



العدد (٢٣)، الجزء الأول، يناير ٢٠٢٤، ص ٧٩ - ١١٢

جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي في ظل جائحة كورونا لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية

إعداد

ايمان علي المحمدي

فاطمة محمد الشهري

عضو هيئة تدريس، قسم علم النفس، جامعة
الملك عبد العزيز.

معيدة وطالبة ماجستير، قسم علم النفس، جامعة
الملك عبد العزيز.

جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي

في ظل جائحة كورونا لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية

فاطمة الشهري(*) & إيمان المحمدي(**)

ملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعات السعودية، والكشف عن الفروق في مستوى جودة الحياة الأسرية والتنظيم الانفعالي تبعاً لمستوى تعليم الوالدين. تكونت عينة الدراسة من (٤١٥) طالبة، كما استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (الارتباطي والمقارن). ولجمع البيانات، استخدمت الباحثة مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي ومقياس جودة الحياة الأسرية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين جودة الحياة الأسرية وصعوبات التنظيم الانفعالي، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات المجموعات في جميع أبعاد جودة الحياة الأسرية تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأم، وأيضاً عدم وجود فروق دالة إحصائياً في جميع أبعاد جودة الحياة الأسرية تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأب باستثناء بعد المقدرة المادية/السلامة الصحية وذلك لصالح الآباء الحاصلين على شهادة جامعية. كما توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في جميع أبعاد صعوبات التنظيم تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأم باستثناء بعد الاستراتيجيات وذلك لصالح الأمهات الحاصلات على شهادة جامعية. ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات المجموعات في مستوى صعوبات التنظيم الانفعالي وجميع أبعاده المختلفة تبعاً لمتغير مستوى الأب التعليمي. بناءً على نتائج الدراسة أوصت الباحثة بتوظيف استراتيجيات التنظيم الانفعالي في الأنشطة الدراسية لدى طالبات الجامعات السعودية، وتقديم الندوات التوعوية التي تهدف إلى رفع مستوى جودة الحياة الأسرية.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة الأسرية، التنظيم الانفعالي، طالبات الجامعة، الاتزان

الانفعالي، كوفيد-١٩.

(*) معيدة وطالبة ماجستير، قسم علم النفس، جامعة الملك عبد العزيز.

(**) عضو هيئة تدريس، قسم علم النفس، جامعة الملك عبد العزيز.

Family Quality of Life and its Relationship to Emotional Regulation during the COVID-19 Pandemic among Female Students in Saudi Universities

Abstract

This study aimed to identify family quality of life and its correlation with emotional regulation among female students in Saudi universities, and to examine the differences in identify family quality of life (FQOL) and the difficulties in emotion regulation (DER) based on parental education level. The study sample consisted of (415) female students, and the researcher used the descriptive (correlative and comparative) approach. The researcher also used the DER Scale and FQOL Scale as tools for the study. The results of the study indicated a statistically significant negative relationship between FQOL and DER, and there were no statistically significant differences in all dimensions of FQOL due to the variable of the mother's educational level, Similarly, there were no statistically significant differences in all dimensions of FQOL due to the variable of the father's educational level, except for the dimension of physical/material well-being, in favor of fathers who have a university degree. It also found that there were no statistically significant differences in all dimensions of the DER due to the variable of the mother's educational level, except for the dimension of strategies, in favor of mothers who have a university degree. However, there were statistically significant differences in all dimensions of the DER due to the variable of the father's educational level. Based on the results of the study, the researcher recommended employing emotional regulation strategies within the academic activities of Saudi female university students. And providing awareness seminars aimed at elevating the family quality of life.

Keywords: Family Quality of Life, Emotional Regulation, Female University Students, Emotional Stability, Covide-19

مقدمة الدراسة:

"إننا نعيش في مرحلة صعبة في تاريخ العالم، ولكننا ندرك تماماً أنها مرحلة ستمر وتمضي رغم قسوتها ومرارتها وصعوبتها... إن بلادكم المملكة العربية السعودية مستمرة في اتخاذ الإجراءات الاحترازية لمواجهة هذه الجائحة والحد من أثارها" مقولة خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود ملك المملكة العربية السعودية (وزارة الصحة: تجربة المملكة العربية السعودية في الاستعداد والاستجابة الصحية لجائحة كوفيد-١٩، ٢٠٢٠). أدت أزمة فيروس كورونا المستجد كوفيد-١٩ إلى حدوث تغييرات كثيرة في يوميات وسلوكيات الأفراد، إذ لم تقتصر أضرار جائحة كورونا على الآثار الجسمية المتمثلة بأعراض المرض المعروفة فقط، بل أثرت أيضاً على الصحة النفسية بسبب السلوكيات الخاطئة من قبل الكثيرين في التعامل مع الوباء، فقد ترك انتشار فيروس كورونا أثراً نفسياً بالغ الصعوبة؛ نتيجة حالة الذعر التي أصابت العالم على مستوى المجتمع والأسرة. وفي هذا السياق يوضح الخبراء أن الهلع الذي يمكن أن يحدث داخل الأسرة بسبب وباء كورونا قد يكون له آثار سلبية على أفراد الأسرة (دومي، ٢٠٢٠).

وللأسرة دور كبير ليس فقط في تنشئة أبنائها، ولكن أيضاً في إسعاد جميع أفرادها، وتمتعهم بالصحة الجسمية والنفسية والعقلية، وتمتعهم بالمساواة والتكيف في جميع الظروف، ومن هنا تأتي أهمية تدعيم الأسرة مالياً وعلمياً وتربوياً واجتماعياً ودينياً؛ لتقويم رسالتها بأفضل الطرق وأكملها لا سيما في عصر تتزايد فيه الضغوطات على عاتق أفرادها. فالأسرة تعتبر المؤسسة الخاصة التي تدرّب الفرد على الامتثال لقيم المجتمع واتجاهاته، وتسعى لبناء شخصية سليمة لأفرادها ولإشباع حاجاتهم المختلفة، وهو ما يخلق لديهم الشعور بجودة الحياة الأسرية. (السوفي، ٢٠٢٠؛ العيسوي، ٢٠٠٣).

وتبرز أهمية جودة الحياة الأسرية من أهمية الأسرة بحد ذاتها، حيث تعتبر العامل الرئيسي في تخطيط وبناء شخصية الفرد، فهي عبارة عن درجة تحقق احتياجات الأسرة، ومدى استمتاع أفرادها بقضاء الوقت سوياً، وقدرة كل فرد منها على فعل الأشياء ذات الأهمية بالنسبة

له. وقد أصبح مفهوم جودة الحياة الأسرية محط اهتمام عالمي؛ وذلك لوجود العديد من العوامل التي قد تؤثر بشكل سلبي على مستوى جودة الحياة الأسرية، ومنها وجود عضو من أعضاء الأسرة يعاني من مشكلات سلوكية أو انفعالية (بن صابرة وبن حمادة، ٢٠٢٠).

كما يختلف الأفراد في استعمالهم لأساليب التعامل مع الأزمات =كأزمة كورونا الحالية-، فالبعض منهم أصقلت مهاراته في استخدام استراتيجيات المواجهة الإيجابية لتخطي المحن التي تواجهه، والبعض الآخر يستخدم أساليب تقليدية غير مجدية، فتتراكم الأزمات ويزداد أثرها السلبي عليه (آل مداوي وبدوي، ٢٠٢١). حيث أن قدرة الفرد على التكيف ومواجهة الحياة بنجاح تعتمد على التوظيف الكامل لقدراته العقلية والانفعالية، فالفرد يدير ويضبط حالاته الانفعالية التي يعيشها بواسطة التنظيم الانفعالي؛ والذي يدل على مجموعة من الاستراتيجيات التي يسعى الفرد من خلالها إلى إعادة توجيهه وضبط تدفق الانفعالات التي يمر بها، ويتضمن ذلك زيادة أو خفض أو الحفاظ على الانفعالات الإيجابية والسلبية على حد سواء (عفانة، ٢٠١٨).

والتعامل مع الضغوط النفسية ومواقف الحياة المختلفة مرهون بجودة الحياة الأسرية وبالقدرة على التنظيم الفعال للانفعالات. فقد أشارت دراسة (Nei & Rostami, 2014) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التنظيم الانفعالي وجودة الحياة لدى مرضى الصداع النصفي، وتناولت دراسة (بن صابرة وبن حمادة، ٢٠٢٠) جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالمشكلات السلوكية للأبناء، وقام (العمرى، ٢٠٢٠) بدراسة جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى طلبة المرحلة الثانوية. كما وضحت دراسة قرمان (٢٠١٦) العلاقة بين مستوى تنظيم الانفعالات ومستوى الغضب لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وتناولت دراسة (مرعي، ٢٠١٩) التنظيم الانفعالي وعلاقته بالقلق لدى طلبة الجامعة.

ومع تعدد الدراسات التي تناولت جودة الحياة الأسرية والتنظيم الانفعالي وعلاقتها بمتغيرات أخرى، إلا أنه -في حدود اطلاع الباحثة على قواعد البيانات- لم تتم مناقشة علاقة جودة الحياة الأسرية بالتنظيم الانفعالي لدى الطالبات في الجامعات السعودية على الرغم من أهميتها.

حيث تعتبر الأسرة المصدر الأول لتعلم الفرد تنظيم انفعالاته، ولهذا فإن وعي الأسرة بمكانة التنظيم الانفعالي ومهاراته واستراتيجياته المختلفة وأهميته في حياة أبنائهم؛ يؤدي إلى

تفاعل أسري أفضل وبالتالي جودة حياة أسرية أفضل (الجعبري والصمادي، ٢٠١٨). كما تعد المرحلة الجامعية نقطة تحول في مسيرة الفرد، وانطلاقة نحو مستقبله لتحقيق أهدافه وطموحاته المنشودة، ويعد الطلبة الجامعيين من الشرائح الاجتماعية الواعية والقادرة على مواجهة مشكلات الحياة وتنظيم الانفعالات، نظراً لما يتمتعوا به من مرونة عقلية تجعل تصرفاتهم منظمة؛ للوصول إلى الرضا عن أنفسهم وعن حياتهم (رزيقة، ٢٠١٤).

وتبعاً لأهمية المرحلة الجامعية ولمدى تأثير جودة الحياة الأسرية والقدرة على تنظيم الانفعالات في تدعيم الصحة النفسية للفرد -خصوصاً في ظل جائحة كورونا-، ركزت الدراسة الحالية على فحص العلاقة بين جودة الحياة الأسرية والتنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعات السعودية. والتي قد تسهم نتائجها في مساعدة المرشدين والأخصائيين النفسيين في إعداد البرامج الإرشادية المناسبة لدعمهم.

مشكلة الدراسة:

الوضع السوي للأسرة هو أن يعم أفرادها جو من التوافق والتفاهم، وأن يعيشوا في حالة عقلية وانفعالية متزنة. وفي وضع مستقر من الهدوء والسكينة بعيداً عن الصراعات، صامدين أمام الضغوطات التي تواجههم، وعلى درجة من الرضا التي تجعلهم واثقين من أنفسهم وبيئاتهم الأسرية، إلا أن حدوث أي خلل في هذا الوضع قد يقودها إلى عدم الاستقرار والثبات (سركز، ٢٠٢٠).

ففي ظل انتشار الكوارث والأوبئة في العالم؛ تتعرض الشعوب للعديد من الظروف الصادمة التي تترك بصماتها الواضحة على جميع مناحي الحياة لا سيما الجوانب النفسية والاجتماعية، وقد تمتد هذه الآثار النفسية الشديدة لفترة طويلة تاركة آثاراً سلبية على صحتهم النفسية (خريسات، ٢٠٢١). فقد توصل الباحثون إلى وجود مستويات عالية من القلق والضغوط والاكئاب في المجتمع في ظل جائحة كورونا (Wang et al., 2020)، وأشارت دراسة الصمادي (٢٠٢١) إلى ارتفاع الضغوط النفسية نتيجة لانتشار فيروس كورونا المستجد كوفيد-١٩.

وقد لاحظت الباحثة من خلال العلاقة المباشرة مع الطالبات الجامعيات ومن خلال تدريسها لهن: أن هناك فئة من الطالبات تعاني من صعوبات في تنظيم الانفعالات، وصعوبات في التكيف مع الحياة الجامعية، بالإضافة لمشاكل أسرية تجعلهن يتغيبن عن الاختبارات

ويمتنعن عن حضور المحاضرات؛ مما يؤدي إلى تدني تحصيلهن الدراسي. وهذا ما أكده (سركز، ٢٠٢٠) حين ذكر أن المرحلة الجامعية مرحلة انتقالية هامة في حياة الطلبة، حيث يعاني البعض منهم صعوبة في التكيف مع الظروف الجديدة ومن الاغتراب الاجتماعي، ومن ثم فإن نظرتهم تجاه جودة الحياة تؤثر في أدائهم الدراسي وفي دافعيتهم للإنجاز. وهنا يأتي دور تنظيم الانفعالات في مساعدة الطالبات على اكتساب المرونة في الاستجابة لأحداث الحياة، وبالتالي يؤدي إلى القدرة على إدارة السلوك ومواجهة الضغوطات النفسية التي يتعرضن لها، للتركيز على الإنجاز وتحقيق الأهداف (بن دايل، ٢٠٢٠).

كما تجدر الإشارة إلى أن العناية بجودة الحياة حظيت باهتمام المملكة العربية السعودية حيث قامت بإنشاء برنامج جودة الحياة، والذي يعد أحد برامج تحقيق رؤية ٢٠٣٠، ويعنى بتحسين جودة حياة الفرد والأسرة، وذلك من خلال تطوير وتهيئة البيئة اللازمة لاستحداث خيارات أكثر حيوية تعزز أنماط الحياة الإيجابية (رؤية ٢٠٣٠: برنامج جودة الحياة، ٢٠١٨). ونظراً لندرة الدراسات التي ربطت بين جودة الحياة الأسرية بالتنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعات، ولأهمية المتغيرات في تحقيق الانسجام والرضا والسعادة لدى الأفراد جاءت الحاجة إلى تطبيق هذه الدراسة على البيئة السعودية للمساهمة في تقدمها وتطورها.

أسئلة الدراسة:

بناءً على ما عرض في مشكلة الدراسة، يمكن صياغة الأسئلة التالية:

- ١- ما العلاقة بين جودة الحياة الأسرية والتنظيم الانفعالي بأبعادهما المختلفة، لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية في ظل جائحة كورونا؟
- ٢- هل توجد فروق في مستوى جودة الحياة الأسرية وأبعادها المختلفة، لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية تعزى لمتغير مستوى تعليم الأم (أقل من الثانوية العامة-الثانوية العامة-شهادة جامعية)؟
- ٣- هل توجد فروق في مستوى جودة الحياة الأسرية وأبعادها المختلفة، لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية تعزى لمتغير مستوى تعليم الأب (أقل من الثانوية العامة-الثانوية العامة-شهادة جامعية)؟

٤- هل توجد فروق في مستوى التنظيم الانفعالي وأبعاده المختلفة، لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية تعزى لمتغير مستوى تعليم الأم (أقل من الثانوية العامة-الثانوية العامة-شهادة جامعية)؟

٥- هل توجد فروق في مستوى التنظيم الانفعالي وأبعاده المختلفة، لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية تعزى لمتغير مستوى تعليم الأب (أقل من الثانوية العامة-الثانوية العامة-شهادة جامعية)؟

أهداف الدراسة:

١- الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة الأسرية والتنظيم الانفعالي بأبعادهما المختلفة، لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية في ظل جائحة كورونا.

٢- الكشف عن الفروق في مستوى جودة الحياة الأسرية وأبعادها المختلفة، لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية تعزى لمتغير مستوى تعليم الأم (أقل من الثانوية العامة-الثانوية العامة-شهادة جامعية).

٣- الكشف عن الفروق في مستوى جودة الحياة الأسرية وأبعادها المختلفة، لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية تعزى لمتغير مستوى تعليم الأب (أقل من الثانوية العامة-الثانوية العامة-شهادة جامعية).

٤- الكشف عن الفروق في مستوى التنظيم الانفعالي وأبعاده المختلفة، لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية تعزى لمتغير مستوى تعليم الأم (أقل من الثانوية العامة-الثانوية العامة-شهادة جامعية).

٥- الكشف عن الفروق في مستوى التنظيم الانفعالي وأبعاده المختلفة، لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية تعزى لمتغير مستوى تعليم الأب (أقل من الثانوية العامة-الثانوية العامة-شهادة جامعية).

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية:

١- تناول متغيرين مهمين في مجال الصحة النفسية خصوصًا في ظل جائحة كورونا، وهما جودة الحياة الأسرية والتنظيم الانفعالي.

٢- إثراء المعرفة النظرية للبحوث العربية فيما يتعلق بالكشف عن العلاقة بين جودة الحياة الأسرية والتنظيم الانفعالي.

٣- يكتسب البحث أهميته من اختيار أفراد العينة من طالبات الجامعات، حيث تعد الفئة العمرية الأكثر أهمية لما تتميز به من نشاط وحماسه، ويقع على عاتقها تقدم المجتمع وتطوره.

الأهمية التطبيقية:

١- تقديم الاقتراحات والتوصيات بناء على نتائج الدراسة للجهات ذات العلاقة، والتي يمكن أن تفيد الباحثين والمرشدين النفسيين في إعداد برامج إرشادية لتنمية تنظيم الانفعال وتحسين جودة الحياة الأسرية لطالبات الجامعات.

٢- قد تفيد الدراسة الحالية العاملين في الجامعات وفي وزارة التعليم في استحداث مقررات دراسية جديدة تساهم في رفع مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطالبات.

محددات الدراسة:

- **الحدود الموضوعية:** اقتصرت هذه الدراسة على دراسة جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي.
- **الحدود البشرية:** تم تطبيق الدراسة الحالية على عينة من طالبات الجامعات السعودية.
- **الحدود المكانية:** جامعات المملكة العربية السعودية.
- **الحدود الزمانية:** طبقت الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول من العام ٢٠٢١/٢٠٢٢ م.

يتحدد تعميم نتائج الدراسة بدلائل صدق أدوات الدراسة وثباتها، وفي ضوء محددات الدراسة السابقة يمكن تعميم نتائج الدراسة الحالية على مجتمعاتها، والمجتمعات المماثلة له.

مصطلحات الدراسة:

جودة الحياة الأسرية **Family Quality of Life**:

تعرف جودة الحياة الأسرية بأنها: " الدرجة التي عندها تشبع حاجات أفراد الأسرة إلى الالتقاء أو التجمع، واستمتاع أفراد الأسرة بحياتهم معاً، وتوفير الفرص لديهم لإنجاز أهدافهم التي تعتبر هامة بالنسبة لهم " (Park et al., 2003, p. 368).

وتعرف إجرائياً بأنها: "العلاقات والممارسات الإيجابية التي يتبعها الوالدين في تنشئة

الأبناء، وما تتسم به من دفء وتقبل ومشاركة وتشجيع واستحسان في المواقف الحياتية المختلفة، وإدراك الأبناء ذلك، وردود أفعالهم اتجاه هذه الممارسات، والعلاقات المتبادلة بين أفراد الأسرة وما تتسم به هذه العلاقات من أساليب سوية في التعامل لتحقيق الاهداف، وإنجاز الأعمال والمهام ودعم أفراد الأسرة في المواقف المختلفة" ويقاس بالدرجات التي يحصل عليها المشارك من خلال إجابته على فقرات مقياس جودة الحياة الأسرية المستخدم في الدراسة الحالية (عبد الوهاب، وشندي، ٢٠١٠، ص. ٨).

التنظيم الانفعالي Emotional Regulation:

يُعرف التنظيم الانفعالي بأنه: " العمليات العصبية والنفسية والمعرفية والسلوكية، والمهارات والاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد بوعي أو بدون وعي بشكل آلي أو بجهد، من أجل تعديل أو كبح التعابير الانفعالية " (Underwood & Rosen, 2011, p. 51).

ويعرف إجرائياً بأنه: "استخدام استراتيجيات مناسبة بشكل موقفي لتنظيم الانفعالات بمرونة، وتعديل الاستجابات الانفعالية المرغوب فيها، من أجل تحقيق الأهداف الفردية والمطالب الظرفية، وتشمل وعي الفرد بخبراته الانفعالية، وقدرته على المواجهة الإيجابية للتألم مع السياقات الضاغطة، ومواجهة الانفعالات المكروهة، وفهم وقبول الانفعالات والتعبير عنها، والقدرة على التحكم في السلوكيات الاندفاعية، والتصرف وفقاً للأهداف المرغوبة عندما يعاني الفرد من المشاعر السلبية" ويقاس بالدرجات التي يحصل عليها المشارك من خلال إجابته على فقرات مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي المستخدم في الدراسة الحالية (عبادي وآخرون، ٢٠١٩، ص. ١٨٣).

الدراسات السابقة:

تتناول الباحثة فيما يلي الدراسات السابقة ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة الحالية، حيث تم تقسيمها إلى المحاور التالية: دراسات تناولت متغير جودة الحياة الأسرية، ودراسات تناولت متغير التنظيم الانفعالي.

أولاً: دراسات تناولت متغير جودة الحياة الأسرية:

دراسة (Yiğit et al., 2014). هدفت الدراسة إلى التعرف على استراتيجيات التنظيم الانفعالي المنبئة بمستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة. بلغ عدد أفراد العينة ٤٢٢ طالباً وطالبة، واستخدمت مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس الرضا عن الحياة لجمع البيانات من أفراد العينة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى القدرة على التنبؤ بمستوى الرضا عن الحياة في ضوء استراتيجية إعادة التقييم المعرفي، كما توصلت إلى وجود فروق في استراتيجيات التنظيم الانفعالي تعزى لمتغير تعليم الأم، وعدم وجود فروق في استراتيجيات التنظيم الانفعالي تعزى لمتغير تعليم الأب.

دراسة (الفريجات، ٢٠١٥). هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المناخ الأسري وبعض مظاهر الصحة النفسية لدى مجموعة من طلاب وطالبات كلية الدراسات الإسلامية والعربية في دبي. وتمثلت عينتها في ٢٠٥ طالباً وطالبة، واستخدمت مقياس المناخ الأسري ومقياس الصحة النفسية لجمع البيانات من عينة الدراسة وفق المنهج الوصفي الارتباطي المقارن. وكان من أبرز نتائجها وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين أبعاد المناخ الأسري ومظاهر الصحة النفسية لدى الطلاب والطالبات.

دراسة (عيادي وكشيشب، ٢٠١٨). هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى جودة الحياة الأسرية، وتحديد الفروق المتضمنة في جودة الحياة الأسرية بناء على متغيري الجنس والسن. وتمثلت عينتها في ١٠٠ طالب وطالبة من جامعة الشاذلي بن جديد الطارف. واستخدمت مقياس جودة الحياة الأسرية لجمع البيانات من عينة الدراسة وفق المنهج الوصفي. وكان من أبرز نتائجها عدم وجود فروق دالة إحصائياً في جودة الحياة الأسرية لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس والسن، وأن مستوى جودة الحياة الأسرية متوسطة لدى طلبة الجامعة.

دراسة (هبري وبشلاغم، ٢٠١٨). هدفت الدراسة إلى التعرف عن الفروق في جودة الحياة الأسرية تبعاً لبعض المتغيرات الديموغرافية كالمستوى التعليمي للوالدين ونوع الأسرة وترتيب الطالب في الأسرة لدى عينة من طلبة الجامعة. وتمثلت عينتها في ٢٠٠ طالب جامعي

من جامعة ابن خلدون، واستخدمت مقياس جودة الحياة الأسرية لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي. وكان من أبرز نتائجها عدم وجود فروق في جودة الحياة الأسرية للطالب الجامعي ترجع لترتيب الطالب في أسرته، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة الأسرية باختلاف المستوى التعليمي للوالدين.

دراسة (Fard & Hajiarbabi, 2019). هدفت إلى الكشف عن المناخ الأسري العاطفي وعلاقته بالتنظيم الذاتي الانفعالي والمرونة لدى طلبة جامعة آزاد الإسلامية. وتمثلت عينتها في ١٥٠ طالباً وطالبة، واستخدمت مقياس المناخ الأسري العاطفي ومقياس التنظيم الذاتي الانفعالي ومقياس المرونة لجمع البيانات من عينة الدراسة وفق المنهج الوصفي الارتباطي. وكان من أبرز نتائجها وجود علاقة دالة إحصائياً بين المناخ الأسري العاطفي وبين التنظيم الذاتي الانفعالي والمرونة.

دراسة (الأسود، ٢٠٢٠). هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين السياق الأسري وبين التوتر النفسي لدى طلبة كليات التربية في جامعات محافظات غزة. وتمثلت عينتها في ٤٢١ طالباً وطالبة، واستخدمت مقياس السياق الأسري ومقياس التوتر النفسي لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي التحليلي. وكان من أبرز نتائجها وجود علاقة سالبة بين التوتر النفسي والسياق الأسري، كما تبين وجود فروق في المجال الانفعالي والاجتماعي والدراسي تعزى لمتغير مجال التخصص على مقياس التوتر النفسي.

دراسة (نوافلة، ٢٠٢٠). هدفت إلى الكشف عن المناخ الأسري وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة جامعة اليرموك. وتمثلت عينتها في ٥٠٠ طالباً وطالبة. واستخدمت مقياس المناخ الأسري ومقياس المهارات الاجتماعية لجمع البيانات من عينة الدراسة وفق المنهج الوصفي الارتباطي. وكان من أبرز نتائجها عدم وجود فروق في مستوى المناخ الأسري ومستوى المهارات الاجتماعية تعزى لمتغير التخصص والجنس، ووجود علاقة إيجابية بين المناخ الأسري والمهارات الاجتماعية لدى طلبة جامعة اليرموك.

ثانياً: دراسات تناولت التنظيم الانفعالي:

دراسة (عفانة، ٢٠١٨). هدفت إلى الكشف عن درجة التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة، ودراسة العلاقة بين الرضا عن الحياة والتنظيم الانفعالي لدى طلاب وطالبات الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة. اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية الطبقية وبلغ عدد أفرادها ٦١٢ طالباً وطالبة من الجامعات الفلسطينية (الإسلامية، الأقصى، الأزهر) في محافظة غزة، واستخدمت مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس الرضا عن الحياة لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي التحليلي. وكشفت نتائج الدراسة إلى أن طلبة الجامعات الفلسطينية لديهم درجة متوسطة من التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة، ووجود علاقة موجبة بين أبعاد التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة.

دراسة (عبد الهادي، ٢٠١٩). هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة جامعة الفلاح في دبي. تمثلت عينتها في ٢٣٠ طالباً وطالبة، واستخدمت مقياس التنظيم الانفعالي لجمع البيانات من عينة الدراسة وفق المنهج الوصفي. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التنظيم الانفعالي متوسط عند طلبة جامعة الفلاح، كما توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلبة على بعد (تنمية المشاعر الإيجابية) تعزى لمتغير النوع وذلك لصالح الإناث.

دراسة (مرعي، ٢٠١٩). هدفت إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي والقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس، والتعرف على مستوى التنظيم الانفعالي والقلق. واستخدمت مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس القلق لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي الارتباطي، وبلغ عدد أفراد العينة ٤٠٠ طالباً وطالبة من جامعة الاستقلال وجامعة القدس. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين مقياس مستوى التنظيم الانفعالي ومقياس مستوى القلق لدى عينة الدراسة، كما توصلت إلى أن مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى القلق متوسط لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس.

دراسة (القيسي، ٢٠٢٠). هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بأساليب التنشئة الوالدية لدى عينة من طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة العلوم

الإسلامية. وتمثلت عينتها في ١٨٤ طالباً وطالبة. واستخدمت مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس الأساليب الوالدية لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي. وكان من أبرز نتائجها تدني مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة، ووجود علاقة سلبية بين أساليب التنشئة الوالدية (الفوضوي والتسلطي) والاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة، وعدم وجود فروق في الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير ترتيب الطالب داخل أسرته.

تعقيب على الدراسات السابقة:

١- من حيث الأهداف:

أغلب الدراسات السابقة التي تناولت متغير جودة الحياة الأسرية تنوعت أهدافها بين تحديد الفروق في جودة الحياة الأسرية كدراسة (هبري وبشلاغم، ٢٠١٨) ودراسة (عيادي وكشيشب، ٢٠١٨)، وبين الكشف عن العلاقة بين المناخ الأسري والتنظيم الذاتي الانفعالي والمرونة كدراسة (Fard & Hajjarbabi, 2019). أما بالنسبة للدراسات التي تناولت متغير التنظيم الانفعالي، نجد أن معظم الدراسات السابقة اتفقت في دراستها لمتغير التنظيم الانفعالي بينما تختلف في تناولها لمتغيرات المصاحبة لها بحسب الهدف التي سعت إليه، فهناك دراسات اهتمت بتناول متغير الرضا عن الحياة كدراسة (Yigit et al., 2014) ودراسة (عفانة، ٢٠١٨). كما اهتمت دراسة (مرعي، ٢٠١٩) بمتغير القلق، ودراسة (القيسي، ٢٠٢٠) بمتغير أساليب التنشئة الاجتماعية. بينما هدفت الدراسة الحالية إلى فحص العلاقة بين جودة الحياة الأسرية والتنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعات.

٢- من حيث العينة:

اتفقت الدراسات السابقة من حيث العينة المستخدمة وهم طلاب وطالبات الجامعات، وهذا ما يتفق مع الدراسة الحالية في تركيزها على طالبات الجامعات.

٣- من حيث الأدوات:

اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث اعتمادها على الاستبيان كوسيلة أساسية لجمع البيانات.

٤- من حيث المنهج:

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

المنهجية البحثية:

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (سليمان وعبد الوهاب، ٢٠١٦) بشقيه الارتباطي والمقارن لمناسبته مع طبيعة هذه الدراسة.

العينة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بتطبيق الأدوات على عينة أولية استطلاعية، تكونت من (٢٠٠) طالباً وطالبة من الجامعات السعودية المختلفة. بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة في الدراسة.

المجتمع والعينة الأساسية:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات الجامعات السعودية. وقد تم جمع عينة عشوائية من الطالبات الجامعيات (ن = ٤١٥) تتراوح أعمارهن من (١٨) إلى (٣٨) عام (ن = ٢١.٧٧؛ ع = ٢.٣٧) من مختلف جامعات المملكة العربية السعودية عن طريق إنشاء استبانة إلكترونية وإرسالها للمشاركات عبر مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة. كما تم أخذ موافقة المشاركات إلكترونياً قبل بدئهم بالإجابة على الاستبانة. وقد تم تقسيم العينة الكلية إلى عينات فرعية حسب بعض البيانات الديموجرافية للمشاركين: مستوى تعليم الأم (أقل من الثانوية العامة، الثانوية العامة، شهادة جامعية)، مستوى تعليم الأب (أقل من الثانوية العامة، الثانوية العامة، شهادة جامعية) جدول (١).

جدول (١)

البيانات الديموجرافية لعينة الدراسة (ن = ٤١٥)

المتغير	النوع	ن	%
مستوى تعليم الأم	أقل من الثانوية العامة	١٦٦	٣٨,١٠
	الثانوية العامة	١٢٨	٣٩,٤٠
	شهادة جامعية	١٢١	٢٧,٨٠
مستوى تعليم الأب	أقل من الثانوية العامة	١٠٣	٢٣,٦٠
	الثانوية العامة	١٥٩	٣٦,٥٠
	شهادة جامعية	١٥٣	٣٥,١٠

أدوات الدراسة:

وتشمل استبانة البيانات الديموجرافية، مقياس جودة الحياة الأسرية، ومقياس صعوبات

التنظيم الانفعالي.

أولاً: استبانة البيانات الديموجرافية:

وتضم أسئلة عن الجنس، العمر، ترتيب الفرد داخل الأسرة، المستوى الاقتصادي

للأسرة، المستوى التعليمي للأم والأب، الحالة الاجتماعية للأبوين، والجامعة التي يرتادها

المشارك.

ثانياً: مقياس جودة الحياة الأسرية من إعداد أمانى عبد المقصود عبد الوهاب، سميرة محمد شند

(٢٠١٠).

وصف المقياس:

يتكون المقياس من (٣٦ عبارة) موزعة على أربعة أبعاد فرعية هي: التفاعل الأسري

(١-٥-٩-١٣-١٧-٢١-٢٥-٢٩-٣٣)، والوالدية (٢-٦-١٠-١٤-١٨-٢٢-٢٦-٣٠-

٣٤)، والسعادة الانفعالية (٣-٧-١١-١٥-١٩-٢٣-٢٧-٣١-٣٥)، والمقدرة المالية /

السلامة الصحية (٤-٨-١٢-١٦-٢٠-٢٤-٢٨-٣٢-٣٦).

إجراءات تصحيح المقياس:

تتراوح درجات الاستجابة على المقياس ما بين (٣٦-١٠٨) درجة، أما من حيث بدائل الاستجابة، فهي: (نعم = ٣، إلى حد ما = ٢، لا = ١) للعبارات الإيجابية وتعكس الدرجة إذا كانت العبارة سلبية، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع في جودة الحياة الأسرية.

ثالثاً: مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي من إعداد **Bjureberg et al (2016)**، تعريب وتقنين عادل سيد عبادي، نبيل صالح سفيان، وعبد الناصر عبد الحليم أمين (٢٠١٩).

وصف المقياس:

تكون المقياس من (١٦) عبارة تضم خمسة أبعاد فرعية وهي: بعد عدم القبول ويتمثل برفض الاستجابات الانفعالية (١-٢-٣)، وبعد الأهداف ويتمثل في صعوبة الانخراط في سلوك موجه نحو الهدف (٤-٥-٦)، وبعد الاندفاع ويتمثل في صعوبات ضبط الاندفاع (٧-٨-٩)، وبعد الاستراتيجيات ويتمثل في محدودية الوصول إلى استراتيجيات تنظيم الانفعالات (١٠-١١-١٢-١٣-١٤)، وبعد الوضوح ويتمثل في عدم قبول الاستجابات الانفعالية (١٥-١٦).

إجراءات تصحيح المقياس:

اشتمل المقياس على فقرات موجبة فقط، وتمت الإجابة على المقياس في خمس مستويات (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) وتتراوح درجات الاستجابة للعبارات على التوالي (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١).

الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

أولاً: مقياس جودة الحياة الأسرية من إعداد أماني عبد المقصود عبد الوهاب، سميرة محمد شند (٢٠١٠).

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، وقد تراوحت معاملات الثبات بين (٠.٨١-٠.٩٢) وللمقياس ككل (٠.٩٠). مما يدل على أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات عالية جدول (٢).

جدول (٢)

يوضح معاملات الثبات لكل الأبعاد الفرعية والبعد العام (ن=٢٠١)

ألفا	عدد الفقرات	البعد كرونباخ
٠,٩٢	٩	بعد التفاعل الأسري
٠,٩٠	٩	بعد الوالدي
٠,٩٠	٩	بعد السعادة الانفعالية
٠,٨١	٩	بعد المقدرة المالية/السلامة الصحية
٠,٩٦	٣٦	المقياس كامل

وتم التحقق من الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي له (جدول ٣). كذلك حساب معاملات الارتباط بين كل درجة بعد والدرجة الكلية لجودة الحياة الأسرية (جدول ٤). وأيضاً حساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل عبارة والدرجة الكلية لجودة الحياة الأسرية (جدول ٥).

جدول (٣)

يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي له

البعد ١ التفاعل الأسري (٩ بنود)		البعد ٢ الوالدية (٩ بنود)		البعد ٣ السعادة الانفعالية (٩ بنود)		البعد ٤ المقدرة المالية/السلامة الصحية (٩ بنود)	
ر	البند	ر	البند	ر	البند	ر	البند
٠,٨١	١	٠,٧٠	٢	٠,٨٠	٣	٠,٧٠	٤
٠,٨٠	٥	٠,٥٠	٦	٠,٦٠	٧	٠,٥٢	٨
٠,٨٠	٩	٠,٨٠	١٠	٠,٦	١١	٠,٦	١٢
٠,٨٠	١٣	٠,٨٢	١٤	٠,٧١	١٥	٠,٧٠	١٦
٠,٨٤	١٧	٠,٨٠	١٨	٠,٧١	١٩	٠,٦٠	٢٠
٠,٨٠	٢١	٠,٧٤	٢٢	٠,٧٢	٢٣	٠,٧٠	٢٤
٠,٨٢	٢٥	٠,٨٠	٢٦	٠,٨٠	٢٧	٠,٧٠	٢٨
٠,٨١	٢٩	٠,٨٠	٣٠	٠,٨٢	٣١	٠,٦٢	٣٢
٠,٦٤	٣٣	٠,٧٠	٣٤	٠,٨١	٣٥	٠,٧٠	٣٦

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١

جدول (٤)

يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لجودة الحياة الأسرية

المقدرة المالية/السلامة الصحية	السعادة الانفعالية	الوالدية	التفاعل الأسري	جودة الحياة الأسرية
٠,٨٢	٠,٩٦	٠,٩٢	٠,٩٦	

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١

جدول (٥)

يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين كل عبارة والدرجة الكلية لجودة الحياة الأسرية

ر	البند	ر	البند	ر	البند	ر	البند	ر	البند	ر	البند
٠,٨٠	٢١	٠,٨٠	٢٥	٠,٧٠	١٩	٠,٨٠	١٣	٠,٥٣	٧	٠,٧٤	١
٠,٥٠	٣٢	٠,٧٠	٢٦	٠,٥٠	٢٠	٠,٧٣	١٤	٠,٣٤	٨	٠,٦١	٢
٠,٦٠	٣٣	٠,٧٣	٢٧	٠,٨٠	٢١	٠,٧١	١٥	٠,٧٢	٩	٠,٧٤	٣
٠,٧١	٣٤	٠,٦٠	٢٨	٠,٦٤	٢٢	٠,٦١	١٦	٠,٧٠	١٠	٠,٦٠	٤
٠,٨٠	٢٥	٠,٨٠	٢٩	٠,٧٠	٢٣	٠,٨٠	١٧	٠,٥٢	١١	٠,٧٤	٥
٠,٧٣	٣٦	٠,٧١	٣٠	٠,٥٣	٢٤	٠,٧٠	١٨	٠,٣١	١٢	٠,٤١	٦

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١

ثانياً: مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي من إعداد **Bjureberg et al (2016)**، تعريب وتقنين عادل سيد عبادي، نبيل صالح سفيان، وعبد الناصر عبد الحليم أمين (٢٠١٩).

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، وقد تراوحت معاملات الثبات بين (٠.٨٠-٠.٩٠)، وللمقياس ككل (٠.٩٠). مما يدل على أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات عالية. جدول (٦) يوضح معاملات الثبات لكل الأبعاد الفرعية والبعد العام.

جدول (٦) يوضح معاملات الثبات لكل الأبعاد الفرعية والبعد العام (ن=٢٠١)

عدد الفقرات	ألفا كرونباخ	البعد
٠,٨٠	٣	بعد عدم القبول
٠,٩٠	٣	بعد الأهداف
٠,٩٠	٣	بعد الاندفاع
٠,٨٠	٥	بعد الاستراتيجيات
٠,٨٥	٢	بعد الوضوح
٠,٩٠	١٦	المقياس كامل

وتم التحقق من الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي له (جدول ٧)، كذلك حساب معاملات الارتباط بين كل درجة بعد

والدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي (جدول ٨). وأيضاً حساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل عبارة والدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي (جدول ٩).

جدول (٧)

يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي له

البعد ١ عدم القبول (٢ بنود)		البعد ٢ الأهداف (٣ بنود)		البعد ٣ الاندفاع (٣ بنود)		البعد ٤ الاستراتيجيات (٥ بنود)		البعد ٥ الوضوح (٢ بنود)	
ر	البند	ر	البند	ر	البند	ر	البند	ر	البند
٠,٨٢	١	٠,٩٠	٤	٠,٩١	٧	٠,٨٢	١٠	٠,٩٤	١٥
٠,٩٠	٢	٠,٩٢	٥	٠,٩٣	٨	٠,٨٢	١١	٠,٩٣	١٦
٠,٩٠	٣	٠,٩٠	٦	٠,٩٠	٩	٠,٧٠	١٢	-	-
-	-	-	-	-	-	٠,٨٠	١٣	-	-
-	-	-	-	=	-	٠,٦٠	١٤	-	-

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١

جدول (٨)

يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي

الوضوح	الاستراتيجيات	الاندفاع	الأهداف	عدم القبول
٠,٧١	٠,٩٠	٠,٦٤	٠,٧٠	٠,٧٥

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١

جدول (٩)

يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين كل عبارة والدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي

ر	البند	ر	البند	ر	البند	ر	البند
٠,٧٠	١٣	٠,٦١	٩	٠,٦٣	٥	٠,٦٠	١
٠,٧٠	١٤	٠,٧٠	١٠	٠,٦٤	٦	٠,٧٠	٢
٠,٧٠	١٥	٠,٦٤	١١	٠,٥٥	٧	٠,٦٥	٣
٠,٧٠	١٦	٠,٦٠	١٢	٠,٦٠	٨	٠,٦٠	٤

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١

الأساليب الإحصائية:

للإجابة على التساؤلات الدراسية ولتحليل البيانات التي تم جمعها، استخدمت الباحثة

البرنامج الإحصائي (SPSS) لتطبيق الأساليب الإحصائية التالية:

- الإحصاء الوصفي (Descriptive Statistics): التكرارات، النسب المئوية، المتوسطات، الانحرافات المعيارية.
- معامل ارتباط بيرسون (Pearson's Correlation Coefficient): للتحقق من وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرات وتحديد قوة واتجاه هذه العلاقات.
- تحليل التباين (Analysis of Variance): للتحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيرات عينة الدراسة التي تنقسم إلى أكثر من فئتين.
- حساب حجم الأثر (Effect Size): للتحقق من الدلالة العلمية للفروق الإحصائية بين المتوسطات والعلاقة بين المتغيرات.

نتائج الدراسة وتفسيرها:

السؤال الأول: ما العلاقة بين جودة الحياة الأسرية والتنظيم الانفعالي بأبعادهما المختلفة، لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية في ظل جائحة كورونا؟

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام معامل بيرسون لتقييم العلاقة بين المتغيرين. أظهرت النتائج الأولية أن هناك علاقة خطية بين المتغيرين، كما أظهرت النتائج اعتدالية توزيع كلا المتغيرين حسب نتائج التفلطح والالتواء، ولم تكن هناك أي قيم متطرفة. وكانت النتائج كما هو موضح في جدول (١٠).

جدول (١٠) نتائج معامل ارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين جودة الحياة الأسرية وأبعادها وبين صعوبات التنظيم الانفعالي وأبعاده

البعـد	عدم القبول	الأهداف	الاندفاع	الاستراتيجيات	الوضوح	أداة صعوبة التنظيم الانفعالي
التفاعل الأسري	**٠,٣٢	**٠,١٥	*٠,١٢	**٠,٤٠	**٠,٣٠	**٠,٣٢
الوالدية	**٠,٣١	**٠,٢٠	**٠,١٣	**٠,٣٥	**٠,٣١	**٠,٣٢
السعادة الانفعالية	**٠,٤٠	**٠,٢٠	**٠,١٣	**٠,٤٠	**٠,٣٢	**٠,٣٥
المقدرة المادية/ السلامة الصحية	**٠,٣٠	**٠,٢٠	**٠,١٤	**٠,٤٠	**٠,٣٠	**٠,٣١
أداة جودة الحياة الأسرية	**٠,٣٥	**٠,٢٠	**٠,١٤	**٠,٤٠	**٠,٣٢	**٠,٤٠

**وجود دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١
*وجود دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من خلال جدول (١٠) وجود علاقة ارتباطية سالبة متوسطة بين جودة الحياة

الأسرية وصعوبة التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية، $r(٤١٣) =$

٠.٤٠ > p > ٠.٠٠٠١. كما تشير النتائج أيضاً إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ ومستوى دلالة ٠.٠٥ بين جميع أبعاد جودة الحياة الأسرية (التفاعل الأسري- الوالدية-السعادة الانفعالية-المقدرة المادية/السلامة الصحية) وبين جميع أبعاد صعوبة التنظيم الانفعالي (عدم القبول-الأهداف-الاندفاع-الاستراتيجيات-الوضوح) حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (-٠.١٢) و(-٠.٤٠).

واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (عفانة، ٢٠١٨) والتي توصلت إلى وجود علاقة سالبة بين أبعاد التنظيم الانفعالي (لوم الآخرين-لوم النفس-التهويل-الاجترار) والتي تقيس صعوبة التنظيم الانفعالي وبين الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات، ودراسة (القيسي، ٢٠٢٠) التي تشير إلى وجود علاقة سالبة بين أساليب التنشئة الوالدية (الفوضوي والتسلطي) والاتزان الانفعالي عند طلبة الجامعات. كما اتفقت مع دراسة (Yiğit et al., 2014) والتي أشارت إلى أن الأفراد ذو التنظيم الانفعالي العالي هم الأكثر رضا عن الحياة من الآخرين الذين يعانون من صعوبات في التنظيم الانفعالي.

كما اتفقت مع دراسة (Fard & Hajiarbabi, 2019) التي كشفت عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين المناخ الأسري العاطفي وبين التنظيم الانفعالي الذاتي. ودراسة (نوافلة، ٢٠٢٠) التي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين المناخ الأسري ومستوى المهارات الاجتماعية، كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة (الأسود، ٢٠٢٠) في وجود علاقة سالبة بين السياق الأسري والتوتر النفسي.

وترى الباحثة أن جودة الحياة الأسرية عامل أساسي في التنظيم الانفعالي، فأول مكان يتعلم به الفرد تنظيم انفعالاته هو المنزل، لذا فإن الأسر السوية التي تمتاز بالدف والتقبل وإعطاء الحرية للأبناء في التعبير، قادرة على تنشئة أبناء أكثر اتزاناً انفعالياً واستقراراً من الأسر غير السوية والمتسلطة.

السؤال الثاني: هل توجد فروق في مستوى جودة الحياة الأسرية وأبعادها المختلفة، لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية تعزى لمتغير مستوى التعليم الأم (أقل من الثانوية العامة-الثانوية العامة-شهادة جامعية)؟

للإجابة على هذا التساؤل تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي لتحديد إذا كان هناك اختلاف في مستوى جودة الحياة الأسرية باختلاف مستوى تعليم الأم. أظهرت نتائج التحليلات الأولية عدم وجود قيم متطرفة في البيانات كما تم تقييمها من خلال فحص الرسم البياني (Boxplot). كما أظهرت النتائج اعتدالية توزيع جميع المجموعات (أقل من الثانوية العامة-الثانوية العامة-شهادة جامعية) بالنسبة لمتغير جودة الحياة الأسرية وأبعاده حسب نتائج التقلح والالتواء. وكان هناك تجانس في التباين بين المجموعات وفقاً لاختبار ليفين للتجانس ($p < 0.05$) ما عدا بعد الوالدية. وكانت النتائج كما هو موضح في جدول (١١). عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات المجموعات في جميع أبعاد جودة الحياة الأسرية.

جدول (١١)

نتائج اختبار (ف) لتجديد دلالة الفروق في مستوى جودة الحياة الأسرية وأبعاده حسب مستوى تعليم الأم

العدد	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
١٦٦	أقل من الثانوية العامة	٢٢,١٢	٥,٠٤	= ٠,١٧ F(٢,٤١٢)	٠,٨٤
	الثانوية العامة	٢٢,٣٠	٤,٩١		
	شهادة جامعية	٢٢,٥٠	٤,٦٤		
١٦٦	أقل من الثانوية العامة	٢٠,٢٤	٥,٢٠	= ١,٢٤ F(٢,٢٦٥,٦٧٩)	٠,٢٩
	الثانوية العامة	٢٢,٣٠	٤,٩١		
	شهادة جامعية	٢١,٢٣	٤,٧٣		
١٦٦	أقل من الثانوية العامة	٢١,٦٠	٢١,٩٤	= ٠,٧٠ F(٢,٤١٢)	٠,٥١
	الثانوية العامة	٢١,٠٢	٥,٢٤		
	شهادة جامعية	٢٢,٣٠	٤,٦٢		
١٦٦	أقل من الثانوية العامة	٢٢,٧٠	٣,٥٣	= ١,٢٤ F(٢,٤١٢)	٠,٣٠
	الثانوية العامة	٢٤,٢٠	٣,٦٣		
	شهادة جامعية	٢٤,٢٥	٣,٥٠		
١٦٦	أقل من الثانوية العامة	٨٧,٧٢	١٧,٣٤	= ٠,٨٢ F(٢,٤١٢)	٠,٤٤
	الثانوية العامة	٨٩,٤٢	١٧,٣٠		

		١٦,١٠	٩٠,٢٢	١٢١	شهادة جامعية
--	--	-------	-------	-----	--------------

يتضح من خلال جدول (١١) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات المجموعات في جميع أبعاد جودة الحياة الأسرية تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأم. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (عفانة، ٢٠١٨) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأم. كما تختلف نتيجة الدراسة مع دراسة (هبري وبشلاغم، ٢٠١٨) والتي تشير إلى أن جودة الحياة الأسرية لدى طلبة الجامعة تختلف باختلاف المستوى التعليمي للوالدين حيث قد ترتفع جودة الحياة الأسرية بارتفاع المستوى التعليمي للوالدين. وقد يعود سبب الاختلاف إلى الفرق الجغرافي بين الدراستين حيث طبقت دراسة (هبري وبشلاغم، ٢٠١٨) في البيئة الجزائرية والتي تختلف فكرياً وثقافياً مع البيئة الخليجية السعودية.

وترى الباحثة إلى أن النتيجة قد تعود إلى سيطرة العادات والتقاليد والقيم الاجتماعية على طريقة تعامل الأمهات مع أبنائهم على الرغم من اختلاف مستوياتهن التعليمية.

السؤال الثالث: هل توجد فروق في مستوى جودة الحياة الأسرية وأبعادها المختلفة، لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية تعزى لمتغير مستوى التعليم الأب (أقل من الثانوية العامة-الثانوية العامة-شهادة جامعية)؟

للإجابة على هذا التساؤل ثم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي لتحديد إذا كان هناك اختلاف في مستوى جودة الحياة الأسرية باختلاف مستوى تعليم الأب. أظهرت نتائج التحليلات الأولية عدم وجود قيم متطرفة في البيانات كما تم تقييمها من خلال فحص الرسم البياني (Boxplot). كما أظهرت النتائج اعتدالية توزيع جميع المجموعات (أقل من الثانوية العامة-الثانوية العامة-شهادة جامعية) بالنسبة لمتغير جودة الحياة الأسرية وأبعاده حسب نتائج التلطح والالتواء. وكان هناك تجانس في التباين بين المجموعات وفقاً لاختبار ليفين للتجانس ($p <$

٠.٠٥) ما عدا بعدي الوالدية والمقدرة المادية / السلامة الصحية. وكانت النتائج كما هو

موضح في جدول (١٢).

جدول (١٢)
نتائج اختبار (ف) لتحديد دلالة الفروق في مستوى جودة الحياة الأسرية
وأبعاده حسب مستوى تعليم الأب

البعدي	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة	حجم الأثر
التفاعل الأسري	أقل من الثانوية العامة	١٠٣	٢٢,٥٠	٤,٩٩	$F(2, 412) = 0,13$	٠,٨٨	-
	الثانوية العامة	١٥٩	٢٢,١٦	٤,٨٠			
	شهادة جامعية	١٥٣	٢٢,٣٠	٤,٩٤			
الوالدية	أقل من الثانوية العامة	١٠٣	٢٠,٥٠	٥,٥٤	$F(2, 245, 11) = 0,45$	٠,٦٤	-
	الثانوية العامة	١٥٩	٢٠,٧٣	٤,٨٥			
	شهادة جامعية	١٥٣	٢١,١٠	٥,٠١			
السعادة الانفعالية	أقل من الثانوية العامة	١٠٣	٢٢,١٧	٥,٠٣	$F(2, 412) = 0,24$	٠,٨٠	-
	الثانوية العامة	١٥٩	٢١,٨٠	٤,٥٠			
	شهادة جامعية	١٥٣	٢١,٨٠	٤,٩١			
المقدرة المادية / السلامة الصحية	أقل من الثانوية العامة	١٠٣	٢٣,٩٦	٣,٥١	$F(2, 250, 49) = 3,80$	*٠,٠٢٤	٠,١٨
	الثانوية العامة	١٥٩	٢٣,٥٠	٣,٩٠			
	شهادة جامعية	١٥٣	٢٤,٧٠	٣,١٥			
المقياس كامل	أقل من الثانوية العامة	١٠٣	٨٩,١١	١٧,٨٠	$F(2, 412) = 0,32$	٠,٧٣	-
	الثانوية العامة	١٥٩	٨٨,١٨	١٦,٧١			
	شهادة جامعية	١٥٣	٨٩,٧١	١٦,٧٥			

*وجود دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من خلال جدول (١٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات المجموعات في جميع أبعاد جودة الحياة الأسرية ما عدا بعد المقدرة المادية / السلامة الصحية بين الأفراد حسب مستوى تعليم الأب. ومن خلال استخدام اختبار جيمس هاوول للمقارنات البعدية، أتضح وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعة الآباء الحاصلين على شهادة جامعية وبين الحاصلين على شهادة ثانوية ($p = 0.019$). حيث ترتفع المقدرة المادية والسلامة الصحية بارتفاع المستوى التعليمي للأب، ولم تكن هناك فروق أخرى ذات دلالة إحصائية بين بقية المجموعات.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية في أغلب جوانبها مع دراسة (عفانة، ٢٠١٨) التي تشير إلى عدم وجود فروق في جميع أبعاد الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأب باستثناء بعدي الجامعة وبيئة الحياة والدرجة الكلية للمقياس. كما تختلف نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (هبري وبشلاغم، ٢٠١٨) والتي تشير إلى أن جودة

الحياة الأسرية لدى طلبة الجامعة تختلف باختلاف المستوى التعليمي للوالدين حيث قد ترتفع جودة الحياة الأسرية بارتفاع المستوى التعليمي للوالدين. وقد يعود سبب هذا التباين في النتيجة إلى الاختلاف في العينة، حيث طبقت دراسة (هبري وبشلاغم، ٢٠١٨) على طلبة الجامعة الذكور والإناث بينما طبقت الدراسة الحالية على الطالبات الجامعيات الإناث فقط. وتتفق الباحثة مع هذه النتيجة، حيث إن الدخل المادي قد يرتفع بارتفاع المستوى التعليمي وبذلك تستطيع الأسرة توفير احتياجات أبنائها الأساسية والترفيهية، وتوفير الرعاية الصحية عند الحاجة، وبالتالي ترتفع جودة الحياة الأسرية عند الأبناء.

السؤال الرابع: هل توجد فروق في مستوى التنظيم الانفعالي وأبعاده المختلفة، لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية تعزى لمتغير مستوى التعليم الأم (أقل من الثانوية العامة-

الثانوية العامة-شهادة جامعية)؟

للإجابة على هذا التساؤل تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي لتحديد إذا كان هناك اختلاف في مستوى صعوبات التنظيم الانفعالي باختلاف مستوى تعليم الأم. أظهرت نتائج التحليلات الأولية عدم وجود قيم متطرفة في البيانات كما تم تقييمها من خلال فحص الرسم البياني (Boxplot). كما أظهرت النتائج اعتدالية توزيع جميع المجموعات (أقل من الثانوية العامة- الثانوية العامة-شهادة جامعية) بالنسبة لمتغير صعوبات التنظيم الانفعالي وأبعاده حسب نتائج التقلطح والالتواء. وكان هناك تجانس في التباين بين المجموعات وفقاً لاختبار ليفين للتجانس ($p < 0.005$). وكانت النتائج كما هو موضح في جدول (١٣).

جدول (١٣)

نتائج اختبار (ف) لتحديد دلالة الفروق في مستوى التنظيم الانفعالي وأبعاده حسب مستوى تعليم الأم

البعـد	المجموعـات	العـد	المنوسـط الحسار ي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة	حجم الأثر
عدم القبول	أقل من الثانوية العامة	١٦٦	٧,٩٩	٣,٧٥	$F(٢,٤١٢) = ١,٧٣$	٠,١٨	-
	الثانوية العامة	١٢٨	٨,٠٤	٣,٨٠			
	شهادة جامعية	١٢١	٨,٨٠	٣,٧٠			
الأهداف	أقل من الثانوية العامة	١٦٦	١٠,٩٠	٣,٢٠	$F(٢,٤١٢) = ٠,٠٨$	٠,٩٣	-
	الثانوية العامة	١٢٨	١٠,٧٣	٣,٢٥			
	شهادة جامعية	١٢١	١٠,٨٣	٣,٢٥			
الاندفاع	أقل من الثانوية العامة	١٦٦	٨,٩٦	٣,٦٠	$F(٢,٤١٢) = ٢,٨٠$	٠,٠٦	-
	الثانوية العامة	١٢٨	٨,٧٦	٣,٥٢			
	شهادة جامعية	١٢١	٩,٨٠	٣,٤٥			

		جامعية					
٠,٠٣ *	٠,٠٣ *	$\frac{2,60}{(2,412)}$	٥,٣٥	١٣,٥٢	١٦٦	أقل من الثانوية العامة	الاستراتيجيات
			٥,٨٥	١٣,٤١	١٢٨	الثانوية العامة	
			٥,١٠	١٥,٠٣	١٢١	شهادة جامعية	
-	٠,٢٣	$\frac{1,50}{(2,412)}$	٢,٧١	٦,٢٢	١٦٦	أقل من الثانوية العامة	الوضوح
			٢,٥٣	٦,٤٠	١٢٨	الثانوية العامة	
			٢,٦٠	٦,٨٠	١٢١	شهادة جامعية	
-	٠,٠٨	$\frac{2,60}{(2,412)}$	١٤,٩٨	٤٧,٦٠	١٦٦	أقل من الثانوية العامة	المقياس كامل
			١٥,٦٠	٤٧,٣١	١٢٨	الثانوية العامة	
			١٤,٣٤	٥١,١٣	١٢١	شهادة جامعية	

*وجود دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من خلال جدول (١٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات المجموعات في جميع أبعاد صعوبات التنظيم الانفعالي ما عدا بعد الاستراتيجيات بين الأفراد حسب مستوى تعليم الأم. ومن خلال استخدام اختبار توكي للمقارنات البعدية، أتضح وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعة الحاصلين على الثانوية العامة ومجموعة الشهادة الجامعية ($p = 0.049$) حيث ترتفع درجة الاستراتيجيات الانفعالية بارتفاع المؤهل التعليمي للأم؛ ولم تكن هناك فروق أخرى ذات دلالة إحصائية بين بقية المجموعات.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية في أغلب جوانبها مع دراسة (عفانة، ٢٠١٨) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في جميع أبعاد التنظيم الانفعالي ما عدا بعد التركيز الإيجابي تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأم عند طلبة الجامعة. ودراسة (Yigit et al., 2014) التي توصلت إلى وجود فروق في استراتيجية القمع والتي تعد أحد استراتيجيات التنظيم الانفعالي تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأم.

السؤال الخامس: هل توجد فروق في مستوى التنظيم الانفعالي وأبعاده المختلفة، لدى عينة من

طالبات الجامعات السعودية تعزى لمتغير مستوى التعليم الأب (أقل من الثانوية -

الثانوية العامة-شهادة جامعية)؟

للإجابة على هذا التساؤل تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي لتحديد إذا كان هناك

اختلاف في مستوى التنظيم الانفعالي باختلاف مستوى تعليم الأب. أظهرت نتائج التحليلات

الأولية عدم وجود قيم متطرفة في البيانات كما تم تقييمها من خلال فحص الرسم البياني

(Boxplot). كما أظهرت النتائج اعتدالية توزيع جميع المجموعات (أقل من الثانوية - الثانوية

العامة-شهادة جامعية) بالنسبة لمتغير صعوبات التنظيم الانفعالي وأبعاده حسب نتائج التلطح

والالتواء. وكان هناك تجانس في التباين بين المجموعات وفقاً لاختبار ليفين للتجانس

($p > 0.05$). وكانت النتائج كما هو موضح في جدول (١٤).

جدول (١٤)

نتائج اختبار (ف) لتحديد دلالة الفروق في مستوى التنظيم الانفعالي وأبعاده حسب المستوى التعليمي للأب

البعده	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة	حجم الأثر
عدم القبول	أقل من الثانوية العامة	١٠٣	٧,٢٠	٣,٧٠	٥,٢٢ =) ٢,٤١٢ F(٠,٠٠٥ *	٠,٠٣
	الثانوية العامة	١٥٩	٨,٦٠	٣,٧٣			
	شهادة جامعية	١٥٣	٨,٦٠	٣,٧٠			
الأهداف	أقل من الثانوية العامة	١٠٣	٩,٩٦	٣,٢٠	٥,٦٢ =) ٢,٤١٢ F(٠,٠٠٤ *	٠,٠٣
	الثانوية العامة	١٥٩	١١,٣٠	٣,٢٠			
	شهادة جامعية	١٥٣	١٠,٩٠	٣,٢٠			
الاندفاع	أقل من الثانوية العامة	١٠٣	٨,٠٣	٣,٦٠	٧,٠٦ =)	٠,٠٠١ *	٠,٠٣
	الثانوية العامة	١٥٩	٩,٦٤	٣,٤٣			

) ٢,٤١٢ F(٣,٥٢	٩,٣٥	١٥٣	شهادة جامعية	
٠,٠٢	*٠,٠١) = ٢,٤١٢ F(٥,٢٠	١٢,٦٠	١٠٣	أقل من الثانوية العامة	الاستراتيجيات حيات
			٥,٦٥	١٤,٦٠	١٥٩	الثانوية العامة	
			٥,٣٢	١٤,٢٠	١٥٣	شهادة جامعية	
٠,٠٢	*٠,٠٢) = ٢,٤١٢ F(٣,٩٣	٥,٨٤	١٠٣	أقل من الثانوية العامة	الوضوح
			٢,٦٥	٦,٥٠	١٥٩	الثانوية العامة	
			٢,٥٠	٦,٨٠	١٥٣	شهادة جامعية	
٠,٠٤	*٠,٠١) = ٢,٤١٢ F(١٤,٧٢	٤٣,٦٠	١٠٣	أقل من الثانوية العامة	المقياس كامل
			١٤,٩٨	٥٠,٦٠	١٥٩	الثانوية العامة	
			١٤,٧٠	٤٩,٧٢	١٥٣	شهادة جامعية	

*وجود دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من خلال جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات المجموعات في مستوى صعوبات التنظيم الانفعالي وجميع أبعاده المختلفة. ومن خلال استخدام اختبار توكي للمقارنات البعدية، أتضح وجود فروق دالة إحصائية في بعد عدم القبول الانفعالي بين مجموعة المستوى التعليمي الأقل من الثانوية العامة ومجموعة الشهادة الجامعية ($p=0.001$)؛ وبين مجموعة المستوى التعليمي الأقل من الثانوية العامة ومجموعة الثانوية العامة ($p=0.001$). كما أتضح وجود فروق دالة إحصائية في بعد الأهداف بين مجموعة المستوى التعليمي الأقل من الثانوية العامة ومجموعة الثانوية العامة ($p=0.003$). وأظهرت أيضا وجود فروق دالة إحصائية في بعد الاندفاع بين مجموعة المستوى التعليمي الأقل من الثانوية العامة ومجموعة الثانوية العامة ($p<0.001$)؛ وبين مجموعة المستوى التعليمي الأقل من الثانوية

العامة ومجموعة الشهادة الجامعية ($p= 0.009$). كذلك أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في بعد الاستراتيجيات بين مجموعة المستوى التعليمي الأقل من الثانوية العامة ومجموعة الثانوية العامة ($p= 0.009$). كما أتضح وجود فروق دالة إحصائية في بعد الوضوح بين مجموعة المستوى التعليمي الأقل من الثانوية العامة ومجموعة الشهادة الجامعية ($p= 0.016$). وأتضح أيضا وجود فروق دالة إحصائية في مستوى صعوبات التنظيم الانفعالي ككل بين مجموعة المستوى التعليمي الأقل من الثانوية العامة ومجموعة الثانوية العامة ($p < 0.001$)؛ وبين مجموعة المستوى التعليمي الأقل من الثانوية العامة ومجموعة الشهادة الجامعية ($p= 0.003$). ولم تكن هناك فروق أخرى ذات دلالة إحصائية بين بقية المجموعات. وتختلف نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (عفانة، ٢٠١٨) ودراسة (Yiğit et al., 2014) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأب. وقد يرجع سبب الاختلاف إلى البعد المكاني والزمني حيث تم تطبيق الدراستين خارج البيئة السعودية، وقبل جائحة كورونا والآثار الاقتصادية والنفسية المترتبة عليها، مما أدى إلى حدوث اختلاف في نتائج الدراستين مع الدراسة الحالية. وترى الباحثة إلى أن ارتفاع المستوى التعليمي للأب قد يؤدي إلى زيادة المعرفة بأهمية تنظيم الانفعالات للأبناء، وبالتالي تعلم سلوكيات تربوية تساهم في تنمية استراتيجيات التنظيم الانفعالي عند الأبناء.

التوصيات:

- ١- تقديم الندوات التوعوية التي تهدف إلى رفع مستوى جودة الحياة الأسرية-
- ٢- العمل على توظيف استراتيجيات التنظيم الانفعالي في الأنشطة الدراسية لدى طالبات الجامعة.

- ٣- ضرورة احتواء المراكز الطبية الحكومية في كل حي من أحياء المملكة العربية السعودية على مرشد نفسي لتقديم الجلسات الإرشادية والنفسية للطلبة وأسرهـم ومساعدتهم في تحسين جودة الحياة الأسرية وتطوير استراتيجيات التنظيم الانفعالي لديهم.
- ٤- إجراء المزيد من الدراسات حول جودة الحياة الأسرية والتنظيم الانفعالي.

البحوث المقترحة:

- ١- فاعلية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة الأسرية لدى عينة من طالبات الجامعات.
- ٢- جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من المراهقين.

المراجع

المراجع العربية:

الأسود، فايز علي. (٢٠٢٠). السياق الأسري وعلاقته بالتوتر النفسي لدى طلبة كليات التربية في جامعات محافظات غزة بفلسطين. مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم

الاجتماعية والإنسانية، ٤ (١)، ١٩-٥٩. <https://doi.org/10.37168/1957-004-001-001>

الجعبري، رنده طلال صدقي، والصمادي، جميل محمود. (٢٠١٨). الممارسات الوالدية الملائمة وعلاقتها بتنظيم الانفعالات لدى طلبة ذوي صعوبات التعلم. مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات، ٨ (٣)، ٥٨-٨٧.

<http://dspace.up.edu.ps/xmlui/handle/123456789/340>

خريسات، ابتسام عبد المجيد مفلح. (٢٠٢١). أثر جائحة كورونا على الصحة النفسية والاجتماعية للطلاب من وجهة نظر المرشدين التربويين في محافظة الزرقاء. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٩ (٥)، ٢١٦-٢٣٠.

<https://doi.org/10.33976/IUGJEPS.29.5/2021/9>

بن دايل، أفنان بنت فهد. (٢٠٢٠). الضغوط النفسية وعلاقتها بالاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدى طالبات الجامعات المقبلات على التخرج بمدينة الرياض. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، ٨ (٢)، ٤٠٩-

<https://doi.org/10.31559/EPS2020.8.2.13> .٤٣٠

دومي، كنزة. (٢٠٢٠). الآثار النفسية المترتبة على الحجر الصحي على الصحة النفسية على الطفل والأسرة وسبل تجنبها. مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف، ٥ (١)، ٦٤-٧١.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/135944>

رزيقة، محذب. (٢٠١٤). الذكاء الانفعالي وعلاقته بمستوى الطموح لدى الطالب الجامعي. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٦ (١٤)، ٩٣-١٠٤.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/36940>

رؤية ٢٠٣٠. (٢٠١٨). برنامج جودة الحياة. تم الاسترجاع في ٣ ديسمبر، ٢٠٢٠، من الرابط

<https://www.vision2030.gov.sa/ar/v2030/vrps/qol/>

سركز، الطاهر العربي. (٢٠٢٠). الاستقرار الأسري وانعكاسه على جودة الحياة الاجتماعية. مجلة كلية الآداب، ١ (٢٩)، ٣٠٣-٣٣٨.

<http://dspace.zu.edu.ly/handle/1/777>

سليمان، مصطفى حفيضة، وعبد الوهاب، طارق محمد. (٢٠١٦). مناهج البحث في علم النفس (ط.٣). خوارزم العلمية.

السوفي، أم الخير (٢٠٢٠، فبراير ٤-٥). جودة الحياة الأسرية كبعد لتحقيق جودة الحياة في المجتمع الجزائري: الأبعاد والتحديات [بحث مقدم]. الملتقى الوطني حول جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر، الوادي، الجزائر.

<http://dspace.univ-eloued.dz/handle/123456789/7570>

بن صابرة، أحلام، وبن حمادة، أمينة. (٢٠٢٠). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالمشكلات السلوكية لدى الأبناء. [رسالة ماجستير، جامعة محمد الصديق بن يحيى]. جامعة محمد الصديق بن يحيى.

<http://dspace.univ-jijel.dz:8080/xmlui/handle/123456789/8737>

الصمادي، سمير صيتان. (٢٠٢١). مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد (19-COVID) لدى عينة من أفراد الجالية الأردنية في حائل مجلة جامعة الملك عبد العزيز: الآداب والعلوم الإنسانية، ٢٩ (١)، ٥٣-٧٣.

<https://doi.org/10.4197/Art.29-1.3>

عبادي، عادل سيد، سفيان، نبيل صالح، وأمين، عبد الناصر عبد الحليم. (٢٠١٩). تقنين مقياس

صعوبات التنظيم الانفعالي لـ بجوريبيرج وآخرون" على طلبة الجامعة. مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ٦ (٢١)، ١٧٦-١٩٩.

<https://doi.org/10.35781/1637-000-021-006>

عبد الهادي، سامر. (٢٠١٩). مستوى تنظيم الانفعال بين الأشخاص لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة الفلاح في دبي. مجلة دراسات- العلوم التربوية، ٤٦ (٢)،

<https://doi.org/10.35516/0102-046-988-014> .٢٣٨-٢٥٩

عبد الوهاب، أماني عبد المقصود، وشند، سمية محمد. (٢٠١٠). مقياس جودة الحياة الأسرية. الأنجلو المصرية.

عفانة، محمد جاسر زكي. (٢٠١٨). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الإسلامية.

العمرى، عزيزة أحمد عبد الله. (٢٠٢٠). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة. مجلة كلية التربية، ٥ (١١٢)، ٢٧٧٦-٢٧٤١. <https://doi.org/10.21608/EDUSOHAG.2021.150746>

عيادي، نادية، وكشيشب، مراد. (٢٠١٨). جودة الحياة الأسرية لدى طلبة الجامعة. المجلة العربية في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ١٠ (٤)، ٥٤٦-٥٣٨.

<https://doi.org/10.35157/0578-000-033-044>

العيسىوي، عبد الرحمن محمد (٢٠٠٣). سيكولوجية الطفولة والمرافقة "الأسرة ودورها في حل مشكلات الطفل". دار اسامة للنشر والتوزيع.

الفريجات، حسين عايد. (٢٠١٥). المناخ الأسري وعلاقته ببعض مظاهر الصحة النفسية لدى مجموعة من طلبة وطالبات كلية الدراسات الإسلامية والعربية في دبي. مجلة كلية التربية، ٣٤ (١٦٤)، ٨٧-٦٧.

<https://doi.org/10.21608/JSREP.2015.56184>

قرمان، لينا عبود كمال. (٢٠١٦). العلاقة بين مستوى تنظيم الانفعالات ومستوى الغضب لدى طلبة المرحلة الإعدادية في منطقة حيفا [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة عمان العربية.

القيسي، لما ماجد. (٢٠٢٠). الاتزان الانفعالي وعلاقته بأساليب التنشئة الوالدية. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٨ (١)، ٣١٩-٣٠٢.

<https://doi.org/10.33976/1443-028-001-006>

آل مداوي، عبير محفوظ محمد، وبدوي، ولاء بدوي محمد. (٢٠٢١). إدارة الأزمات وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى القيادات الأكاديمية بجامعة الملك خالد أثناء جائحة كورونا (COVID-19). مجلة جامعة سوهاج التربوية، ٢ (٨٤)، ١٠٣١-٩٨٦.

<https://doi.org/10.21608/EDUSOHAG.2021.150746>

مرعي، رزان زهدي كمال. (٢٠١٩). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة القدس.

نوافلة، قصي وليد. (٢٠٢٠). المناخ الأسري وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة جامعة اليرموك [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة اليرموك.

هبري، منال، وبشلاغم، يحيى. (٢٠١٨). جودة الحياة الأسرية لدى الطالب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، ٧(١١)، ١٢٣-١٣٣.

<https://doi.org/10.36752/1764-007-011-010>

وزارة الصحة (٢٠٢٠، اغسطس). تجربة المملكة العربية السعودية في الاستعداد والاستجابة الصحية لجائحة كوفيد-١٩. تم الاسترجاع في ٢٩ سبتمبر، ٢٠٢٠، من الرابط

<https://www.moh.gov.sa/Ministry/MediaCenter/Publications/Pages/Publications-2020-10-27-001.aspx>

المراجع الأجنبية:

Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., ... & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: the DERS-16. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 38(2), 284-296. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x>

Fard, F. S., & Hajiarbabi, F. (2019). The relationship between family emotional climate with emotional self-regulation and resilience in university' s students. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 6(1), 49-63.

Ghasempour, A., Ilbeigy Ghale Nei, R., Tavakoli, A., & Rostami, M. (2014). Prediction of School Anxiety Based on Emotion Regulation Strategies and Fear of Positive Evaluation in Female Students. *Practice in clinical psychology*, 2(3), 165-172.

<http://jpcp.uswr.ac.ir/article-1-174-en.html>

<http://dx.doi.org/10.29252/shenakht.6.1.49>

- Park, J., Hoffman, L., Marquis, J., Turnbull, A. P., Poston, D., Mannan, H., ... & Nelson, L. L. (2003). Toward assessing family outcomes of service delivery: Validation of a family quality of life survey. *Journal of intellectual disability research*, 47(4-5), 367-384. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2788.2003.00497.x>
- Underwood, M., & Rosen, L. (2011). *Social Development: Relationships in Infancy, Childhood, and Adolescence*. Guilford Press.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R. S., ... & Ho, C. (2020). A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain, behavior, and immunity*, 87, 40-48. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.028>
- Yigit, A., Ragip, A., & Kandemir, M. (2014). Emotion regulation strategies as a predictor of life satisfaction in university students. *scientific research journal*, 5(6), 523-532. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.56062>