

«التنظيم الذاتي للانفعالات وعلاقته بجودة  
الحياة لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية»

«Self – regulation of Emotions and Its  
Relation to the Quality of life among  
Preparatory stage students “

إعداد

الباحثة / منة الله ابراهيم عبد الوهاب ابراهيم

إشراف

أ. د / أحمد على بديوى

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية

جامعة حلوان

أ. د / نجية أحمد الخضرى

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية

جامعة حلوان

## ملخص البحث

هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين التنظيم الذاتي للانفعالات وجودة الحياة لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية؛ وتكونت عينة البحث من (70) تلميذ وتلميذة من تلاميذ المرحلة الاعدادية وتراوح أعمارهم بين 13 - 15 سنة؛ ولقد تم تطبيق مقياس جودة الحياة من إعداد آيات سليم ومقياس التنظيم الذاتي للانفعالات من إعداد الباحثة؛ ولقد توصلت الباحثة إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين درجات تلاميذ المرحلة الإعدادية في الأداء على مقياس التنظيم الذاتي للانفعالات وأبعاده: (إعادة التقييم؛ الاجترار؛ لوم الذات؛ لوم الآخرين؛ الكارثية؛ إعادة التركيز الإيجابي؛ إعادة التركيز على التخطيط؛ القبول) ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة وأبعاده: (الحالة الصحية؛ الرضا عن الحياة؛ السعادة والتفاؤل؛ العلاقات الاجتماعية؛ الاستقلالية وتقبل الذات) لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية؛ توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الذكور والإناث في بعض أبعاد مقياس التنظيم الذاتي للانفعالات (إعادة التقييم؛ الاجترار؛ لوم الآخرين؛ إعادة التركيز الإيجابي)؛ توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الذكور والإناث في بعض أبعاد مقياس جودة الحياة (السعادة والتفاؤل؛ الاستقلالية وتقبل الذات).

## SUMMARY

The study aimed to identify the relationship between the quality of life and the self-regulation of emotions among middle School students , The study sample consisted of male and female students from the middle school pupils from 13 to 15 years , It has been applied self – regulation of emotions scale Prepared by the researcher and quality of life scale Prepared by Ayat Sleem , The researcher has reached: There is a statistically significant relationship between Secondary school pupils’s scores on performance on the self- regulation of emotions scale and it’s sub- dimensions: (reevaluation, recruiting, self- blame, blaming others, the disastrous, re - focus positive, re - focus on planning, admission), and their scores on the quality of life standard and its dimensions (Health status , Satisfaction with life , Happiness and optimism , Social relations , Independence and self- acceptance) ; There are statistically significant differences between the average scores of males and females in some dimensions of the measure of quality of life (happiness ,optimism, independence) ; There are statistically significant differences between the average scores of males and females in some dimensions of the self - regulation of emotions (reevaluation , accept self).

## مقدمة

تتميز انفعالات الإنسان عن غيره من الكائنات الحية؛ بأنها تُساعده على الشعور بذاته والشعور بالآخرين؛ وتُساعد على التعبير عن مشاعره وكيفية تنظيمها سواء كانت سلبية أم إيجابية؛ وتتعدد الانفعالات فمنها ما هو إيجابي ومنها ما هو سلبي؛ فالانفعالات الإيجابية تعبر عن مدى تحقيق رغبات الطلاب وإشباع حاجاتهم؛ أما الانفعالات السلبية فتُعبر عن عدم ملائمة الظروف لإشباع الحاجات؛ وتكشف عن عدم الرضا والإرتياح؛ كما تقوم الانفعالات بوظائف مهمة في توافق الشخصية؛ فقد تقوم الانفعالات بوظيفة تكيفية في ترجمة المثيرات الخارجية إلى خبرة شخصية تُساعد على تحديد الأهداف وتحقيقها وأيضاً التفاعل مع البيئة؛ ومن الجدير بالذكر أن أغلب الانفعالات تعتبر نتاج ردود أفعال الآخرين تجاه الفرد؛ إذ تمارس ردود الأفعال هذه دوراً في صياغة مفهوم الذات لدى طلاب المرحلة الإعدادية وهي جزء كبير من الشخصية التي يشكل المجال الإنفعالي مكوناً كبيراً منها.

وقد صاغ (Mayer, 1990: 190) تعريف التنظيم الذاتي للانفعالات بناءً على أنه أحد أبعاد الذكاء الانفعالي ويعنى القدرة على رصد الإنفعالات؛ وتوجيهها داخل الفرد ونحو الآخرين بالإضافة إلى تعديل الانفعالات السالبة وتحويلها إلى انفعالات موجبة ذات تأثير كبير في حياة الفرد.

إن جودة الحياة هو مفهوم يعد مقياساً لرفاهية الأفراد والمجتمعات والشعوب؛ ومع تزايد الاهتمام بالجوانب الإيجابية في الشخصية ظهر متغير جودة الحياة واتسع ليشمل الصحة النفسية والجسمية والتوافق والتفاؤل بالمستقبل؛ والسعادة والرضا عن الحياة؛ والتعليم والدراسة؛ والعواطف والوجدان؛ والحياة الأسرية والاجتماعية؛ وشغل وقت الفراغ وإدارته؛ وإن جودة هذه الأبعاد يعتبر مؤشراً لجودة الحياة العامة للفرد.

وتُعد المرحلة الإعدادية من أهم المراحل التي تؤثر في تنمية مدركات التلاميذ لجودة حياتهم؛ حيث إنهم يمرون بمرحلة نمائية مهمة؛ ومن ثم فإن نظرتهم لجودة حياتهم تؤثر

فى إدارة وتنظيم انفعالتهم بشكل إيجابى يتوافق مع البيئة المحيطة بهم؛ فطلاب المرحلة الإعدادية هم أكثر الفئات تعرضاً للاضطرابات الانفعالية؛ ومن الضرورى الاهتمام بانفعالتهم؛ خاصة وأن حياتهم لا تسير على نمط انفعالى واحد فنجدهم يتقبلون ما بين السعادة والحزن والشعور بالقلق والأمن النفسى؛ وعدم الاستقرار الانفعالى يؤثر على الاتزان السلوكى للطلاب وتوافقهم مع البيئة المحيطة بهم؛ ويُعبّر طلاب المرحلة الإعدادية عن انفعالتهم بأشكال عدة سواءً بالتعبير اللفظى أو التعبير غير اللفظى.

إن قصور التنظيم الذاتى للانفعالات يُسبب كثير من المشكلات النفسية لطلاب المرحلة الإعدادية مما ينعكس سلباً على شخصياتهم وجودة حياتهم؛ كما إن المشكلات ليست هى التى تُسبب القلق ولكن تفسير الطلاب لهذه الأحداث هو الذى يقود إلى تلك المشكلات؛ أما تحسين مهارات التنظيم الذاتى للانفعالات يساعد تلاميذ المرحلة الإعدادية على زيادة قدرتهم على التكيف مع البيئة المحيطة ومن ثم تحسين جودة حياتهم.

#### مشكلة البحث:

يُعدُّ التنظيم الذاتى للانفعالات ذو أهمية كبيرة فى حياة تلاميذ المرحلة الإعدادية؛ وذلك لأنهم لا يستطيعون أن يعيشوا فى حالة دائمة من القلق والخوف والتوتر العصبى؛ قد تستمر تلك الانفعالات لفترات طويلة وتؤدى إلى عدم قدرة التلميذ على التحكم فى انفعالاته وبالتالي يدخل فى كثير من الاضطرابات العصبية والنفسية؛ ولذلك يمكن للتلميذ أن يتفاعل مع تلك الانفعالات فى حياته اليومية؛ وبالتالي يصبح التنظيم الذاتى للانفعالات الحل المناسب لكى يحقق التلاميذ قدراً من التوافق فى حياتهم اليومية.

يرتبط مفهوم جودة الحياة بأسلوب حياة الفرد وبما يقوم به من نشاطات؛ وقدرته على التحكم بما يدور حوله؛ وأن هناك العديد من المعوقات التى تمنع الفرد من الوصول إلى الاحساس بجودة الحياة منها ضغوط الحياة التى يواجهها الفرد والصراع الداخلى الذى يشعر به بسبب ضعف الانجاز وعدم القدرة على التحكم؛ وأكثر ما يحتاجه تلاميذ المرحلة الإعدادية هو القدرة على الإنجاز ومواكبة المسيرة العلمية والتخلص من القلق والضغوط النفسية التى تتنبأهم؛ الأمر الذى يؤدى إلى زيادة احساسهم بجودة

الحياة والمتمثلة في القدرة على التخطيط للأهداف ومراقبة تحقيقها والفعالية الذاتية وتقدير الذات وتنظيم الذات وتحسين الحالة الصحية والانفعالية والقدرة على التكيف الإجتماعى وتحسين العلاقات مع الآخرين.

من خلال ما سبق يمكن أن نتحدد مشكلة البحث في الإجابة على السؤال الأتى: ما علاقة التنظيم الذاتي للانفعالات بجودة الحياة لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية؟

#### أهداف البحث:

1. الكشف عن العلاقة بين مهارات التنظيم الذاتي للانفعالات وجودة الحياة لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية.
2. الكشف عن الفروق الدالة إحصائياً في مهارات التنظيم الذاتي للانفعالات تعزى إلى النوع (ذكور - إناث) لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية.
3. الكشف عن الفروق الدالة إحصائياً في جودة الحياة تعزى إلى النوع (ذكور - إناث) لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية.

#### أهمية البحث:

أولاً: الأهمية النظرية:

يَسْتَمِدُّ البحث الحالى أهميته فى كونه ينتمى لمجال علم النفس الايجابى وهو توجه حديث يهتم بالصحة النفسية الايجابية وجوانب القوة فى الشخصية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

1. تُفيد نتائج البحث الحالى الباحثين فى عمل برامج إرشادية لتنمية مهارات التنظيم الذاتي للانفعالات خاصة وأن حياتهم لاتسير على نمط انفعالى واحد فنجدهم يتقبلون ما بين السعادة والحزن والشعور بالقلق والأمن النفسى؛ وعدم الاستقرار الانفعالى مما يؤثر على الاتزان السلوكى للتلاميذ مع البيئة المحيطة بهم.
2. تُفيد نتائج البحث الحالى الباحثين فى عمل برامج إرشادية لتحسين جودة الحياة لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية لمساعدتهم على مواجهة ضغوط المرحلة العمرية وضغوط الدراسة.

## مصطلحات البحث:

### 1. التنظيم الذاتي للانفعالات Self regulation of emotions:

هو مجموع العمليات المنظمة لدى الفرد ويفترض أن هذا التنظيم يرتبط بتنظيمات أخرى في الشخصية. (جابر عبد الحميد؛ علاء الدين كفاقي؛ 1992: 2250) مفهوم «جروس»: فعرفها بأنها الانفعالات التي تؤثر على الأفراد عندما تكون الانفعالات في حوزتهم وكيف يخبرونها ويعبرون عنها. (Gross,1998:275) مفهوم التنظيم الذاتي للانفعالات كعملية استمرارية: أنه عملية مبادرة أو الاستمرارية عند حدوث حالات عقلية مختلفة الشكل والكثافة والمدة؛ والعمليات النفسية المرتبطة بالانفعالات وعمليات الانتباه وحالات الدافعية السلوكية المصاحبة للانفعال من أجل خدمة تحقيق أهداف بيولوجية مرتبطة بالجانب الوجداني والتكيف الاجتماعي أو تحقيق أهداف فردية.

(Allen,Erin,2010: 181 – 190)

مفهوم سوفيج وآخرون: فيعرفون التنظيم الذاتي للانفعالات بأنه القدرة على تعديل الانفعال بأساليب تكيفية ومرنة للاستجابة في المجال الاجتماعي؛ كما إنه يعتبر متميز عن ردود الأفعال الانفعالية حيث تتضمن هذه الردود تغيير الاستجابة في البيئة الداخلية والخارجية كما تتضمن مدى واسع لردود الأفعال. (Suveg et al,2009:390)

إن تنظيم الانفعالات يُشير إلى التغيرات المرتبطة بالانفعالات التي تم تنشيطها وهذا يتضمن التغيرات في الانفعال ذاته أو في عمليات سيكولوجية أخرى مثل (الذاكرة والتفاعل الاجتماعي)؛ ويمكن أن يدل مصطلح تنظيم الانفعالات إلى نوعين من الظواهر المنظمة: الانفعالات كمنظم «التغيرات التي يبدو أنها تنتج من الانفعالات التي تم تنشيطها»؛ والانفعالات على إنها منظم «التغيرات في الانفعالات التي تم تنظيمها».

تعريف التنظيم الذاتي للانفعالات في ضوء البحث الحالي ”هو قدرة تلاميذ المرحلة الإعدادية على التحكم في سلوكياتهم الاندفاعية بطريقة ملائمة ووظيفية يكون من خلالها الانتباه إلى خبراتهم الانفعالية واستخدام مهارات إدارة الانفعالات التي تكسبهم

المزيد من المعارف عن انفعالاتهم والإستبصار بذاتهم وتنظيمها وتحليلها والتوجيه الإيجابي للانفعالات الذى يقوم على فهم وتوضيح الخبرات التى يمر بها تلاميذ المرحلة الإعدادية مما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة لديهم؛ ويتم تقديره بالدرجة التى يحصل عليها المفحوص على المقياس المستخدم لهذا الغرض.

### أهمية التنظيم الذاتي للانفعالات:

كثيراً من طلاب المرحلة الثانوية الذين لا يمتلكون السيطرة على انفعالاتهم يستخدمون «الهروب الانفعالى»؛ نظراً لوجود قصور فى توجيه انفعالاتهم فيستخدمون وسائل أخرى مثل الأكل كوسيلة للهروب من التوتر؛ أو النوم الكثير وبالتالي تصبح المشاكل معقدة لديهم؛ ومن هنا تأتى أهمية التنظيم الذاتى للانفعالات كأحد الحلول المناسبة فى العديد من المجالات الحياتية منها:

#### (أ) فى المجال الثقافى:

دور الثقافة لا يمكن الاستهانه بها كمفهوم يرتبط بالمشاعر وذلك بسبب الاختلافات فى المعتقدات الثقافية حول ما إذا كان أو كيف يمكن التعبير عن العواطف والانفعالات؛ فالثقافة كمجال له دور كبير فى كيفية معالجة الظواهر التى ترتبط بالانفعالات وذلك من خلال ممارسات ومبادئ يمكن للفرد توجيهها حول كيفية التعبير عن انفعالاته والسيطرة عليها.

#### (ب) فى مجال التعليم:

تلعب الانفعالات دوراً هاماً لكى ينجح الفرد فى حياته الأكاديمية؛ فإكتساب الفرد لقدرات الذكاء الوجدانى كالقدرة على التنظيم الذاتى للانفعالات أمر هام؛ كما أكد جولمان على أن النجاح الدراسى لا يمكن التنبؤ به من خلال رصد الطفل من المعارف؛ أو من خلال قدرته المبكرة على القراءة؛ بقدر ما تتنبأ به المقاييس الانفعالية والاجتماعية التى تقيس ثقته.

#### (ج) فى مجال العلاقات الاجتماعية:

إن الإنسان لا يستطيع أن يعيش بمفرده داخل البيئة الاجتماعية ولا يعيش بمعزول عن الآخرين؛ لذلك يحرص الإنسان أن يمتلك العديد من مهارات التنظيم الذاتى

للانفعالات؛ وهذا يمكنه من التعامل بفاعلية مع الآخرين وتكوين علاقات إجتماعية مع الأصدقاء.

#### (د) فى مجال الأسرة:

فلا أسرة لها دوراً هاماً فى التنشئة الاجتماعية لدى الأطفال التى تعتبر هى المقام الأول فى مساعدة الأطفال على إكتساب استراتيجيات ضبط النفس والتحفيز تجاه الانفعالات الإيجابية؛ ولذلك نجد أن تأثير الأباء وأفراد الأسرة يعمل على تطوير التنظيم الذاتى للانفعالات؛ وقد تصبح بؤرة للتدخل لمعالجة المشاكل الانفعالية والسلوكية.

#### (هـ) فى مجال الصحة النفسية للفرد:

يُعتبر التنظيم الذاتى للانفعالات مهم للإنسان حيث إن استخدام الفرد التنظيم الذاتى للانفعالات يساعده على نجاحه فى الكثير من المعالجات الحياتية سواء الشخصية أو العلمية أو الإجتماعية.

#### (و) التنظيم التأملى للانفعالات لتعزيز النمو الانفعالى والمعرفى:

يُشير التنظيم الذاتى للانفعالات إلى إحدى الوظائف العقلية التى تعبر عن نزعة الفرد إلى ترتيب العمليات العقلية وتنسيقها فى أنظمة كلية متناسقة ومتكاملة؛ حيث تتمثل هذه المهارة فى القدرة على الإنفتاح على المشاعر والأحاسيس وتعديلها فى الذات وفى الآخرين من أجل فهم تلك المشاعر؛ وتطوير النمو الانفعالى للفرد؛ وتعد هذه المهارة أعلى مستويات الذكاء الانفعالى؛ حيث تركز على التنظيم الواعى للانفعالات من أجل تعزيز النمو الانفعالى والمعرفى للفرد.

#### استراتيجيات التنظيم الذاتى للانفعالات: Emotional regulation strategies

تُمثل استراتيجيات التنظيم الذاتى للانفعالات حجر الزاوية فى مفهوم التنظيم الذاتى للانفعالات وتشير إلى الأساليب التى يستخدمها الأفراد لتعديل التعبير عن الخبرات الانفعالية؛ ويشمل ذلك الانفعالات الايجابية والسلبية على حد سواء؛ وتُشير الأدبيات النظرية المتعلقة بهذه الاستراتيجيات إلى وجود فروق فردية سواء بين الأفراد أو داخل الفرد نفسه فى استخدام هذه الاستراتيجيات؛ فالبعض لديه القدرة على اختيار

استراتيجيات أكثر فعالية من البعض الآخر؛ في حين لا يمتلك البعض مثل هذه القدرة؛ فيما يلي تعريف مختصر لبعض هذه الاستراتيجيات الأكثر ارتباطاً بالبحث الحالي:

### 1 - إعادة التقييم Reappraisal:

وهي عبارة عن توليد تفسيرات ايجابية عن المواقف الضاغطة كطريقة لخفض التوتر؛ فاستراتيجية إعادة التقييم تنتج استجابات جسمية وانفعالية ايجابية.

### 2 - Ruminatin الاجترار:

وتتحدد بتركيز الفرد بشكل متكرر على الانفعالات السلبية؛ وعلى الأسباب والعواقب المرتبطة بهذه الانفعالات؛ فالأفراد المنخرطين بالاجترار يفهمون مصدر توترهم.

### 3 - Self - blame ألوم الذات:

هي مجموعة من الأفكار التي يضع الفرد فيها اللوم على نفسه إزاء ما اختبره.

### 4 - لوم الآخرين Other - blameg:

هي الأفكار التي يضع الفرد فيها اللوم حول ما اختبره على البيئة أو شخص آخر.

### 5 - Catastrophizing الكارثية:

هي الأفكار التي تركز على فظاعة ما اختبره الفرد .

### 6 - Positive refocusing إعادة التركيز الإيجابي:

هو التفكير حول الخبرات الإيجابية بدلاً من التفكير حول الحدث الحالي .

### 7 - Refocus on planning إعادة التركيز على التخطيط:

هو التفكير حول الخطوات التي سيتخذها الفرد وكيف سيتعامل مع الحدث السلبي .

### 8 - Acceptance القبول:

هو الانسجام الكامل مع الانفعالات؛ والأفكار؛ والمشاعر بدون أن يحاول الفرد أن يغيرها أو يسيطر عليها أو يتجنبها

تُعتبر استراتيجية الكبت من الاستراتيجيات غير التكميلية؛ والكبت نوعان: إما كبت الأفكار؛ أو كبت الانفعال؛ فكبت الأفكار استراتيجية تنظيم انفعال معرفية؛ وتتضمن

تجنب الأفكار التي تسبب الاضطراب الانفعالي؛ وتفشل هذه الاستراتيجية في حالات الانفعال والتوتر الزائد؛ وتقود إلى زيادة الانفعال السلبي؛ في حين أن كبت الانفعال تُركّز على كبت الانفعال غير المرغوب فيه؛ كتجنب الانفعالات المؤلمة.

#### 10 - Distraction استراتيجية الإلهاء:

هي الأفعال التي يقوم الفرد بها ليشعر بأنه أفضل؛ كأن يتم التلاعب بالبيئة أو الانخراط في نشاط يوفر إلهاءاً أو عوناً انفعالياً للفرد؛ ولهذه الاستراتيجية آثار إيجابية عند التعامل مع المواقف المثيرة انفعالياً؛ فنقل الانتباه بعيداً عن المثير المسبب للإجهاد؛ يتسبب في انخفاض التوتر وتحسين الضبط النفسى.

#### 11 - Social sharing المشاركة الإجتماعية:

تتمثل في الحديث إلى شخص آخر حول ظروف أو ردود فعل تتعلق بآثار انفعالية معينة؛ وتتميز بقدرتها على زيادة الانفعالات الإيجابية؛ وانقاص الانفعالات السلبية.

#### 2 - جودة الحياة Quality Of Life

عرّفت منظمة الصحة العالمية (1995) جودة الحياة بوصفها «إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع: أهدافه؛ توقعاته؛ قيمه؛ واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية؛ حالته النفسية؛ مستوى استقلاليتها؛ علاقاته الاجتماعية اعتقاداته الشخصية؛ وعلاقته بالبيئة بصفة عامة وبالتالي فإن جودة الحياة بهذا المعنى تشير إلى تقييمات الفرد ذاته لظروف حياته التي يعيشها (WHOQOL,1995.»

أما تايلور (Tayler,2005) عرف جودة الحياة عند الطالب بأنها «الوصول إلى درجة الكفاءة والجودة في التعليم مما يؤدي إلى نجاح الفرد في الحياة وشعوره بالسعادة والرضا والتميز وشعوره بالمسؤولية الشخصية والاجتماعية.»

أشار عبير محمد أنور وفاتن صلاح صادق (2010) إلى جودة الحياة تحت مصطلح (نوعية الحياة) بأنها مستوى الخدمات المادية والمعنوية التي تقدم للفرد ومدى تقييمه لها؛ ومدى اشباع الفرد لحاجاته الأساسية؛ وفي ضوء المؤشرات الذاتية والوضعية

وتوقعاته المستقبلية؛ وانعكاس ذلك على حالته الصحية والنفسية وعلاقاته الاجتماعية وتوافقه مع البيئة المحيطة.

### مؤشرات قياس جودة الحياة:

وقد حدد فلوفيلد (fallowfyeld1990) مؤشرات قياس جودة الحياة:

\* المؤشرات النفسية: وتكمن عند احساس الفرد بالقلق والاكتئاب؛ أو شعوره بالسعادة والرضا.

\* المؤشرات الاجتماعية: وتتضح فى العلاقات الشخصية ونوعيتها؛ وممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.

\* المؤشرات المهنية: وهى درجة رضا الفرد عن مهنته والقدرة على تنفيذ مهامها؛ والتوافق مع واجبات عمله.

\* المؤشرات الجسمية: الحالة الصحية الجيدة؛ والنوم؛ والشهية.

أبعاد ومكونات جودة الحياة:

• جودة الحياة الموضوعية: وتعنى ما يوفره المجتمع لأفراده من إمكانيات اجتماعية وشخصية إلى جانب الامكانيات المادية للفرد.

• جودة الحياة الذاتية: وتعنى الرضا والقناعة عن الحياة والسعادة بها؛ وكيف يشعر الفرد بالحياة التى يعيشها.

• جودة الحياة الوجودية: وتعنى مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد والتى من خلالها يمكن الفرد أن يعيش حياة جيدة ويصل فيها التناغم والمثالية فى إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية والروحية والدينية.

حدد محمود عبد الحليم منسى وعلى مهدى كاظم (2006) ستة مكونات لجودة الحياة؛ مُعتمدين على بعض المقاييس الأجنبية وعددها سبعة؛ وهى مكونة من: (الصحة العامة؛ التعليم والدراسة؛ الصحة النفسية؛ الحياة الأسرية والاجتماعية؛ العواطف والجانب الوجدانى؛ شغل الوقت وإدارته).

وأقترح أمانى عبد المقصود عبد الوهاب وسميرة محمد شند (2010) عشرة أبعاد للحياة الأسرية الجيدة وهي: (التفاعل الأسرى؛ الوالدية؛ الحياة اليومية؛ السعادة المادية؛ السعادة الانفعالية؛ البيئة المادية المحيطة؛ الصحة؛ السعادة الاجتماعية؛ الانتاجية).

### العوامل المؤثرة فى جودة الحياة:

إن لدورة الحياة والخبرات المتباينة التى نتعرض لها فى كل مرحلة من مراحل حياتنا دوراً شديداً الأهمية فى واقع الأمر فى ثبات أو تغير رؤيتنا لجودة الحياة الشخصية. وعلى الرغم أن لكل شخص توقعاته الخاصة؛ يوجد نمط يمكن فى ضوءه تحديد ثمانى أبعاد عامة تؤدى إلى إمكانية تقييم جودة الحياة الشخصية لكل إنسان بغض النظر عن تصوراته ورؤاه الشخصية والذاتية وهذه الأبعاد هى: (السلامة البدنية العامة؛ الشعور بالسلامة والأمن؛ الشعور بالقيمة والجدارة الشخصية؛ الحياة المنظمة المقننة؛ الرضا والسعادة الداخلية) ولا يوجد لهذه الأبعاد تنظيم هرمى محدد أو ثابت؛ بل ينظم كل فرد هذه الأبعاد فى بناء هرمى خاص وفق أولوياته ورؤاه الذاتية لأهمية كل قيمة بالنسبة لجودة حياته الشخصية؛ ومع ذلك فإن ترتيب هذه الأبعاد حسب أولوياتها يعتمد على الخبرات الذاتية بكل فرد وعلى الثقافة التى يعيش فيها. ومن هنا يمكن رؤية نوع من التشابه فى الترتيب الهرمى لهذه الأبعاد لدى غالبية الأفراد الذين يعيشون فى ثقافات أو جماعات اجتماعية واحدة إذ يتعرض مثل هؤلاء الأشخاص إلى ظروف حياة مشتركة وبالتالي خبرات متشابهة إلى حد بعيد.

### الدراسات السابقة:

أولاً: دراسات تتعلق بالتنظيم الذاتى للانفعالات وعلاقتها ببعض المتغيرات:

1- دراسة سوبر امانيان ونيشاناندن Nithy anandan &Subramani- (an,2008):

دراسة بعنوان «استراتيجيات التنظيم الانفعالى وعلاقتها بالصلابة والتفاؤل لدى عينة من طلاب الثانوية العامة فى ظل مواجهة أحداث الحياة السلبية»؛ هدفت هذه الدراسة إلى: دراسة إلى أى مدى تتنبأ الصلابة والتفاؤل بأنواع استراتيجيات التنظيم الانفعالى لدى المراهقين الذين واجهوا أحداث حياة سلبية؛ وتعرف الفروق بين استراتيجيات

التنظيم الانفعالي التكيفية وغير التكيفية لدى المراهقين الذين واجهوا أحداث حياة سلبية؛ وتكونت عينة الدراسة من: 160 مراهقاً من الطلبة الذين فشلوا في امتحانات الثانوية ومسجلين بجامعة خاصة لاستكمال دراستهم؛ وواجهوا أحداث حياة سلبية وعانوا ما أعراض اكتئاب لفترة معينة من الوقت؛ وتتراوح أعمارهم بين 17 - 19 سنة؛ أدوات الدراسة: استبانة تنظيم الانفعال المعرفي لغارنيفسكى وأخرون؛ مقياس التفاؤل ل (Kobasa,1982)؛ مقياس الصلابة النفسية (Garnefski ,et.al,2002) ؛ نتائج الدراسة: وجود ارتباط ايجابي بين الاستراتيجيات التكيفية (على سبيل المثال التركيز الايجابي؛ إعادة التقييم الايجابي؛ وضع وجهة نظر) والصلابة والتفاؤل؛ وارتباط سلبي بين الاستراتيجيات غير التكيفية (على سبيل المثال؛ لوم الذات؛ الاجترار؛ الكوارثية) مع الصلابة والتفاؤل. كما وجدت أن المراهقين الذين حصلوا على درجات مرتفعة في الصلابة النفسية والتفاؤل كانوا أكثر استخداماً للاستراتيجيات التي تركز على المشكلة مثل إعادة التركيز الايجابي؛ التركيز على التخطيط؛ وضع منظور صحيح والتفسير الايجابي والمراهقين الذين حصلوا على درجات منخفضة في الصلابة والتفاؤل كانوا أكثر استخداماً للاستراتيجيات التي تركز على البعد والتجنب انفعالياً؛ على سبيل المثال لوم الآخرين؛ الاجترار؛ الكوارثية.

## 2 - دراسة أدريان (Adrian , 2009):

دراسة بعنوان «دور البيئة وصعوبة تنظيم الانفعالات في التنبؤ بسلوك إيذاء الذات لدى عينة من المراهقين»؛ هدفت هذه الدراسة إلى: تحديد دور كل من البيئة غير المناسبة (الأسرة؛ الأقران) وصعوبة تنظيم الانفعالات في التنبؤ بسلوك إيذاء الذات؛ عينة دراسة: عينة من المراهقين قوامها (139) من الأفراد؛ منهم (99) من البنات؛ (40) من البنين؛ وقد تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (13 - 18) عاماً؛ بمتوسط (16,03)؛ وانحراف معياري قدره (1,42)؛ وقد راعت الباحثة خلو أفراد العينة من الإضطرابات النفسية أو العقلية؛ وتم تشخيص الأفراد بأن لديهم سلوك إيذاء الذات؛ أدوات الدراسة: واستخدمت الباحثة مقياس التقارير الذاتية لأفراد العينة وأبنائهم في قياس البيئة الأسرية؛ وتنشئة الأسرة لانفعالات الطفل والعلاقات بين أفراد الأسرة والعلاقات مع الأقران؛ وأسلوب

تنظيم الانفعالات؛ وسلوك إيذاء الذات؛ وقد أشارت النتائج إلى: أن العوامل البيئية غير المناسبة؛ وصعوبة تنظيم الانفعالات ترتبط بسلوك إيذاء الذات.

### 3 - دراسة حيدر يعقوب (2011):

دراسة بعنوان «دراسة لمفهوم التنظيم الانفعالي بالاعتماد على التعريف والتنظير لنظرية التنظيم الانفعالي لجميس جروس».

#### هدف الدراسة:

أولاً: قياس التنظيم الانفعالي لدى الطلبة المتميزين والمتميزات في مدارس محافظة ديالى.

ثانياً: التعرف على الفروق وفقاً لاستراتيجية إعادة التقييم المعرفي؛ وكبت التعبير.

ثالثاً: التعرف على الفروق بين الجنسين.

أدوات الدراسة: مقياس التنظيم الانفعالي لجروس Gross 2003 وترجمته إلى اللغة العربية واستخراج معايير الصدق والثبات بعد أن تم تطبيق المقياس على عينة من 100 طالب وطالبة من المتميزين في مدارس محافظة ديالى وسيستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية لمعالجة البيانات؛ نتائج الدراسة: وجود فرق دال إحصائياً لصالح متوسط العينة؛ مما يعنى أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى جيد من التنظيم الانفعالي؛ عدم وجود فرقاً دال إحصائياً وفقاً لمتغير الجنس؛ وقد فسر الباحث ذلك إن أفراد العينة من المتميزين وإن من خصائصهم الشخصية أنهم يمتلكون إمكانيات واستراتيجيات عدة للتعامل مع مواقفهم الانفعالية؛ كما أوصى الباحث بتكثيف الدراسات والبحوث لهذا المفهوم لأهميته فى حياة وشخصية الموهوبين والمتميزين وكذلك إيجاد طبيعة العلاقات مع متغيرات أخرى.

### 4 - دراسة ميهالغا وتارنافسكا (Mihalca&Tarnavska 2013):

دراسة بعنوان «استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية وعلاقته بالأداء الإجتماعى لدى عينة من المراهقين»؛ هدفت الدراسة إلى: الكشف عن العلاقة بين استراتيجيات تنظيم

الانفعال المعرفية والأداء الإجتماعي لدى المراهقين ؛ تكونت عينة الدراسة من: 378 طالباً وطالبة تم سحبها بطريقة عشوائية من ثلاث مدارس ثانوية متواجدة بالمنطقة الوسطى في أوكرانيا؛ وتتراوح أعمارهم بين 11 - 16 سنة؛ أدوات الدراسة: وتم استخدام مقياس مشكلات الأداء الاجتماعي واستبانة استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية الصورة الخاصة بالأطفال (CERQ - k:Garnefski et al., 2007)؛ وأظهرت نتائج: تحليل الانحدار المتعدد أن استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية تعمل كمُنبئات بمشكلات الأداء الاجتماعي والاضطرابات المرتبطة بها. حيث بينت أن الكوارثية والقبول تتنبأ بشكل دال إحصائياً بمشكلات الأداء الاجتماعي؛ في حين تتنبأ الكوارثية؛ التخطيط؛ لوم الذات؛ بشكل دال إحصائياً بالاضطرابات المرتبطة بهذه المشكلات؛ كما بينت وجود علاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية ومشكلات الأداء الاجتماعي (العلاقات مع الأقران؛ الكفاءة الاجتماعية؛ التكيف الاجتماعي - الانفعالي).

#### 5 - دراسة فيرنانديز (fernandes,2017):

بعنوان «التنظيم الذاتي والإنفعالي وعلاقته بأداء الوظائف الأكاديمية والاضطرابات السلوكية والانفعالية لدى عينة من المراهقين»؛ هدفت الدراسة إلى: التعرف على العلاقة بين التنظيم الذاتي والانفعالي بأداء الوظائف الأكاديمية والاضطرابات السلوكية والانفعالية لدى المراهقين؛ تكونت العينة من: (250) مراهقاً ومراهقة؛ أدوات الدراسة: تم استخدام مقياس التنظيم الذاتي والانفعالي المعد من قبل جروس 1998؛ والملاحظة المباشرة؛ وتطوير مقياس الاضطرابات السلوكية والانفعالية؛ حيث أشارت النتائج إلى: أن مستوى التنظيم الذاتي والانفعالي لدى المراهقين كان متوسطاً؛ وكشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى التنظيم الذاتي والانفعالي لدى المراهقين تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث؛ وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين مستوى التنظيم الذاتي والانفعالي والقدرة على أداء الوظائف الأكاديمية؛ ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين التنظيم الذاتي والانفعالي والاضطرابات السلوكية والانفعالية لدى المراهقين.

6 - ستون وآخرون (stone & et. al,2017):

دراسة بعنوان «مستوى التنظيم الذاتي والانفعالي لدى المراهقين وعلاقته بالعلاقة مع الأم والتفاعل مع الأقران لدى عينة من المراهقين»؛ هدفت الدراسة إلى: التعرف على مستوى التنظيم الذاتي والانفعالي لدى المراهقين وعلاقته بالعلاقة مع الأم والتفاعل مع الأقران؛ تكونت الدراسة من (89) مراهقاً ومراهقة؛ أدوات الدراسة: تم تطوير ثلاث مقاييس؛ هي: مقياس التنظيم الذاتي والانفعالي؛ ومقياس أنماط التعلق الوالدي؛ ومقياس التفاعل الإجتماعي مع الأقران؛ أشارت النتائج إلى: أن مستوى التنظيم الذاتي والانفعالي لدى المراهقين كان مرتفعاً؛ وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين نمط التعلق الآمن والتنظيم الذاتي والانفعالي؛ ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين التنظيم الذاتي والانفعالي والتقبل من الأقران لدى المراهقين.

7 - دراسة (Vanhalst & et. al,2018):

دراسة بعنوان «التنظيم الانفعالي وعلاقته بالوحدة الاجتماعية والدافعية لدى المراهقين». هدفت الدراسة إلى: التعرف على العلاقة بين التنظيم الانفعالي والوحدة الاجتماعية والدافعية لدى المراهقين؛ وتكونت عينة الدراسة من: (730) مراهقاً ومراهقة؛ أدوات الدراسة: تم تطوير ثلاثة مقاييس هي: مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس الوحدة الاجتماعية ومقياس الدافعية؛ النتائج: أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى المراهقين كان متوسطاً؛ وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين مستوى التنظيم الانفعالي من جهة وبين الوحدة الاجتماعية والدافعية لدى المراهقين.

8 - دراسة أيمن عبد الرحمن على عيسى (2018):

دراسة بعنوان «التنظيم الذاتي والانفعالي وعلاقته بالانسحاب الاجتماعي لدى طلبة المراهقين في كفر قاسم»؛ هدف الدراسة: التعرف إلى التنظيم الذاتي والانفعالي وعلاقته بالانسحاب الاجتماعي لدى طلبة المراهقين في كفر قاسم؛ عينة الدراسة: 207 طالباً وطالبة تم اختيارهم عشوائياً من طلبة المدارس الثانوية في كفر قاسم في فلسطين؛

أدوات الدراسة: قام الباحث بتطوير مقياس التنظيم الذاتي والانفعالي ومقياس الانسحاب الاجتماعي؛ نتائج الدراسة: مستوى التنظيم الذاتي والانفعالي لدى طلبة المراهقين في كفر قاسم جاء مرتفعاً؛ وأن مستوى الانسحاب الاجتماعي لديهم كان منخفضاً؛ عدم وجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الذاتي والانفعالي والانسحاب الاجتماعي لدى الطلبة المراهقين في كفر قاسم.

### خلاصة وتعليق على الدراسات السابقة:

تناولت الدراسات العربية والأجنبية مُتَّعِبِ التنظيم الذاتي للانفعالات في سياق علاقته بمتغيرات متعددة؛ ولدى عينات من الطلاب المراهقين؛ وكانت معظم هذه الدراسات عبارة عن دراسات ارتباطية مع وجود لعدد من الدراسات المقارنة؛ حيث تناولت هذه الدراسات العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية والتفاؤل والصحة العامة والوحدة الاجتماعية؛ والدافعية؛ والانسحاب الاجتماعي؛ وأداء الوظائف الأكاديمية؛ والاضطرابات السلوكية؛ والانفعالية كدراسة Fernandes, 2017؛ Vanhalst, 2018؛ أيمن عبد الرحمن على عيسى 2018.

وبينت العديد من هذه الدراسات وجود ارتباط بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والمتغيرات المدروسة؛ كما بحثت هذه الدراسات الفروق في استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير النوع لدى كلاً عينة من الطلاب كدراسة حيدر يعقوب (2011) لدى طلاب المرحلة الثانوية.

ثانياً: دراسات تتعلق بجودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات:

#### 1 - دراسة أماني عبد المقصود عبد الوهاب (2007):

عنوان الدراسة «أثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين»؛ وهدفت الدراسة إلى تقصي العلاقة بين السلوكيات الوالدية المساندة كما يدركها الأبناء المراهقين من الجنسين؛ وأثر ذلك على الشعور بالرضا عن الحياة لديهم. استخدمت الباحثة الفروض العلمية. واشتملت أدوات الدراسة على نموذج للمساندة الوالدية؛ واختبار الرضا عن الحياة متعدد الأبعاد. وتكونت عينة

الدراسة في صورتها النهائية من (100) طالب وطالبة بالصف الأول الثانوي من المقيمين بمدينة القاهرة. وقد توصلت الباحثة إلى عدد من النتائج كان من أهمها: توجد علاقة بين المساندة الوالدية وبين الشعور بالرضا عن الحياة لدى المراهقين. عدم وجود فروق بين الذكور والإناث من حيث الشعور بالرضا عن الحياة.

## 2 - دراسة شاهر خالد سليمان (2010):

عنوان الدراسة «قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها»؛ هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية؛ وطبيعة العلاقة بين أبعاد جودة الحياة وكل من دخل الأسرة الشهري وتطوير مقياس للجودة. وكانت الأداة المستخدمة مقياس لجودة الحياة للطلاب الجامعي؛ وتم اختيار عينة عنقودية حجمها (649) طالباً من طلاب جامعة تبوك. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها: مستوى جودة الحياة كان مرتفعاً في بعدين من أبعاد جودة الحياة؛ هما: جودة الحياة الأسرية؛ وجودة الحياة النفسية؛ ومنخفضاً في بعدين؛ هما: جودة الحياة التعليمية؛ وجودة إدارة الوقت؛ ومتوسطاً في بعد جودة الصحة العامة. العلاقة بين دخل الأسرة وجودة الحياة دالة في بعدين من أبعاد الجودة هما: جودة التعليم؛ وجودة الحياة الأسرية.

## 3 - دراسة (Mercede norouzi), 2012:

عنوان الدراسة «العلاقة بين جودة الحياة والرغبة في النجاح مع القلق»؛ طبقت على عينة من طلاب البكالوريوس باستخدام أسلوب العينة العشوائية بلغ عددهم (159) طالباً وطالبة (77) من الإناث و(82) من الذكور؛ عن طريق نموذج لقياس جودة الحياة؛ ونموذج تعزيز الإنجاز؛ والاستبانة. وهدفت إلى دراسة العلاقة بين جودة الحياة والرغبة في النجاح؛ وتوصلت إلى نتائج أهمها: هناك علاقة بين نوعية الحياة ودافعية الإنجاز ودافعية القلق؛ هناك علاقة سلبية بين جودة الحياة والقلق عند الذكور؛ بينما تعزيز الإنجاز لا يحد من القلق عند الذكور؛ هناك أيضاً علاقة سلبية بارزة بين جودة الحياة وتعزيز الإنجاز والقلق عند الإناث.

دراسة (Dejanstevanovic, 2012):

عنوان الدراسة «تأثير الأعراض النفسية والسلوكية على جودة الحياة لدى الأطفال والمراهقين». هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير الأعراض النفسية والسلوكية على جودة الحياة لدى الأطفال والمراهقين. استخدمت الدراسة عينة من الأطفال والمراهقين بلغ عددهم (237) من الأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين (8 - 18) عاماً؛ عن طريق الاستبانة. وتوصلت إلى نتائج أهمها: القلق والاكتئاب يؤثران على جودة الحياة والأعراض السلوكية غير مؤثرة على جودة الحياة ومستويات معينة من القلق والاكتئاب وليست الأعراض السلوكية هي التي تؤثر على جودة الحياة والإدراك الذاتي لها لدى الأطفال والمراهقين.

5 - دراسة جوان اسماعيل بكر (2013):

عنوان الدراسة «جودة الحياة وعلاقتها بالانتماء والقبول الاجتماعي»؛ دراسة وصفية هدفت إلى التعرف على مستويات جودة الحياة والانتماء والقبول الاجتماعي لدى طلبة جامعة صلاح الدين. استعانت الباحثة بمنهجين؛ هما: المنهج المقارن؛ والمنهج الوصفي بطريقة المسح الاجتماعي للعينة؛ حيث طبقت على عينة بلغ حجمها (430) وحدة؛ بأسلوب العينة العشوائية الطبقية؛ واستخدمت الباحثة عدداً من الأدوات في البحث لجمع المعلومات؛ وهي: المقابلة غير المقننة مع الطلبة؛ ومقياس جودة الحياة؛ ومقياس الانتماء الاجتماعي؛ ومقياس القبول الاجتماعي. وتوصلت الباحثة إلى عدد من النتائج أهمها: وجود علاقة موجبة بين جودة الحياة والقبول الاجتماعي؛ ووجود علاقة موجبة بين جودة الحياة والانتماء الاجتماعي.

6 - دراسة عفراء ابراهيم خليل العبيدي (2013):

عنوان الدراسة «التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بجودة الحياة المدركة عند طلبة الجامعة»؛ هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التلكؤ الأكاديمي وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة. باستخدام المنهج الوصفي التحليلي؛ على عينة طبقية من (300) طالب وطالبة من جامعة الجادرية؛ وتم استخدام مقياس التلكؤ الأكاديمي ومقياس جودة الحياة.

وتوصلت الباحثة إلى عدد من النتائج أهمها: أن طلبة الجامعة أظهروا مستوى مرتفعاً من التلكؤ الأكاديمي؛ ومستوى متدن من جودة الحياة. عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التلكؤ الأكاديمي وجودة الحياة. عدم وجود فروق بين طلبة التخصص الدراسي العلمي؛ وطلبة التخصص الدراسي الإنساني في التلكؤ الأكاديمي وجودة الحياة.

### خلاصة وتعليق على الدراسات السابقة:

من العرض السابق والبحوث ذات الصلة بموضوع البحث الحالي إتضح أنها تختلف في أهدافها وأدواتها والعينات المستخدمة فيها وطريقة إجرائها وهذا الاختلاف يعزى إلى طبيعة كل دراسة والمنهج المستخدم في تنفيذها فمعظم الدراسات السابقة كانت دراسات وصفية مستخدمة منهج المسح الاجتماعي كدراسة أماني عبد المقصود (2007)؛ ودراسة Mercede norouzi, 2012)؛ اتفقت جميع الدراسات السابقة في استخدام مقياس جودة الحياة كأحد أدوات الدراسة كدراسة عفراء ابراهيم خليل (2013) ودراسة جوان اسماعيل بكر (2013)؛ أما بالنسبة للنتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة فنجد دراسة شاهر خالد سليمان (2010) توصلت إلى مستوى جودة الحياة كان مرتفعاً في بعدين من أبعاد جودة الحياة؛ هما: جودة الحياة الأسرية؛ وجودة الحياة النفسية؛ ومنخفضاً في بعدين؛ هما: جودة الحياة التعليمية؛ وجودة إدارة الوقت؛ ومتوسطاً في بعد جودة الصحة العامة والعلاقة بين دخل الأسرة وجودة الحياة دالة في بُعدين من أبعاد الجودة هما: جودة التعليم؛ وجودة الحياة الأسرية؛ أما دراسة (Dejanstavanovic, 2012) توصلت إلى أن القلق والاكتئاب يؤثران على جودة الحياة والأعراض السلوكية غير مؤثرة على جودة الحياة. ومستويات معينة من القلق والاكتئاب وليست الأعراض السلوكية هي التي تؤثر على جودة الحياة والإدراك الذاتي لها لدى الأطفال والمراهقين.

### فروض البحث:

1. توجد علاقة إرتباطية دالة بين مهارات التنظيم الذاتي للانفعالات وجودة الحياة لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية.
2. توجد فروق دالة إحصائياً في مهارات التنظيم الذاتي للانفعالات تعزى إلى النوع (ذكور - إناث).

3. توجد فروق دالة إحصائياً في جودة الحياة تعزى إلى النوع (ذكور - إناث).

### منهج البحث وإجراءاته:

أولاً: الطريقة:

تشتمل طريقة البحث على النواحي التالية:

#### 1. منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي (الإرتباطي؛ والسببي - المقارن)؛ ويستخدم المنهج الإرتباطي لمعرفة مقدار واتجاه العلاقة بين متغيرين؛ وهما: التنظيم الذاتي للانفعالات وجودة الحياة لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية؛ وتم استخدام المنهج السببي المقارن لمعرفة الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات البحث.

#### 2. عينة البحث:

تكونت عينة البحث من 70 تلميذ وتلميذة بالمرحلة الإعدادية؛ وتراوحت أعمارهم من 13 إلى 15 سنة.

انقسمت عينة البحث إلى:

أ- العينة الأولية: تُمَثَّلُ عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة في البحث؛ وتحديد مدى وضوح العبارات؛ وانقرايتها؛ والزمن اللازم للإجابة عليها؛ وتتكون من (64) تلميذ وتلميذة تراوحت أعمارهم من 13 سنة و9 شهور إلى 15 سنة؛ والجدول (1) يوضح المؤشرات الإحصائية الوصفية للعينة الأولية.

#### جدول (1)

#### المؤشرات الإحصائية الوصفية للعينة الأولية

الانحراف المعياري للعمر الزمني	متوسط العمر الزمني	حجم العينة			الفرقة الدراسية
		ككل	الطالبات	الطلاب	
0.07	14	64	59	5	الثالث ع

ب - العينة النهائية: وهى العينة الأساسية التى تم تطبيق أدوات الدراسة عليها؛ والخروج من خلالها بمجموعة من النتائج والتوصيات؛ وتتكون من (70) تلميذ وتلميذة بالمرحلة الإعدادية؛ وتقسم العينة النهائية إلى مجموعتين: الذكور (21 تلميذ)؛ والإناث (49) تلميذة؛ حيث بلغت أعمارهم من 13 سنة و8 أشهر إلى 15 سنة والجدول (2) يوضح المؤشرات الإحصائية الوصفية للعينة النهائية.

### جدول (2)

#### المؤشرات الإحصائية الوصفية للعينة النهائية

الانحراف المعيارى للزمنى إناث	متوسط العمر الزمنى إناث	الانحراف المعيارى للعمر الزمنى ذكور	متوسط العمر الزمنى ذكور	حجم العينة		
				ككل	إناث	ذكور
005	139	006	14	70	49	21

#### ثالثاً: الأدوات:

- مقياس التنظيم الذاتى للانفعالات إعداد / الباحثة  
- مقياس جودة الحياة إعداد / آيات سليم  
وقد وقع إختيار الباحثة على مقياس جودة الحياة للباحثة / آيات سليم نظراً لتطابق أبعاده مع أبعاد مفهوم جودة الحياة وهى (الحالة الصحية؛ الرضا عن الحياة؛ السعادة والتفاؤل؛ العلاقات الاجتماعية؛ الاستقلالية وتقبل الذات)؛ ومناسبته للعينة التى تم التطبيق عليها.  
وفيما يلى عرض هذه الأدوات بشئ من التفصيل:

#### الخصائص السيكومترية لمقياس التنظيم الذاتى للانفعالات إعداد / الباحثة.

##### 1 - صدق المقياس:

أ. صدق المحكمين: تم عرض المقياس فى صورته الأولية على (8) من المحكمين من أساتذة علم النفس التربوى والصحة النفسية، وطلب من السادة المحكمين بالحكم على ما إذا كانت العبارة تحت كل بند تُعبّر

عن هذا الجانب في ضوء التعريف الإجرائي، وكذلك التفضل بإضافة أي مقترح أو تعديل، وقد وضحت الباحثة محك 90٪ كمحك لقبول نسبة الاتفاق على كل بند من البنود، وتمثلت ملاحظات السادة المحكمين فيما يلي:

- ضرورة تشكيل بعض العبارات حتى يسهل فهمها بالشكل الصحيح.
- ضرورة تعديل بعض العبارات المركبة.

ب - صدق المقارنة الطرفية:

تم حساب دلالة الفروق بين متوسط درجات (17) طالب من مرتفعي الأداء، و(17) طالب منخفضي الأداء علي مقياس التنظيم الذاتي للانفعالات، وكانت النتائج كالتالي.

#### جدول (3)

الفروق في الأداء بين مرتفعي الأداء، ومنخفضي الأداء علي مقياس التنظيم الذاتي للانفعالات.

متوسط درجات مرتفعي الأداء	متوسط درجات منخفضي الأداء	الانحراف المعياري مرتفعي الأداء	الانحراف المعياري منخفضي الأداء	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة
14 13	11 68	4 8	2 9	1 76	32	0 01

يتبين من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفضي الأداء في التنظيم الذاتي للانفعالات عند مستوى دلالة 0,01؛ ما يدل على القدرة التمييزية العالية للمقياس.

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام عدة طرق: التجزئة النصفية، وألفا كرونباخ على عينة استطلاعية، كما هو موضح بالجدول (4)

#### جدول (4)

معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ.

معامل التجزئة النصفية "سبيرمان - براون"	معامل التجزئة النصفية "جوتمان"	معامل ألفا - كرونباخ
0 788	0 776	0 941

ويتضح من الجدول (4) أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات عالية، مما يؤكد صلاحية المقياس للتطبيق.

## 2 - الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة إعداد / آيات سليم

- صدق المقياس: أ. صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية على عدد من المحكمين من أساتذة علم النفس التربوي والصحة النفسية، وطلب من السادة المحكمين بالحكم على ما إذا كانت العبارة تحت كل بند تُعبر عن هذا الجانب في ضوء التعريف الإجرائي، وكذلك التفضل بإضافة أى مقترح أو تعديل، وقد وضحت الباحثة

محك 85٪ كمحك لقبول نسبة الاتفاق على كل بند من البنود، وتمثلت ملاحظات السادة المحكمين فيما يلي:

- ضرورة تشكيل بعض العبارات حتى يسهل فهمها بالشكل الصحيح.
- ضرورة تعديل بعض العبارات المركبة.

تم حساب صدق المقارنات الطرفية على عينة قوامها (150) تلميذاً وتلميذة من خلال حساب القيمة التائية (ت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات مجموعة مكونة من (38) تلميذاً وتلميذة تُسمى بمجموعة التلاميذ مرتفعي الأداء على مقياس جودة الحياة؛ وأخرى مكونة من (38) تلميذاً وتلميذة تُسمى بمجموعة التلاميذ مُنخفضي الأداء على مقياس جودة الحياة وكانت النتائج كالتالى:

### جدول (5)

الفروق فى الأداء بين مرتفعي الأداء؛ ومنخفضي الأداء على مقياس جودة الحياة

متوسط درجات مرتفعي الأداء	متوسط درجات منخفضة الأداء	الانحراف المعياري لمرتفعي الأداء	الانحراف المعياري لمنخفضي الأداء	قيمة (ت)	دلالة
50.5	42.2	16	14	23.9	دالة عند مستوى 0.01

يتبين من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات مرتفعى ومنخفضى الأداء على مقياس جودة الحياة عند مستوى دلالة 0,01 ما يدل على القدرة التمييزية العالية للمقياس.

- ثبات المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام عدة طرق: التجزئة النصفية، وألفا كرونباخ على عينة

استطلاعية قوامها (150) تلميذ وتلميذة، كما هو موضح بالجدول (7)

#### جدول (6)

معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ.

معامل ألفا كرونباخ	معامل التجزئة النصفية "جوتمان"	معامل التجزئة النصفية "سيرمان براون"
0,61	0,81	0,68

ويتضح من الجدول (6) أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات عالية، مما يؤكد صلاحية المقياس للتطبيق.

#### نتائج البحث:

##### • التحقق من صحة الفرض الأول:

توجد علاقة دالة إحصائياً بين درجات تلاميذ المرحلة الاعدادية على مقياس التنظيم الذاتي للانفعالات، وأبعاده (إعادة التقييم؛ الاجترار؛ لوم الذات؛ لوم الآخرين؛ الكارثية؛ إعادة التركيز الإيجابي؛ إعادة التركيز على التخطيط؛ القبول) ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة وأبعاده (الحالة الصحية؛ الرضا عن الحياة؛ السعادة والتفاؤل؛ العلاقات الاجتماعية؛ الاستقلالية وتقبل الذات).

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التلاميذ على مقياس التنظيم الذاتي للانفعالات ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة، والجدول (7) يوضح النتائج.

جدول (7)

معاملات الارتباط بين درجات تلاميذ المرحلة الاعدادية في الأداء على مقياس التنظيم الذاتي للانفعالات ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة.

جودة الحياة ككل	الاستقلالية وتقبل الذات	العلاقات الاجتماعية	السعادة والتفاؤل	الرضا عن الحياة	الحالة الصحية	البعد
**535.	**382.	**371.	**539.	**530.	**478.	إعادة التقييم
**312.	*238.	*303.	*278.	207.	**316.	الاجترار
**441.	**395.	235.	**389.	**342.	**513.	لوم الذات
**472.	**313.	**486.	**421.	**422.	**406.	لوم الآخرين
104.	026.	033.-	109.	196.	131.	الكارثية
**335.	214.	**379.	234.	**309.	**318.	إعادة التركيز الإيجابي
201.	136.	036.	224.	203.	*243.	إعادة التركيز على التخطيط
**371.	*268.	159.	**378.	**402.	**371.	القبول
**737.	**525.	**516.	**683.	**691.	**739.	التنظيم الذاتي للانفعالات ككل

\*معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة 05.

\*\*معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة 01.

ويتضح من الجدول السابق مايلي:

- وجود علاقة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0,01 بين الدرجة الكلية لتلاميذ المرحلة الاعدادية في الأداء على مقياس لتنظيم الذاتي للانفعالات والدرجة الكلية على مقياس جودة الحياة.
- وجود علاقات دالة إحصائياً عند مستويي دلالة 0,05، و0,01 بين درجات تلاميذ المرحلة الاعدادية في الأداء على بعض أبعاد التنظيم الذاتي للانفعالات (إعادة التقييم؛ الاجترار؛ لوم الآخرين؛ إعادة التركيز الإيجابي) ودرجاتهم على أبعاد مقياس جودة الحياة (الحالة الصحية؛ الرضا عن الحياة؛ السعادة والتفاؤل؛ العلاقات الاجتماعية؛ الاستقلالية وتقبل الذات).

- عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين درجات تلاميذ المرحلة الاعدادية في الأداء على بعض أبعاد التنظيم الذاتي للانفعالات (لوم الذات؛ الكارثية؛ إعادة التركيز على التخطيط؛ القبول) ودرجاتهم على أبعاد مقياس جودة الحياة (الحالة الصحية؛ الرضا عن الحياة؛ السعادة والتفاؤل؛ العلاقات الاجتماعية؛ الاستقلالية وتقبل الذات) ويمكن تفسير وجود علاقة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لتلاميذ المرحلة الاعدادية في الأداء على مقياس التنظيم الذاتي للانفعالات والدرجة الكلية على مقياس جودة الحياة وذلك لأن استخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للانفعالات يجعل التلاميذ أكثر تكيفاً في الحياة؛ فيعتبر التنظيم الذاتي للانفعالات مهم للإنسان حيث أن استخدام التلميذ للتنظيم الذاتي للانفعالات يُساعده على نجاحه في الكثير من المُعالجات الحياتية سواء الشخصية أو العلمية أو الاجتماعية ومن ثم تتحسن حياة التلميذ ويُصبح أكثر تكيفاً؛ فالسعادة الانفعالية بُعداً هاماً من أبعاد جودة الحياة كما اقترحتها أمانى عبد المقصود عبد الوهاب وسميرة محمد شند (2010).

وقد اتفقت نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة (Adrian,2009) التي أظهرت أن صعوبة تنظيم الانفعالات ترتبط بسلوك إيذاء الذات وفقدان معنى للحياة؛ كما أكدت دراسة Dejanstevanovic,2012 التي أظهرت أن القلق والاكتئاب يؤثران على جودة الحياة والإدراك الذاتي لها لدى الأطفال والمراهقين.

ويمكن تفسير وجود علاقة دالة إحصائياً بين درجات تلاميذ المرحلة الاعدادية في الأداء على أبعاد مقياس التنظيم الذاتي للانفعالات (إعادة التقييم؛ الاجترار؛ لوم الذات؛ لوم الآخرين؛ الكارثية؛ إعادة التركيز الايجابي؛ إعادة التركيز على التخطيط؛ القبول) ودرجاتهم على أبعاد مقياس جودة الحياة (الحالة الصحية؛ الرضا عن الحياة؛ السعادة والتفاؤل؛ العلاقات الاجتماعية؛ الاستقلالية وتقبل الذات) كما وضحتها Nithy anan dan &Subramanian,2008 بأن وجود ارتباط ايجابي بين الاستراتيجيات التكيفية (على سبيل المثال التركيز الايجابي؛ إعادة التقييم الايجابي؛ وضع وجهة نظر) والصلابة والتفاؤل؛ وارتباط سلبي بين الاستراتيجيات غير التكيفية (على سبيل المثال؛ لوم الذات؛

الاجترار؛ الكوارثية) مع الصلابة والتفاؤل؛ كما وجدت أن المراهقين الذين حصلوا على درجات مرتفعة في الصلابة النفسية والتفاؤل كانوا أكثر استخداماً للاستراتيجيات التي تركز على المشكلة مثل إعادة التركيز الإيجابي؛ التركيز على التخطيط؛ وضع منظور صحيح والتفسير الإيجابي والمراهقين الذين حصلوا على درجات منخفضة في الصلابة والتفاؤل كانوا أكثر استخداماً للاستراتيجيات التي تركز على البعد والتجنب انفعالياً؛ على سبيل المثال لوم الآخرين؛ الاجترار؛ الكوارثية).

● التحقق من صحة الفرض الثاني:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية التنظيم الذاتي للانفعالات وأبعاده (إعادة التقييم؛ الاجترار؛ لوم الذات؛ لوم الآخرين؛ الكارثية؛ إعادة التركيز الإيجابي؛ إعادة التركيز على التخطيط؛ القبول).

تم استخدام اختبارات لحساب دلالة الفروق بين المجموعات المستقلة-Independent samples t test، وذلك لحساب الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الذاتي للانفعالات والجدول (8) يوضح النتائج.

جدول (8)

نتائج اختبار «ت» لدلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث علي مقياس التنظيم الذاتي للانفعالات

البعد	المجموعة	ن	م	ع	د.ح	قيمة «ت»	مستوي الدلالة
إعادة التقييم	الذكور	21	6.7619	99523.	68	-	05.
	الإناث	49	7.2857	95743.		2.073	
الاجترار	الذكور	21	7.7143	1.23056	68	2.238	05.
	الإناث	49	7.0612	1.06865			
لوم الذات	الذكور	21	6.9524	1.16087	68	450.-	غير دال
	الإناث	49	7.0816	1.07697			
لوم الآخرين	الذكور	21	7.0476	1.32198	68	-	05.
	الإناث	49	7.5918	93359.		1.964	

غير دال	-	68	1.09109	6.9048	21	الذكور	الكارثية
	1.101		1.12297	7.2245	49	الإناث	
05.	-	68	1.04881	7.0000	21	الذكور	إعادة التركيز الايجابى
	1.895		84314.	7.4490	49	الإناث	
غير دال	-	68	87287.	7.1905	21	الذكور	إعادة التركيز على التخطيط
	1.480		95876.	7.5510	49	الإناث	
غير دال	-	68	89443.	7.0000	21	الذكور	القبول
	1.245		96186.	7.3061	49	الإناث	
05.	-	68	5.88703	56.5714	21	الذكور	التنظيم الذاتى للانفعالات ككل
	2.004		2.42437	58.5510	49	الإناث	

\* قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة 05 ودرجات حرية (68) = (1.658)

\* قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة 01 ودرجات حرية (68) = (2.358)

ويشير الجدول السابق إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات الذكور والإناث فى الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الذاتى للانفعالات؛ وأبعاده (لوم الذات؛ الكارثية؛ إعادة التركيز على التخطيط؛ القبول) عدا الأبعاد الآتية: (إعادة التقييم؛ الاجترار؛ لوم الآخرين؛ إعادة التركيز الايجابى) فتوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات الذكور والاناث عند مستوى دلالة 0,05 لصالح الإناث.

ويمكن تفسير تفوق الإناث فى (إعادة التقييم؛ الاجترار؛ لوم الآخرين؛ إعادة التركيز الإيجابى)؛ وقد يُعزى السبب إلى قدرتهم على توليد تفسيرات إيجابية عن المواقف الضاغطة كطريقة لخفض التوتر؛ والقدرة على فهم مصدر توترهم والتركيز على الأسباب والعواقب المرتبطة بهذه الانفعالات؛ كما نجد أن الاناث أكثر لوماً على البيئة أو الأشخاص الآخرين حول ما اختبروه؛ وإن الإناث أكثر قدرة على التفكير حول الخبرات الايجابية بدلاً من التفكير حول الحدث الحالى؛ وقد اتفقت نتائج

الفرض الثاني مع نتائج دراسة (fernandes,2017) التي أظهرت أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى التنظيم الذاتي للانفعالات تُعزى لمتغير النوع لصالح الإناث؛ وقد اختلفت نتيجة الفرض الثاني مع نتائج دراسة (حيدر يعقوب؛ 2011) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً على مقياس التنظيم الذاتي للانفعالات وفقاً لمتغير النوع.

● التحقق من الفرض الثالث:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة وأبعاده (الحالة الصحية؛ الرضا عن الحياة؛ السعادة والتفاؤل؛ العلاقات الاجتماعية؛ الاستقلالية وتقبل الذات).

تم استخدام اختبارات لحساب دلالة الفروق بين المجموعات المستقلة -Independent samples t test، وذلك لحساب الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة وجدول (9) يوضح النتائج.

جدول (9)

نتائج اختبار «ت» لدلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث علي مقياس جودة الحياة

البعد	المجموعة	ن	م	ع	د.ح	قيمة «ت»	مستوي الدلالة
الحالة الصحية	الذكور	21	19.4286	5.03559	68	-1.096	غير دال
	الإناث	49	20.3469	2.01609			
الرضا عن الحياة	الذكور	21	19.8571	4.29285	68	-1.526	غير دال
	الإناث	49	20.8980	1.41782			
السعادة والتفاؤل	الذكور	21	19.0952	4.44865	68	-2.003	05.
	الإناث	49	20.5510	1.65908			

غير دال	-	68	3.46891	17.3333	21	الذكور	العلاقات الاجتماعية
	1.313		1.81827	18.1633	49	الإناث	
05.	-	68	3.57038	17.3810	21	الذكور	الاستقلالية وتقبل الذات
	1.903		1.76680	18.5918	49	الإناث	
05.	-	68	20.06964	93.0952	21	الذكور	جودة الحياة ككل
	1.799		4.86510	98.5510	49	الإناث	

\* قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة 05 ودرجات حرية (68) = (1.658)

\* قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة 01 ودرجات حرية (68) = (2.358)

ويشير الجدول السابق إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الذكور والإناث فى الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة وأبعاده (السعادة والتفاؤل؛ الاستقلالية وتقبل الذات) عند مستوى دلالة 0,05 لصالح الإناث عدا الأبعاد (الحالة الصحية؛ الرضا عن الحياة؛ العلاقات الاجتماعية).

ويمكن تفسير تفوق الإناث فى بُعدي (السعادة والتفاؤل؛ الاستقلالية وتقبل الذات)؛ نظراً لأنهم الأكثر تبنياً لنظرة إيجابية حول الحياة والإقبال عليها والشعور بالثقة والقدرة على اتخاذ القرارات والرغبة فى تحمل المسؤولية؛ فهم قادرين على تنظيم وترتيب أولوياتهم وفقاً لرؤيتهم الذاتية مُعتمدين على خبراتهم الذاتية وعلى ثقافتهم ومن ثم تحسين جودة حياتهم؛ فمكونات جودة الحياة كما حددها محمود عبد الحليم منسى وعلى مهدي كاظم (2006) هى (الصحة العامة؛ التعليم والدراسة؛ الصحة النفسية؛ الحياة الأسرية والاجتماعية؛ العواطف والجانب الوجداني؛ شغل الوقت وإدارته). اتفقت نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة mercede norouzi, 2012 التى أظهرت نتائجها وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الذكور والإناث على مقياس جودة الحياة لصالح الإناث.

أما نتائج دراسة عفراء ابراهيم خليل العبيدي فقد اختلفت مع نتائج الفرض الثالث حيث أكدت على عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في جودة الحياة؛ أيضاً تعارضت نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة أمانى عبد المقصود عبد الوهاب (2007) حيث أكدت على عدم وجود فروق بين الذكور والاناث من حيث الشعور بالرضا عن الحياة.

### مناقشة النتائج

من خلال ما سبق نلاحظ تحقق الفرض الأول؛ بينما تحقق الفرض الثاني والثالث بشكل جزئي؛ وترى الباحثة أن وجود علاقة بين التنظيم الذاتي للانفعالات وجودة الحياة لتلاميذ المرحلة الاعدادية نتيجة لعدة أسباب منها: إن استخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للانفعالات يجعل التلاميذ أكثر تكيفاً في الحياة؛ فيُعتبر التنظيم الذاتي للانفعالات مُهم للإنسان حيث أن استخدام التلميذ للتنظيم الذاتي للانفعالات يُساعده على نجاحه في الكثير من المُعالجات الحياتية سواء الشخصية أو العلمية أو الاجتماعية ومن ثم تتحسن حياة التلميذ ويصبح أكثر تكيفاً؛ فالسعادة الانفعالية بُعداً هاماً من أبعاد جودة الحياة؛ فالتنظيم الذاتي للانفعالات إحدى الوظائف العقلية التي تُعبر عن نزعة التلميذ إلى ترتيب العمليات العقلية وتنسيقها في أنظمة كلية متناسقة؛ فقدرة التلميذ على التنظيم الذاتي للانفعالات تتمثل في قدرته على الانفتاح على المشاعر والأحاسيس وتعديلها في الذات وفي الآخرين من أجل فهم تلك المشاعر وتطوير النمو الانفعالي له؛ فجودة حياة التلاميذ ترتبط بمدى ادراك التلميذ لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وأنماذج القيم التي يعيش فيها التلميذ ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع حالته النفسية أي أن مدى قدرة التلميذ على استخدامه لاستراتيجيات التنظيم الذاتي للانفعالات والتي تساعده على تحسين حالته النفسية؛ فجودة الحياة تُشير إلى تقييمات التلميذ ذاته لظروف حياته التي يعيشها.

كما أن الباحثة ترى سبب تحقيق الفرض الثاني والثالث بشكل جزئي حيث توجد فروق دالة إحصائياً في التنظيم الذاتي للانفعالات وجودة الحياة تعزى إلى النوع (ذكور - إناث) إلى تفوق الإناث على الذكور في استخدام بعض استراتيجيات التنظيم الذاتي للانفعالات الأتية: (إعادة التقييم؛ الاجترار؛ لوم الآخرين؛ إعادة التركيز الإيجابي)؛ وقد

يُعزى السبب إلى قدرتهم على توليد تفسيرات إيجابية عن المواقف الضاغطة كطريقة لخفض التوتر؛ والقدرة على فهم مصدر توترهم والتركيز على الأسباب والعواقب المرتبطة بهذه الانفعالات؛ كما نجد أن الإناث أكثر لوماً على البيئة أو الأشخاص الآخرين حول ما اختبروه؛ وأن الإناث أكثر قدرة على التفكير حول الخبرات الإيجابية بدلاً من التفكير حول الحدث الحالي؛ أما بالنسبة إلى تفوق الإناث في بُعدي (السعادة والتفاؤل؛ الاستقلالية وتقبل الذات) وهم إحدى أبعاد جودة الحياة؛ نظراً لأنهم الأكثر تبنياً لنظرة إيجابية حول الحياة والإقبال عليها والشعور بالثقة والقدرة على اتخاذ القرارات والرغبة في تحمل المسؤولية؛ فهم قادرين على تنظيم وترتيب أولوياتهم وفقاً لرؤيتهم الذاتية مُعتمدين على خبراتهم الذاتية وعلى ثقافتهم ومن ثم تحسين جودة حياتهم.

### التوصيات

- مساعدة تلاميذ المرحلة الاعدادية على ادراك مشكلاتهم النفسية والاجتماعية ومحاولة إيجاد حلول لها.
- إقامة ندوات ومحاضرات للمعلمين والوالدين حول مرحلة المراهقة لتبصيرهم بجوانب النمو المختلفة التي يمر بها الأبناء.
- فتح باب الحوار بشفافية مع جميع المراحل التعليمية من أجل توعيتهم ووقايتهم من الاضطرابات النفسية.
- توعية التلاميذ بضرورة النظرة المُتفائلة للمستقبل وإيجاد معنى للحياة.

### المراجع؛

1. أحمد عبد الله (2008). «جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الجامعية»؛ رسالة دكتوراة غير منشورة؛ جامعة أم القرى؛ مكة المكرمة.
2. أمانى عبد المقصود عبد الوهاب (2007). «أثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى المراهقين من الجنسين». المؤتمر السنوي الرابع عشر الإرشاد النفسى من أجل التنمية فى ظل الجودة الشاملة؛ مركز الإرشاد النفسى؛ جامعة عين شمس؛ مصر؛ ص ص 243 - 289.

3. أماني عبد المقصود عبد الوهاب؛ سميرة محمد شند (2010). «جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى عينة من الأبناء المراهقين»؛ المؤتمر السنوي الخامس عشر؛ مركز الإرشاد النفسي؛ جامعة عين شمس.
4. أيمن عبد الرحمن على عيسى (2018). «التنظيم الذاتي والانفعالي وعلاقته بالانسحاب الاجتماعي لدى الطلبة المراهقين في كفر قاسم»؛ رسالة ماجستير؛ كلية التربية؛ فلسطين؛ 322 - 330
5. جوان اسماعيل بكر (2013). «جودة الحياة وعلاقتها بالانتماء والقبول الاجتماعي»؛ دار الحامد للنشر والتوزيع؛ عمان.
6. حسن مصطفى عبد المعطى (2005). «الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر»؛ المؤتمر العلمي الثالث، الإنتماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة؛ جامعة الزقازيق؛ مصر.
7. حيدر يعقوب (2011). «التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى»؛ المؤتمر العلمي العربي الثامن لرعاية الموهوبين والمتفوقين؛ عمان؛ العدد (2)؛ 449 - 467.
8. شاهر خالد سليمان (2010). «قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها»؛ رسالة الخليج العربي؛ العدد (117) ص ص 117 - 155.
9. عبير محمد أنور؛ فتن صلاح صادق (2010). «دور التسامح والتفاؤل في النبؤ»؛ دراسات عربية في علم النفس؛ العدد (3)؛ 376 - 394.
- 10 - منظمة اليونيسف. (2003). «دليل الشباب الثقفي»؛ الأردن: وزارة الصحة الأردنية ومنظمة اليونيسف.
- 11 - محمود عبد الحليم منسى؛ على مهدي كاظم (2006). «مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة»؛ عمان؛ العدد (2)؛ 232 - 254.
- 12 - محمد السعيد أبو حلاوة (2010). «جودة الحياة: المفهوم والأبعاد»؛ ورقة عمل مقدمة ضمن المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية؛ جامعة كفر الشيخ.

13 - Adrian, M. (2009)». **Accumulative model of non – suicidal self injur contribution of emotion regulation and contextual invalidation**». PhD Dissertation University of Maine.

14 - Allen, Joseph P.Miga, Erin M.(2010)». **Attachment in adolescence: A move to the level of emotion Regulation**». Journal of Social Relationships.Vol.27(2):pp:181 - 190.

15 - Frenandes ,N.(2017)». **Self – regulation and emotional relationship to the performance of academic functions and behavioral and emotional disorders in a sample of adolescents**». Journal of personality and social psychology,54,165 - 180.

16 - Gross, J.(1998)». **Antecedent - and response – focused emotion regulation: Divergent consequences for experience , expression, and physiology**». Journal of personality and Social Psychology,74,224 - 237.

17 - Michalca. A. Mihaela. & Tarnavska, Yuliya.(2013). **“Cognitive Emotion Regulation Strategies and Social Functioning in Adolescents**». Social and Behavioral Sciences. 82.Pp:574 – 579.

18 - Norouzi, M,(2012)». **Relationship of Quality of life and Achievement Motivation with Under Gradual student’s Anxiety**». Open Access Scientific Reports.1 - 4.Pp:1 - 114.

19 - Suveg, c., Jacob, M., Payne, M.(2010)». **Parental interpersonal Sensitivity and youth social problems:A mediational role for child emotion dysregulation**». Journal of child and Family Studies, 19,677 - 686.

20 - Sajadi,seiran.Kiakojour, Davood.Hatami,Ghasem.(2012)». **The relationship between Anxiety and Difficulties in Emotion Regulation with General Health and psychological Hardness in**

**students of Islamic Azad University.Tonekabon Branch»**. India Journal of Fundamental and Applied Life Sciences.2(3).Pp:117 - 125.

21 - Stevanovic, D (2012)». **Impact of emotional and behavioral symptoms on quality of life , in children and adolescents»** , Qual life Res , 22.Pp: 333 - 337.

22 - Stone ,J. (2017). **“ The level of self – regulation and affectiveness of adolescents and its relation to the relationship with the mother and interaction with peers in a sample of adolescents»**. Journal of yoht & Adolescence , 76:1322 - 1450

23 - Vanhalst , N. (2018). **“ Emotional regulation and its relation to social unity and motivation among adolescents “**. Journal of yoht & Adolescence , 98:1570 - 1585.

