

The Level of Emotional Regulations among a Sample of Secondary School Students in Jeddah and it's Relation with Life Satisfaction

Safiah Mohammed Al-Sulami

Hadeel Abdullah Akram

King Abdul-Aziz University || Jeddah || KSA

Abstract: This study aims to explore the level of both the emotional regulation, the life satisfaction, and the correlation relationship between them as main variables, in addition, to identify the variance between them according to the two variables (class and the specialization), The psychometric features and the appropriateness of the study tools were insured. The main sample of the study consisted of (231) female student. The study found out that the study sample has an average level of the emotional regulation, and a high level of life satisfaction. In addition, it showed a positive relationship with statistically significant between emotional regulation and the life satisfaction, it also showed a statistically significant difference in the total degree of the life satisfaction which refers to the impact of specialization variable in favor of the literacy specialization. Based on these findings, the study presented some of the recommendations to the educational institutions and to the responsible of the counseling process in the education schools, hoping to contribute in the development of the presented counseling services to the students of the secondary stage.

Keywords: emotional organization, life satisfaction, high school students.

مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة وعلاقته بالرضا عن الحياة

صفية محمد السلمي

هديل عبد الله أكرم

جامعة الملك عبد العزيز || جدة || المملكة العربية السعودية

الملخص: هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى كل من التنظيم الانفعالي، والرضا عن الحياة، والتعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بينهما كمتغيرين أساسين، بالإضافة إلى معرفة الفروق بينهما، وفقاً لمتغيري (الصف، والتخصص)، وقد تم التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة ومدى ملاءمتها للعينة، وكما تكونت عينة الدراسة الأساسية من (231) طالبة؛ وقد خرجت الدراسة بالعديد من النتائج كان من أهمها امتلاك عينة الدراسة مستوى متوسطاً من التنظيم الانفعالي؛ ومستوى مرتفعاً من الرضا عن الحياة، كما أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة، وكذا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للرضا عن الحياة تعزى لأثر متغير التخصص؛ لصالح التخصص الأدبي، وقد تم بناءً على نتائج الدراسة، تقديم عدد من التوصيات، وكذا عدد من المقترحات موجهة إلى المؤسسات التعليمية، والقائمين على العملية الإرشادية بمدارس التعليم؛ أملاً في أن تسهم في تطوير الخدمات الإرشادية المقدمة لطالبات المرحلة الثانوية.

الكلمات المفتاحية: التنظيم الانفعالي، الرضا عن الحياة، طالبات المرحلة الثانوية.

مُقدِّمة الدراسة:

تُعَدّ الانفعالات إحدى أشكال التجارب الحياتية، كما أنها إحدى منافذ الرؤية إلى العالم؛ إذ تُمارس تأثيراً كبيراً في حياة الأفراد، كما أن لها قيمة كبرى في تفاعلاتهم الاجتماعية، فهي تساعدهم على أن يدركوا ويفهموا ما يريدون التعبير عنه؛ إضافةً إلى ذلك فإنها تُمثّل جانباً مهمّاً من جوانب النمو؛ حيث يعد فهم الفرد البالغ لانفعالاته وضبطها وتوجيهه لها بالطريقة المثلى أحد المقومات الأساسية لتكيفه بشكل عام مع الحياة، كما ينطبق ذلك في كثير من الأحيان على المراهق بشكل خاص (الزاخروي، المومني، والربيع، 2018؛ عناد، 2014).

ويُنظر إلى مرحلة المراهقة على أنها إحدى مراحل النُمُو الحرجة؛ إذ يتخللها الكثير من المشكلات والاضطرابات التي من شأنها أن تُؤلّد لدى المراهقين بعض التوترات المتزايدة، وقد يتعرّضون فيها لضغوط متعددة ومتنوعة المصادر، سواء كانت نفسية، أو اجتماعية، أو أكاديمية، أو مهنية؛ مما يُقلّل من شعورهم بالاستقرار النفسي، بالإضافة إلى الإحساس بخلل في التوافق مع الذات والبيئة (محمود، 2017). ومما يلاحظ أن مظاهر النمو الانفعالية، ومهارات التواصل الاجتماعي المختلفة تنمو بمعدلات مختلفة خلال مرحلة المراهقة؛ حيث إنّ تكرار الانفعالات وظهورها لديهم يفوق أيّ مرحلة أخرى؛ لذلك فإنّه من المهم للمراهق اكتساب مهارات التنظيم الانفعالي من خلال البحث عن معنى جديد للانفعال، وكذلك تنمية علاقات شخصية سوية (عطالله، 2019).

كما يبرز دور التنظيم الانفعالي من خلال توافُق المراهق مع أسرته ومدرسته، وتحسين التفاعل الإيجابي مع الآخرين، وتجاوز أزمة المراهقة بأمان، بالإضافة إلى أنّ الأشخاص المنظمين لانفعالاتهم يكونون أكثر تقبلاً لأنفسهم وأكثر رضاً عنها؛ ومن ثمّ فهم أكثر الناس أماناً وأكثرهم سعادة (الزاخروي وآخرون، 2018؛ عفيفي، 2019). من هنا فإن الرضا عن الحياة الذي يحققه التنظيم الانفعالي يُعدّ مؤشراً من مؤشرات السعادة، ومكوناً أساسياً من مكوناتها، وعاملاً مهماً في التوافق والتكيف النفسي، وأن التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة من آليات فهم جوانب وظروف حياة المراهق المحيطة به، وذلك بسبب تأثيرها في صحته النفسية وتكيفه الشخصي والاجتماعي، وهذه الأساليب إذا تم الأخذ بها عند التعاطي مع المراهقين لدعم النمو الإيجابي لديهم، فإنها تساهم في الوصول إلى النجاح في جميع مجالات الحياة الشخصية، والاجتماعية، والأكاديمية (العاسي وبدرية، 2018).

ولمّا كان طلاب المرحلة الثانوية من أهم شرائح المجتمع، ونجاحهم ينعكس إيجاباً على هذا المجتمع؛ برزت الحاجة إلى دراسة علاقة التنظيم الانفعالي بالرضا عن الحياة دراسة مُعمّقة، في ضوء عدد من المتغيرات.

مشكلة الدراسة:

إنّ المرحلة التي تعيشها طالبة المرحلة الثانوية هي مرحلة المراهقة، وتمتد هذه الفترة حتى سنّ الثامنة عشرة، وهي من أصعب مراحل العمر وأكثرها حساسية، وتُدعى "بسنّ الغرابة والارتباك"؛ لأنّ هذه السنّ تصدر فيها عن المراهق أنماط مختلفة من الأفعال تُظهر ما يعانيه من تقلبات وحساسية مُبالَغ بها (الزين، 2017). ذلك لأنّ حياتهم مليئة بالانفعالات التي توصف بأنها في تقلب دائم، فلا تسير حياتهم على نمط واحد، فنجدها متأرجحة، وتعدد الانفعالات لديهم؛ فبعضها عنيف كالصاعقة؛ إذ إنهم قد ينفجرون دون سابق إنذار؛ و لهذا فهم يحتاجون إلى التنظيم الانفعالي الذي يُمكنهم من السيطرة والتحكم في مشاعرهم وانفعالاتهم، خاصةً أنه قد يظهر لديهم ضعف في بناء العلاقات الاجتماعية بشكل واضح، بالإضافة إلى ظهور صعوبات واضطرابات تكيفية وانفعالية للذين يملكون مستوى متدنياً من مهارات التنظيم الانفعالي؛ وهذا يؤثر بشكل ظاهر في سلوكهم؛ إذ إنه قد يُوجد لديهم مشكلات تؤثر في استقرارهم النفسي، وفي مساهمهم الدراسي (المحمود، 2017؛ عبد الهادي، 2019).

وبناءً على ما تقدّم، فإن قصور التنظيم الانفعالي قد يجعلهم أكثر انطوائية، وأقل إنتاجية في الوسط المجتمعي، ويضطرّهم إلى استخدام أساليب غير تكيّفية في مواجهة مشكلاتهم وضغوطاتهم، ويجعلهم يلجؤون إلى التكثيف المفرط في شدة الانفعالات، أو التعطيل المفرط فيها (مظلوم 2017). ولهذا فإن معالجة تلك المشكلات تحتاج إلى التنظيم الانفعالي؛ إذ إنه يُحقّق الصحة النفسية لهم، ويوجّههم نحو التعامل الأمثل مع انفعالاتهم، ذلك أن اتّباعهم للأساليب المقبولة للتنظيم الانفعالي والتعبير عنها يساعدهم في تجنّب المشكلات وعدم الوقوع فيها (عبد الرحمن والديابي، 2019؛ عفانة، 2018). ومن ذلك يتضح أن الاهتمام بدراسة التنظيم الانفعالي يُعدّ تحدياً وحاجة ماسة وعملية حاسمة على حدّ تعبير جولمان (2001) في هذه الظروف الراهنة التي تشهد نمو وانتشار أشكال مختلفة من العنف والمشكلات النفسية بشكل متكرر لدى من هم بسن المراهقة؛ فهم بحاجة إلى أن يمارسوا قدرًا من التحكم في ضبط انفعالاتهم (المحمود، 2017).

إضافة إلى ذلك فقد ذكر العمري (2017)، ومحمد (2016) أن المرحلة الثانوية مرحلة عمرية حرجة؛ فهي من المراحل المفصلية في حياة الطالب؛ إذ تُحدّد شكل حياته المستقبلية، ولكي يتخطى هذه المرحلة بنجاح؛ يجب عليه إنماء ثقته بنفسه، والتفاؤل بالمستقبل، وأن يتّسم بالرّضا الذي يتطلّب قدرًا من التنظيم الانفعالي؛ ليُمكّنه من عبور هذه المرحلة المؤقتة، والانطلاق بثقة نحو مرحلة الشباب، فالحياة في المرحلة الثانوية بكافة جوانبها تكون أحد مصادر الضغط التي تمرّ بها الطالبات، بالإضافة إلى تعرّضهن للظروف الضاغطة من الأسرة، والتي يمكن أن تؤثر في تكيّفهن وصحتهن النفسية وفي درجة رضاهن عن الحياة (الحربي، 2014).

فقد تكونت فكرة هذه الدراسة من خلال ملاحظة ميدانية ودراسة استطلاعية تم إجرائها؛ حيث أظهرت نتائجها وجود اختلافات بين مستوى انفعالات الطالبات، فبعضهن لديها القدرة على ضبط انفعالاتها، وبعضهن لا يستطعن التحكم في انفعالاتهن؛ ولذا قد تبدي إحداهن تدمرها وسخطها من الحياة، ومن كل ما حولها، وترى أن الكل ضدها؛ فمعظم شكاوى المعلمات تتركز في أن بعضهن شديداً الانفعال، ولا يتقبّلن أيّ توجيه، وأنهن متذبذبات في إظهار الغضب ما بين الانفعال الحاد، أو البكاء، وأحياناً رفع الصوت، سواء مع المعلمات أو مع زميلاتهن. وبناءً عليه تم حصر مجموعة من الطالبات لإجراء مقابلات فردية معهن، وقد أسفرت نتائج تلك المقابلات عن إظهار عدم رضاهن عن الحياة بشكل عام؛ وأن ذلك ربما يعود إلى أسباب وعوامل متعددة، وقد يكون منها عدم امتلاك بعض طالبات المرحلة الثانوية مهارات القدرة على التنظيم الانفعالي.

وفي ذات السياق فإن افتقار طالبة المرحلة الثانوية للدرجة المناسبة من التنظيم الانفعالي؛ يساهم في زيادة واستمرار الاستجابات الانفعالية غير المرغوب فيها، وقد يؤدي إلى التسرب من التعليم، وإلى ارتكاب الجريمة والجروح؛ وهذا ما يعزز من أهميته في تخفيف الانفعالات غير المرغوب فيها، ويساعد على الإدارة الناجحة للانفعالات، وتغيير الاتجاه؛ لذا فهو مهم للصحة النفسية والنجاح الدراسي، وإقامة علاقات اجتماعية متوافقة داخل البيئة المدرسية والمحيطين (مظلوم، 2017).

فلذلك تبرز أهمية دراسة التنظيم الانفعالي من خلال بعض الدراسات التي أُجريت حوله، مثل دراسة كروس (2010)، وماهوني (2006)؛ فقد أظهرت هاتان الدراستان أنّ تنظيم الانفعال له علاقة متينة بالتعاطف والتقبّل الاجتماعي والمواقف الاجتماعية الإيجابية والكفاءة الذاتية والاجتماعية والسلوكيات الأخلاقية، كما أن له العديد من الآثار الإيجابية في جميع النواحي النفسية والجسمية والصحية (عبد الهادي، 2019). وهذا ما أكده مؤتمر جامعة كاليفورنيا بيركلي المنعقد في (8-9) نوفمبر (2012م)، من أن التنظيم الانفعالي ذو أهمية كبرى في مرحلة المراهقة حتى في مراحل متأخرة من العمر؛ لأن هذه المرحلة يُصاحبها تغيرات بيولوجية لها تأثير في القدرة على تنظيم

الانفعالات، وهذا ما تم التأكيد عليه مرة أخرى أيضاً في المؤتمر الثاني الذي عُقد في نسخته الثانية بجامعة كاليفورنيا في (10-11) أكتوبر 2013م (العاسمي وبديرة، 2018).

وقد أظهر المراهقون مستوى منخفضاً من السعادة والرضا عن الحياة على عكس الفئات العمرية الأخرى في دراسة (Maennig 2013) وقد يعود سبب ذلك إلى ما تواجهه الطالبة في المرحلة الثانوية من اتخاذها القرارات المختلفة والصعبة التي تواجهها لأول مرة في حياتها، إضافة إلى ضغوط الحياة المختلفة، كما أن البعض قد يعاني من عدم الاستقرار، وانعدام الأمان الأسري؛ ولكن مع تقدمهم في العمر يتطور مفهوم الرضا عن الحياة، ويصبحون أكثر خبرة في التعامل مع مواقف الحياة، كما تزداد معرفتهم ولذا تتسع رؤيتهم للحياة فيتعاملون معها بإيجابية. لهذا فإن مشكلة البحث الحالي تتلخص في كونها تمس عمق الحياة النفسية لمرحلة المراهقة، وخاصة مهارات التنظيم الانفعالي؛ لأن المشكلات الانفعالية ذات تأثيرات متباينة ومتعددة في جوانب الشخصية من حيث التوافق النفسي والاجتماعي.

وما يُعزّز الحاجة إلى هذه الدراسة هو أنّ الواقع يظهر أهمية امتلاك طالبات المرحلة الثانوية إلى مستوى مناسب من التنظيم الانفعالي، بالإضافة إلى الرضا عن الحياة؛ وأنّ امتلاكهن لذلك التنظيم سيؤثر إيجاباً في معارفهن وسلوكهن وتفسيرهن للمواقف. وتظهر مهارة التنظيم الانفعالي من خلال القدرة على تنظيم الانفعالات السلبية بما يتناسب مع الموقف وما يترتب على ذلك من بناء علاقات شخصية واجتماعية ناجحة، وعلى ردود أفعال إيجابية توافقية في المواقف الضاغطة؛ الأمر الذي ينعكس إيجاباً على تحصيلهن الدراسي، من خلال النجاح والتفوق، فضلاً عن الطموح في الوصول إلى مكانةٍ ومستوى أفضل.

أسئلة الدراسة:

بناءً على ما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس الآتي:
هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين درجة مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى الرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية بمدينة جدة؟
وتفرّع من هذا السؤال الأسئلة الفرعية الآتية:

1. ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى طالبات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية بمدينة جدة؟
2. ما مستوى الرضا عن الحياة لدى طالبات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية بمدينة جدة؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية بمدينة جدة تبعاً لمتغير التخصص العلمي: (العلمي، الأدبي)؟
4. هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية بمدينة جدة تبعاً لمتغير الصف: (الأول الثانوي، الثاني الثانوي، الثالث الثانوي)؟
5. هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية بمدينة جدة تبعاً لمتغير التخصص العلمي: (العلمي، الأدبي)؟
6. هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية بمدينة جدة تبعاً لمتغير الصف: (الأول الثانوي، الثاني الثانوي، الثالث الثانوي)؟

فرضيات الدراسة:

- في ضوء الإطار النظري، والدراسات السابقة؛ يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو الآتي:
1. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين درجة مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى الرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية بمدينة جدة.
 2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية بمدينة جدة تبعاً لمتغير التخصص العلمي: (العلمي، الأدبي).
 3. توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية بمدينة جدة تبعاً لمتغير الصف: (الأول الثانوي، الثاني الثانوي، الثالث الثانوي).
 4. توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية بمدينة جدة تبعاً لمتغير التخصص العلمي: (العلمي، الأدبي).
 5. توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية بمدينة جدة تبعاً لمتغير الصف: (الأول الثانوي، الثاني الثانوي، الثالث الثانوي).

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة، وكذلك معرفة طبيعة العلاقة الارتباطية بين المتغيرين، وعن الفروق بينهما التي تعزى إلى متغير التخصص والصف لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية بمدينة جدة.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في تطرقها إلى موضوع ذو أهمية بالغة وهو موضوع التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة؛ إذ إن هذين المتغيرين من المتغيرات التي قد تسهم في تحقيق التوافق وزيادة الجوانب الإيجابية لدى طالبة المرحلة الثانوية بشكل خاص، لذا فإن هذه الدراسة تكتسب أهمية خاصة على المستويين النظري والتطبيقي كما يلي:

الأهمية النظرية:

1. أنها تتناول شريحة مهمة من شرائح المجتمع السعودي، وهي شريحة طالبات المرحلة الثانوية، وهي مرحلة تُمثّل نقطة تحوّل يرتكز عليها المراهق في اختيار مجاله الدراسي والجامعي.
2. تعد بمثابة مؤشر للتنبؤ بمستوى التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى الطالبات بوجه عام.
3. تصميم أداة بحثية تقيس التنظيم الانفعالي لدى طالبات المرحلة الثانوية في البيئة السعودية.

الأهمية التطبيقية:

1. تتضمن المساعدة في إعداد برامج تثقيف وتوعية، وتقديم خدمات حول تنظيم الانفعالات السلبية لطالبات الثانوية، وضبطها.

2. توعية المعلمين والإداريين بضرورة تنمية مهارات الطالبات الاجتماعيات والانفعالية، بدلاً من النظرة التقليدية القائمة على التركيز على التحصيل الدراسي.
3. التعرف على مستويات التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة، ومعرفة مكانم القوة والضعف لدى الطالبات؛ للتمكن من معرفة أفضل الأساليب والوسائل التي تُمكن من تعزيز الجوانب الانفعالية الإيجابية؛ لرفع مستوى الصحة النفسية لديهن.

مصطلحات الدراسة:

تشتمل الدراسة على المصطلحات الآتية:

التنظيم الانفعالي (Emotional Regulations):

عُرِفَ التنظيم الانفعالي بعدة تعاريف، منها: تعريف جراتز ورومير (Gratz & Roemer, 2004). أنه يعني: " الوعي والفهم بالانفعالات وتقبُّلها، والقدرة على ضبط السلوكيات المتهورة، والتصرف وفقاً للأهداف عند المرور بخبرة الانفعالات السلبية، والقدرة على الاستخدام المرن لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي؛ لتحقيق الأهداف الفردية، والمتطلبات الخاصة بالموقف الذي مرَّ به الفرد" (مظلوم، 2017: 149).
وُعرِفَ الدراسة التنظيم الانفعالي إجرائياً بأنه: الدرجة الكلية التي تحصل عليها طالبات المرحلة الثانوية وفقاً لمقياس التنظيم الانفعالي الذي يحتوي على ستة أبعاد، هي: (الوعي الانفعالي، وال ضبط الذاتي للانفعالات، والتنظيم المعرفي، والقمع التعبيري، والسياق الاجتماعي، والعدوى الاجتماعية).

الرضا عن الحياة (Life Satisfaction):

يُعرِّفه الدسوقي (1998) بأنه "تقييم الفرد لجودة حياته التي يعيشها وفقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على: مقارنة ظروفه الحياتية بالمستوى المثالي الذي يتصور أنه مناسب لحياته، ويأمل بالعيش فيه" (حسين، 2014: 157).

وُعرِفَ الدراسة الرضا عن الحياة إجرائياً بأنه: "مجموع الدرجات التي تحصل عليها طالبات المرحلة الثانوية وفقاً لمقياس الرضا عن الحياة الذي يحتوي على ستة أبعاد، هي: (السعادة، التفاعل الاجتماعي، والطمأنينة، والاستقرار النفسي، والتقدير الاجتماعي، والقناعة).

طالبات المرحلة الثانوية العامة بمدينة جدة:

وتعرف الدراسة طالبات المرحلة الثانوية العامة بمدينة جدة إجرائياً: بأنهن الطالبات المنتحقات بمقاعد دراسية و التي يكون أعلى صف فيها الثالث الثانوي، وأقل صف فيها الأول ثانوي، بمسارها: العلمي والأدبي، ويتحدد عمر الطالبات فيها بين سن السادسة عشر وحتى الثامنة عشر عاماً.

2- الأدب النظري والدراسات السابقة

مفهوم التنظيم الانفعالي:

وبمراجعة الأدب التربوي، والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة؛ نجد أن هناك تنوعاً وتعددًا للتعريفات التي تناولت التنظيم الانفعالي؛ وقد أجمع أبرز الباحثين في مجال تنظيم الانفعال أمثال: جروس،

ثومبسون، لازاوس، على أنه يعبر عن المهارات، والعمليات، والاستراتيجيات التي يتم اتباعها بقصد أو بدون قصد، وتهدف إلى تحقيق التوازن والثبات الانفعالي (الزاخروي وآخرون، 2018).

وأن تنظيم الانفعال لا يُعبر عن كبت الانفعال؛ بل يتضمن عملية فهم ووعي مشاعر الحزن والفرح التي تعترى جميع الأشخاص، خاصة المراهقين منهم، وكيفية إدارة تلك الانفعالات، والتعامل معها بما يتناسب مع الحدث، وتحويل الخبرات الانفعالية السالبة إلى موجبة؛ لتحقيق الأهداف الشخصية، والوصول إلى التكيف الإيجابي مع الذات؛ لتدفعه نحو الإنجاز، والنشاط، والتفوق، والنجاح (بلحسيني وبوسعيد، 2017).

وأن مفهوم تنظيم الانفعال يُعبر عن الوعي، والفهم، والقبول بالانفعالات، ومقدرة الفرد في التحكم والسيطرة على الاستثارة الانفعالية، ويقتضي ذلك امتلاك مرونة كبيرة في التعامل مع المواقف والأحداث المجهدّة؛ باستخدام استراتيجيات ملائمة للوصول إلى الأداء المتكيف؛ لكي يُحقّق الأفراد أهدافهم.

أهمية التنظيم الانفعالي:

إن التنظيم الانفعالي ينطوي على أهمية كبيرة، تتحدد في كونه يساعد الفرد على تحقيقه أهدافه، واتخاذ قراراته، وتعزيز شعوره بالكفاءة الذاتية؛ وهذا يقود إلى أن تعليم الطالبات واكسابهن مهارات التنظيم الانفعالي، مع إمكانية فرص تطبيقها في الحياة الدراسية يعد أمراً مهماً؛ إذ إنه يسهم في تطوير الكفاءة الاجتماعية والانفعالية، ويزيد من تعزيز المشاعر الإيجابية لديهن مع القدرة على كيفية إدارة المواقف السلبية بطريقه عقلانية.

أبعاد التنظيم الانفعالي:

وقد تضمّنت الدراسة الحالية ستة محاور من أبعاد التنظيم الانفعالي، تم بناؤها في دراسة العاسمي (2018) وفقاً لبعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي، ومنها التنظيم المعرفي، ويُعرف بأنه من الاستراتيجيات التكيفية، وأنّ مستخدميه يكونون أكثر اتزاناً، ويتّسمون بالنظرة الإيجابية للأحداث التي تحصل في حياتهم، في حين يُعدّ القمع التعبيري استراتيجية تعمل على منع ظهور المشاعر السلبية، ويلجأ الشخص إلى استخدامه بطريقة واعية وإرادية لضبط انفعالاته، فإن بعد الوعي الانفعالي يعكس فهم المشاعر الذاتية، وإدراكها، وهذا العامل يساعد الفرد - وعلى الأخص المراهق- على الإدراك الدقيق لمشاعر وانفعالات الآخرين، والتمييز بين الحالات الانفعالية المتباينة، وتظهر الدرجة المرتفعة ضمن هذا البعد من إدارة الضبط الذاتي للانفعالات، أن الفرد قادر على التحكم في انفعالاته واندفاعاته ودوافع الإحباط لديه.

وفي السياق الاجتماعي يصبح الفرد من خلاله قادراً على إدراك ذاته، وإدراك الآخرين بموضوعية، كما أنه يكون قادراً على التمييز بين الحقيقة والخداع، ويتفاعل مع انفعالاته بناء على ما يدركه من خبرات وحقائق، وقد تتأثر تقديرات الأشخاص المرتفعة من العدوى الانفعالية؛ بما يقوله، أو يفعله الآخرون. وتعد هذه الأبعاد حجر الزاوية في مفهوم التنظيم الانفعالي ضمن هذه الدراسة، وهي بمثابة أساليب يستخدمها الأفراد للتقليل من أثر الخبرات الانفعالية السلبية، وزيادة واستمراراً في الانفعالات الإيجابية، وبالتالي فإن استعمال الأشخاص للأساليب الأقل تكيفية؛ يسهم في انخفاض مستوى التنظيم الانفعالي لديهم، وعلى الأخص المراهقين.

العوامل المؤثرة في التنظيم الانفعالي:

إن هناك العديد من العوامل التي من شأنها أن تؤثر في القدرة على تنظيم الانفعالات، منها ما يتعلق بالعوامل الذاتية من عدم القدرة على تحديد الأهداف التي يود تحقيقها بما يتلاءم مع ما لديه من قدرات، وإمكانات، ومهارات، وإن انخفاض القدرة على التخطيط لتحقيق هذه الأهداف؛ يشكل عائقاً كبيراً في القدرة على

ضبط الانفعالات، والتحكم فيها، وأما العوامل البيئية فتتمثل في مواجهة التحديات والضغوط والصعوبات الأسرية، والمادية، والبيئية، والاجتماعية التي تؤثر في القدرة على تحقيق الأهداف (السلمان وباطة، 2019؛ عيسى والجوالدة، 2018).

نموذج جروس المفسر للتنظيم الانفعالي:

ويعد هذا النموذج من أكثر النماذج استخداماً وشيوعاً في تفسير التنظيم الانفعالي، وأنه يحوي بداخله خمس عمليات تصف تنفيذ عملية التنظيم الانفعالي، ومنها اختيار الموقف فهي تمنح الشخص فرصة الاختيار بين موقفين أو أكثر من أجل تنظيم الانفعال، (البراهمة والزعول، 2017). بينما في عملية تعديل الموقف يقوم الشخص بإجراء تغييرات في محيط الموقف ليصبح أكثر إيجابية بالنسبة له، (السلمان وباطة، 2019). ومن خلال توزيع الانتباه يتم توجيهه أو صرف الانتباه نحو المنبهات الأكثر ارتياحاً له، وتحاشي المثيرات السلبية (عبد الهادي، 2012). وأخيراً عملية التغيير المعرفي، يعمل على انتقاء المعاني الإيجابية للموقف؛ بهدف تخفيف الجدة الانفعالية (حميدة، 2019؛ عبد الهادي، 2012)، أما تعديل الاستجابة الانفعالية، وتعتبر آخر عمليات التنظيم الانفعالي، وأقل كفاءةً من الاستراتيجيات السابقة لتركيزها على الاستجابة (حميدة، 2019).

مفهوم الرضا عن الحياة:

إن الرضا عن الحياة مصطلح متداول الاستخدام، وكثيراً ما يُردّد في حياتنا اليومية، وقد اهتمت بدراسته العديد من الدراسات، ويلاحظ أنها قد تباينت وتعددت في تعريفه، حيث اختلف فيه الباحثين كلٌّ حسب توجُّهه؛ إذ يعرف الدسوقي (1998) أن الشعور بالرضا عن الحياة أحد المؤشرات التي تُبيّن مدى التمتع بالصحة النفسية، والشعور بالسعادة والراحة، كما أنه يرتبط إيجابياً بتقدير الذات، وعامل رئيس في التأثير على الشخصية والتكيف والعلاقات داخل المحيط الاجتماعي (الحربي، 2015). وأن الرضا عن الحياة مصدر السعادة، ويتضمن قبول المظهر، والرضى عن علاقاته الشخصية والاجتماعية من خلال تفاعله مع بيئته، وشعوره بذاته، واستغلاله قدراته وامكانياته بالحد الذي يكفل له تحقيق أهدافه (محمد وعبدالخالق، 2017). ذلك أن تقبله لأسلوب حياته، ولما يمتلك من قدرات ومهارات يدفعه نحو التفاؤل والإقبال على الحياة، متفانلاً بإنجازات سيحققها مستقبلاً.

المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة:

إن هناك عدّة مفاهيم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالرضا عن الحياة، وكما تعتبر مكوناً رئيساً من مكوناته (كالسعادة، وتقبُّل الحياة، ونوعية الحياة، والتدين، والتقدير الاجتماعي، والطمأنينة، والاستقرار النفسي، والقناعة، والتفاعل الاجتماعي)، فالسعادة من أهم عوامل الرضا عن الحياة، وعلى الشخص أن يكون راضياً بحياته، فقد أشارت الدراسات إلى ارتباط السعادة بالرضا، وارتباط الشقاء بالسخط والتذمر من الحياة، أما تقبُّل الحياة فيعتبر مفهوماً عاماً يشمل القدرة على التكيف، والتوافق مع الذات والبيئة، وأما مفهوم نوعية الحياة فيتضمن إدراك الفرد لوضعه في الحياة، والمحيط الذي يعيش فيه، ويضم كل جوانب الحياة كما يدركها؛ أما التدين فهو من أهم الحاجات التي تبعث على الشعور بالرضا؛ فمعظم الأشخاص يمارسون طقوساً مختلفة من أشكال التدين، وتُمثّل محدداً لهويّتهم (حسين، 2014). وأما التقدير الاجتماعي فيعبر عن شعور الفرد باحترام وثناء الآخرين له في أي موقف من مواقف الحياة التي يتفاعل فيها معهم، ويحصل عليه الفرد من خلال تشجيع الآخرين له، فيما تعكس الطمأنينة إحساساً بالأمان النفسي، والاستقرار النفسي يظهر من خلال ثقة الفرد بنفسه تجاه تصرفاته التي تصدر منه في مختلف مواقف الحياة، وأما القناعة فتتضح في مدى تقبل الفرد لأي ظرف أو موقف يمر به، ونجاح الفرد في

علاقاته الاجتماعية مع الآخرين؛ تجعله يتسم بالتوافق والانسجام (زهيدة وبورنان، 2019). ويتضح أن للرضا مكونات عديدة مرتبطة به، وهي التي ذكرها الحربي (2014) في دراسته، وقد تبنتها الدراسة الحالية، وتعتبر عن حالة تقبل الفرد لذاته، ولظروفه التي يعيشها؛ ومن ثمَّ يسعد ويقتنع بما ينال من نصيب وقدَّر قد كتبه الله.

وتجدر الإشارة أن هناك عوامل مساعدة للطالبة في تحقيق الرضا عن الحياة ضمن نطاق البيئة المدرسية ومنها التخصص الدراسي والذي يتضح تأثيره على شخصية الطالبة من خلال مدى تقبل الطالبة لتخصصها ومدى قناعتها به، وتقبلها لإنجازاتها الأكاديمية، وتفاؤلها تجاه مستقبلها، وتقديرها لذاتها، وبشكل الرضا عن التخصص نقطة هامة في حياة الطالبة يجعلها تشعر بالرضا والطمأنينة، والرغبة في بذل أقصى جهد لأشباع حاجاتها وتحقيق طموحاتها، فمن خلال التخصص يتحدد مستقبلها المهني، وبالتالي يزيد من ثقتها بنفسها الذي ينعكس على شعورها بالرضا عن الحياة (الزغبى، 2013). ومن هذا المنطلق يمثل الرضا عن التخصص عاملاً مؤشراً عن الرضا عن الحياة.

كما أن عوامل الضغط تختلف من صف لأخر لدى طالبة المرحلة الثانوية، فالاختلاف بينهن يكاد ينحصر في كمية المعلومات داخل المقررات التي يختص بها كل صف، وقد تظهر كمية المعلومات بشكل أكبر لدى طالبات الصف الأول الثانوي، كما أن هناك فرق آخر يتعلق بطالبات الصف الثالث الثانوي؛ كونهن يجتهدن أكثر، ويقع علمهن ضغط كبير؛ لحرصهن على الحصول على معدل مرتفع يمكنهن من الالتحاق بالجامعة، والتخصص الذي يطمحن به، وقد تشكل هذه الضغوط تأثيراً متبايناً بينهن في الشعور بالرضا عن الحياة، كما أنها قد تؤثر على مستوى التنظيم الانفعالي لديهن. عموماً فإنه في ضوء هذه العوامل الساعية لتحقيق الرضا؛ فإن الطالبة ما تزال في بحث دائم، وسعي مستمر؛ لتصل لأعلى درجات الرضا والاستمتاع بالحياة في ظل متطلبات الحياة المتجددة، والتي تؤثر خاصة على حياتها؛ التي تسعى للتعيش ضمن هذا العالم المتغير.

ثانياً- الدراسات السابقة:

يتضح لنا أهمية التنظيم الانفعالي كمتغير في حياة الأفراد؛ مما جعل عدد من الباحثين يعكف على دراسة العلاقة الارتباطية التي قد تكون موجودة بين التنظيم الانفعالي وعدد من المتغيرات النفسية المختلفة في مختلف البيئات التي طُبقت فيها تلك الدراسات، وذلك قد يُحقَّق فهمًا أكبر لمفهوم التنظيم الانفعالي في حياتنا، فضلاً عما كشفته العديد من هذه الدراسات في هذا الإطار من وجود علاقة ارتباطية إيجابية وجوهرية بين التنظيم الانفعالي وبعض المتغيرات النفسية؛ لعل أبرزها: الأداء الأكاديمي، واليقظة العقلية، والتفكير الإيجابي، والتصلب الفكري في دراسة كِلي (Kevin et al., 2017)؛ عبد الحميد، 2018؛ اسليم، 2018؛ عبد الصاحب ومحمد، 2019). ومن خلالها يتضح أن امتلاك الفرد للتنظيم الانفعالي يُعزِّز من ثقته بنفسه؛ ومن ثمَّ له أثر مهم في تحسين الأداء، ويعتبر عامل وقاية ضد الأزمات والضغوط النفسية. إضافةً إلى أن هناك عدّة دراسات أخرى كشفت عن وجود علاقة سلبية بين التنظيم الانفعالي وبعض المفاهيم السلبية المعيقة لقدرة الفرد على تحقيق أهدافه؛ كالسلوك العدواني، والأليكسيثيميا، وقلق الاختبار والانسحاب في دراسة كِلي (المحمود، 2017؛ مظلوم، 2017؛ البراهمة والزعول، 2018؛ عيسى والجوالدة، 2018).

وقد نال موضوع التنظيم الانفعالي في السنوات الأخيرة اهتمام كثير من الباحثين، كما يُلاحظ ذلك من خلال مراجعة الدراسات السابقة في اختلاف مستويات التنظيم الانفعالي؛ كدراسة كِلي من عيسى والجوالدة (2018)، اسليم (2018)، وعبد الصاحب ومحمد (2019) التي أشارت إلى مستوى مرتفع من التنظيم الانفعالي، وكما في دراسة عياش (2016)، الزاخروي وآخرون (2018)، وعبد الهادي، (2019) التي أشارت إلى مستوى متوسط من التنظيم الانفعالي؛ وأوضحت أهمية متغير التنظيم الانفعالي ودوره في تحسين الكفاءة الذاتية، وزيادة قدرته على

التحكم في الانفعالات. وفي المقابل، هناك اتساق في النتائج المتعلقة بتأثير متغيري (التخصص، والمرحلة الدراسية) على التنظيم الانفعالي، حيث أشارت دراسة كلاً من عياش (2016)، و اسليم (2018) إلى أنه ليس هناك تأثير دال يعزى إلى متغيري (التخصص، والمرحلة الدراسية) على التنظيم الانفعالي، ويرجع ذلك إلى طبيعة المرحلة العمرية التي تم اختيار عينة الدراسات منها، وهي المرحلة الجامعية، حيث إن طلبة الجامعة على درجة عالية من النضج والوعي؛ مما يُمكنهم من السيطرة على انفعالاتهم، بصرف النظر عن تأثير تلك المتغيرات الأخرى. ومن جهة أخرى يلحظ أن الأدبيات المتعلقة بالرضا عن الحياة قد بينت ارتباطها بأنواع مختلفة من المتغيرات المختلفة في مختلف البيئات التي طُبِّقت فيها تلك الدراسات، وفي هذا الإطار أشارت عدّة دراسات إلى ارتباط الرضا عن الحياة إيجابياً بعدد من المتغيرات النفسية؛ كالذكاء الوجداني، وتوكيد الذات، والمرونة النفسية في دراسة كِلِّ من (مختار، 2014: Guajard et al., 2017؛ السميحين، 2017؛ العمري، 2017).

في حين ارتبط الرضا عن الحياة ارتباطاً سلبياً مع متغيرات سلبية؛ كقلق المستقبل، وإدمان الإنترنت في دراسة كِلِّ من الكريديس (2015)، و الحضيف (2018)؛ مما يؤكد على دور هذه المتغيرات في التأثير في جوانب حياة الفرد وشعوره بالرضا. وكما اهتمت عدّة دراسات في كونها بحثت في مستوى الرضا عن الحياة؛ كدراسة كِلِّ من الحربي (2015)، السميحين (2017)، (Antaramian, 2017)، و قوقزة (2019)، في حين اتفق عددٌ منها على أن مستوى الرضا عن الحياة جاء مرتفعاً؛ كدراسة (الحربي، 2015؛ Antaramian, 2015؛ قوقزة، 2019). أما بالنسبة لتأثير التخصص الدراسي على مكونات الرضا عن الحياة، فقد أظهرت نتائج دراسة قوقزة (2019) عدم وجود فروق ذات دلالة لأثر متغير (التخصص الأكاديمي) على الرضا عن الحياة. لكن اختلفت معها في النتيجة ذاتها دراسة الحربي (2015) في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بُعد الاستقرار النفسي على مقياس الرضا عن الحياة تعزى إلى التخصص العلمي.

فالعديد من الدراسات بحثت في اختلاف الصف بالمرحلة الثانوية والمستوى الدراسي بالمرحلة الجامعية على مكونات الرضا عن الحياة، فقد توصلت دراسة الحربي (2015) إلى عدم وجود فروق تعزى إلى متغير الصف في بُعدي (التغير الاجتماعي، والقناعة)، فيما كشفت نتائج دراسة العمري (2017) عن وجود فروق في درجات بُعدي (السعادة، والاستقرار النفسي) تعزى إلى المستوى الدراسي، واتفقت معها في النتيجة ذاتها دراسة حسين (2018). ويلاحظ أن تباين تلك النتائج يرجع إلى ثقافة المجتمعات التي أجريت فيها الدراسات، والتغيرات التي تحصل فيها؛ كالتغيرات الثقافية، والاجتماعية، وغيرها.

وفي إطار الدراسات التي تناولت التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة، فإننا نلاحظ جوانب عدّة من التقارب والاختلاف فيما بينهما ومنها، أن الدراسة التي هدفت مباشرة إلى دراسة التنظيم الانفعالي وأهميته وارتباطه بالرضا عن الحياة هي دراسة عفانة (2018)، وهي بذلك تختلف عن بقية الدراسات التي تناولت التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة، وقريباً منها تأتي دراسة (Pocnet et al., 2017) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الشخصية وجودة الحياة، فيما يتعلق بالتنظيم الانفعالي والكفاءة الذاتية كعوامل وسيطة. فيما يتضح أن هناك مجموعة من الدراسات اتفقت في أنها درست التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة بشكل غير مباشر من خلال تناولها لبعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي المرتبطة بالرضا عن الحياة؛ وتمثل في دراسة (Verzeletti et al., 2014) Yigit et al., 2016؛ (Esmailinasab et al., 2016).

وبمطالعة الدراسات السابقة، يتضح تنوع المتغيرات المتعلقة بالتنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة ولكن في بيئات مختلفة ووفقاً لحدود ديموغرافية متعددة، كما يتضح أنه لا توجد أي دراسة محلية جمعت متغيري التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طالبات المرحلة الثانوية بشكل خاص، حيث ظهر من خلال مسح الدراسات السابقة

أنها لم تحظَ بالاهتمام والبحث الوافر في هذا المجال؛ وهو ما يُعزِّز من إجراء هذه الدراسة، وقد تكون انطلاقة لدراسات أخرى تُجرى في مجال تنظيم الانفعال لدى هذه العينة.

3- منهج الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة:

انطلاقاً من طبيعة الدراسة، والأهداف التي تسعى إليها، والبيانات المراد الحصول عليها لمعرفة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة، وبناءً على التساؤلات التي سعت الدراسة إلى الإجابة عنها - تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي؛ لأنه يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، ويعبر عنها كمياً من خلال إعطاء وصف رقمي.

عينة الدراسة:

وقد تكونت عينة الدراسة الحالية من عدد من طالبات المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بجدة، تم اختيارهن من مجتمع الدراسة البالغ عددهم (49194) طالبة للعام الدراسي 1440هـ -1441هـ؛ حسب إحصائيات إدارة التعليم بمحافظة جدة. وقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية الطبقية. وقد تكونت العينة من (231) طالبة، ويوضح جدول رقم (1) خصائص عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات الديموغرافية.

جدول (1) خصائص عينة الدراسة حسب المتغيرات الديموغرافية (ن=231)

المتغير	الفئات	حجم العينة	العينة المسحوبة
مدارس مكتب التعليم	شمال	12	2
	وسط	11	1
	جنوب	8	1
	شرق	7	1
الصف	الأول الثانوي	22191	77
	الثاني الثانوي	21362	77
	الثالث ثانوي	5641	77
التخصص	علمي	5067	116
	أدبي	5820	115

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس التنظيم الانفعالي:

استخدمت الدراسة مقياس التنظيم الانفعالي للعاسمي (2018) مع إجراء بعض التعديلات في صياغة بعض العبارات لتتلاءم مع تعريف التنظيم الانفعالي. واشتمل المقياس في هذه الدراسة الحالية على (24) فقرة، موزعة على ستة أبعاد: (الوعي الانفعالي، والضبط الذاتي للانفعالات، والتنظيم المعرفي، والقمع الانفعالي، والعدوى الانفعالية، والسياق الاجتماعي).

وقد تم التحقق من صدق المحتوى للمقياس من خلال عرضه بصورته الأولية على عدد من المحكمين من تخصص علم النفس، وفي ضوء نتائج التحكيم تم إجراء التعديلات اللازمة لبعض الفقرات التي اتفق عليها أغلبية

المحكمين؛ لملاءمتها هدف الدراسة، ووضوح عباراتها، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط الدالة ما بين (0,32، 0,67)، (0) بين درجة كل بعد، والدرجة الكلية للمقياس، وأن قيم معاملات الثبات تراوحت بين (0,21-0,75) للأبعاد الفرعية، وبين (0,72-0,85) للمقياس ككل.

ثانياً: مقياس الرضا عن الحياة:

استخدمت الدراسة مقياس الرضا عن الحياة للدسوقي (1999) -النسخة المعدلة للحري (2015) مع إجراء بعض التعديلات في صياغة بعض العبارات؛ لتتلاءم مع تعريف الرضا عن الحياة. اشتمل المقياس في هذه الدراسة الحالية على (19) فقرة موزعة على ستة أبعاد: (السعادة، التفاعل الاجتماعي، والطمأنينة، والاستقرار النفسي، والتقدير الاجتماعي، والقناعة. وقد تم اتباع الإجراءات المسبقة نفسها بمقياس التنظيم الانفعالي في صدق المحتوى، و قد تراوحت قيم معاملات الارتباط الدالة ما بين (0,54-0,79) بين درجة كل بعد، والدرجة الكلية للمقياس، وأن قيم معاملات الثبات تراوحت بين (0,27-0,76) للأبعاد الفرعية، وبين (0,74-0,92) للمقياس ككل.

طرق التصحيح للمقياسين:

عبارات المقياسين متدرجة وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي: أبداً (1)، نادراً (2)، أحياناً (3)، غالباً (4)، دائماً (5)، واستخدام الجمع لحساب الدرجة الكلية للمقياسين. حيث تحسب درجات العبارات السلبية بعكس العبارات الإيجابية بأعطاء درجة لتقدير دائماً، وتدرج صعوداً إلى خمس درجات لتقدير أبداً. ولتفسير المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة (الطالبات) على كل بعد من أبعاد المقياسين؛ تم استخدام معادلة المدى تبعاً لمقياس ليكرت الخماسي؛ حيث يتم تقسيم المتوسط الحسابي على النحو التالي: المدى = أكبر قيمة في المتوسط الحسابي - أقل قيمة في المتوسط الحسابي: 5-1=4؛ ثم تم تحديد طول الفئة من خلال: 4 ÷ 5 = 0,80. واستناداً لذلك تم اعتماد المعيار الآتي: المستوى الضعيف جداً = (1-1,80)، والمستوى المتوسط = (2,61-3,40)، والمستوى المرتفع = (3,41-4,20)، والمستوى المرتفع جداً = (4,21-5) درجات.

إجراءات الدراسة:-

تنوعت إجراءات الدراسة من تحديد أدوات الدراسة، و أفراد العينة وهن طالبات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية بمدينة جدة. وقد تم عرض المقياس في صورته الأولية على المحكمين، وتعديل المقياس وفقاً لآراء المحكمين وتوصياتهم، وبعد ذلك جمع البيانات عن طريق البرنامج الذي صُممت بواسطته الاستبانة. وقد تم نشر أداة الدراسة على عينة استطلاعية بطريقة إلكترونية، مع عدم التدخل من خلال شرح الأسئلة، والاكتفاء بتقديم التوضيحات حسب المواد التوضيحية المرفقة. والقيام بتفريغ البيانات التي دُوِّنت في الاستبانات المجمعّة من العينة الاستطلاعية، وتحليلها إحصائياً بواسطة برنامج (Spss)؛ بهدف التحقق من صدق الأداة وثباتها، ومن ثمّ تطبيقها على العينة الفعلية. ومعالجة بيانات العينة الفعلية وتحليلها، والخروج بنتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها، وأخيراً وضع التوصيات المتعلقة بهذه الدراسة بعد التوصل إلى نتائجها.

الأساليب الإحصائية:

تم استخدام عدد من الأساليب الإحصائية من الإحصاء الوصفي كحساب (المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية) لتفسير مستوى التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية. واختبار بيرسون (Pearson) لتفسير العلاقة بين متغيرين. واختبار (T-test)؛ لتفسير الفروق الإحصائية بين متوسطات مجموعتين مستقلتين. وتحليل التباين (Anova) لتفسير الفروق الإحصائية بين متوسطات أكثر من مجموعتين.

المعايير الأخلاقية:-

إرفاق مُخطّط يوضح إجراءات الدراسة لإدارة المدرسة؛ لمنح التسهيلات اللازمة للباحثة في حال حضورها إلى مقرّ المدرسة، مع أخذ الموعد المسبق لذلك. عقد لقاء مع أفراد عينة الدراسة أثناء تواجدهن بالفصول الدراسية لتعريفهن بأهداف الدراسة، وشرح تعليمات المقياس لهن. وللمشاركة الحقيقية في القبول والرفض للمشاركة في الدراسة، مع الحرص على عدم تعرضهن للضغط والإكراه على ذلك. الاتفاق مع عدد كبير من الطالبات وبناء علاقة ثقة للحصول على تعاون أكبر معهن، ونتائج أكثر دقة. كذلك تفعيل أيقونة عدم إرسال نموذج الاستبانة في حال عدم اكتمال الإجابة عن جميع فقراتها. وأخيراً عدم الإضرار بالمشاركات من الكشف عن هويتهم أو مكانهم الجغرافي، أو نشر أيّ معلومات خاصة دون إعلامهم؛ لطمأنتهم للمشاركة.

نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها

فيما يلي استعراض لنتائج الدراسة ومناقشة أسئلتها وفروضها على النحو التالي:

- النتائج المتعلقة بالسؤال الرئيسي، والذي ينص على: " هل توجد علاقة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين درجة مستوى التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية بمدينة جدة؟"

وللإجابة عن هذا السؤال؛ استخدم معامل ارتباط بيرسون Person للكشف عن العلاقة بين درجات مقياس التنظيم الانفعالي بأبعاده، وبين درجات مقياس الرضا عن الحياة بأبعاده، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (2)

التنظيم الانفعالي								
الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي	السياق الاجتماعي	العدوى الانفعالية	القمع التعبيري	التنظيم المعرفي	الضبط الذاتي	الوعي الانفعالي	الرضا عن الحياة	
0.45**	0.18**	0.09	0.24**	0.28**	0.12	0.41**	م بيرسون	السعادة
0.19**	0.10	0.05	0.02	*0.13	0.11	0.28**	م بيرسون	التفاعل الاجتماعي
0.32**	0.02	0.03	0.04	0.21**	0.12	0.17**	م بيرسون	الطمأنينة
0.19**	0.20**	0.08	0.19**	0.27**	0.18**	0.40**	م بيرسون	الاستقرار النفسي
0.04	0.28**	0.10	0.27**	0.30**	0.18**	0.28**	م بيرسون	التقدير الاجتماعي
0.19**	0.07	0.10	0.08	0.21**	*0.13	0.28**	م بيرسون	القناعة
0.36**	0.19**	0.04	0.19**	0.32**	0.19**	0.45**	م بيرسون	الدرجة الكلية للرضا عن الحياة

قيم معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين درجات مقياس التنظيم الانفعالي بأبعاده وبين درجات مقياس الرضا عن الحياة بأبعاده (ن=231)

** دالة عند مستوى (0.01) * دالة عند مستوى (0.05)

كما يتبين من الجدول السابق أن هناك علاقة إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى (0,01) بين الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي، والدرجة الكلية للرضا عن الحياة لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة، (ر=0,36).

0.05)؛ وهذا يعني أي أنه كلما ارتفع التنظيم الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة ارتفع تبعاً لذلك مستوى الرضا عن الحياة، وكلما كانت درجة مستوى التنظيم الانفعالي أقل لديهم انخفضت درجة مستوى الرضا عن الحياة. وتعتبر هذه النتيجة منطقية؛ نظراً لأن التنظيم الانفعالي يعتبر شرطاً من شروط التمتع بالصحة النفسية، كما وصفته الجمعية الأمريكية للعلاج النفسي، إضافة إلى أنه عامل مهم للتوافق النفسي؛ ولكي تحظى الطالبة بصحة نفسية فلا بد أن تمتلك القدرة على مواجهة الأحداث الضاغطة، وأن تمتلك القدرة على تصريف انفعالاتها السلبية، وهذا يتفق مع ما جاء في دراسة مظلوم (2017) من أن للتنظيم الانفعالي أهمية عظمى في التعرف على جوانب مهمة من حياة الطالبات من حيث قدرتهن على توافقهن مع أنفسهن، بحيث تصبح الطالبة أكثر سيطرة على انفعالاتها، وأكثر إنتاجية وإيجابية في علاقاتها الاجتماعية، وأكثر اتزاناً واستقراراً وشعوراً بالارتياح والسعادة، ومنطلقة نحو تحقيق طموحاتها.

كما أن هناك تفسيراً آخر لهذه النتيجة وهو أن الطالبات لديهن قدر مقبول من التنظيم الانفعالي، وتتم الاستفادة من هذه الإمكانيات المتوفرة لديهن من خلال ممارستهن فيما يربهن من مواقف حياتية؛ الأمر الذي ينعكس على درجة رضاهن عن الحياة، وهذا يتفق مع ما أشار إليه قرمان (2018) من أن التنظيم الانفعالي نسق منظم، يتضمن بداخله عدد من القدرات الفردية كالفهم، والوعي بالانفعالات، والقدرة على التحكم بالانفعالات، واستخدام الاستراتيجيات المناسبة للسيطرة على الانفعالات السلبية، وهذا يعني أن من يمتلك هذه القدرات، ولديه معرفة بكيفية ضبطها؛ يتمتع بصحة نفسية وهذا ما يساهم في تعزيز الشعور بالرضا عن الحياة.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل من عفانة (2018)، Yigit et al.(2014)، & Esmailinasab et al.(2016) والتي أجريت لدى طلبة من المرحلة الجامعية، والتي ترى بأن التنظيم الانفعالي يرتبط إيجابياً بالرضا عن الحياة، بينما لم تجد الدراسة الحالية دراسات اختلفت مع نتائجها ضمن هذا المجال.

• النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي ينص على " ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية بمدينة جدة؟".

وللإجابة عن هذا السؤال استخدم المتوسط الحسابي، والانحرافات المعيارية، وذلك لمقياس التنظيم الانفعالي بأبعاده. وبناءً على ما سبق جاءت النتائج كما يلي:

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التنظيم الانفعالي بأبعاده (ن=231).

أبعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
الضبط الذاتي للانفعالات	3.46	0.61	مرتفع	الأول
التنظيم المعرفي	3.42	0.59	مرتفع	الثاني
العدوى الانفعالية	3.35	0.95	مرتفع	الثالث
الوعي الانفعالي	3.31	0.60	متوسط	الرابع
القمع الانفعالي	2.61	0.84	متوسط	الخامس
السياق الاجتماعي	2.52	0.79	ضعيف	السادس
المجموع	3.11	0.28	متوسط	

يتضح من الجدول (3) أن درجة مستوى التنظيم الانفعالي لدى طالبات المرحلة الثانوية جاءت بدرجة متوسطة، وبمتوسط حسابي كلي وقدره (3.11) وانحراف معياري بمقدار (0.281)، وهذا يعني أن مستوى التنظيم الانفعالي عند طالبات المرحلة الثانوية لم يكن منخفضاً، أو مرتفعاً بدرجة ملحوظة؛ إنما كان بحدود المتوسط؛ ويرجع السبب إلى أن مهارات التنظيم الانفعالي تحتاج إلى الخبرة والممارسة والتدريب لكي يتوفر لديهن بالمستوى المطلوب

الذي يعيّنهم على مواجهة أحداث الحياة، وهذا ما يتفق مع ما تفسره النظرية السلوكية من أن اكتساب السلوكيات وتعلم المهارات يشترط توفر النضج والخبرة، وأن اكتسابها يحتاج للتدريب والممارسة. وقد يفسر من وجهة نظر أخرى وفقاً لدراسة الزخرواي وآخرون (2018) أنه لضآلة ما تقدمه المدرسة من دور في تطوير المهارات الانفعالية والاجتماعية، وانحصار دورها في التحصيل التعليمي للطالبة فقط، حيث إن دورها - كما نعلم - لا يقتصر على جانب تعليمي، وإنما يتعدى اهتمامها ذلك إلى القيام بتنمية كافة جوانب شخصية الطالبة؛ لأن المراهقين وفقاً لخصائص هذه المرحلة كما يرى عيسى والجوالده (2018) ينساقون خلف مشاعرهم، ويظهر هذا من خلال درجتهم في بعد السياق الاجتماعي، وهذا يؤثر على مستوى وعيم الانفعالي، ويسبب ضرراً للنفس والمشاعر.

ومن خلال ما ذكره الزخرواي وآخرون (2018) في دراسته، وما تراه الدراسة الحالية أنه مما يلاحظ في الفترة الأخيرة من عكوف كثير من المراهقين على وسائل التقنية الحديثة وقضاؤهم معها وقتاً طويلاً جعلهم يتوهمون من خلال ما يتم عرضه فيها من ألعاب الكترونية، أن بوسع أحدهم أن يعمل كل ما يروق له؛ إذ جعلته يعيش حياة أخرى بعيدة عن الواقع، وهذا ما أودى بهم إلى أن يعيشوا حالة من التناقض بين الواقع وعالم الخيال؛ الأمر الذي أوجد لديهم مستوى متوسطاً من القدرة على تنظيم الانفعالات. وبناءً على ما ذكر؛ فإن المؤثرات السابقة قد تسهم في بناء شخصية المراهق بشكل سلبي، أو إيجابي وتزيد من فهمه لواقعه وانفعالاته، وتساعد على التأقلم مع أحداث الحياة المتغيرة ضمن هذا العصر، فجميع العوامل السابق ذكرها، قد أدت إلى حصول عينة الدراسة على مستوى متوسط من التنظيم الانفعالي.

وقد حقق بعد (الضبط الذاتي الانفعالي) كأكثر الأبعاد ارتفاعاً لدى عينة الدراسة بدرجة مرتفعة، ويفسر ارتفاع بعد الضبط الذاتي للانفعالات على بقية الأبعاد الأخرى في أن طالبات المرحلة الثانوية عادة يتعلمن بالنمذجة، أو الملاحظة ووسائل ضبط الانفعالات، واستخدام الاستراتيجيات الملائمة لكل موقف، وقد يتعلمن من بعضهن البعض الطريقة الصحيحة للتخلص من الانفعالات السلبية. ومن جهة أخرى اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة كل من الزخرواي وآخرون (2018)، عبدالهادي (2019)، وعياش (2016)، وقرمان (2016) التي توصلت نتائجها إلى حصول الطلبة على مستوى متوسط من التنظيم الانفعالي، بينما اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسات عبد الصاحب ومحمد (2019)، الخوالدة (2018) واسليم (2018) التي توصلت إلى ارتفاع درجة مستوى التنظيم الانفعالي والتي كانت عيناتها من طلبة الجامعة، فالتنظيم الانفعالي يتطور مع مراحل العمر النمائية، وهذا كان سبباً في اختلاف النتيجة.

- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي ينص على " ما مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية بمدينة جدة؟"
وللإجابة عن السؤال استخدم المتوسط الحسابي، والانحرافات، وذلك لمقياس الرضا عن الحياة بأبعاده.
وبناء على ذلك جاءت النتائج كما يلي:

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الرضا عن الحياة بأبعاده (ن=231)

أبعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
التفاعل الاجتماعي	4.37	0.65	مرتفع جداً	الأول
الاستقرار النفسي	4.22	0.84	مرتفع جداً	الثاني
التقدير الاجتماعي	4.09	0.80	مرتفع	الثالث

أبعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
الطمأنينة	3.99	0.88	مرتفع	الرابع
القناعة	3.98	0.80	مرتفع	الخامس
السعادة	3.80	0.79	مرتفع	السادس
الدرجة الكلية	4.08	0.59	مرتفع	

يتبين من الجدول (4) أن تقديرات مستوى الرضا عن الحياة لدى طالبات المرحلة الثانوية جاءت بدرجة (مرتفعة) وبمتوسط حسابي بدرجة كلية وقدرها (4.08) وانحراف معياري بمقدار (0.595)، وقد حقق بعد (التفاعل الاجتماعي) كأكثر الأبعاد ارتفاعاً لدى عينة الدراسة بدرجة (مرتفعة جداً) وبمتوسط حسابي وقدره (4.37) وانحراف معياري بمقدار (0.651)، ويليه بُعد الاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي، الطمأنينة، القناعة، السعادة (بمتوسطات حسابية = 3.80، 3.99، 4.09، 4.22) و(انحراف معياري = 0.849، 0.802، 0.804، 0.595) على التوالي.

إن نتائج عينة الدراسة حصلت على تقديرات مرتفعة في الرضا عن الحياة، مما يشير إلى أنه يوجد عدة عوامل تؤثر في الرضا عن الحياة ومنها عوامل نفسية، واقتصادية، وشخصية، وصحية، فمن الطبيعي أن نجد مستوى الرضا عن الحياة مرتفعاً؛ إذا تحقق توفر هذه العوامل بدرجة مرتفعة لدى أفراد عينة الدراسة. وهذا التفسير يتفق مع ما توصل إليه الزخراوي وآخرون (2018) في دراسته في الأطر النظرية للرضا عن الحياة أن هناك عدة محددات تؤثر في الإحساس بالرضا عن الحياة، فوجودها لدى الفرد بصورة مرتفعة تدل على ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة والعكس صحيح. كما أن المراهقين الذين لديهم درجة مرتفعة من الرضا تكون اضطراباتهم الانفعالية أقل من الذين تتوفر لديهم درجة قليلة من الرضا. فليس من المستغرب أن تظهر مكونات الرضا عن الحياة كالسعادة، والاستقرار النفسي، والتفاعل الاجتماعي، والطمأنينة والتقدير الاجتماعي بدرجات مرتفعة لدى أفراد عينة الدراسة طالما، وأنهم يتمتعون بمناخ أسري تسوده علاقات إيجابية، ومعاملة حسنة. وهذا يتفق مع ما أشار إليه الحربي (2014) من أن الدرجات المرتفعة من تلك المكونات ترتبط بوجود المناخ الأسري الذي تسوده العلاقات الديمقراطية، إذ أن له دور كبير وفعال في تنمية التفاعل الاجتماعي، كما أن الرضا عن الحياة يرتبط بأساليب المعاملة الوالدية، وتوفير العلاقات الآمنة من قبل الأسرة؛ فكل هذه تسهم في إعطاء صورة واضحة عن درجة الرضا عن الحياة، وهو ما يتوفر لدى عينة هذه الدراسة من طالبات المرحلة الثانوية العامة في مدينة جدة؛ الأمر الذي أدى إلى ارتفاع درجات مكونات الرضا عن الحياة من تقدير اجتماعي وطمأنينة واستقرار نفسي، الخ.

كما أظهرت نتائج الدراسة أن عينة الدراسة يتمتعن بالقناعة في حدود قدراتهن ورضاهن عن علاقاتهن الاجتماعية الأمر الذي أدى إلى شعورهن بالسعادة، وهو ما يتوافق مع نظرية المواقف والتي ترى أن الشعور بالرضا عن الحياة يتحقق لدى الفرد عندما يعيش في ظروف طيبة؛ فعندما يتوفر له مناخ أسري متماسك خالٍ من المنغصات، يمكن أن تشبع لديه جوانب وقيم عليا، تعينه نحو تحقيق أهدافه، وهذا ما يجعله متمتعاً بصحة نفسية. وكما أوضحت نتائج الدراسة أن مستوى مجال التفاعل الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الثانوية جاء مرتفعاً، ولعل هذا يرجع إلى ما ذهب إليه الزخراوي وآخرون (2018) من أن الطالبات في هذه المرحلة يميلون إلى عقد صداقات والانتماء لجماعة الرفاق، ليتبادلن مع بعضهن البعض مشاعر الود والمحبة، والفرح، والسعادة، والرضا، وليشعرن بينهن بالانتماء. وتمارس جماعة الرفاق شكلاً من الضبط الاجتماعي لأعضائها، فهي من تحدد طريقة تصرفاتهن، وسعيهن نحو أهدافهن، وهذا يشعرهن بالقبول الاجتماعي عند أقرانهن، ويمكنهن من توسيع قاعدة العلاقات الاجتماعية لديهن، كما أن من أهم خصائص مرحلة المراهقة السعي لتوسيع قاعدة الصداقة لدى

المراهقة، فكون جماعة الصديقات هي المرجع والموجه لسلوكياتهن، لذلك يظهر التفاعل الاجتماعي لدهن بدرجة ملحوظة، إذ من الطبيعي أن يأتي مستوى مجال العلاقات الاجتماعية بالمرتبة الأولى.

ويأتي مجال الاستقرار النفسي في المرتبة الثانية؛ وذلك يرجع لشعور طالبات المرحلة الثانوية إلى الثقة بسلوكهن وهذا أدى بدوره إلى الإحساس بمستويات عالية من الرضا. ومما يفسر حصول بعد السعادة على تقدير مرتفع ما جاء به خوجة (2018) من أن طالبات المرحلة الثانوية على الرغم من متطلبات وأعباء الدراسة تزيد لديهن في هذه المرحلة إلا أنهن يتمتعن بالتفاؤل والسعادة والمرح، وهذا يبرز من خلال روابط الصداقة والعلاقات الاجتماعية التي غالباً ما تكون مصدراً للسعادة. واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة كل من قوقزة (2019)، الحربي (2015)، وAntaramian (2017) والتي توصلت إلى حصول الطلبة على مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة، في حين اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (السميحين، 2017) التي كشفت عن مستوى متوسط من الرضا عن الحياة، وربما يرجع سبب الاختلاف في النتائج إلى اختلاف البيئة المطبقة فيها هذه الدراسة من حيث الثقافة، ومستوى الاقتصاد؛ كونها طبقت في مدارس تربية البادية بالأردن؛ وهذا ما أدى إلى الاختلاف في درجة الشعور بالرضا عن الحياة.

• الفرض الأول ومناقشته وتحليله، ونصه " توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط درجة مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية بمدينة جدة، تبعاً لمتغير التخصص: (العلمي، الأدبي) "

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار T-test لمجموعتين مستقلتين بهدف معرفة دلالة الفروق في درجات مقياس التنظيم الانفعالي بأبعاده تبعاً لمتغير التخصص (العلمي، الأدبي). وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (5) نتائج اختبار T-test لدلالة الفروق بين متوسطي درجات مقياس تنظيم الانفعال بأبعاده تبعاً لمتغير

التخصص (ن=231)

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	قيمة (sig) P.value	مستوى الدلالة
الوعي الانفعالي	علمي	3.31	0.59	0.08	0.93	غير دالة
	أدبي	3.32	0.62			
الضبط الذاتي للانفعالات	علمي	3.47	0.60	0.30	0.76	غير دالة
	أدبي	3.44	0.62			
التنظيم المعرفي	علمي	3.44	0.59	0.28	0.77	غير دالة
	أدبي	3.41	0.59			
القمع التعبيري	علمي	2.55	0.85	2.32	0.03	دالة
	أدبي	2.66	0.83			
العدوى الانفعالية	علمي	3.42	0.91	2.35	0.03	دال
	أدبي	3.27	0.98			
السياق الاجتماعي	علمي	2.47	0.79	0.91	0.36	غير دالة

مستوى الدلالة	قيمة (sig) P.value	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعات
			0.79	2.57	115	أدبي
غير دالة	0.99	0.009	0.26	3.11	116	علمي
			0.29	3.11	115	أدبي

** دالة عند مستوى (0.01) * دالة عند مستوى (0.05).

يتضح من الجدول (5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي (الوعي الانفعالي، الضبط الذاتي للانفعالات، التنظيم المعرفي، والسياق الاجتماعي) وفي الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي، تبعاً لمتغير التخصص لطالبات المرحلة الثانوية (ت=0.09، $\alpha \geq 0.05$).

وتعزى هذه النتيجة إلى أن طالبات المرحلة الثانوية -بغض النظر عن التخصص- ينتمين إلى مدارس حكومية، فهن يشتركن في نفس الظروف؛ مما أدى إلى حصولهن على درجة متقاربة في مستوى التنظيم الانفعالي. كما أنهن من نفس المرحلة العمرية؛ ولذلك قدرتهن ومهارتهن في التنظيم الانفعالي تأتي تبعاً لمتطلبات وخصائص نمو هذه المرحلة، فهن لديهن نفس الخبرات والمهارات المتشابهة، وهذا أسهم في أن تأتي النتائج متقاربة. وهذا التفسير السابق يتفق مع ما ذهب إليه عياش (2016) من أن التشابه والتقارب في الظروف، والخبرات، والمرحلة العمرية؛ يؤدي إلى عدم الاختلاف في مستويات تنظيم الانفعال لدى الطلبة. ومن زاوية أخرى، اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراستي عياش (2016)، عفانة، (2018) اللتين أظهرتا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى أثر متغير التخصص، وتجدر الإشارة إلى أن الدراسة الحالية لم تعثر على دراسات اختلفت نتائجها مع نتائج هذه الفرضية، ولعل ذلك مرجعه قلة الدراسات في هذا المجال.

• الفرض الثاني ومناقشته وتحليله: والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط درجة مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية بمدينة جدة، تبعاً لمتغير الصف: (الأول الثانوي، الثاني الثانوي، الثالث الثانوي)". وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للعينات المستقلة بهدف التعرف على دلالة الفروق في درجات التنظيم الانفعالي بأبعاده تبعاً لاختلاف الصف الدراسي، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (6) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات التنظيم الانفعالي بأبعاده تبعاً لمتغير الصف الدراسي (ن=231).

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.58	0.54	0.20	2	0.41	بين المجموعات
		0.37	228	84.28	داخل المجموعات
			230	84.68	المجموع
0.97	0.03	0.01	2	0.02	بين المجموعات
		0.37	228	85.83	داخل المجموعات
			230	85.85	المجموع

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
0.94	0.05	0.02	2	0.04	بين المجموعات	التنظيم المعرفي
		0.35	228	81.13	داخل المجموعات	
			230	81.17	المجموع	
0.70	0.35	0.18	2	0.36	بين المجموعات	القمع التعبيري
		0.51	228	116.35	داخل المجموعات	
			230	116.71	المجموع	
0.46	0.77	0.70	2	1.41	بين المجموعات	العدوى الانفعالية
		0.90	228	207.08	داخل المجموعات	
			230	208.41	المجموع	
0.27	1.30	0.82	2	1.65	بين المجموعات	السياق الاجتماعي
		0.63	228	144.117	داخل المجموعات	
			230	145.76	المجموع	
0.96	0.03	0.00	2	0.00	بين المجموعات	الدرجة الكلية
		0.08	228	18.58	داخل المجموعات	
			230	18.59	المجموع	

** دالة عند مستوى (0.01) * دالة عند مستوى (0.05)

يتبين من الجدول (6) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مقياس التنظيم الانفعالي بأبعاده تبعاً لمتغير الصف الدراسي لطالبات المرحلة الثانوية (ف=0.03، $\alpha \leq 0.05$). أي إن مستوى التنظيم الانفعالي لا يختلف بين طالبات المرحلة الثانوية باختلاف صفهن؛ نظراً إلى تشابه ظروف الطالبات، فجميعهن ينتمين إلى مدارس حكومية، إضافةً إلى طبيعة المناهج والمقررات الدراسية ضمن إطار كل صف، والتي تركز على الناحية التعليمية دون الاهتمام بالجانب النفسي والانفعالي، كما أنهن يقعن في نفس المرحلة العمرية من حيث مستوى النضج الجسدي والانفعالي؛ لذلك لم تظهر بينهن فروق. وهذا ما يتفق مع رأي قرمان الذي يرى أن تنظيم الانفعالات يعتمد في تطوره على المرحلة النمائية، وما يصاحبها من تغيرات في النضج على المستوى البيولوجي والانفعالي، ويتأثر بعمليات وأساليب التنشئة الاجتماعية بدرجة أكبر. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسي عيسى والجوالده (2018)، وقرمان (2018)؛ والتي أظهرت عدم وجود فروق تعزى إلى الصف في مستوى تنظيم الانفعالات، بينما لم تعثر الدراسة الحالية على دراسات تختلف نتائجها مع نتائج هذه الفرضية ولعل ذلك مرجعه إلى قلة الدراسات في هذا المجال.

• الفرض الثالث ومناقشته وتحليله، والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط درجة مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية في مدارس الحكومية بمدينة جدة، تبعاً لمتغير التخصص: (علمي، أدبي)".
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبارات T-test المجموعتين مستقلتين بهدف معرفة دلالة الفروق في درجات مقياس الرضا عن الحياة بأبعاده تبعاً لمتغير التخصص (علمي، أدبي). وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (7) نتائج اختبارات T-test لدلالة الفروق بين متوسطي درجات مقياس الرضا عن الحياة بأبعاده تبعاً لمتغير التخصص (ن=231).

أبعاد المقياس	المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	قيمة (sig) P.value	الدلالة
السعادة	علمي	116	3.70	0.81	1.99	0.047	دال
	أدبي	115	3.90	0.75			
التفاعل الاجتماعي	علمي	116	4.35	0.68	1.14	0.25	غير دال
	أدبي	115	4.39	0.62			
الطمأنينة	علمي	116	3.97	0.90	1.11	0.26	غير دال
	أدبي	115	4.01	0.85			
الاستقرار النفسي	علمي	116	4.21	0.82	1.44	0.15	غير دال
	أدبي	115	4.22	0.86			
التقدير الاجتماعي	علمي	116	4.07	0.83	1.07	0.28	غير دال
	أدبي	115	4.11	0.76			
القناعة	علمي	116	3.88	0.88	2.00	0.04	دال
	أدبي	115	4.09	0.70			
الدرجة الكلية	علمي	116	4.00	0.60	1.98	0.04	دال
	أدبي	115	4.15	0.57			

** دالة عند مستوى (0.01) * دالة عند مستوى (0.05)

يتضح من الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير التخصص (علمي / أدبي) لطالبات المرحلة الثانوية (ت=1.98، $\alpha < 0.05$) وذلك لصالح الأدبي. وتعزى هذه النتيجة إلى صعوبة الموضوعات الدراسية لدى طالبات التخصص العلمي، والتي تتطلب بذل أقصى جهد من التركيز والذاكرة، لتلبية رغبة الأسرة بدخول تخصص بعينه كالطب، والهندسة، والذي قد لا يتوافق مع ميولهن أو قدراتهن، فرفع سقف المطالب والتوقعات من قبل الأسرة تجاه الأبناء يشكل ضغطاً إضافياً لدى طالبات هذه المرحلة، فضلاً عن مستوى المنافسة بين الطالبات، وهذا ما أشارت إليه حميدة (2019) من أن ارتفاع مستوى الطموح لدى طالبات القسم العلمي يزيد الأعباء الدراسية مما يجعلهن يعانين من ضغوط وتحديات تعليمية وبالتالي نجد أن مستوى الرضا عن الحياة لديهن أقل من الأخريات.

أما بالنسبة لارتفاع درجة الرضا عن الحياة لصالح التخصصات الأدبية؛ فيرجع إلى ما حدث مؤخراً من التوسع في فتح تخصصات لها صلة باحتياجات سوق العمل كتخصصات السياحة والإعلام، والتصميم وغيرها؛ إذ

أدى ذلك إلى شعور طالبة الأدبي بالاطمئنان والسعادة نحو مستقبلها. ومن الجدير بالذكر لم تعثر الدراسة الحالية على دراسة تتفق معها في هذه النتيجة، نظراً لعدم تناول متغير الرضا عن الحياة على متغير التخصص بصورة كبيرة، بينما اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسات كل من شقورة (2012)، عفانه (2018)، وقوقزة (2019) والتي كشفت نتائجها عن عدم وجود فروق دالة إحصائية في الرضا عن الحياة تعزى لمتغير التخصص، ويفسر اختلاف النتائج بين الدراسة الحالية ونتائج تلك الدراسات إلى اعتماد عينتهما على الجنسين.

• **الفرض الرابع ومناقشته وتحليله، والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط درجة مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية بمدينة جدة، تبعاً لمتغير الصف: (الأول الثانوي، الثاني الثانوي، الثالث الثانوي)".**

وللتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA بهدف التعرف على دلالة الفروق في درجات مقياس الرضا عن الحياة بأبعاده تبعاً لاختلاف الصف للطالبات، وجاءت النتائج كما يلي:
جدول (8) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA لدلالة الفروق بين متوسطات درجات مقياس الرضا عن الحياة بأبعاده تبعاً لمتغير الصف (ن=231)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
السعادة	بين المجموعات	0.87	2	0.43	0.70	0.49
	داخل المجموعات	142.83	228	0.62		
	المجموع	143.71	230			
التفاعل الاجتماعي	بين المجموعات	0.00	2	0.00	0.00	0.99
	داخل المجموعات	97.67	228	0.42		
	المجموع	97.67	230			
الطمأنينة	بين المجموعات	0.72	2	0.36	0.46	0.62
	داخل المجموعات	178.03	228	0.78		
	المجموع	178.76	230			
الاستقرار النفسي	بين المجموعات	0.07	2	0.03	0.05	0.94
	داخل المجموعات	147.33	228	0.72		
	المجموع	148.07	230			
التقدير الاجتماعي	بين المجموعات	0.74	2	0.37	0.57	0.56
	داخل المجموعات	147.33	228	0.64		
	المجموع	148.07	230			
القناعة	بين المجموعات	0.06	2	0.03	0.04	0.95
	داخل المجموعات	148.65	228	0.65		
	المجموع	148.72	230			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	0.04	2	0.02	0.06	0.93

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
	داخل المجموعات	81.55	228	0.35		
	المجموع	81.59	230			

** دالة عند مستوى (0.01) * دالة عند مستوى (0.05)

يتبين من الجدول (8) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مقياس الرضا عن الحياة بأبعاده تبعاً لمتغير الصف لطالبات المرحلة الثانوية (ف=0,06، $a \geq 0,05$)؛ مما يعني أن الطالبات لا يختلفن في الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الصف الدراسي.

ويمكن تفسير ذلك بما ذكره الحربي (2014) أن الفرد يعتمد في تقييمه لدرجة رضاه عن الحياة على مقارنة أحواله، وظروفه بالمستوى الذي يظن أنه مناسب له، وهذا المستوى هو ما يحدده الفرد لنفسه؛ أي أن الشعور بالرضا عن الحياة إحساس داخلي يتضح في سلوك الفرد وتصرفاته، كما أنه يعبر عن تقييم الفرد لمستوى الحياة الذي يأمل أن يعيشه وفقاً لنسقه اليومي؛ أي أن الشعور به لا يتأثر في هذا الجانب إلا بتقييم الفرد لمستوى حياته ولا يرتبط بالصف الدراسي مثلاً؛ وبالتالي فإن طالبات المرحلة الثانوية على اختلاف مستوى صفهن الدراسي؛ لم تظهر لديهن فروق في الرضا عن الحياة تصل إلى مستويات الدلالة الإحصائية.

وافتقت هذه النتيجة مع دراسة الحربي (2014) والتي أظهرت نتائجها عن عدم وجود فروق في الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الصف الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية، وتجدر الإشارة إلى أن الدراسة الحالية لم تعثر على دراسات تنفي النتيجة التي تم التوصل لها في هذا المجال المذكور؛ وهذا يدل على أن هذا النوع من الدراسات تم تناولها لدى عينات أخرى بشكل أوسع.

الاستنتاجات:

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى التنظيم الانفعالي، والرضا عن الحياة، وأن أفراد عينة الدراسة من الطالبات يتمتعن بمستوى متوسط من التنظيم الانفعالي، ومستوى مرتفع من الرضا عن الحياة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مقياس التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير التخصص: (العلمي، الأدبي). وكذلك تبعاً لمتغير الصف: (الأول الثانوي، الثاني الثانوي، الثالث الثانوي). وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مقياس الرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بجدة، تبعاً لمتغير التخصص: (العلمي، الأدبي) لصالح الأدبي.

توصيات الدراسة ومقترحاتها:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية؛ توصي الباحثتان وتقرحان الآتي:
1. رفع مستوى التنظيم الانفعالي لدى طالبات المرحلة الثانوية إلى مستوى أفضل مما هو عليه الآن؛ لكي نستطيع خفض مستوى حالات التنمر، والعنف لديهن، من خلال: تفعيل الدروس الإرشادية، والندوات، وورش العمل.
 2. إعداد برامج إرشادية تستند إلى استراتيجيات التنظيم الانفعالي؛ لإكساب الطالبات: مهارات التنظيم الانفعالي، وتنمية مهارة التعامل مع الأحداث الضاغطة لدى الطالبات.
 3. ربط المنهج الدراسي -وخاصة لدى التخصصات العلمية- بواقع حياة الطالبة، بحيث يتضمن المنهج: أنشطة تكسب الطالبة مهارات التنظيم الانفعالي، والمهارات الاجتماعية، وذلك لما للتنظيم الانفعالي من أثر كبير في تحقيق التوافق النفسي للطلاب والطالبات بحسب ما أشارت إليه كثير من الدراسات.

4. استغلال ساعة النشاط الحر داخل المدارس؛ لتعليم الطالبة وممارستها أنشطة تنمي فيها بعض من المهارات الانفعالية، والشخصية، والاجتماعية من خلال: النمذجة، والملاحظة.
5. إجراء المزيد من الدراسات مستقبلاً عن علاقة التنظيم الانفعالي مع المتغيرات الآتية: تقدير الذات، الصحة النفسية، أساليب التنشئة الاجتماعية، سمات الشخصية، الانبساطية، الانطواء، الوعي الذاتي، الكفاية الانفعالية الاجتماعية، والفاعلية الذاتية. والدور الوسيط لمغير: تنظيم الانفعال؛ لمعرفة تأثيره على عدد من المتغيرات النفسية. وكذلك برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية، ودراسة مقارنة بين الطلبة ذوي التنظيم الانفعالي المرتفع والمنخفض. وأيضاً العدوى الانفعالية وعلاقتها بالضغوط النفسية، وتأثير وسائل التواصل الاجتماعي على التنظيم الانفعالي.

قائمة المراجع

أولاً- المراجع بالعربية:

- اسليم، يوسف.(2017). "التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية". [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الإسلامية.
- البراهمة، نسرين؛ الزغول، رافع.(2017). "التنظيم الانفعالي وعلاقته بقلق الاختبار لدى طلبة جامعة اليرموك". [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة اليرموك، 1-39.
- بلحسيني، وردة؛ بوسعيد، سعاد.(2017). "استراتيجيات تنظيم الانفعالات". رابطة الأدب الحديث، 111.
- الحربي، عبدالكريم.(2015). "الذكاء الوجداني وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة بريدة". [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة أم القرى.
- الحضيف، نوف.(2018). "إدمان الإنترنت وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بالرس. مجلة العلوم التربوية والنفسية. المركز القومي للبحوث"، غزة، 2(91).
- حميدة، محمد.(2019). "تنظيم الانفعال وعلاقته بالشفقة بالذات وما وراء الانفعال وفاعلية الذات الانفعالية ومهارات اتخاذ القرار لدى عينة من المديرين": دراسة في نمذجة العلاقات. مجلة الإرشاد النفسي، (58).
- خوجة، أسماء.(2018). "الذكاء الوجداني وعلاقته بالسعادة لدى المراهق المتمدرس في المرحلة الثانوية - دراسة ميدانية بثانوية أحمد غازي بولاية المسلية". مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية، 9(3).
- الزاخروي، إسلام؛ المومني، عبداللطيف؛ الربيع، فيصل.(2018). "القدرة التنبؤية للتنظيم الانفعالي بجودة الحياة لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة إربد". موقع إربد. جامعة اليرموك.
- الزغبي، أحمد.(2013). "الرضا عن الاختصاص الدراسي عند طلاب جامعة أم القرى وعلاقته بتوافقهم النفسي والاجتماعي وتحصيلهم الدراسي". مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، 11(3).
- زهيدة، ميموي؛ بورنان، سامية.(2019). "الرضا عن الحياة لدى الشباب الجزائريين المغتربين". [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة محمد أبو ضيافة مسلية.
- الزين، لجين.(2017). "رتب الهوية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب الصف الثالث الثانوي في مدارس مدينة دمشق. مجلة جامعة البعث"، 39 (41).
- السلطان، أحمد؛ باظة، آمال.(2019). "فعالية برنامج تدريبي قائم على تنظيم الانفعال لتحسين استراتيجيات تقديم الذات في خفض الرهاب الاجتماعي لدى المراهقين الموهوبين". جامعة كفر الشيخ.

- السميحين، فادية. (2017). "الرضا عن الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى عينة من الطلبة المراهقين في المدارس الثانوية في تربية الجنوبية". مجلة دراسات العلوم التربوية، 44.
- شقورة، يحيى. (2012). "المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية". [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الأزهر.
- عبد الرحمن، عبدالسلام؛ الدبابي، خلدون. (2019). " النمذجة السببية للعلاقات بين النظريات الضمنية في الانفعال، والتنظيم الانفعالي (وفق استراتيجية إعادة التقييم المعرفي) والسعادة". مجلة الدراسات التربوية والنفسية، 13 (3)، 547.
- عبد الصاحب، مطشر؛ محمد، وسن. (2019). "التصلب الفكري وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة". المؤتمر العلمي الدولي العاشر تحت عنوان التحديات الجيوفيزيائية والإنسانية والطبيعية في بيئة متغيرة، إسطنبول، تركيا.
- عبد الهادي، سامر. (2012). "الاستراتيجيات المعرفية الشائعة لتنظيم الانفعالات لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية في ضوء متغيرات النوع والجامعة والتخصص". جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، 26(103).
- عبد الهادي، سامر. (2019). "مستوى تنظيم الانفعال بين الأشخاص لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة الفلاح في دبي". دراسات- العلوم التربوية، 46.
- عطا الله، مصطفى. (2019). "اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات لدى طلاب الجامعة". مجلة كلية التربية، 35(2).
- عفانة، محمد. (2018). "التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة". [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الإسلامية بغزة.
- عفيفي، محمد. (2019). "تنظيم الانفعال وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة". المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، 23(23).
- العمري، نادية. (2017). "المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن. مجلة الإرشاد النفسي"، 55(55).
- عناد، شيماء. (2014). "تطور الوعي الانفعالي لدى الأطفال من عمر (9-11)". مجلة كلية التربية، العدد (16).
- عياش، ليث. (2016). "التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة". مجلة كلية التربية الأساسية، 12(95)، 616.
- عيسى، أيمن عبدالرحمن؛ الخوالدة، فؤاد. (2018). "التنظيم الانفعالي وعلاقته بالانسحاب الاجتماعي لدى الطلبة المراهقين في كفر قاسم". [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة عمان العربية.
- قرمان، لينا؛ محمد؛ خليل. (2016). "العلاقة بين تنظيم الانفعالات ومستوى الغضب لدى طلبة المرحلة الإعدادية في مدينة حيفا". [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة عمان العربية.
- قوقزة، صالح؛ السعيدين، محمد. (2019). "الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة. مؤتة للبحوث والدراسات". سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 34 (2).
- محمد، جاجان. (2016). "سمات الشخصية وعلاقتها بكشف الذات لدى المراهقين". مجلة جامعة زاخو، كلية التربية الأساسية، جامعة دهوك، (1).
- محمد، رباب؛ عبدالخالق، شادية. (2017). "السمنة وعلاقتها بتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة". مجلة البحث العلمي في التربية، 5 (18).

- محمود، أحمد.(2017). "تنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين أنماط التعلق والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة". دراسات نفسية، 27، (2).
- المحمود، محمد. (2017). "السلوك العدواني وعلاقته بالقدرة على تنظيم الانفعال لدى عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث"، (39) 21، 111.
- مختار وحيد.(2014). "الذكاء الوجداني وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة". دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 56.
- مظلوم، مصطفى. (2017). "تنظيم الانفعال وعلاقته بالأليكسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة"" دراسة سيكومترية-كينيكية". دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP)، (82)، 146.

ثانياً- المراجع بالإنجليزية:

- Antaramian, Susan. (2017). The importance of very high life satisfaction for students' academic success. Cogent Education , (4).
- Esmailinasab, Makhmalic., Khoshk , Alireza., Makhmalic, Amirhossein.(2016). Emotion Regulation and Life Satisfaction in University Students: Gender Differences. International Conference on Education and Educational Psychology.
- Guajardo , José Estrada ; Romero, Norma Alicia؛ Julia ، ؛ Pablo b Berrocal.(2017). Positive emotions, self- esteem, interpersonal relationships and social support as mediators between emotional intelligence and life satisfaction. Journal of Behavior, Health & Social , 1 (9).
- Kevin, Kupzyk., Amanda ,Hanrahan., Kwon, Kyongboon.(2017). Emotional expressivity and emotion regulation: Relation to academic functioning among elementary school children. School Psychology Quarterly, 1 (32).
- Maennig, Wolfgang. (2013). Rhythms and cycles in happiness. Applied Economics, 1(46), 70-78.
- Pocnet, Cornelia., Dupuis , Marc., Cornelia, Anne., Jopp, Daniela. (2017). Personality and its links to quality of life: Mediating effects of emotion regulation and self-efficacy beliefs. Motivation and Emotion, 2 (41).
- Verzeletti, Chiara., Zammuner, Vanda., Gall , Cristina., Sergio, Agnoli.(2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. cognet Psychology , 1 (3).
- Yiğit, Ahmet., Ozpolat, Ahme., Kandeemir, Mehmet(2014). Emotion Regulation Strategies as a Predictor of Life Satisfaction in University Students. Psychology Issue, 6 (5).