

اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طالبات جامعة سيئون

د. عبد الله محمد الضريبي

أستاذ مشارك: علم النفس التربوي

كلية التربية والعلوم - جامعة البيضاء - اليمن

البريد الإلكتروني: aldrybybdallh485@gmail.com

د. محمد حسن الأبييض

أستاذ الصحة النفسية المشارك، قسم التربية الخاصة، كلية التربية بالخرج، جامعة الأمير سطام بن

عبدالعزیز، المملكة العربية السعودية.

كلية التربية، جامعة ذمار، الجمهورية اليمنية

البريد الإلكتروني: alabyd62@gmail.com, alabyadh@psau.edu.sa

<https://orcid.org/0000-0002-8964-6670>

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستويات كلا من اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى طالبات جامعة سيئون في محافظة حضرموت، اليمن. كما هدفت إلى معرفة طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى نفس العينة (طالبات جامعة سيئون). ولتحقيق هذه الأهداف، استخدم المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية، ومقياس التنظيم الانفعالي - وهما من اعداد الباحثان - على عينة مكونة من (٢٥٧) طالبة من طالبات كليتي التربية والبنات في جامعة سيئون. وقد توصلت الدراسة إلى وجود درجات بين متوسطة ومرتفعة، سُجلت على مقياسي اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي للطالبات عينة الدراسة. كما توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كلا من اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية - التنظيم الانفعالي - طالبات جامعة سيئون.

**Mindfulness and its Relation to Emotional Organization Within
Female Students of the Sei'yun University**

Dr. Abdullah Mohammed Al-dhuraibi
Associate Professor: Educational Psychology
Albaydha University - Yemen

Mohammed Hasan Ali Al-Abyadh^{1,2,*}

1 Department of Special Education, College of Education in Al-Kharj, Prince

Sattam bin Abdulaziz University, Al-Kharj 11942, Saudi Arabia

2 College of Education, Tamar University, Dhamar, Yemen.

Abstract:

The Current study aimed to identify the levels of mindfulness and emotional organization in female students of the university of Sei'yun in the Hadramaut governate, Yemen. The study also aimed to reveal the nature of the relationship between mindfulness and emotional organization within the same sample (female students of the university of Sei'yun). To achieve these aims, the relational descriptive approach was used, as the mindfulness scale and the emotional organization scale - created by the researcher - were applied on a sample consisting of 257 female student from the students of the college of women and the college of education of the Sei'yun university. Medium and high degrees on the mindfulness and emotional organization scales were recorded within the study's sample. The study also concluded the existence of a positive correlation between mindfulness and emotional organization.

Keywords: Mindfulness - Emotional Organization - Sei'yun University Students.

مقدمة:

تعتبر الحياة الجامعية من أهم مراحل الحياة للطلبة، لا سيما الإناث. فهي أولى مراحل الشباب بعد المرحلة الدراسية الأساسية، وهي أولى خطوات الاستقلالية للطلبة بعيداً عن أسرته وبيئتها التي اعتادتها، واعتادت التعامل مع أفرادها بشخصياتهم التي تعرفها، وشخصيتها التي يعرفونها بها. تلك المرحلة التي تمثل

أولى خطوات المستقبل المهني لها، فللمرة الأولى ستكون مسئولة عن حياتها وخصوصياتها، وعليها التأقلم مع الأصدقاء الجدد، وإيجاد حلول لمشاكلها. ويرتبط النجاح في هذه المرحلة بالاستقرار النفسي والشخصية المتوازنة، واليقظة العقلية، والتنظيم الانفعالي لديها. فالسلوك غير اليقظ من شأنه أن يعقدّ التعاملات ذات الصلة بالجانب الاجتماعي. (نوري، ٢٠١٢)

ان اليقظة العقلية غالباً ما تتضمن تعليم المشاركين النظر الى الأشياء حولهم من وجهات نظر متعددة وضمن سياقات جديدة من أجل زيادة التعلم والابداع. (Baer, 2003) ويأتي التنظيم الانفعالي كاستراتيجية هامة بالنسبة لهذه الطالبة، فهي تمكنها من النجاح في الحياة، وتمكنها من تطوير مهارات اليقظة العقلية لديها. فالتنظيم الانفعالي، مجموعة من العمليات التي يسعى الفرد من خلالها إلى ضبط وتعديل الاستجابة الانفعالية وفقاً لما يتطلبه الموقف أو المحيط من استجابات مقبولة اجتماعياً (بن قويدر، وكركوش، ٢٠١٨).

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

ولأهمية اليقظة العقلية، والتنظيم الانفعالي، في تشكيل شخصية الطالبة الاجتماعية، في مرحلة الجامعة، وما بعد الجامعة، جاءت هذه الدراسة التي تسعى إلى الإجابة عن الأسئلة التالية:

- السؤال الأول: ما مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات جامعة سيئون.
- السؤال الثاني: هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات جامعة سيئون تعزى لمتغيرات (المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، مكان السكن).
- السؤال الثالث: ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى طالبات جامعة سيئون.
- السؤال الرابع: هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طالبات جامعة سيئون تعزى لمتغيرات (المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، مكان السكن).

اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طالبات جامعة سينون د. عبد الله محمد الضريح

د. محمد حسنة الأيض

- السؤال الخامس: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى اليقظة العقلية ومستوى التنظيم الانفعالي لدى طالبات جامعة سينون.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

- توفر هذه الدراسة أداتين يمكن للباحثين في هذا المجال الاستئناس بهما، عند بناء أدواتهم الخاصة.
- تكمن أهمية الدراسة في أهمية المرحلة العمرية لطالبات الجامعة لما لها من تأثيرات على حياة الطالبة المستقبلية.

الأهمية التطبيقية:

- تفيد هذه الدراسة في بناء البرامج والمناهج الجامعية الداعمة والمساندة لمستقبل الفئات ودورها في المجتمع، استناداً لمستويات "اليقظة العقلية، والتنظيم" التي قدمتها هذه الدراسة.
- تفيد المرشد التربوي والأخصائي النفسي من التنبؤ بالمشكلات التي قد تواجهه مع الطالبات مجتمع الدراسة.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على:

- مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات جامعة سينون.
- مستوى التنظيم الانفعالي لدى طالبات جامعة سينون.
- الفروق لدى طالبات جامعة سينون في اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي، والتي تعزى لمتغيرات "المستوى لدراسي، الحالة الاجتماعية، مكان السكن".
- طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي، لدى طالبات جامعة سينون.

مصطلحات الدراسة:

اليقظة العقلية: تعرفها المرشود، بأنها مجموعة من مؤشرات سلوكية تتعلق بمقدار قوة واستمرارية الانتباه والملاحظة الآنية، ومقدار التعامل الواعي والتأملي لدى الطالبة في المواقف المختلفة وأخيراً مدى قبولها للمواقف المختلفة واستبعاد الحكم الفوري عليها(المرشود، ٢٠٢٠).

وتُعرّف اجرائياً في هذه الدراسة، بالدرجة التي تحصل عليها الطالبات على مقياس اليقظة العقلية الذي تم اعداده وتطبيقه على عينة الطالبات في هذه الدراسة. التنظيم الانفعالي: 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) يُعرّف اجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبات على مقياس التنظيم الانفعالي الذي تم اعداده وتطبيقه على عينة الطالبات في هذه الدراسة.

الادب النظري والدراسات السابقة:

أولاً: اليقظة العقلية

مفهوم اليقظة العقلية:

تُعرّف اليقظة العقلية بأنها طريقة في التفكير تحفز الانتباه الى المتغيرات البيئية من غير اصدار أحكام إيجابية أو سلبية تجاهها، مما يمكنه من التفكير بواقعية. (Ketteler, 2013)، ويضيف (Hassed, 2016) بأنها مجموعة متعددة من الأبعاد المتعلمة التي تشكل الجانب العقلي، العاطفي، البدني، التعلم، الأداء، مهارات التواصل. وقد اعتبرها (Park et al, 2013) حالة من التغير وهي تختلف من فرد لآخر، ويمكن تنميتها عن طريق التدريب والمران.

وقد عرفها (الضبع ومحمود، ٢٠١٣) بأنها التركيز عن قصد في اللحظة الراهنة دون اصدار أحكام تقييمية، فيكون الفرد واعياً بـ "هنا والآن"، وأن يتقبل جميع خبرات الحياة الإيجابية والسلبية.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طالبات جامعة سينون د. عبد الله محمد الضبيح د. محمد حسنة الأبيض

وكما سبق فقد عرفها المرشود: بأنها مجموعة من مؤشرات سلوكية تتعلق بمقدار قوة واستمرارية الانتباه والملاحظة الآنية، ومقدار التعامل الواعي والتأملي لدى الطالبة في المواقف المختلفة وأخيراً مدى قبولها للمواقف المختلفة واستبعاد الحكم الفوري عليها (المرشود، ٢٠٢٠).

مكونات اليقظة العقلية:

من مكونات اليقظة العقلية: (المرشود، ٢٠٢٠).

١. النية: Intention وهي المكون الأساسي لليقظة العقلية.
 ٢. الانتباه: Attention ويتضمن ممارسة الفرد للعمليات والخبرة الداخلية والخارجية، لحظة بلحظة.
 ٣. الاتجاه: Attitude ويؤثر على درجة انتباه الفرد.
- وتختلف المكونات التي يحددها (الضبيح، ٢٠١٩) لليقظة العقلية، فهي تتمثل في:
١. الانتباه والملاحظة الآنية: أي قدرة الفرد على الملاحظة الدقيقة المستمرة والانتباه المنظم والمقصود لكل ما يحدث في اللحظة الآنية بكل تفاصيلها.
 ٢. التعامل الواعي والتأملي: أي قدرة الفرد على التعامل الواعي مع كل ما يحدث في اللحظة الآنية، كما يتمثل في قدرة الفرد على تأمل العلاقات بين مكونات الموقف الآني واللحظة الآنية.
 ٣. القبول واستبعاد الحكم: أي قدرة الفرد على قبول كل ما يحدث في الموقف الآني والانصياع له بدون وجود حكم منه على طبيعة الأحداث الجارية أو التفاصيل المكونة للحدث.

أهمية اليقظة العقلية:

يرتبط مفهوم اليقظة العقلية بمنحى العلاج المعرفي السلوكي، الذي يركز على المحتوى المعرفي في إعادة البناء المعرفي للسلوك. وفي تصميم البرامج التدريبية للتدريب على اليقظة العقلية، يكون الهدف النهائي هو خلق الوعي لحظة بلحظة لخبرة العميل، بالإضافة إلى تعليمه فنيات اليقظة العقلية لممارستها والاستفادة منها في أي وقت. (عبد اللا، ٢٠١٩)

وتساعد اليقظة العقلية الأفراد على الشعور بمعنى الحياة، ومواجهة الضغوط النفسية والمخاوف المرضية والاكتئاب والقلق، وتعمل على تحسين الانتباه. وتشير (عيسى، ٢٠١٨) الى أنه يمكن استخدام اليقظة الذهنية لتنمية الوعي فيما وراء المعرفة التي يتعلمها الفرد، من خلال إدراك الأفكار أو المشاعر مثل، التفكير والعاطفة، وتشجيع الفرد على تطوير منظور عدم التمرکز.

ويضيف (صغبيني، ٢٠١١) بأنها تمنح الشعور المتزايد بالحرية الداخلية، والسلام، والوعي الذي يربطنا أكثر بالشعور بغاية تتجاوز الأشخاص وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي.

وقد أصبحت برامج اليقظة العقلية واحدة من التدخلات العلاجية في المراكز الطبية والتعليمية، حيث يتم تدريس برنامج منظم قائم على "اليوجا، والتأمل، والصمت، والتركيز، وتمير الأفكار والمشاعر، والعواطف..."، لذلك استحوذ مفهوم اليقظة العقلية على اهتمام علماء النفس، وأدرجت مجموعة واسعة من البرامج النفسية والتدخلات العلاجية، سواء كانت صريحة أو ضمنية.

كما تُعد برامج تعليم التيقظ العقلي Mindful teaching برامج تدريبية تساعد الطلاب على الانفتاح العقلي والبحث عن المعلومات الجديدة، وتطوير المهارات الأكاديمية والحياتية، كما تهدف هذه التدريبات إلى تعزيز المرونة الفكرية، ورفع مستوى التركيز في العمل والذاكرة. (زكي، وحلمي، ٢٠١٩)

ثانياً: التنظيم الانفعالي

مفهوم التنظيم الانفعالي:

ظهر مفهوم التنظيم الانفعالي لأول مرة في المجال النفسي في عام (١٩٩٠)، على يد (Gross)، وذلك عندما قدمه من وجهة نظر علم النفس الاجتماعي مؤكداً على توظيف مهارات تنظيم الانفعال، في تعديل الانفعالات المختلفة. (محمود، ٢٠١٧). وقد عرف (Gross) التنظيم الانفعالي بأنه يشتمل على مدى واسع من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية والنفسية الشعورية واللاشعورية التي تُستخدم في تقليل أو

اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طالبات جامعة سينون د. عبد الله محمد الضبيح

د. محمد حسنة الأريض

الاحتفاظ أو زيادة مكون واحد أو أكثر من مكونات الاستجابة الانفعالية. (Gross, 2002)

كما عرفه كل من (Garnefski & Kraij, 2006) و (Berking & Wupperman, 2012) بأنه، عدة عمليات داخلية وخارجية يحدث من خلالها إعادة توجيه الاستثارة العاطفية وتعديلها في المواقف الضاغطة مما يحسن من أدائها، وكذلك رصد وتقييم وتعديل ومراقبة ردود الفعل الانفعالية وكيفية التعبير عن الانفعالات بشكل ملائم. (أحمد، ٢٠٢٠)

وكما أسلفنا فإن التنظيم الانفعالي هو: 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).

مكونات التنظيم الانفعالي:

يرى (Gross)، أن تنظيم الانفعالات يمكن الفرد من استخدام اثنين من الاستراتيجيات للتأثير في مستوى الاستجابة، حيث يسمى النوع الأول: استراتيجيات التركيز المسبق، والتي يلجأ إليها الفرد في حالة الاستعداد للاستجابة قبل أن يكون متفاعلاً بشكل كلي مع المثير الانفعالي. ويميز فيه أربعة أنواع يمكن أن تطبق في مواقف مختلفة من عملية حدوث الانفعال، وهي: (خميس، ٢٠١٨)

١. اختيار الموقف: حيث يختار الفرد أن يكون في موقف دون الآخر بحيث يكون الاختيار على أقلهما صراعاً.
٢. تعديل الموقف: وهو سلوك الفرد عندما يواجه موقفاً به أكثر من انفعال، فيغير موقفه لتجنب مستوى مرتفع من الانفعال.
٣. انتشار الانتباه أو تغييره تلافياً للموقف المزعج.
٤. التغيير المعرفي أو انتقاء معنى للحدث أو الموقف وإعادة التقييم المعرفي له لاستخلاص الانفعال المحتمل حدوثه من ذلك الموقف وخفض أثره، أي الحصول على تنظيم منخفض للانفعال.

والنوع الثاني كما حدده (Gross)، استراتيجية التركيز على الاستجابة، حيث يكون الانفعال قائم بشكل اعتيادي، وهذه الاستراتيجية لها مكون واحد، هو تعديل الاستجابة، وتطبق بعد حدوث الاستجابة الانفعالية، وتسمى الكبت الانفعالي، حيث يكف الفرد عن التعبير عن انفعالاته في الموقف، وتكون الغاية منها المسيرة الاجتماعية والخضوع لأمر الجماعة والانصياع للموقف. (خميس، ٢٠١٨)

أشكال استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

صنف (Parkinson & Totterdell, 1999) استراتيجيات التنظيم الانفعالي

الى أربعة أشكال، بالاعتماد على عاملين: الانخراط، والنوع، هما:

فئة الانخراط المعرفي: ومن الاستراتيجيات المتضمنة فيها، إعادة التقييم المعرفي، والاجتران، والكارثية.

وفئة اللانخراط المعرفي: ومن الاستراتيجيات المتضمنة فيها، استراتيجية الإلهاء وإعادة التركيز الإيجابي.

فئة الانخراط السلوكي: ومن الاستراتيجيات المتضمنة فيها، استراتيجية المشاركة الاجتماعية.

فئة اللانخراط السلوكي: ومن الاستراتيجيات المتضمنة فيه، استراتيجية الكبت. (سلوم، ٢٠١٥).

يلاحظ من خلال الاطلاع على الدراسات التي تناولت مفهوم اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي تعدد الآراء حول مفهوم اليقظة العقلية ومكوناتها نظراً لاختلاف وجهات النظر والنظريات التي ينتمون اليها، ونفس الحال بالنسبة لمفهوم ومكونات التنظيم الانفعالي، حيث نجد صعوبة في الحصول على مفهوم محدد لكلا المصطلحين، نظرا لاختلاف مستويات الذكاء، وطريقة التفكير، واسلوب الحياة لدى الطالبات.

الدراسات السابقة:

دراسات تناولت اليقظة العقلية:

- دراسة (ناجواني، ٢٠١٩)، وقد هدفت الدراسة للكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في محافظة مسقط، تكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) طالباً وطالبة. واستخدمت الباحثة مقياس كنتاكي لليقظة العقلية. وقد أشارت نتائج البحث الى أن مستوى اليقظة العقلية كان متوسطاً لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة احصائياً تعزى لمتغيرات البحث الجنس، والصف الدراسي، والعمر، والمستوى التحصيلي.

- دراسة (النجار، ٢٠١٩)، هدفت هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الحاجة الى المعرفة والاندماج الأكاديمي، لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية، جامعة كفر الشيخ. وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٩٦) طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا، وتكونت أدواته في هذه الدراسة من مقياس اليقظة العقلية، ومقياس الحاجة الى المعرفة، ومقياس الاندماج الأكاديمي. وقد جاءت نتائجه مؤكدة وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً وموجبة بين المتغيرات الثلاث. كما أشارت النتائج إلى وجود تأثير دال للنوع لصالح الاناث في بعض أبعاد اليقظة العقلية، وعدم وجود هذا التأثير بالنسبة للحاجة الى المعرفة والاندماج الأكاديمي.

- دراسة (الهاشم، ٢٠١٧)، هدفت هذه الدراسة للتعرف على درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان، وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين، من وجهة نظرهم. وقد تكونت عينة الدراسة من (٣١٣) معلماً ومعلمة. وقد طورت الباحثة استبانة اليقظة الذهنية، لتطبيقها على مديري المدارس الحكومية، إضافة لاستبانة سلوك المواطنة التنظيمية لقياس درجة ممارسة المعلمين لهذا السلوك. وقد كانت النتائج متوافرة بدرجة متوسطة على كلا القياسين. ولم تظهر فروق تبعاً لمتغيرات الجنس، في كلا القياسين، ولكن ظهرت هذه الفروق تبعاً لمتغير المؤهل العلمي العليا، وبتغير الخبرة.

دراسات تناولت التنظيم الانفعالي:

- دراسة (السلمي، وأكرم ٢٠٢٠) هدفت الدراسة الى الكشف عن مستوى كل من التنظيم الانفعالي، والرضا عن الحياة، والتعرف على طبيعة العلاقة بينهما، بالإضافة الى معرفة الفروق بينهما، وفقا لمتغيري (الصف، والتخصص)، واستخدمت الدراسة مقياس التنظيم الانفعالي للعاسمي ٢٠١٨، ومقياس الرضا عن الحياة للدسوقي ١٩٩٩ على عينة مكونة من (٢٣١) طالبة، وقد اظهرت الدراسة عدد من النتائج ومنها: وجود مستوى متوسط من التنظيم الانفعالي، ومستوى مرتفع من الرضا عن الحياة لدى عينة البحث، كما اظهرت وجود علاقة ايجابية بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة.

- دراسة (مصطفى، ٢٠١٩)، وقد هدفت الدراسة الى التعرف على فاعلية برنامج ارشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي، وتحسين صورة الجسم لدى طلاب الجامعة المكفوفين، وقد تكونت عينة الدراسة من (١١) طالباً من المعاقين بصرياً المقيدين بجامعة الملك خالد، وبلغت العينة التجريبية (٦) طلاب، واستخدم الباحث المقياس الشامل لليقظة العقلية (Bergomi, 2013) (Tschacher & Kupper, 2013) - بعد تعريبه من قبل الباحث -، ثم مقياس مشكلات التنظيم الانفعالي (Gratz & Roemer, 2004) - بعد تعريبه من قبل الباحث -، مقياس صورة الجسم (اعداد الباحث)، البرنامج التدريبي (اعداد الباحث). وقد اشارت النتائج الى فعالية البرنامج التدريبي في تنمية اليقظة العقلية لدى الطلاب المعاقين بصرياً (عينة الدراسة)، مما كان له أثر في تحسين كل من التنظيم الانفعالي وصورة الجسم لديهم.

- دراسة (خميس، ٢٠١٨)، هدفت الباحثة في دراستها الى تدريب الطالبات المعلمات بشعبة الطفولة، كلية التربية، جامعة المنوفية، على استراتيجيات التنظيم الانفعالي وذلك لتحسين الصمود النفسي لديهن. ولتحقيق هدف الدراسة قامت الباحثة بإعداد برنامج بعدد (١٤) جلسة، قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وتطبيقه

اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طالبات جامعة سينون د. عبد الله محمد الضبيح

د. محمد حسنة الأيض

على عينة تجريبية من الطالبات المعلمات تقدر بـ (٣٤) طالبة. وكانت أدوات الدراسة مكونة من مقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس الصمود النفسي، والبرنامج القائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي. وقد أثبتت الدراسة فاعلية البرنامج القائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي في تحسين الصمود النفسي للطالبة المعلمة. وقد اتضحت تلك النتيجة من خلال الفروق بين فترات القياسات المتكررة لكل من مقياسي الدراسة لصالح المقياس البعدي والتتبعي.

- دراسة (سلوم، ٢٠١٥)، وقد بحثت الدراسة في العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي وحل المشكلات لدى طلبة المرحلة الثانوية مقارنة بطلاب المرحلة الجامعية. تألفت عينة الدراسة من (٥٥٠) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية، و (٧٣٢) طالباً وطالبة من طلبة المستوى الثاني في جامعة دمشق. أما أدوات الدراسة فكانت استبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي، إضافة لمقياس حل المشكلات. وقد أظهرت النتائج درجة متوسطة للجميع على استبانتي التنظيم الانفعالي، وحل المشكلات. أما العلاقة فقد كانت ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للمقياسين، ولم تظهر فروقا ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس لدى المرحلتين فيما عدا استراتيجيتي (الاجترار والالهاء) وكانت الفروق لصالح الاناث. ولم توجد فروق دالة في جميع استراتيجيات التنظيم الانفعالي، تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية باستثناء استراتيجيتي (إعادة التقييم، والاجترار) لصالح عينة المرحلة الجامعية.

تعليق على الدراسات السابقة:

في ضوء ما سبق عرضه من الدراسات التي تناولت واحد أو أكثر من متغيرات هذه الدراسة، لاحظ الباحثان:

أن هناك الكثير من المتغيرات ارتبطت مع اليقظة العقلية أو التنظيم الانفعالي في الدراسة:

فقد رافق متغير اليقظة العقلية لمتغير الحاجة الى المعرفة، في دراسة خلف ٢٠١٩.

بينما رافق متغير اليقظة العقلية، كل من الحاجة الى المعرفة والاندماج الأكاديمي، في دراسة النجار ٢٠١٩. كما رافق متغير اليقظة العقلية، سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين، في دراسة الهاشم ٢٠١٧.

أما متغير التنظيم الانفعالي فقد رافقه متغير الرضا عن الحياة في دراسة السلمي، وأكرم ٢٠٢٠، وحل المشكلات، في دراسة سلوم ٢٠١٥.

أما الدراسات ذات المنهج التجريبي والتي كانت تهدف لإخضاع مجموعة تجريبية لبرنامج: فزي دراسة (خميس، ٢٠١٨)، هدفت الباحثة في دراستها الى تدريب الطالبات المعلمات على استراتيجيات التنظيم الانفعالي وذلك لتحسين الصمود النفسي لديهن.

وفي دراسة (مصطفى، ٢٠١٩)، هدفت الدراسة الى التعرف على فاعلية برنامج ارشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي، وتحسين صورة الجسم لدى طلاب الجامعة المكفوفين.

هذا بالنسبة لمتغيرات الدراسة. أما بالنسبة للمجتمع والعينة، فقد تناولت الدراسات في هذا المجال العديد من الفئات، شملت: طلبة التعليم ما بعد الأساسي، طلاب المرحلة المتوسطة، طلبة الدراسات العليا، مديري المدارس الثانوية، طلاب الجامعة المكفوفين، الطالبات المعلمات، طلبة المرحلة الثانوية، طلاب المرحلة الجامعية. أما منهج الدراسة فقد تراوح بين المنهج الوصفي التحليلي، والمنهج المقارن، والمنهج شبه التجريبي.

استفاد الباحث من الدراسات السابقة، وتشابه مع بعض منها في بعض أجزائها، فمتغيرات هذه الدراسة جمعت بين اليقظة العقلية، والتنظيم الانفعالي، وذلك بقصد معرفة درجة التوافق، ومدى العلاقة الارتباطية بين المتغيرين، أما مجتمعها فكان طالبات الجامعة في المستويين الأول والرابع، لذا اتبعت هذه الدراسة، المنهج الوصفي التحليلي المقارن.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طالبات جامعة سيئون

د. عبد الله محمد الضبيح
د. محمد حسنة الأبييض

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة:

استُخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي المقارن، الذي يقوم على جمع البيانات عن المشكلة لدراستها واخضاعها للتحليل والتفسير للوصول الى نتائج معتمدة على أساليب علمية معتبره.

حدود الدراسة:

اقتصرت الدراسة على الحدود الآتية:

- الحدود الموضوعية: تناولت الدراسة موضوع اليقظة العقلية لدى طالبات جامعة سيئون، وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لديهن.
- الحدود المكانية: اقتصرت هذه الدراسة على كليتي البنات، والتربية في جامعة سيئون.
- الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣م
- الحدود البشرية: الطالبات الدارسات في كلية البنات، وكلية التربية في جامعة سيئون.

مجتمع الدراسة:

يتكون المجتمع النظري لهذه الدراسة من طالبات جامعة سيئون البالغ عددهم (٢٢٣٧) في العام الدراسي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣م. أما المجتمع الحقيقي الذي تم سحب العينة منه، فهو طالبات كليتي التربية والبنات، والبالغ عددهن في الفصل الدراسي الثاني ٢٠٢٣م الذي طُبقت فيه الدراسة، (١١٢٥) طالبة.

عينة الدراسة: سُحبت عينة عشوائية طبقية من طالبات المستويين الأول والرابع في كليتي التربية والبنات. وعند فرز الاستبانات تم استبعاد عدد من الاستبانات لعدم صلاحيتها. واستقر العدد النهائي لعينة الدراسة على (٢٥٧) طالبة. والجدول التالي يبين: توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات (المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، مكان السكن)

جدول (١) يوضح:

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات (المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، مكان السكن)

المجموع	العدد	المستوى الدراسي
٢٥٧	١٤٣	الأول
	١١٤	الرابع
		الحالة الاجتماعية
٢٥٧	٣٧	متزوج
	٢٢٠	أعزب
		مكان السكن
٢٥٧	٨٣	ريف
	١٧٤	مدينة

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس اليقظة العقلية:

قام الباحثان بإعداد مقياس اليقظة العقلية، والذي تكون في صورته الأولية من (٤٠) فقرة.

- الصدق الظاهري للمقياس:

تم عرض المقياس بصورته الأولية على (٥) من المحكمين من ذوي الاختصاص بقسم العلوم التربوية والنفسية بكليتي التربية والبنات جامعة سيئون. وبعد الأخذ برأي المحكمين من حيث (الحذف والاضافة، والتعديل) استقرت فقرات المقياس بعدد (٣٣) فقرة، يُجاب عنها بإحدى البدائل على سلم خماسي يمثل التقديرات (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وقد تراوحت درجات الاستجابة لكل فقرة من فقرات المقياس من (١ - ٥)، فكانت الدرجة الكلية بين الدرجة (٣٣) كحد أدنى، والدرجة (١٦٥) كحد أعلى لمجموع درجات المقياس.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طالبات جامعة سيناء
د. محمد حسنة الأيض

د. عبد الله محمد الضبيح

- ثبات المقياس:

تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، وقد بلغ معامل الثبات لمجمل المقياس (٠.٧٦٢) وهي درجة مقبولة تعبر عن ثبات المقياس.

- الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك بحساب معاملات ارتباط كل مجال من المجالات الأربعة بكامل المقياس، كما في الجدول التالي:
عبارة بالمجال المنتمية إليه، ثم المجالات بكامل المقياس، كما في الجدول التالي:

جدول (٢) يوضح

معاملات الارتباط بين المجالات والدرجة الكلية على مقياس اليقظة العقلية

معامل ارتباط بيرسون	المجال
.812**	المجال الأول: التميز اليقظ
.721**	المجال الثاني: الانفتاح على الجديد
.375**	المجال الثالث: الوعي بوجهات النظر المتعددة
.658**	المجال الرابع: التوجه نحو الحاضر

دالة عند ٠.٠١**

- مجالات مقياس اليقظة العقلية:

تكون مقياس اليقظة العقلية من أربعة مجالات، والجدول التالي يبين المجالات والفقرات في كل مجال:

جدول (٣) يوضح

مجالات مقياس اليقظة العقلية وأرقام الفقرات في كل مجال

مقياس اليقظة العقلية	
أرقام الفقرات	المجال
١-٥-٩-١٣-١٧-٢١-٢٥-٢٩-٣٣	المجال الأول: التميز اليقظ
٢-٦-١٠-١٤-١٨-٢٢-٢٦-٣٠	المجال الثاني: الانفتاح على الجديد
٣-٧-١١-١٥-١٩-٢٣-٢٧-٣١	المجال الثالث: الوعي بوجهات النظر المتعددة
٤-٨-١٢-١٦-٢٠-٢٤-٢٨-٣٢	المجال الرابع: التوجه نحو الحاضر

** دالة عند ٠.٠١

ثانياً: مقياس التنظيم الانفعالي:

قام الباحثان بإعداد مقياس التنظيم الانفعالي، والذي تكون في صورته الأولية من (٣٠) بند.

- الصدق الظاهري للمقياس:

تم عرض المقياس بصورته الأولية على (٥) من المحكمين من ذوي الاختصاص بقسم العلوم التربوية والنفسية بكليتي التربية والبنات جامعة سيئون. وبعد الأخذ برأي المحكمين من حيث (الحذف والاضافة، والتعديل) استقرت فقرات المقياس بعدد (٢٨) فقرة، يُجاب عنها بإحدى البدائل على سلم خماسي يمثل التقديرات (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وقد تراوحت درجات الاستجابة لكل فقرة من فقرات المقياس من (١ - ٥)، فكانت الدرجة الكلية بين الدرجة (٢٨) كحد أدنى، والدرجة (١٤٠) كحد أعلى لمجموع درجات المقياس.

- ثبات المقياس:

تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، وقد بلغ معامل الثبات لمجمل المقياس (٠.٧٩٤) وهي درجة مقبولة تعبر عن ثبات المقياس.

- الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك بحساب معاملات ارتباط كل عبارة بالمجال المنتمية اليه، ثم المجالات بكامل المقياس كما في الجدول التالي:

جدول (٤) يوضح

معاملات الارتباط بين المجالات والدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي

معامل ارتباط بيرسون	المجال
.535 ^{**}	المجال الأول: القبول
.394 ^{**}	المجال الثاني: الاجترار
.433 ^{**}	المجال الثالث: التركيز الايجابي
.500 ^{**}	المجال الرابع: الكارثية
.403 ^{**}	المجال الخامس: المشاركة الاجتماعية

اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طالبات جامعة سينوه
د. عبد الله محمد الضليل
د. محمد حسنه الأيض

المجال	معامل ارتباط بيرسون
المجال السادس: الانهاء	.680 ^{**}
المجال السابع: إعادة التقييم	.519 ^{**}
المجال الثامن: الكبت	.593 ^{**}

دالة عند ٠.٠١، **

- مجالات مقياس التنظيم الانفعالي:

تكون مقياس التنظيم الانفعالي من (٨) مجالات، والجدول التالي يبين المجالات والفقرات في كل مجال:

جدول (٥) يوضح

مجالات مقياس التنظيم الانفعالي وأرقام الفقرات في كل مجال

مقياس التنظيم الانفعالي	
أرقام الفقرات	المجال
١٧-٩-١	المجال الأول: القبول
٢٥-١٨-١٠-٢	المجال الثاني: الاجترار
١٩-١١-٣	المجال الثالث: التركيز الايجابي
٢٠-١٢-٤	المجال الرابع: الكارثية
٢١-١٣-٥	المجال الخامس: المشاركة الاجتماعية
٢٦-٢٢-١٤-٦	المجال السادس: الانهاء
٢٧-٢٣-١٥-٧	المجال السابع: إعادة التقييم
٢٨-٢٤-١٦-٨	المجال الثامن: الكبت

عرض النتائج وتفسيرها:

- للإجابة عن السؤال الأول: ما مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات جامعة سينوه تمت معالجة النتائج إحصائياً باستخدام الإحصاء الوصفي (النسب والتكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية)، وجاءت النتائج كما في الجداول التالية:

جدول (٦) يوضح

النسب والتكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس اليقظة العقلية

لدى عينة من طالبات جامعة سينون

المجال الأول: التميز اليقظ

م	الفقرات	نسب التكرارات					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الرتبة
		أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما				
١	فقرة ١	1.2	4.3	31.9	36.2	26.5	3.82	.912	مرتفعة	١
٢	فقرة ٥	2.7	14.0	31.9	33.1	18.3	3.50	1.031	مرتفعة	٥
٣	فقرة ٩	13.2	17.9	28.8	19.8	20.2	3.15	1.302	متوسطة	٨
٤	فقرة ١٣	7.4	22.2	33.9	21.0	15.6	3.15	1.154	متوسطة	٩
٥	فقرة ١٧	9.3	14.4	33.1	23.3	19.8	3.29	1.208	متوسطة	٧
٦	فقرة ٢١	7.4	14.4	23.7	24.5	30.0	3.55	1.258	مرتفعة	٤
٧	فقرة ٢٥	6.2	10.5	23.7	18.7	40.9	3.33	1.267	متوسطة	٦
٨	فقرة ٢٩	4.3	8.2	24.9	28.4	34.2	3.80	1.126	مرتفعة	٢
٩	فقرة ٣٣	2.7	8.6	27.2	34.6	26.8	3.74	1.032	مرتفعة	٣
		كامل المجال					3.48	.550	مرتفعة	

يتضح من الجدول السابق أن فقرة (١)، "أعتمد على خبراتي السابقة في مواجهة المشكلات المتشابهة في المستقبل"، قد نالت أعلى المتوسطات في مجال التميز اليقظ، وعلى درجة موافقة مرتفعة وبالتالي حصلت على الرتبة الأولى في هذا المجال. أما بقية فقرات المجال فقد تراوحت بين المرتفعة والمتوسطة. كما جاء متوسط كامل المجال تحت درجة موافقة مرتفعة أيضاً.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طالبات جامعة سينون
د. عبد الله محمد الضبيح **د. محمد حسنة الأبيض**

جدول (٧) يوضح

النسب والتكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس اليقظة العقلية

لدى عينة من طالبات جامعة سينون

المجال الثاني: الانفتاح على الجديد

م	الفقرات	نسب التكرارات					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الرتبة
		أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما				
١	فقرة ٢	3.1	12.5	38.5	31.9	14.0	3.41	.98	مرتفعة	٥
٢	فقرة ٦	.8	8.9	14.4	23.3	52.5	4.17	1.03	مرتفعة	١
٣	فقرة ١٠	8.6	16.7	28.8	22.6	23.3	3.35	1.24	متوسطة	٦
٤	فقرة ١٤	1.6	12.8	26.1	23.7	35.8	3.79	1.11	مرتفعة	٣
٥	فقرة ١٨	2.3	7.8	27.2	20.6	42.0	3.92	1.10	مرتفعة	٢
٦	فقرة ٢٢	8.2	23.7	29.2	17.9	21.0	3.19	1.24	متوسطة	٧
٧	فقرة ٢٦	6.2	10.5	23.7	18.7	40.9	3.77	1.25	مرتفعة	٤
٨	فقرة ٣٠	17.9	21.4	28.0	17.1	15.6	2.91	1.31	متوسطة	٨
		كامل المجال					3.56	.52	مرتفعة	

يتضح من الجدول (٧) أن درجات المتوسط الحسابي تراوحت ما بين (2.91- 4.17)، وأن أن فقرة (٦)، "أسعى إلى معرفة الأمور التي تثير انتباهي"، نالت أعلى المتوسطات في مجال الانفتاح على الجديد، وعلى درجة موافقة مرتفعة وبالتالي حصلت على الرتبة الأولى في هذا المجال. أما بقية فقرات المجال فقد تراوحت بين المرتفعة والمتوسطة. كما جاء متوسط كامل المجال تحت درجة موافقة مرتفعة أيضاً.

جدول (٨) يوضح النسب والتكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس اليقظة العقلية لدى عينة طالبات جامعة سينون المجال الثالث: الوعي بوجهات النظر المتعددة

م	الفقرات	نسب التكرارات					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الرتبة
		أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما				
١	فقرة ٣	3.1	12.5	38.5	31.9	14.0	3.53	1.17	مرتفعة	٦
٢	فقرة ٧	5.4	16.3	28.4	21.4	28.4	3.50	1.21	مرتفعة	٧
٣	فقرة ١١	16.3	19.1	30.0	17.9	16.7	2.99	1.30	متوسطة	٨
٤	فقرة ١٥	3.1	4.7	11.7	23.3	57.2	4.26	1.04	مرتفعة جدا	١
٥	فقرة ١٩	3.5	8.2	24.1	29.6	34.6	3.83	1.09	مرتفعة	٣
٦	فقرة ٢٣	4.7	10.1	25.3	31.1	28.8	3.69	1.12	مرتفعة	٤
٧	فقرة ٢٧	1.2	3.1	23.7	35.4	36.6	4.03	.91	مرتفعة	٢
٨	فقرة ٣١	2.7	14.8	30.7	25.3	26.5	3.57	1.11	مرتفعة	٥
		كامل المجال					3.68	.51	مرتفعة	

يتضح من الجدول (٨) أن فقرة (١٥)، "أتعلم من أخطائي في التعامل مع المواقف الصعبة مستقبلاً"، نالت أعلى المتوسطات في مجال الوعي بوجهات النظر المتعددة، وعلى درجة موافقة مرتفعة جداً وبالتالي حصلت على الرتبة الأولى في هذا المجال. أما بقية فقرات المجال فقد نالت جميعها درجة توافق مرتفعة، ما عدا الفقرة (١١)، "أرى أن مواد دراستي الجامعية مترابطة مع بعضها البعض"، جاءت في المرتبة الأخيرة، بدرجة متوسطة. كما جاء متوسط كامل المجال تحت درجة موافقة مرتفعة أيضاً.

جدول (٩) يوضح النسب والتكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس اليقظة العقلية لدى عينة من طالبات جامعة سينون المجال الرابع: التوجه نحو الحاضر

م	الفقرات	نسب التكرارات					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الرتبة
		أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما				
١	فقرة ٤	.8	6.6	14.8	27.6	50.2	4.19	.97	مرتفعة	١
٢	فقرة ٨	2.3	9.7	27.6	29.2	31.1	3.77	1.06	مرتفعة	٣
٣	فقرة ١٢	10.9	21.8	25.3	21.4	20.6	3.19	1.28	متوسطة	٧
٤	فقرة ١٦	10.5	10.1	30.0	24.9	24.5	3.42	1.25	مرتفعة	٥
٥	فقرة ٢٠	4.3	19.1	29.6	21.0	26.1	3.45	1.18	مرتفعة	٤
٦	فقرة ٢٤	10.5	15.2	26.8	25.3	22.2	3.33	1.26	متوسطة	٦
٧	فقرة ٢٨	5.4	24.1	35.4	18.7	16.3	3.16	1.13	متوسطة	٨
٨	فقرة ٣٢	4.3	12.1	23.3	14.8	45.5	3.85	1.24	مرتفعة	٢
		كامل المجال					3.54	.53	مرتفعة	

اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طالبات جامعة سينون د. محمد حسنة الأيض

د. عبد الله محمد الضبيح

يتضح من الجدول السابق أن فقرة (٤)، "ينشغل جزء من تفكيري في العمل الذي أقوم به"، نالت أعلى المتوسطات في مجال التوجه نحو الحاضر، وعلى درجة موافقة مرتفعة وبالتالي حصلت على الرتبة الأولى في هذا المجال. أما بقية فقرات المجال فقد كانت درجاتها بين المتوسطة والمرتفعة، كما جاء متوسط كامل المجال تحت درجة موافقة مرتفعة أيضاً.

**جدول (١٠) يوضح
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات مقياس اليقظة العقلية لدى عينة من
طالبات جامعة سينون**

م	المجالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الرتبة
١	المجال الأول: التميز اليقظ	3.48	.55	مرتفعة	٤
٢	المجال الثاني: الانفتاح على الجديد	3.56	.52	مرتفعة	٢
٣	المجال الثالث: الوعي بوجهات النظر المتعددة	3.68	.51	مرتفعة	١
٤	المجال الرابع: التوجه نحو الحاضر	3.54	.53	مرتفعة	٣
	كامل المقياس	3.56	.36	مرتفعة	

يتضح من عرض كامل مجالات المقياس الأول (اليقظة العقلية)، أن مجال (الوعي بوجهات النظر المتعددة) قد نال الرتبة الأولى بدرجة موافقة مرتفعة. يليه مجال (الانفتاح على الجديد) بدرجة مرتفعة أيضاً. ثم مجال (التوجه نحو الحاضر)، ثم مجال (التميز اليقظ) في المرتبة الأخيرة، ولكن بدرجة مرتفعة.

... رغم أن جميع مجالات مقياس اليقظة العقلية، توافرت لدى الطالبات الجامعيات -عينة الدراسة - بدرجة مرتفعة إلا أن المجال الثالث "الوعي بوجهات النظر المتعددة" جاء في المرتبة الأولى. وكانت الفقرة (١٥) "أتعلم من أخطائي في التعامل مع المواقف الصعبة مستقبلاً"، أعلى فقرات المقياس ككل. وبقية فقرات المجال تدور حول حل المشكلات وتنوع طرق الحل لدى الطالبات، بالاعتماد على خبراتهن، وربما يعكس ذلك درجة مرتفعة من النضج لدى الطالبات الجامعيات، عينة الدراسة.

- للإجابة على السؤال الثاني: هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات جامعة سيئون تعزى لمتغيرات (المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، مكان السكن) تمت الإجابة على هذا السؤال باستخراج قيمة "T" ودلالاتها، مع كل متغير. كما يتضح في الجداول التالية:

جدول (١١) يوضح

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" لدراسة الفرق في مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات جامعة سيئون تعزى لمتغير المستوى الدراسي (أول - رابع)

المستوى الدراسي	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
مستوى أول	١٤٣	3.546	.354	1.076	غير دالة
مستوى رابع	١١٤	3.595	.367		

يتضح من خلال الجدول السابق أن قيمة "ت" قد بلغت (١.٠٧٦)، وهي غير دالة، أي لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات جامعة سيئون تعزى لمتغير المستوى الدراسي (أول - رابع).

جدول (١٢) يوضح

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" لدراسة الفرق في مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات جامعة سيئون تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (أعزب - متزوج)

الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
أعزب	٢٢٠	3.578	.355	1.119	غير دالة
متزوج	٣٧	3.507	.388		

يتضح من خلال الجدول السابق أن قيمة "ت" قد بلغت (1.119)، وهي غير دالة، أي لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات جامعة سيئون تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (أعزب - متزوج).

جدول (١٣) يوضح

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" لدراسة الفرق في مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات جامعة سيئون تعزى لمتغير مكان السكن (ريف - مدينة)

مكان السكن	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
ريف	٨٢	3.529	.374	١.٢٠٨	غير دالة
مدينة	١٧٤	3.587	.353		

اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طالبات جامعة سينون د. عبد الله محمد الضبيح

د. محمد حسنة الأيض

يتضح من خلال الجدول السابق أن قيمة "ت" قد بلغت (١.٢٠٨)، وهي غير دالة، أي لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات جامعة سينون تعزى لمتغير مكان السكن (ريف - مدينة).

... تبين الجداول السابقة، أنه لا يوجد أثر لمتغيرات (المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، مكان السكن)، على توافر مهارات اليقظة العقلية لدى الطالبات الجامعيات عينة الدراسة. فلا توجد فروق في استجابات الطالبات في المستوى الدراسي الأول، أو المستوى الرابع. كما لا توجد فروق في استجابات الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات. وكذلك لا توجد فروق بين الطالبات القاطنات في الريف وطالبات المدينة. وربما يعود ذلك لطبيعة منطقة الدراسة (وادي حزموت)، فهي منطقة محافظة جداً، بل تكاد تكون مغلقة على ثقافة واحدة، لا يوجد فيها تباين كبير، فلا تختلف الفتاة في ريف الوادي عنها في المدن، ولا تختلف ثقافة الفتيات كثيراً، قبل الزواج، أو بعده، كذلك لن تؤثر الفترة الزمنية الفارقة بين المستوى الأول والمستوى الرابع. فالأدوار التي تمارسها الفتاة الحضرية في الوادي، لا تختلف اختلافاً جوهرياً طوال حياتها.

• للإجابة على السؤال الثالث: ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى طالبات جامعة سينون.

تمت معالجة النتائج إحصائياً باستخدام الإحصاء الوصفي (النسب والتكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية)، وجاءت النتائج كما في الجداول التالية:

جدول (١٤) يوضح

النسب والتكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

لقياس التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات جامعة سينون

المجال الأول: القبول

م	الفقرات	نسب التكرارات					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الموافقة	الرتبة
		أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما				
١	فقرة ١	3.9	5.8	24.5	31.9	33.9	1.073	3.85	مرتفعة	١
٢	فقرة ٩	13.2	21.8	34.6	17.5	12.8	1.19	2.94	متوسطة	٣
٢	فقرة ١٧	2.7	8.6	28.8	27.2	32.7	1.077	3.78	مرتفعة	٢
	كامل المجال						.71	3.53	مرتفعة	

يتضح من الجدول السابق أن فقرة (١)، "أعتقد بأنه من الأفضل لي تقبل ما حدث"، نالت أعلى المتوسطات في مجال القبول، وعلى درجة موافقة مرتفعة وبالتالي حصلت على الرتبة الأولى في هذا المجال. أما بقية فقرات المجال فقد كانت درجاتها بين المتوسطة والمرتفعة، كما جاء متوسط كامل المجال تحت درجة موافقة مرتفعة أيضاً.

جدول (١٥) يوضح

النسب والتكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

لقياس التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات جامعة سينون

المجال الثاني: الاجتياز

م	الفقرات	نسب التكرارات					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الموافقة	الرتبة
		أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما				
١	فقرة ٢	13.2	21.8	34.6	17.5	12.8	1.10	3.94	مرتفعة	١
٢	فقرة ١٠	5.8	12.5	30.7	19.8	31.1	1.21	3.57	مرتفعة	٣
٣	فقرة ١٨	5.1	14.0	27.2	29.2	24.5	1.15	3.54	مرتفعة	٤
٤	فقرة ٢٥	3.1	12.1	24.9	26.1	33.9	1.13	3.75	مرتفعة	٢
	كامل المجال						.71	3.70	مرتفعة	

يتضح من الجدول السابق أن فقرة (٢)، "أفكر في مشاعري إزاء التجارب التي عشتها"، نالت أعلى المتوسطات في مجال الاجتياز، وعلى درجة موافقة مرتفعة وبالتالي حصلت على الرتبة الأولى في هذا المجال. أما بقية فقرات المجال فقد كانت درجاتها بين

اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طالبات جامعة سينون
د. عبد الله محمد الضبيح
د. محمد حسنة الأبيض

المتوسطة والمرتفعة، كما جاء متوسط كامل المجال تحت درجة موافقة مرتفعة أيضاً.

جدول (١٦) يوضح

النسب والتكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التنظيم الانفعالي لدى عينة الدراسة

المجال الثالث: التركيز الايجابي

م	الفقرات	نسب التكرارات					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الرتبة
		أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً				
١	فقرة ٣	.8	7.8	18.3	17.9	55.3	4.19	1.04	مرتفعة	١
٢	فقرة ١١	.8	5.4	23.3	25.7	44.7	4.08	.98	مرتفعة	٢
٣	فقرة ١٩	4.3	9.7	19.8	31.1	35.0	3.82	1.13	مرتفعة	٣
	كامل المجال						4.03	.71	مرتفعة	

يتضح من الجدول السابق أن فقرة (٣)، "أفكر بأشياء أجمل مما عايشته"، نالت أعلى المتوسطات في مجال التركيز الايجابي، وعلى درجة موافقة مرتفعة وبالتالي حصلت على الرتبة الأولى في هذا المجال. أما بقية فقرات المجال فقد كانت جميع درجاتها مرتفعة، كما جاء متوسط كامل المجال تحت درجة موافقة مرتفعة أيضاً.

جدول (١٧) يوضح

النسب والتكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات جامعة سينون

المجال الرابع: الكارثية

م	الفقرات	نسب التكرارات					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الرتبة
		أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً				
١	فقرة ٤	28.8	24.9	22.6	12.1	11.7	2.52	1.33	منخفضة	٣
٢	فقرة ١٢	6.2	21.4	24.9	23.7	23.7	3.37	1.23	متوسطة	٢
٣	فقرة ٢٠	7.0	11.7	26.1	20.2	35.0	3.64	1.26	مرتفعة	١
	كامل المجال						3.18	.86	متوسطة	

يتضح من الجدول السابق أن فقرة (٢٠)، "أشعر بأنني الشخص المسئول عما حدث لي"، نالت أعلى المتوسطات في مجال الكارثية، وعلى درجة موافقة مرتفعة وبالتالي حصلت على الرتبة الأولى في هذا المجال. أما بقية فقرات المجال فقد جاءت بين المتوسطة والمرتفعة، كما جاء متوسط كامل المجال تحت درجة موافقة متوسطة.

جدول (١٨) يوضح

النسب والتكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية
لمقياس التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات جامعة سينون
المجال الخامس: المشاركة الاجتماعية

م	الفقرات	نسب التكرارات					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الموافقة	الرتبة
		دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا				
١	فقرة ٥	15.6	13.2	17.9	25.3	28.0	2.63	1.41	متوسطة	٢
٢	فقرة ١٣	30.7	19.8	22.2	17.9	9.3	3.44	1.33	مرتفعة	١
٣	فقرة ٢١	24.1	20.6	26.5	19.8	8.9	3.31	1.27	متوسطة	٢
	كامل المجال						3.12	.99	متوسطة	

يتضح من الجدول السابق أن فقرة (١٣)، "أحاول الحصول على دعم نفسي من أصدقائي أو أقاربي"، نالت أعلى المتوسطات في مجال المشاركة الاجتماعية، وعلى درجة موافقة مرتفعة وبالتالي حصلت على الرتبة الأولى في هذا المجال. أما بقية فقرات المجال فقد جاءت جميع درجاتها في مستوى المتوسط، كما جاء متوسط كامل المجال تحت درجة موافقة متوسطة أيضاً.

جدول (١٩) يوضح

النسب والتكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية
لمقياس التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات جامعة سينون
المجال السادس: الالهاء

م	الفقرات	نسب التكرارات					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الموافقة	الرتبة
		دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا				
١	فقرة ٦	26.8	29.6	22.2	15.6	5.8	3.56	1.20	مرتفعة	٢
٢	فقرة ١٤	22.2	12.8	21.0	26.1	17.9	2.95	1.41	متوسطة	٤
٣	فقرة ٢٢	27.6	20.6	21.8	18.3	11.7	3.34	1.36	متوسطة	٣
4	فقرة ٢٦	40.5	11.7	16.7	17.5	13.6	3.47	1.49	مرتفعة	١
	كامل المجال						3.33	.76	متوسطة	

يتضح من الجدول السابق أن فقرة (٢٦)، "أنام أكثر من المعتاد عندما أحس بمشاعر سلبية"، نالت أعلى المتوسطات في مجال الالهاء، وعلى درجة موافقة مرتفعة وبالتالي حصلت على الرتبة الأولى في هذا المجال. أما بقية فقرات المجال فقد جاءت بين المتوسطة والمرتفعة، كما جاء متوسط كامل المجال تحت درجة موافقة متوسطة.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طالبات جامعة سينون
د. عبد الله محمد الضبيح

د. محمد حسنة الأبيض

جدول (٢٠) يوضح

النسب والتكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية
لمقياس التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات جامعة سينون
المجال السابع: إعادة التقييم

م	الفقرات	نسب التكرارات					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الرتبة
		دائما	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً				
١	فقرة ٧	46.3	23.3	16.3	7.8	6.2	3.95	1.22	مرتفعة	٢
٢	فقرة ١٥	52.5	25.7	15.6	4.3	1.9	4.22	.99	مرتفعة جداً	١
٣	فقرة ٢٢	23.3	31.5	23.0	12.8	9.3	3.46	1.24	مرتفعة	٣
4	فقرة ٣٧	15.6	33.9	31.1	12.5	7.0	3.38	1.10	متوسطة	٤
	كامل المجال						3.75	.73	مرتفعة	

يتضح من الجدول السابق أن فقرة (١٥)، "أعتقد بأنني أستطيع أن أصبح شخص أقوى نتيجة لما حدث لي"، نالت أعلى المتوسطات في مجال إعادة التقييم، وعلى درجة موافقة مرتفعة جداً وبالتالي حصلت على الرتبة الأولى في هذا المجال. أما بقية فقرات المجال فقد جاءت بين المرتفعة والمتوسطة، كما جاء متوسط كامل المجال تحت درجة موافقة مرتفعة.

جدول (٢١) يوضح

النسب والتكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية
لمقياس التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات جامعة سينون
المجال الثامن: الكبت

م	الفقرات	نسب التكرارات					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الرتبة
		دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً				
١	فقرة ٨	47.5	23.3	20.6	5.1	3.5	4.06	1.09	مرتفعة	١
٢	فقرة ١٦	42.4	28.4	18.3	9.3	1.6	4.00	1.06	مرتفعة	٢
٣	فقرة ٢٤	32.7	23.3	22.6	15.2	6.2	3.61	1.25	مرتفعة	٣
4	فقرة ٢٨	28.0	25.7	24.1	17.9	4.3	3.55	1.19	مرتفعة	٤
	كامل المجال						3.80	.79	مرتفعة	

يتضح من الجدول السابق أن فقرة (٨)، "أحتفظ بمشاعري داخلي"، نالت أعلى المتوسطات في مجال الكبت، وعلى درجة موافقة مرتفعة وبالتالي حصلت على الرتبة الأولى في هذا المجال. أما بقية فقرات المجال فقد جاءت بدرجة مرتفعة، كما جاء متوسط كامل المجال تحت درجة موافقة مرتفعة.

جدول (٢٢) يوضح

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات مقياس التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات جامعة سيئون

م	المجالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الرتبة
١	المجال الأول: القبول	3.53	.716	مرتفعة	٥
٢	المجال الثاني: الاجترار	3.70	.711	مرتفعة	٤
٣	المجال الثالث: التركيز الايجابي	4.03	.713	مرتفعة	١
٤	المجال الرابع: الكارثية	3.18	.860	متوسطة	٧
٥	المجال الخامس: المشاركة الاجتماعية	3.12	.995	متوسطة	٨
٦	المجال السادس: الإلهاء	3.33	.764	متوسطة	٦
٧	المجال السابع: إعادة التقييم	3.75	.733	مرتفعة	٣
٨	المجال الثامن: الكبت	3.80	.796	مرتفعة	٢
	كامل المقياس	3.57	.396	مرتفعة	

يتضح من عرض كامل مجالات المقياس الثاني (التنظيم الانفعالي)، أن مجال (التركيز الاجتماعي) قد نال الرتبة الأولى بدرجة موافقة مرتفعة. يليه مجال (الكبت) في المرتبة الثانية وبدرجة مرتفعة أيضاً. ثم مجال (إعادة التقييم) في المرتبة الثالثة وبدرجة مرتفعة، ثم مجال (الاجترار) في المرتبة الرابعة، وبدرجة مرتفعة، ثم مجال (القبول) في الدرجة الخامسة وبدرجة مرتفعة، ثم مجال (الإلهاء) في المرتبة السادسة، وبدرجة متوسطة، يليه مجال (الكارثية) في المرتبة السابعة، وبدرجة متوسطة، وأخيراً مجال المشاركة الاجتماعية في المرتبة الثامنة، وبدرجة متوسطة. أما كامل المقياس فقد نال درجة قبول مرتفعة.

وقع معظم تقديرات الفقرات لمقياس التنظيم الانفعالي بين المتوسط والمرتفع، عدا فقرتين، الأولى أخذت تقدير منخفض وهي الفقرة (٤) من المقياس، وتقع في المجال الرابع "الكارثية" "أعتقد بأن ما عشته أكثر سوءاً مما عايشه الآخرين"، والثانية أخذت تقدير "مرتفعة جداً" وهي الفقرة (١٥) من المقياس، وتقع في المجال السابع "إعادة التقييم" "أعتقد بأنني أستطيع أن أصبح شخص أقوى نتيجة لما حدث لي".

اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طالبات جامعة سينون د. عبد الله محمد الضبيح د. محمد حسنة الأبيض

أما على مستوى المجالات فقد تراوحت تقديرات المجالات الثمانية لهذا المقياس بين المتوسطة والمرتفعة، وجاء المجال الثالث "التركيز الايجابي" في المرتبة الأولى، بدرجة مرتفعة، وفقراته (٣، ١١، ١٩)، هي: "أفكر بأشياء أجمل مما عايشته"، "أفكر بالأشياء السارة"، "أبحث عن الجوانب الإيجابية للمشكلة" وهو دلالة مؤكدة على توافر درجة معتبره من النضج لدى الفتيات في وادي حزموت، وهي نفس التعليل الذي خرج به الباحثان عند الكشف عن توافر مستوى مرتفع في مهارات اليقظة العقلية لدى نفس عينة الدراسة.

كما جاء المجال الخامس "المشاركة الاجتماعية" في المرتبة الأخيرة، بدرجة متوسطة، وفقراته (٥، ١٣، ٢١)، هي: "أتحدث إلى شخص ما حول مشاعري حتى أفهمها"، "أحاول الحصول على دعم نفسي من أصدقائي أو أقاربي"، "أحصل على التفهم والتعاطف من شخص ما"، من الواضح أن الطالبات عينة الدراسة لا تثقن في الحديث للغير عما في نفوسهن، ولم تعتدن تضيغ الضغوطات النفسية للغير، وقد يرجع ذلك لعدم وجود خدمات الدعم النفسي في مدارس التعليم العام، وعدم وجود خدمات نفسية موثوقة من أشخاص مهنيين في المحيط، وحتى في الجامعات.

• للإجابة على السؤال الرابع: هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طالبات جامعة سينون تعزى لمتغيرات (المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، مكان السكن)

تمت الإجابة على هذا السؤال باستخراج قيمة "T" ودلالاتها، مع كل متغير. كما يتضح في الجداول التالية:

جدول (٢٣) يوضح

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T لدراسة الفرق في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طالبات جامعة سينون تعزى لمتغير المستوى الدراسي (أول - رابع)

المستوى الدراسي	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة
مستوى أول	١٤٣	3.574	.409	.٠٣٦	غير دالة
مستوى رابع	١١٤	3.572	.381		

أشارت النتائج الموضحة بالجدول السابق، إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المستوى الأول والمستوى الرابع على مقياس التنظيم الانفعالي لدى طالبات جامعة سيئون، حيث بلغت قيمة "ت" (٠.٣٦)، وهي غير دالة إحصائياً.

جدول (٢٤) يوضح

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" لدراسة الفرق في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طالبات جامعة سيئون تعزى لتغير الحالة الاجتماعية (أعزب - متزوج)

الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
أعزب	٢٢٠	3.574	.392	.٠٩٦	غير دالة
متزوج	٣٧	3.567	.423		

أشارت النتائج الموضحة بالجدول السابق، إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات جامعة سيئون على مقياس التنظيم الانفعالي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (أعزب - متزوج)، حيث بلغت قيمة "ت" (٠.٠٩٦)، وهي غير دالة إحصائياً.

جدول (٢٥) يوضح

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" لدراسة الفرق في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طالبات جامعة سيئون تعزى لتغير مكان السكن (ريف - مدينة)

السكن	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
ريف	٨٣	3.567	.394	.١٧٤	غير دالة
مدينة	١٧٤	3.576	.398		

أشارت النتائج الموضحة بالجدول السابق، إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات جامعة سيئون على مقياس التنظيم الانفعالي تعزى لمتغير مكان السكن (ريف - مدينة)، حيث بلغت قيمة "ت" (٠.١٧٤)، وهي غير دالة إحصائياً.

... يتضح من النتائج في الجداول السابقة أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً لكل من متغيرات الدراسة (المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، مكان السكن)، في أداء عينة الدراسة من طالبات جامعة سيئون على مقياس التنظيم الانفعالي، وقد يرجع ذلك الى تشابه التنشئة الاجتماعية منذ الطفولة في محافظة حضرموت التي تتسم بالتدين والهدوء، والتأني في الأمور، والمسائلة كصفة سائدة، وانعكس ذلك على تشابه

اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طالبات جامعة سينون د. عبد الله محمد الضبيح د. محمد حسنة الأيض

سلوكيات وتصرفات الطالبات بغض النظر عن مستواه الدراسي أو حالتهم الاجتماعية أو مكان إقامتهم.

- للإجابة على السؤال الخامس: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى اليقظة العقلية ومستوى التنظيم الانفعالي لدى طالبات جامعة سينون. تمت معالجة النتائج إحصائياً بواسطة استخراج معامل الارتباط لبيرسون، والتي يوضحها الجدول التالي:

جدول (٢٦) يوضح

نتائج اختبار بيرسون لبيان الدلالة الإحصائية بين مستوى اليقظة العقلية ومستوى التنظيم الانفعالي لدى طالبات جامعة سينون.

معامل الارتباط بيرسون	مستوى اليقظة العقلية	مستوى التنظيم الانفعالي	الدلالة
مستوى اليقظة العقلية	١	.421**	.000
مستوى التنظيم الانفعالي	.421**	١	.000

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

يتضح من الجدول السابق أن معامل الارتباط بين مستوى اليقظة العقلية ومستوى التنظيم الانفعالي لدى طالبات جامعة سينون، قد بلغ (٠.٤٢١). مما يؤكد وجود علاقة ارتباطية إيجابية وقوية بينهما.

وهذا يتفق مع الدراسات النفسية التي أكدت على وجود ارتباط بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي، والتي ترى أن ممارسة مهارات اليقظة العقلية تؤدي إلى إحداث حالة من الإدراك اليقظ للانفعالات المختلفة، أي أن اليقظة العقلية تمثل البناء المعرفي للفرد الذي يجعله قادراً على تنظيم انفعالاته لما يتضمنه من عمليات الوعي والإدراك. (علام، ٢٠١٦).

وقد أكدت (Foley et al, 2010) بأن اليقظة العقلية تؤدي إلى توظيف أفضل لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي عن طريق الحد من المؤثرات السلبية التي يمر بها الفرد.

المراجع

- أحمد، رحاب يحيى (٢٠٢٠). فعالية العلاج السلوكي الجدلي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقات وأثره على تخفيف اضطراب شره الأكل العصبي لديهن. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٣١م، ١٢١ع
- بن قويدر، أمينة، وكركوش، فتيحة (٢٠١٨). دور الضبط الانفعالي في الصحة والمرض، مجلة حقائق الدراسات النفسية والاجتماعية، جامعة دمشق، العدد ١٠.
- خميس، ايمان أحمد (٢٠١٨). فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي لتحسين الصمود النفسي لدى الطالبة المعلمة. مجلة الطفولة والتربية، جامعة الإسكندرية، كلية رياض الأطفال، ١٠م، ٣٦ع، أكتوبر.
- زكي، هناء محمد، وحلمي، أمنية حسن (٢٠١٩). فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٩م، ١٠٤ع.
- السلمي، صفية محمد، أكرم، هديل عبدالله (٢٠٢٠): مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات الثانوية العامة بمدينة جدة وعلاقة بالرضا عن الحياة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٤(٣٦)، ١٢٠ - ١٤٤.
- سلوم، هناء عباس (٢٠١٥). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات "دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.
- صغبيني، طوني (٢٠١١). تطوير اليقظة في الحياة اليومية، مجلة الإسكندرية، العدد ٤١٥، آذار.
- عبد اللا، محمد الصافي عبد الكريم (٢٠١٩). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في تحسين التوجه نحو الحياة وخفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية

اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طالبات جامعة سينون د. عبد الله محمد الضبيح

د. محمد حسنة الأبيض

لدى المجلات. مجلة الارشاد النفسي، عدد ٦٠، ج ١، جامعة عين شمس كلية التربية، مركز الارشاد النفسي.

علام، سحر فاروق (٢٠١٦). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين التمعن والتنظيم الانفعالي والتراحم بالذات لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية، ٢٦ (١).

عيسى، هبة مجيد (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي والحاجة الى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية والصفحة: بناء وتطبيق، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، ٤٣م، ٢٤٤.

الفيل، حلمي (٢٠١٩). مقياس مهارات فعالية الحياة. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

محمود، أحمد عليّ طلب (٢٠١٧). تنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين أنماط التعلق والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية، ٢٧ (٢).

المرشود، جوهرة صالح (٢٠٢٠). الاسهام النسبي لأبعاد الحكمة في التنبؤ باليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم. مجلة جامعة الملك عبد العزيز: الآداب والعلوم الإنسانية، ٢٨م، ٩٤.

مصطفى، محمد مصطفى عبد الرازق (٢٠١٩). فعالية برنامج ارشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، عدد ٦٢، يونية، ٢٠١٩م.

ناجواني، نجلاء بنت عبد الخالق (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.

النجار، حسني زكريا السيد (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالحاجة إلى المعرفة والاندماج الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية. مجلة كلية التربية ببنها، العدد ١٣٠، أكتوبر، ج ٣.

نوري، أسماء طه (٢٠١٢). أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الابدع التنظيمي -دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد. مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية، مجلد ١٨، عدد (٦٨).

الهاشم، أماني عبد الله عقلة (٢٠١٧). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط، عمان.

Baer, Ruth A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention.

Foley, E., Baillie, A., Huxter, M., Price, M., & Sinclair, E. (2010). Mindfulness-based cognitive therapy for individuals whose lives have been affected by cancer: a randomized controlled trial. Journal of consulting and clinical psychology, 78(1).

Gross, J. (2002). Emotional Regulation: Affective, Cognitive and Social consequences, Cambridge University.

Hassed, C. (2016). Mindful learning, why attention matters in education International Journal of School Educational Psychology. 4(1), 52-6.

Kettler, K. M. (2013). Mindfulness and cardiovascular risk in college students. Retrieved January 5, 2013.

Park, T., Reilly, s., & Gross, C. (2013). Mindfulness: a systematic review of instruments to measure an emergent patient-reported outcome.(PRO) Qualifiers. Science in practice, 11(1), 231-240.

Underwood, M. Lisa, R. (2011). Social Development relationships in infancy, childhood, and adolescence. ISBN 978-1-60918-233-5