

## الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية

د / إيناس فهمي النقيب  
مدرس علم النفس التربوي  
كلية التربية - جامعة بورسعيد

### ملخص البحث :

هدف البحث الحالي الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية ، بالإضافة إلى الكشف عن تأثير متغيري النوع والتخصص والتفاعل بينهما على الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ، كما يهدف البحث أيضاً الكشف عن إمكانية التنبؤ بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية من خلال الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي . وقد تكونت عينة البحث من (٣٢٥) طالب بالمستوى الرابع ( الطلاب المعلمين ) ، طبقت عليهم أدوات البحث والتي تمثلت في مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي إعداد / كارنفسكي وآخرون (٢٠٠١) الذي ترجمه ستار غانم وخديجة ثوري (٢٠١٣) ، ومقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثة) ، ومقياس المرونة المعرفية (إعداد الباحثة) ، وباستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة والتي تمثلت في معامل الارتباط لبيرسون ؛ وتحليل التباين في اتجاهين (٢\*٢) ANOVA ؛ وتحليل الانحدار البسيط ، وتوصلت الباحثة إلى وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) للتفاعل الثنائي بين النوع والتخصص على الدرجة الكلية لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي لدى الطلاب المعلمين ؛ وكانت الفروق لصالح الطالبات المعلمات بالشعب العلمية ، كما وجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب الكلية على مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي و الدرجة الكلية على مقياس اليقظة العقلية ، ووجدت أيضاً علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب الكلية على مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي و الدرجة الكلية على مقياس المرونة المعرفية ، وتوصلت النتائج إلى أنه يمكن لليقظة العقلية الإسهام في التنبؤ بالاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي بنسبة ٤,٥ % ؛ أي أنه كلما زادت درجة مقياس اليقظة العقلية لدى الطلاب المعلمين زادت درجتهم في مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ، كما يمكن للمرونة المعرفية الإسهام في التنبؤ بالاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي بنسبة ٤,١ % ؛ أي أنه كلما زادت درجة الطلاب المعلمين في مقياس المرونة المعرفية زادت درجتهم في مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي .

### الكلمات المفتاحية:

- الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي
- Cognitive Emotional Regulation Strategies
- اليقظة العقلية Mindfulness
- المرونة المعرفية Cognitive Flexibility

---

---

**Cognitive Emotional Regulation Strategies and its  
Relation to Mindfulness and Cognitive Flexibility among  
Student Teachers at the Faculty of Education**

**Dr. Enas Fahmy El-Nakeep**

**Lecturer of Educational Psychology**

**Faculty of Education- Port Said University**

**Abstract**

The present study aimed at investigating the relation between cognitive emotional regulation strategies and mindfulness and cognitive flexibility among student teachers at the faculty of education in addition to examining the effect of gender and field of specialization and the interaction between them on cognitive emotional regulation strategies. It also aimed at discovering the possibility of predicting both of mindfulness and cognitive flexibility through cognitive emotional regulation strategies. The sample of the study included (325) student at the fourth level (student teachers). The instruments of the study was administered on these students. These instruments included the scale of cognitive emotional regulation strategies prepared by Carnavsky et al (2001) and translated by Star Ghanem and Khadija Thawry (2013) and the scale of mindfulness (prepared by the researcher) and the scale of cognitive flexibility (prepared by the researcher). Using the suitable statistical methods such as Person correlation coefficient , the two sides analysis of variance (2\*2) ANOVA, and the simple regression analysis, the researcher found that There were statistically significant differences at level (0.05) of the dual interaction between gender and field of specialization on the total score of the

scale of cognitive emotional regulation strategies of male student teachers and the differences were in favour of the female student teachers at the scientific section. There was apposite correlation that is statistically significant at level (0.01) between the total scores of the students on the scale of cognitive emotional regulation strategies and the total score of the scale of mindfulness. There was also a positive correlation that is statistically significant at level (0.01) between the total scores of the students on the scale of cognitive emotional regulation strategies and the total score of the scale of cognitive flexibility. The results also showed that mindfulness can contribute in predicting the cognitive emotional regulation strategies in 4.5%, the more the score of the mindfulness score increases for male student teachers the more the score on the scale of cognitive emotional regulation strategies increases. The results also showed that cognitive flexibility can contribute in predicting the cognitive emotional regulation strategies in 4.1%, the more the score of the cognitive flexibility score increases for student teachers the more the score on the scale of cognitive emotional regulation strategies increases.

## الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية

د / إيناس فهمي النقيب

مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة بورسعيد

### مقدمة البحث :

إن أفراد المجتمع يعانون بكل فئاته من الصراعات والانفعالات المختلفة ،  
وظلاب الجامعات ليسوا بمعزل عن بقية أفراد المجتمع ؛ فهم يتعرضون لضغوط  
متعددة ، سواء نفسية أو اجتماعية أو أكاديمية أو مادية ، ويصاحبها انفعالات متباينة  
من حيث الشدة والنوع ، لذلك هم في حاجة ماسة إلى التحكم في انفعالاتهم وتنظيمها  
بشكل إيجابي يساعدهم في تحسين إنجازهم الأكاديمي .

وتعد المرحلة الجامعية مرحلة نمو حرجة لدى بعض الطلاب ؛ فهي تقابل  
مرحلة المراهقة المتأخرة من شأنها أن تولد لديهم بعض التوترات المرتفعة ،  
والاضطرابات النفسية والانفعالية ، إذ يتعرضون لضغوط متعددة المصادر، سواء  
أكانت نفسية أو اجتماعية أو أكاديمية ، كما تتصف هذه المرحلة بعدم قدرة الطلاب  
على السيطرة على انفعالاتهم في المواقف المثيرة .

واتساقاً مع ما سبق نجد أن الطلاب المعلمين بكليات التربية لهم دور كبير ومهم  
في المجتمع وبالأخص في المؤسسات التربوية والتعليمية ، لذلك تحرص كليات  
التربية على إعدادهم إعداداً متكاملًا بجميع جوانبهم الأكاديمية والتربوية والانفعالية

والاجتماعية ، وأن يكونوا قادرين على التعامل الفعال مع التلاميذ وإبراز إمكاناتهم وفعاليتهم في عملية التدريس .

فتعتبر الانفعالات ركناً هاماً في حياة كل فرد ، فهي تتدخل في جميع جوانب حياة الفرد اليومية ، وتجعل من حياته شيئاً ممتعاً ومتنوعاً ، وبدونها تصبح الحياة بلا معنى وقاحلة ، وهي جزء مهم من عملية النمو الشاملة والمتكاملة ، لأنها أحد الأسس التي تعمل على بناء الشخصية ، وتعمل على توجيه الفرد نحو المسار النمائي الصحيح بكل ما تحمله من عواطف وسلوك وانفعالات مختلفة .  
( محمد كمال حمدان ، ٢٠١٠ ، ١٠ )

فتنظيم الانفعالات من المفاهيم الجوهرية وجزءاً مهماً لتفسير الاستجابة الانفعالية المعقدة ، فلكل فرد المهارات الانفعالية والمعرفية والسلوكية التي تنظم وتسيطر على الخبرات والمواقف والتعبيرات الناتجة من تفاعل الفرد مع محيطه ، ويتضمن تنظيم الانفعال بعض التغيرات المتلقاة بالانفعالات زيادة أو نقصان ؛ والتي تستخدم عيماً لإحداث التكيف أمام الوضعيات الضاغطة بدءاً بالوعي بالانفعال إلى مراقبته وإحداث تغير في شدته ومقداره ، أو حتى قمع التعبير الصريح عن العواطف الجامحة .

( وردة بلحسيني و سعاد بوسعيد ، ٢٠١٧ ، ص ١٨٥ )

بجانب أن تنظيم الانفعالات **Emotional Regulation** من خلال الأفكار والمعارف ( معرفياً ) ترتبط بشكل معقد مع حياة الفرد ؛ وتساعده على التحكم بانفعالاته وتنظيمها والاستمرار في السيطرة عليها ، ولا يصبحون منغمسين في مشاعرهم مثلاً خلال أو بعد فترة التهديد أو الأحداث الضاغطة .

( Garnefski, Kraaij & Spinhoven ,2002 ,405 )

الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى  
الطلاب المعلمين بكلية التربية

فقد أشار عبد المنعم السيد ( ٢٠١٢ ، ص ٦٦٣ ) أن التنظيم المعرفي للانفعال يرتبط بمفهوم الأساليب المعرفية في التعامل مع الضغوطات والمشكلات التي تركز على الانفعال ، وذلك كمحاولة تخفيف حدة الانفعالات السلبية الناتجة من الضغوط . كما أشارت حنان محمود ( ٢٠١٦ ، ص ٧٨ ) أن التنظيم الانفعالي يعبر عن جهود الفرد المعرفية للسيطرة على حالة الاستثارة الانفعالية وإعادة توجيهها وتحسينها وتعديلها حتى يتمكن من الأداء المتكيف الذي يساعده على تحقيق أهدافه ، وفي سبيل ذلك يستخدم مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات المعرفية عند التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة .

ونجد أن مفهوم اليقظة العقلية **Mindfulness** يعد من المفاهيم الحديثة نسبياً ، والتي فرضت نفسها بقوة على بساط البحث في علم النفس المعاصر ؛ حيث شهدت السنوات العشرين الأخيرة نمواً متزايداً في بحوث اليقظة العقلية ، وكان لها دوراً مهماً في عمليات التنظيم الذاتي ، والسيطرة على البيئة ، ومواجهة الضغوطات. ( فتحي الضبع ، ٢٠١٦ ، ص ٣٢٦ )

فعرف كابيت زين ( 60 ، 2003 ) Kabat-Zinn اليقظة العقلية أنها تعني الوعي الناشئ عن توجيه الانتباه للخبرة التي تحدث في اللحظة الحالية ، وتقبلها دون إصدار أحكام ، وأوضح كانج وجريير وجراي ( Kang , Gruber & Gray , 193 , 2013 ) أن مفهوم اليقظة العقلية يتضمن التركيز على ابتكار فئات جديدة ، وذلك اعتماداً على فحص المفاهيم القديمة بروية جديدة ، أو منظور جديد بهدف تنمية الابتكار والتعلم ، ووصفها كيتلر ( Kettler , 15 , 2013 ) بأنها ذلك الأسلوب في التفكير التي يؤكد على أهمية الانتباه إلى البيئة التي يعمل فيها الفرد وأحاسيسه الداخلية دون إصدار الأحكام الإيجابية أو السلبية، كذلك فإن الفرد عندما يقوم بالامتناع عن إصدار الحكم على خبرة ما بأنها إيجابية أو سلبية، فإنه يستطيع

القيام بعرضه بشكل أكثر واقعية وتحقيق استجابة التكيف . وقد أكدت هبه عبد الحميد ( ٢٠١٨ ، ص ٣٧٧ ) أن ارتفاع اليقظة العقلية لدى الطلاب يجعلهم أكثر قدرة ووعي بانفعالاتهم وتنظيمها وإدارتها في المواقف الحياتية أو الأكاديمية .  
ولذلك تجعل اليقظة العقلية الطلاب أكثر وعياً بكل جوانب الذكريات الشخصية ، وليس الانتباه ببساطة إلى تلك الجوانب التي قد تثير الانفعالات التي تؤدي إلى إحساسهم بالفشل واليأس ثم الاكتئاب ؛ فهي تتيح لهم الفرصة لإخراج كل ما هو غير شعوري إلى شعوري ، وابتكار طرق واستراتيجيات جديدة لإدراك ومواجهة الحياة بما تتضمنه من مواقف وأحداث بشكل إيجابي وفعال.

( Evans , Eisenlohr , Button, Baer & Segerstrom , 2013 , 26

وقد أوضح كلا من محمد شاهين وعادل ريان أن وعي الطلبة بما يحيط بهم من أحداث ، وما يتعرضون له من مضامين معرفية وخبرات تعليمية بالإضافة إلى الخبرات الجديدة وتطويعها والنظر إليها من زوايا متعددة يعزز المرونة المعرفية .

( Mohammed Shaheen & Adel Rayyan, 2020, 11

فقد حظي موضوع المرونة المعرفية Flexibility Cognitive باهتمام العديد من الباحثين والدارسين في ميدان علم النفس المعرفي والعصبي والاجتماعي والشخصي، حتى بات من أكثر الموضوعات النفسية المعرفية دراسة وبحثاً باعتباره مكوناً من مكونات التفكير، والتكيف، والشخصية، والاتصال الإنساني.

( موفق بشارة ، ٢٠٢٠ ، ص ٣١٤ )

ونجد أن المرونة المعرفية تساعد على زيادة قدرة الأفراد واستعدادهم لتجريب استراتيجيات مختلفة عند تحقيق هدف محدد . ( Maddox, Baldwin & Markman, 2006 , 1379 )

فالمرونة تتضمن مستويين من العمل العقلي الذي يقوم به الفرد الأول : هو تجاوز الفرد لمعتقداته وأفكاره القديمة ، والثاني : هو التكيف مع المواقف الجديدة

الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى  
الطلاب المعلمين بكلية التربية

بهدف إحداث نوع من التكيف مع الأوضاع الجديدة مع توافر الرغبة في ذلك .

( السيد بريك، ٢٠١٧، ص ٩٦ )

وتمثل المرونة المعرفية دالة لقدرة الفرد على تكيف استراتيجيات العمليات  
المعرفية لمواجهة الظروف الجديدة أو غير المتوقعة في البيئة المحيطة ، وعلى  
الرغم من النظر لها على أنها عملية لتكيف إلا أن هذا التكيف لا يحدث دائماً ففي  
بعض المواقف تتطلب من الفرد أن يكون مرناً لمواجهة المشكلات التي تعرض لها  
أو التعامل معها أو مع التغيرات البيئية .

( Ganas , Quesade , Antoli & Fagard , 2003 ,482)

فالمرونة المعرفية تتطلب قدرة الطلاب على الاستفادة من الخبرات وتيسير  
استخدامهم لقدراتهم المعرفية لتنظيم علاقات جديدة ذات معنى بين عناصر الخبرة ،  
وزيادة كل من كم ونوع المدخلات المقدمة

وبالرغم من زيادة الاهتمام بمتغيرات البحث كل منهم على حدة المتمثلة في  
الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي واليقظة العقلية والمرونة المعرفية في  
البيئات التربوية بصورة عامة ، إلا انه لم يتم الاهتمام بدراسة العلاقات بين  
الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي واليقظة العقلية ، وكذلك العلاقة بين  
الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي والمرونة المعرفية .

### مشكلة البحث :

الشباب هم أمل ومستقبل المجتمع ، وبهم يتحقق التقدم والرقي والازدهار،  
وظلاب الجامعة هم إحدى فئات المجتمع ، وبالأخص الطلاب المعلمين بكليات  
التربية فهم أهم شريحة في المجتمع ، لذا كان لزاماً الاهتمام بهم ، وخاصة فيما يتعلق  
بانفعالاتهم ، لما لها من دور كبير ومهم في مهنتهم التي يؤهلون لها ؛ فالطلاب  
المعلمين يحتاجون إلى مهارات انفعالية للاتصال الفعال ؛ وبناء علاقات ناجحة ؛



وحل المشكلات بطريقة إيجابية، لأن حالتهم الانفعالية تؤثر على سلوكهم وقد تحددت مشكلة البحث الحالي في ضوء ما يلي :

أولاً - ظهرت مشكلة البحث الحالي من خلال ملاحظة الباحثة أثناء التدريس لطلاب كلية التربية ؛ وبالأخص طلاب المستوى الرابع أنهم يواجهون ضغوطاً أكاديمية ومواقف دراسية متنوعة ومعقدة تتمثل في ( إعداد التكاليفات ، تصميم المشروعات البحثية ، حضور كم كبير من المحاضرات ، والاستعداد المستمر للتربية العملية ) كل هذه الضغوطات تحتاج منهم استخدام طرق واستراتيجيات يسيطرون وينظمون بها على انفعالاتهم بما يتناسب مع طبيعة المواقف .

ثانياً - أوصت نتائج بعض البحوث بضرورة الاهتمام بدراسة متغير الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي كبحث ريتشارد وجورس Richards & Gross (2000) ، وبحث شميدت وسوزانا وتينا وكارلا وليفيينا وليندا وتيسنا وسيلفيا Schmidt, Susanna. Tinti, Carla. Levine, Linda. Testa& Silvia.( 2010) ، وبحث سامر عبد الهادي ، أمجد أبو جدي (٢٠١٢) ، وبحث ستار غانم وخديجة نوري ( ٢٠١٣ ) ، وبحث حنان محمود (٢٠١٦) .

ثالثاً- تعارضت نتائج البحوث في دراسة تأثير متغير النوع على الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي فنجد أن هناك بحوث لم تجد تأثير كبحث مصطفى مظلوم ( ٢٠١٧ ) ، وبحث كارلسون وساريكالليو وتوفيانين وبوجيرت وكليشكو وبرانتيسو Carlson ,Saarikallio , Toiviainen ,Bogert, Kliuchko , (2015) & Brattico . وكان للنوع تأثيراً لصالح الذكور ،بينما بحث ون وين وجورمان وين ( 2013 ) Kwon, Yoon, Joormann & Kwon توصل أن للنوع تأثيراً لصالح الإناث. كما لاحظت الباحثة أنه لم تهتم البحوث بدراسة تأثير متغير التخصص على الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات سوى بحث سامر عبد الهادي ، أمجد أحمد أبو جدي ( ٢٠١٢ ) الذي أثبت عدم وجود تأثير دال

الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى  
الطلاب المعلمين بكلية التربية

إحصائياً يعزو للتخصص ، أما دراسة الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي وفق التأثير الثنائي بين النوع والتخصص فإنه في حدود علم الباحثة لم تهتم البحوث السابقة بدراسة التفاعل بينهم .

ثالثاً - أشارت نتائج بعض البحوث الأجنبية إلى أن اليقظة العقلية لها علاقة بالاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي وتسهم بشكل فعال في التنظيم الانفعالي كبحث سيسيا و كارلسون وجودي وانجين ( Carlson , Goody & Angen , 2000 ) ، وبحث نيلسون و كازيكزنيك ( Nielsen & Kaskzniak , 2006 ) ، وبحث هووال وبورو ( Howell & Buro , 2011 ) ، وبحث تيبر وسيجال وانزلشت ( Teper , Segal , & Inzlicht , 2013 ) ، بحث هانلي وجيرلاند ( Hanley & Garland , 2014 ) . ولم تتوصل الباحثة - في حدود علمها - إلى بحوث عربية اهتمت بدراسة العلاقة بين المتغيرين إلا إلى بحث هبة عبد الحميد ( ٢٠١٨ ) التي اثبتت وجود علاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي الأكاديمي ، ونظراً لأهمية اليقظة العقلية للطلاب الجامعي في تركيزه والوعي بالطريقة المعرفية التي ينظم بها انفعالاته فقد أشار مصطفى عطا الله ( ٢٠١٩ ) أن الطالب الجامعي لابد أن يتمتع باليقظة العقلية التي تمكنه من خفض الشعور بعدم القدرة على التنظيم الانفعالي .

رابعاً - كما أشارت نتائج بعض البحوث القليلة إلى أن الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي تحتاج لمرونة الاستخدام بهدف تغيير الاستجابات الانفعالية من أجل تحقيق الهدف ، وأن المرونة المعرفية تؤثر على اختيار الطلاب لاستراتيجياتهم لمواجهة أي تغير غير المتوقع في بيئتهم الدراسية كبحث نايفة قطامي ( ٢٠٠٤ ) ، وبحث كاناس وفاجاردو وسالميرون ( Canas.,Fajardo &

Lin ,Tasi , Lin & Salmeron (2006) ، وبحث لين وتساي ولين وشين  
Chen (2014) ، وبحث مصطفى وحيد ( ٢٠١٧ ).

وبناءً على ما سبق فقد اهتم البحث بفحص العلاقة بين الاستراتيجيات المعرفية  
للتنظيم الانفعالي وكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى الطلاب المعلمين  
بكلية التربية ؛ ويمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في التساؤلات الآتية :

١. ما مدى تأثير التفاعل الثنائي بين النوع والتخصص على درجات الطلاب  
المعلمين مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية ؟

٢. ما درجة العلاقة الارتباطية بين درجات الطلاب المعلمين على مقياس  
الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية ، ودرجاتهم على  
مقياس اليقظة العقلية ؟

٣. ما درجة العلاقة الارتباطية بين درجات الطلاب المعلمين على مقياس  
الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية ، ودرجاتهم على  
مقياس المرونة المعرفية ؟

٤. ما مدى إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال درجات الطلاب المعلمين  
الفرعية على أبعاد مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ؟

٥. ما مدى إمكانية التنبؤ بالمرونة المعرفية من خلال درجات الطلاب المعلمين  
الفرعية على أبعاد مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ؟

### أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلقاء الضوء على متغير الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم

الانفعالي ، والكشف عن طبيعة علاقته بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى  
الطلاب المعلمين بكلية التربية ، بالإضافة إلى الكشف عن تأثير متغيري النوع  
والتخصص والتفاعل بينهما على الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ، كما يهدف

الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية

البحث أيضاً الكشف عن إمكانية التنبؤ بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية من خلال الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي .

### أهمية البحث :

١. إلقاء الضوء على عينة البحث الحالي ( الطلاب المعلمون بكلية التربية ) لما لها من دور كبير في مجال التربية والتعليم ، والمأمول منهم أن يتقدموا بالمجتمع التعليمي والتربوي ويطوروا منه.
٢. محاولة الباحثة التأصيل النظري لمتغيرات البحث وهي : الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي واليقظة العقلية و المرونة المعرفية.
٣. يضيف هذا البحث للمكتبة العربية مقياسين جديدين لمتغيري اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية .
٤. قد تسهم نتائج البحث الحالي في بناء برامج تدريبية في تنمية الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي لطلاب الجامعات .

### مصطلحات البحث :

١. الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي : Cognitive Emotional

### :Regulation Strategies

يعرفها جرانفيسكي و كراج وسينهوفن ( & Kraaij , Granfesky 2001 ) أنه الطريقة المعرفية المستخدمة لإدارة وتنظيم المعلومات المستثارة انفعالياً ، والتي تتمثل في استراتيجيات لوم الذات ، استراتيجيات لوم الذات ، استراتيجيات القبول ، استراتيجيات تركيز التفكير / الاجترار ، استراتيجيات إعادة التركيز، استراتيجيات إعادة التركيز على التخطيط ، استراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي ، الوضع في منظور أو تصور ، استراتيجيات التفكير الكارثي ، استراتيجيات لوم الآخرين.

وهو التعريف الذي تبنته الباحثة في البحث الحالي ، أما إجرائياً فيتم قياسه بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على فقرات مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي .

## ٢ . اليقظة العقلية :

تعرفها الباحثة بأنها نشاط عقلي يقوم به الطالب مركزاً انتباهه عن قصد على ما يقوم به من مهام ، ومراقبتها ، والسيطرة على أفكاره وأحكامه العقلية ، وابتكاره لطرق جديدة للانفتاح على وجهات نظر وخبرات مختلفة ، وتتحدد إجرائياً بالبحث الحالي بالدرجة التي يحصل عليها الطالب المعلم بمقياس اليقظة العقلية .

## ٣ . المرونة المعرفية :

تعرفها الباحثة بأنها قدرة الطالب على التحول الذهني للتكيف والتوافق مع الأوضاع الجديدة ، وقدرته على إنتاج استراتيجيات جديدة لمواجهة المواقف الحياتية ، وتوليد بدائل لحل المشكلات واختيار البديل الأنسب في الوقت الراهن ، وتتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب المعلم بمقياس المرونة المعرفية.

## الإطار النظري والبحوث السابقة :

ويتحدد الإطار النظري والبحوث السابقة لكل متغير من متغيرات البحث الحالي على النحو الآتي :

## أولاً - الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي Cognitive Emotional Regulation Strategies

لا يقصد بالتنظيم الانفعالي قمع الانفعالات ، ولا أن يكون الفرد دائماً في حالة هدوء من الاستثارة الانفعالية ، ولكن بدلاً من ذلك فإن التنظيم الانفعالي يتضمن عمليات المراقبة والتقييم ، وتغيير خبرات الفرد الانفعالية .

( حنان محمود ، ٢٠١٦ ، ص ٧٨ )

الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية

فيعرفها ثومبسون ( 25 , 1994 ) Thompson بأنها العمليات الديناميكية التي يتشكل من خلالها جهود الفرد في المحافظة على و تعديل وتحويل طبيعة وشدة ومدة الحالات الشعورية .

ويعرفها بيير ولومباردو ( 69 , 2007 ) Beer & Lombardo بأنها جهاز لمراقبة العمليات عند مواجهة المواقف الانفعالية في ضوء الخبرات الانفعالية . وهناك مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية التي يمكن أن يستخدمها الفرد في تنظيم انفعالاتهم أثناء مواجهتهم للمواقف والأحداث الضاغطة .

ويعرفها جرانفيسكي وكراج وسبينهوفن Granfesky,Kraaij &Spinhoven (2001,1313) بأنها الطريقة المعرفية المستخدمة لإدارة وتنظيم المعلومات المستثارة انفعالياً

ويعرفها عبد المنعم حسيب ( ٢٠١٢ ، ٦٦٦ ) أنها مجموعة من أساليب التفكير التي يستخدمها الافراد بعد التعرض لأحد الأحداث الحياتية الضاغطة وذلك للحد من التأثيرات الانفعالية السلبية الناتجة عن هذه الأحداث .

ويعرفها عبد الله الخولي ( ٢٠١٥ ، ١٧ ) بأنها تلك الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد لتغيير الخبرة التي يمرون بها أو يستخدمونها للتعبير عن انفعالاتهم من حيث القوة والشدة ، وتتضمن استراتيجيات تكيفية تهدف إلى زيادة أو الحفاظ على المشاعر الإيجابية كاستراتيجية إعادة التقييم الانفعالي ، وأخرى لا تكيفية تتمركز حول الاستجابة وترتبط بقلّة الخبرة وضعف التعرف والتميز للمشاعر الإيجابية أو التعبير عنها .

#### - تصنيفات الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي

لقد تعددت تصنيفات الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ، ومن هذه التصنيفات تصنيف باركنسون وتوتيرديل ( 1999 ) Parkinson & Totterdell فقد صنّفوها

إلى أربعة أشكال بالاعتماد على عاملين هما : الانخراط engagement ، ويشير إلى اتخاذ الخبرة الانفعالية شكل الانهماك أو التجنب ، أي أن الانتباه يوجه إلى المثير الانفعالي أو يتم إبعاده عنه ، والعامل الثاني هو النوع modality ويشير فيما إذا كان الانفعال الذي يتم تنظيمه يتضمن عنصراً سلوكياً أو معرفياً . وقد انبثق عن هذا التقسيم أربع فئات وهي :

١. فئة الانخراط المعرفي ( cognitive engagement category ) من الاستراتيجيات المتضمنة فيها : إعادة التقييم المعرفي والاجترار والكارثية .
٢. فئة اللانخراط المعرفي ( cognitive disengagement category ) ومن الاستراتيجيات المتضمنة فيها : استراتيجية الإلهاء وإعادة التركيز الإيجابي .
٣. فئة الانخراط السلوكي ( behavioral engagement category ) ومن الاستراتيجيات المتضمنة فيها : استراتيجية المشاركة الاجتماعية .
٤. فئة اللانخراط السلوكي ( behavioral disengagement category ) ومن الاستراتيجيات المتضمنة فيها : استراتيجية الكبت .

وقد حددت بعض البحوث أهم الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية والاجتماعية التي تستخدم لتنظيم الانفعالات كبحث عمران (106, 2011) Omran ، وبحث ألدو وهويكسيما (974-975, 2010) Aldo & hoeksema ، وبحث جروس (2007) Gross ، وبحث راسك ( 9 , 2011) Rusk ، وبحث سيلك وشو وسكوين واولاند واليسا وكوفز Silk, Shaw, Skuban, Oland, Alyssa, and Kovacs, (2006 , 69-70) فيما يلي:

استراتيجية إعادة التقييم ، استراتيجية حل المشكلات ، استراتيجية لوم الآخرين ، استراتيجية الاجترار ، استراتيجية لوم الذات ، استراتيجية الكارثية ، استراتيجية القبول،

الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى  
الطلاب المعلمين بكلية التربية

استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي ، استراتيجية إعادة التركيز على التخطيط ،  
استراتيجية الكبت ، استراتيجية المشاركة الاجتماعية ، واستراتيجية الإلهاء .  
كما حدد جارنفسكي وكراج الاستراتيجيات المعرفية التي يستخدمها الأفراد في تنظيم

الانفعالات ( 1051 – 1046 , 2006 ) Garnefski & Kraaij فيما يأتي:

١. لوم الذات Self-blame : وتشير إلى الأفكار التي تضع اللوم على ما لدى  
الفرد من خبرة داخلية مثل " أشعر أنني الشخص الوحيد الذي يجب أن يلام على  
ما حدث "

٢. القبول Acceptance : وتشير إلى الأفكار التي تجعل الفرد يستسلم لما حدث  
، مثل " أعتقد أنني يجب أن أتقبل ما حدث " .

٣. تركيز التفكير / الاجترار Focus on thought / rumination : ويشير  
إلى الأفكار التي تركز على التفكير في المشاعر والأفكار المرتبطة بالحدث  
السلبى ، مثل " أمعن النظر في المشاعر التي يثيرها الموقف في " .

٤. إعادة التركيز الإيجابي Positive refocusing : وتشير إلى الأفكار التي  
تركز على التجارب الإيجابية بدلاً من التفكير في الحدث الفعلي مثل " أفكر في  
أشياء أحسن من التي تعرضت لها "

٥. إعادة التركيز على التخطيط Refocus on planning : وتشير إلى  
الأفكار التي تركز على الخطوات التي يجب اتخاذها وكيفية التعامل مع الحدث  
السلبى مثل " أفكر في كيفية التعامل مع الموقف على أحسن وجه "

٦. إعادة التقييم الإيجابي Positive reappraisal : تشير إلى الأفكار التي  
تعطي الحدث معنى إيجابي من حيث النمو الشخصي ، مثل " أعتقد أنني يمكن  
أن أتعلم شيئاً من هذا الموقف " .



٧. الوضع في منظور أو تصور Putting into perspective : تشير إلى الانتقال من أهمية الحدث مثل " أعتقد أن ما حدث لم يكن سيء للغاية مقارنة بأشياء أخرى " .

٨. التفكير الكارثي Catastrophizing : تشير إلى الأفكار التي تؤكد بشكل صريح على الخبرات المفزعة مثل " أظن في فضاة ما حدث لي "

٩. لوم الآخرين Other-blame : تشير إلى الأفكار التي تضع اللوم على البيئة أو الآخرين ، مثل " أشعر أن الآخرين هم الذين يجب لومهم على ذلك "

ويضيف ايفرز واستوك وريدر ( Evers , Stok & Ridder ( 2010 , 792 ) استراتيجية إعادة التقييم المعرفي Cognitive reappraisal وتهدف هذه الاستراتيجية إلى تغيير الطريقة التي ينظر بها الفرد للموقف الذي يثير المشاعر بهدف تغيير التأثير الانفعالي للموقف .

واستند البحث الحالي في اختياره للاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي لتصنيف جارنفسكي وكراج ( Garnefski & Kraaij ( 2006 ) وذلك لتضمينه الاستراتيجيات المعرفية فقط للتنظيم الانفعالي - متغير البحث الأساسي - وبعده عن الاستراتيجيات الاجتماعية ، كما أنه يشتمل على الاستراتيجيات التي تتناسب مع المرحلة العمرية وهي تتحدد في : استراتيجية لوم الذات ، القبول ، استراتيجية تركيز التفكير/الاجترار ، استراتيجية إعادة التركيز ، استراتيجية إعادة التركيز على التخطيط ، استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي ، الوضع في منظور أو تصور ، استراتيجية التفكير الكارثي ، استراتيجية لوم الآخرين ، كما تتبنى الباحثة تعريف ومقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي جارنفسكي وكراج وسبينهوفن ( Garnefski, Kraaij & Spinhoven ( 2001 ) حيث أنه يقيس تسعة مجالات لتسع استراتيجيات معرفية

الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية

لتنظيم الانفعالي والتي حددتهم الباحثة في ضوء الاطلاع على تصنيفات استراتيجيات التنظيم الانفعالي ، كما أنه مناسب للعينة البحثية .

ومن البحوث التي اهتمت بدراسة الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات والتعرف على أكثر الاستراتيجيات استخداما وشيوعا بحث ستار غانم وخديجة نوري ( ٢٠١٣ ) التعرف على استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال والتعرف على صعوبات تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة ، وقدم الباحثان بترجمة مقياس التنظيم المعرفي للانفعال لكيرنفسكي وآخرون ( ٢٠٠١ ) ومقياس صعوبات تنظيم الانفعال لكراتز ورومر ( ٢٠٠٤ ) وتطبيقهما على عينة من طلبة الجامعة بلغت ( ٢٧٥ ) طالب وطالبة، وأشارت النتائج أن طلبة الجامعة ليس لديهم صعوبات في تنظيم الانفعال باستثناء المشاركة في السلوك الموجه نحو الهدف .

وقام عبد المنعم حسيب (٢٠١٢) بدراسة من أهدافها معرفة الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال الشائعة لدى المراهقين والراشدين ، ومعرفة الفروق بين الجنسين في الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات ، وبلغت العينة ( ٣٢٢ ) طالب وطالبة بالفرقة الثانية بكلية التربية بالعريش ، ( ٦٤ طالباً ، ٢٥٨ طالبة ) ، و ( ٢٠٢ ) من المعلمين والمعلمات ( ١٠٢ ذكور ، ١٠٠ إناث ) من الملتحقين بالدبلوم العام ، طبق عليهم استبيان الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لجازنيفسكي وآخرين ، تم تعريبه وتقنيته من قبل الباحث ، وبينت النتائج أن استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي تحتل الترتيب الأول في الاستخدام لدى المراهقين ، بينما احتلت استراتيجية التخطيط الترتيب الأول لدى المعلمين ، كما وحد فروق بين الذكور والاناث من المراهقين والراشدين في استراتيجية الاجترار لصالح الاناث واستراتيجية التخطيط في اتجاه الذكور ، بينما لا توجد فروق بينهما في باقى الاستراتيجيات المتمثلة في لوم الذات ولوم الآخرين والاجترار والتقبل وإعادة التقييم .

---

**وبحث شميدت وتينتي وليفييني وتيسنا Schmidt, Tinti, Levine & Testa**

( 2010 ) سعى لدراسة العلاقة بين التقييمات، والانفعالات، واستراتيجيات تنظيم الانفعال . وتكونت العينة من ( ٦١١ ) طالب بالمرحلة الثانوية ،. طبق عليهم ثلاث أدوات هي: استبانة التقييمات ،ومقياس الانفعالات ومقياس استراتيجيات تنظيم الانفعال وتوصلت نتائج البحث إلى وجود ارتباط بين انفعالات القلق والخوف و تقييم الامتحان على أنه مهم والمواجهة المحتملة كانت منخفضة والنتائج تعتمد على عوامل خارجية، في حين ارتبطت الانفعالات الإيجابية مع تقدير أن الامتحان مهم والمواجهة المحتملة كانت مرتفعة والضبط الخارجي منخفض ، كما وجد ارتباطاً بين الانفعالات الإيجابية وإعادة التقييم واستراتيجية التركيز على المشكلة .

**وهدف بحث ريتشارد وجروس ( 2006 ) Richards & Gross** إلى تحديد

العلاقة بين استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي والذاكرة طويلة المدى ، وطبق مقياس استراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي واختبار الذاكرة طويلة الأمد على عينة قوامها ( ٥٣ ) طالباً وطالبة بالمرحلة الجامعية ، وتوصلت النتائج إلى أن استراتيجية قمع التعبيرات تضعف من الذاكرة الدلالية ولكن ترتبط استراتيجية إعادة التقييم المعرفي ارتباطاً إيجابياً بالذاكرة الدلالية .

**وهدف بحث جومير وأرسنو ( 2002 ) Gumora & Arsenio** معرفة أثر

استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، بلغت العينة ( ١٠٣ ) طالب وطالبة استجابوا لمقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي واختبار التحصيل الأكاديمي ، وتوصلت النتائج إلى أن استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي لها تأثير إيجابي في التحصيل الأكاديمي ، مما له أثر على التذكر طويل الأمد .

**هدف بحث جرانفيسكي وكراج وسبينهوفن & Garnefski, Kraaij**

( Spinhoven, 2001 ) تصميم أداة قياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية

الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى  
الطلاب المعلمين بكلية التربية

واختبار خصائصها السيكومترية، و توضيح دور الاستراتيجيات المعرفية في العلاقة بين أحداث الحياة السلبية وأعراض القلق والاكتئاب وتكونت العينة من (٥٤٧) طالب وطالبة من طلبة المدرسة الثانوية استجابوا لاستبانة التنظيم الانفعالي المعرفي ( CERQ ) و مقياسين فرعيين من مقياس القلق والاكتئاب ، بينت نتائج الدراسة أن الاستراتيجيات المعرفية تلعب دوراً هاماً في العلاقة بين أحداث الحياة السلبية وأعراض الإكتئاب ؛ وبينت وجود ارتباط سلبي بين استراتيجيتي إعادة التقييم المعرفي وإعادة التركيز الإيجابي والقلق والاكتئاب .

وهناك من البحوث التي اهتمت بدراسة أثر متغير النوع على الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي كبحث مصطفى مظلوم ( ٢٠١٧ ) هدف التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين تنظيم الانفعالات والأليكسيمثيا لدى عينة من طلاب الجامعة ، والتعرف على الفروق بين الجنسين في كل من تنظيم الانفعالات والأليكسيمثيا، تكونت العينة من (٣٨١) طالب وطالبة بكلية التربية منهم ( ١٥٢ ) طالب و ( ٢٢٩ ) طالبة بمتوسط عمري ٢١,١٣ عاماً طبق عليهم مقياس تنظيم الانفعالات ومقياس الأليكسيمثيا ، وأوضحت النتائج وجود علاقة دالة إحصائياً بين مقياس تنظيم الانفعالات ومقياس والأليكسيمثيا ، وأكدت عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث على مقياس تنظيم الانفعالات ( إعادة التقييم المعرفي، و قمع التعبير الانفعالي ) .

وأجرى كارلسون وساريكالليو وتويفياتين وبوجيرت وكليشكو وبراتيسو  
**Carlson ,Saarikallio , Toiviainen ,Bogert, Kliuchko & Brattico ( 2015 )** بحث من أهدافه دراسة الفروق بين الجنسين في التنظيم الانفعالي ، لدى عينة تكونت من ( ١٢٣ ) طالب منهم ٥٥ ذكور ، و ٦٨ إناث ، تتراوح

أعمارهم بين ١٨-٥٥ ، طبق عليهم مقياس التنظيم الانفعالي لساريكالو ، وتبين من النتائج أن الذكور أكثر استخداماً لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي مقارنة بالإناث.

### وهدف بحث زيمرمان وأوانسكي ( 2014 ) Zimmermann & Iwanski

إلى فحص الفروق بين الجنسين في استراتيجيات تنظيم الانفعالات من المراهقة المبكرة حتى مرحلة الرشد في منتصف العمر ، وبلغت العينة (١٣٠٥) ذكر وأنثى تتراوح أعمارهم بين ١١-٥٠ عاماً ، طبق عليهم مقياس مخزون التنظيم الانفعالي السلبي ( NERI ) وأظهرت النتائج وجود تغيرات نمائية في استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى الجنسين ، وأن القدرة على التنظيم الانفعالي تتمايز في المراهقة الوسطى في استراتيجيات تنظيم الانفعالات ، حيث إن الإناث يستخدمن استراتيجيات التأمل والتحكم والمساندة بشكل متكرر في حين أن الذكور يستخدمون التجنب ، أما مع تزايد العمر وفيما يتعلق باستخدام إعادة التقييم والقمع لم توجد هناك أدلة على وجود اختلاف بين الجنسين .

### وقام جاردنر وكاروماك وجريجور وفيلمينجهام Gardener ,Carr

( 2013 ) MacGegor & Felmingham يبحث هدفه معرفة الفروق بين الجنسين في تنظيم الانفعالات لدى عينة مكونة من ٢٠ رجلاً و٢٣ امرأة بمتوسط عمري ( ٢٠ عاماً ) ، وطبق عليهم مقياس مهام التنظيم الانفعالي لموسرو ، واستبيان المتغيرات الديموجرافية . وتوصلت النتائج إلى أن الإناث لديهم استجابات انفعالية عالية للمثيرات السلبية من الذكور .

### هدف بحث ون ويون وجومان ونون Kwon, Yoon, Joormann & Woon

( 2013 ) Kwon دراسة العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي و أعراض الاكتئاب لدى طلاب الجامعات من ثقافتين مختلفتين تكونت العينة من ( ٣٨٤ ) من أمريكا ، ( ٣٨٠ ) من كوريا من طلبة الجامعات وأظهرت النتائج أن الكوريين كانوا أكثر استخداماً لاستراتيجية الاجتياز من الأمريكيين، في حين كان الأمريكيون أكثر كبتاً

الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى  
الطلاب المعلمين بكلية التربية

للغضب من الكوريين. أيضاً أظهرت أن الإناث أكثر استخداماً لكلا النوعين من الاستراتيجيات الاجتياز، و الكبت ، كما بينت أن الارتباط بين إعادة التقييم و أعراض الاكتئاب أقوى لدى العينة الكورية بالمقارنة مع الأمريكية، في حين كان الارتباط بين كبت الغضب و أعراض الاكتئاب أقوى لدى العينة الأمريكية بالمقارنة مع الكورية .

وسعى بحث سامر عبد الهادي ، أمجد أحمد أبو جدي ( ٢٠١٢ ) الكشف عن الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات لدى عينة من طلاب الجامعة الأردنية وجامعة عمان الأهلية ، والجامعة العربية المفتوحة مؤلفة من (٣٨٣) طالب وطالبة ، استجابوا لمقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي ، وأظهرت النتائج أن استراتيجية الأفكار الدينية أكثر الاستراتيجيات أهمية يليها استراتيجية تحليل الانفعالات والمواقف ، ثم النمو وإعادة التشكيل ، كما بين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاستراتيجيات المعرفية تبعا لمتغير النوع فكانت البنات أكثر استخداماً للاستراتيجيات الدينية واستراتيجية المقارنة مع أحداث الواقع ، بينما الذكور كانوا أعلى في استراتيجية الملاحظة الواعية ، بينما باقي الاستراتيجيات المتمثلة في التفكير الإيجابي ، لوم الذات ولوم الآخرين وكبح الأفكار وتقبل الموقف ، والتفكير بالانتحار لم يوجد بها فروق بين الذكور والإناث ، كما توصل الباحثان لعدم وجود فروق دالة إحصائية تعزو لمتغير التخصص .

وبحث هاغا وكارفت وايم ( 2009 ) Haga, Kraft & Emma هدف إلى دراسة أثر استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي على العمر والنوع والثقافات ، وطبق المقياس على عينة قوامها ( ٤٨٩ ) طالبا وطالبة بالمرحلة الجامعية ، وتوصلت النتائج إلى ان استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي تختلف باختلاف كل من العمر والنوع والثقافات .

## ثانياً : اليقظة العقلية Mindfulness :

تعددت تعريفات اليقظة العقلية فمنهم من عرفها من المنظور النفسي فعرفها فتحي الضبع وعلي محمود ( ٢٠١٣ ، ١٠ ) بأنها التركيز عن قصد في اللحظة الحاضرة ، ودون إصدار أحكام تقييمية ، أى أن يكون الفرد واعياً بها وتقبل كل الخبرات السلبية.

ومنهم من عرفها بمنظور تربوي فعرفها لانجر ( 2002,125) Langer بأنها حالة مرنة من العقل والانفتاح على الجديد وهي عملية لابتكار أشياء مختلفة وجديدة ومنهم من عرفها من منظور معرفي فعرفتها رانية الطوطو ( ٢٠١٨ ، ١٨ ) بأنها نشاط عقلي يقوم به الفرد مركزاً انتباهه عن قصد على ما يقوم به من أعمال، ويكون قادراً على التفكير بطريقة جديدة لابتكار أشياء جديدة.

ومنهم من عرفها من منظور تأملى فعرفها ماستين وريد ( Masten& Reed 2002) بأنها شكل من أشكال التفكير والتأمل الذي يزيد من مقدرة الإنسان على السيطرة على أفكاره وسلوكه غير المنضبط .

### مكونات اليقظة العقلية : ومن أهمها

١. وضوح الوعي : وهو تسجيل للمحفزات الجسمية المادية وحركة الحواس وأنشطة العقل والاتصال المباشر من الواقع .
٢. المرونة في الوعي والانتباه : وهي القدرة على تغيير الحالات العقلية بتغيير المواقف ، وعدم الجمود على المألوف ، وتقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي لفئة واحدة .
٣. الاستمرارية في الوعي للانتباه أو الاستقرار : وهي صفات للوعي والانتباه ، وهي غير معهودة عند معظم الناس. Brown , Ryan & Creswell, (2007,213)

الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية

وقد أضاف هسکر ( 2010 ) Hasker مكونين لليقظة العقلية هما التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية ، والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية . وأشار شبيرو وكارلسون واستن وفريدمان Shapiro, Carlson, Astin, (2006) Freedman إلى أن اليقظة العقلية لها أربعة مكونات هي: تنظيم الذات، وإدارة الذات، وتوضيح القيم، والاكتشاف. في حين حدد ميلر ( 2011 ) Miller مكونات اليقظة العقلية بمكونين اثنين، يتمثل الأول منهما بحالة الوعي كما هي في اللحظة الحالية مع الشعور الهادف أي التركيز الموجه، أما المكون الثاني فيتمثل بالمعالجات المعرفية لليقظة العقلية، وتفسير هذا المكون المعرفي على أنه الملاحظة المحايدة دون إصدار الأحكام التقييمية على المنبهات كما هي في الوقت الحاضر.

**خصائص اليقظة العقلية :**

أشار كابت زان ( 1990 ) Kabat - Zinn إلى أن هناك مجموعة من الخصائص لليقظة العقلية هي:

- **الموافقة:** وتعني أن الفرد متفتح لرؤية الأشياء ومعرفتها كما هي في اللحظة الحاضرة لفهمه بحيث يكون الفرد أكثر فاعلية في الاستجابة.
- **التعاطف:** ويعني أن يتصف الفرد بمشاعر يستطيع من خلالها أن يفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وردود أفعالهم.
- **التفتح:** ويعني أن يرى الفرد الأشياء من حوله كما لو انه رآها لأول مرة فتتولد احتمالات من خلال التركيز على التغذية الراجعة في اللحظة الحاضرة.

ومن البحوث التي اهتمت بدراسة اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي بحث كارينج وبيلمان (2019) Karing & Beelmann الذي هدف فحص تأثير الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي على اليقظة العقلية والرضا الدراسي والانهاك



الانفعالي لدى عينة من الطلاب بلغ عددهم (٢٣٦) طالب، وعينة من معلمهم بلغ عددهم (١١٢) معلم، طبق عليهم أدوات البحث المتمثلة في مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي، ومقياس اليقظة العقلية، ومقياس الرضا الدراسي، وتم استخدام تحليل المسار لفحص الارتباطات بين المتغيرات الذي توصل لوجود علاقة دالة إحصائياً بين الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي واليقظة العقلية والرضا الدراسي والإنهاك الانفعالي لدى كل من الطلاب والمعلمين.

وهدف بحث هبة عبد الحميد (٢٠١٨) التعرف على مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، والتعرف على أكثر استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي شيوعاً، والتعرف على إمكانية التنبؤ بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية، وتكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب كلية التربية، وطبق عليهم مقياس اليقظة العقلية ومقياس التنظيم الانفعالي الأكاديمي، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي الأكاديمي، ووجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي، كما أنه يمكن التنبؤ بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية.

وهدف بحث براكاش ووتموير والدو وسشيردو , Prakash , Whitmoyer ( 2017 ) التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي ( القمع – إعادة التقييم – تجنب التفكير ) بين كبار السن والراشدين، وتكونت العينة من (٥٠) من كبار السن تراوحت أعمارهم ٦٠-٨٠ سنة، و ٥٠ من الراشدين تتراوح أعمارهم من ١٨-٣٠ سنة، تم استخدام مقياس اليقظة العقلية إعداد Brown & Ryan 2003، ومقياس صعوبات صعوبات التنظيم الانفعالي إعداد Gratz & Roemer 2004، وأشارت النتائج إلى أن استراتيجيات تجنب التفكير تتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية، وصعوبات التنظيم الانفعالي.

الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية

كما هدف بحث ماجد وفاطيما ( 2016 ) Majid & Fatemeh الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من التنظيم المعرفي للانفعالات والاكتئاب لدى طلاب الجامعة ، تكونت العينة من ( 350 ) طالب وطالبة استجابوا لأدوات البحث المتمثلة في مقياس اليقظة العقلية ، ومقياس التنظيم المعرفي للانفعالات ، ومقياس الاكتئاب ، وتم تحليل البيانات باستخدام معامل الارتباط لبيرسون ؛ وتحليل الانحدار ، فتوصلت النتائج لوجود علاقة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وكل من التنظيم المعرفي للانفعالات والاكتئاب لدى طلاب الجامعة ، كما يمكن التنبؤ بمستوى الاكتئاب لدى الطلاب من خلال اليقظة العقلية والتنظيم المعرفي للانفعالات .

وقد هدف بحث ساجادي واسكاريزي ( 2015 ) Sajjadi & Askarizadeh التعرف على دور كل من اليقظة العقلية والاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالحالة النفسية لطلاب كلية الطب ، بلغ عددهم ( 370 ) طالب استجابوا لمقياس اليقظة العقلية ، ومقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي ، ومقاييس لقياس القلق والاكتئاب والإجهاد ، وباستخدام بيرسون توصلت النتائج لوجود علاقة بين كل من اليقظة العقلية والاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي والاكتئاب والقلق والإجهاد النفسي للطلاب ، وقد لعبت الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي دوراً إيجابياً عند الطلاب مرتفعي اليقظة العقلية .

### ثالثاً : المرونة المعرفية Cognitive Flexibility :

تعددت تعريفات المرونة المعرفية فيعرفها ديك ( 2003,275 ) Deak بأنها قدرة الفرد على البناء والتعديل المستمر في التمثيلات العقلية وتوليد الاستجابات استناداً إلى المنبثرات والمعلومات الموجودة في الموقف .

كما يعرفها نايفة قطامي ( ٢٠٠٤ ، ص ٣١٢ ) بأنها الوعي بالبدائل المتضمنة في المواقف ، والرغبة في تكيف الموقف ، وميل المتعلم وفاعليته الذاتية لإظهار المرونة المعرفية في أي موقف .

وعرفها دينيز وفاندر ( 2010,244 ) Dennis & Vandr بأنها القدرة على التحول الذهني للتكيف والتوافق مع المؤثرات البيئية المتغيرة والقدرة على إنتاج حلول بديلة متعددة للمواقف الصعبة .

وتعرفها روز ( 2011, 3 ) Rose بأنها القدرة على بناء المعرفة بطرق مختلفة ومتنوعة بشكل يعزز التكيف مع المتطلبات المختلفة لموقف التعلم .

كما عرفها شان ( 2013,15 ) Chan بأنها القدرة على تغيير المداخل أو وجهات النظر إلى مشكلة ما ، والتكيف مع الأوضاع أو المطالب أو القواعد أو الأولويات الجديدة .

كما عرفتها يسرا بلبل وإحسان حجازي ( ٢٠١٦ ، ص ٦٠ ) بأنها قدرة لدى الفرد تساعد على التعامل والتكيف مع المواقف الحياتية الجديدة والمتغيرة ، عن طريق تغيير الطرق والاستراتيجيات التي يستخدمها لمواجهة تلك المواقف ، وتوليد بدائل جديدة عند مواجهة المشكلات واختبار البديل المناسب للموقف الراهن .

#### مكونات المرونة المعرفية :

أوضح ديبلون وفينيارد ( 1999 ) Dillon & Vineyard أنها تتكون من ثلاثة مكونات وهي :

١. الترميز المرن Flexible Encoding وهو قدرة المتعلمين على ترميز كل مثير من المثيرات بعدة معان ، بمعنى آخر ترميز كل مثير باستخدام تعريفات متعددة .
٢. التجمع المرن Flexible Combination ويساعد هذا المكون المتعلمين على توليد تكتيكات متعددة الحل من خلال استخدام التفكير الاستقرائي ، أي البدء بالعناصر المتوفرة والانتهاه بالحل.

٣. المقارنة المرنة Flexible Comparison ويطور هذا المكون قدرة المتعلمين علي تغيير الحلول التكتيكية كلما حدث في المهمات ، حيث يقوم الفرد باختيار عناصر معينة للحل ، ويقوم بمقارنتها بعدة أنماط أخرى تساعده على اتخاذ الحلول التكتيكية .  
ويضيف دنيس وفاندر (Dennis & Vander (2010) أن المرونة المعرفية ثلاثة جوانب هي :

- الميل إلى إدراك المواقف الصعبة على أنها قابلة للسيطرة .
  - القدرة على إدراك تفسيرات بديلة متعددة لمواقف الحياة والسلوك الإنساني .
  - القدرة على توليد حلول بديلة متعددة للمواقف الصعبة .
- وهذا يعني أن الفرد المرن عندما يواجه مشكلة ما ولها العديد من الحلول فإنه يقوم بالتمثيلات السابقة . وبالتالي توليد استجابات جديدة تبعاً للمعلومات المتوفرة في البيئة .
- خصائص المرونة المعرفية :**

اتفق مجموعة من الباحثين حول أهم الخصائص التي تميز المرونة المعرفية كبحث ديلون وفينارد (Dillon & Vineyard (1999) ، وبحث سبيرو وفيلتوفيش وكولسن Spiro, Feltovich & Coulson, R. (1996) وبحث كاناز وكويسادا انطولي فجار دو (Canas, Quesada, Antoli, & Fajardo. (2003) ، وبحث ديك ووسهارت (Deak & Wiseheart (2015) ، وتمثلت هذه الخصائص فيما يأتي :

- يمكن تنميتها من خلال التدريب والتعليم .
- تظهر في سلوك الشخص كاملاً ولا ترتبط بموقف معين .
- تتضمن إدراك العلاقات الداخلية بين الأشياء والمفاهيم .
- تقوم على تحديد الخيارات والبدائل الخاصة بالموقف .

- تشمل تكيف الاستجابة حسب متطلبات الموقف .
- تتضمن إدراك أوجه الشبه والاختلاف بين الأشياء والموقف .

ولم تتوصل الباحثة - في حدود بحثها- إلى بحوث اهتمت بدراسة العلاقة بين الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي والمرونة المعرفية بشكل مستقل وواضح ، ولكن هناك بعض البحوث تناولت بشكل عام العلاقة بين الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي والمرونة أو بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية أو أشارو إلى أن المرونة المعرفية تلعب دوراً مهماً في الانفعالات مثل :

بحث تورس ( Torres ( 1999 ) وفيه درست استراتيجيات تنظيم الانفعالات كطريقة للتكيف في المجتمعات المعرضة للخطر ، تمثلت العينة في ( ١٢٠ ) امرأة سوداء بكلية محلية ، طبق عليهم مقاييس تنظيم الانفعالات ، والمزاج السلبي ، والتكيف والمهارات الاجتماعية ، وأظهرت النتائج أن الإناث اللاتي لديهن مرونة عالية استخدموا استراتيجيات تنظيم الانفعالات أكثر من اللاتي لديهن مرونة منخفضة .

وبحث ميين ولي وشاي ( Min, Lee & Chae ( 2013 ) الذي كشف العلاقة بين الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال وكل من المرونة ، والاكتئاب ، والقلق ، وتكونت العينة من ( ٢٣٠ ) فردٍ ممن يعانون الاكتئاب والقلق ، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائياً بين المرونة وبعض استراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي ( التركيز على إعادة التخطيط ، وإعادة التقييم المعرفي وإعادة التركيز الإيجابي ) ، وأظهرت النتائج أيضاً أن الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي تفسر حوالى ٥٩٪ من التباين في المرونة .

وكبحث لين وتساي ولين وشين ( Lin ,Tasi , Lin & Chen ( 2014 ) الذي هدف إلى التعرف على مستوى المرونة المعرفية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية ، بلغت العينة ( ١٢٠ ) طالب وطالبة بالمرحلة الثانوية بمدينة تاييه بتايوان ، وقد استجابو

الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية

لمقياس المرونة المعرفية ، ومقياس الخصائص الانفعالية ، ، ومقياس الأداء الإبداعي ، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى المرونة المعرفية تعزى للنوع لصالح الذكور ، ومتغير العمر لصالح الأكبر عمرا ، كما أن المرونة المعرفية تلعب دوراً متوسطاً بين انفعالات الطلاب وأدائهم الإبداعي .

### من استقراء الأطر النظرية والبحوث السابقة ، يمكن استخلاص ما يأتي:

١- اهتمت البحوث السابقة بدراسة الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ومدى شيوعها وانتشارها، ومدى تباينها بمختلف المراحل والأعمار ، فمنهم من اهتمت بدراستها بالمرحلة الجامعية كبحث ستار غانم وخديجة نوري ( ٢٠١٣ ) و بحث سامر عبد الهادي ، أمجد أحمد أبو جدي ( ٢٠١٢ ) ، و بحث ريتشارد وجورس Richards & Gross (2000) ، ومنهم من اهتم بدراستها بالمرحلة الثانوية وبحث شميدت وآخرون ، Schmidt, Susanna. Tinti, Carla. Levine, Garnefski, nadia. Kraaij, Linda. Testa, Silvia ( 2010) ، وبحث ، vivian p. Spinhoven, (2001) ، ومنهم من اهتم بدراستها بالمرحلة الإعدادية كبحث جومير وأرستو (2002) Gumora&Arsenio . ومنهم من أهتم بدراستها لدى المراهقين والراشدين عبد المنعم حسيب ( ٢٠١٢ ) ، الأمر الذي دعا ووجه الباحثة للاهتمام بدراسة الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية .

٢- يوجد تعارض بين نتائج البحوث التي تناولت الفروق في النوع بمتغير الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي كبحث سامر عبد الهادي ، أمجد أحمد أبو جدي ( ٢٠١٢ ) والذي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاستراتيجيات المعرفية تبعا لمتغير النوع فكانت البنات أكثر استخداما للاستراتيجيات الدينية واستراتيجية المقارنة مع أحداث الواقع ، بينما الذكور كانوا أعلى في استراتيجية

الملاحظة الواعية ، بينما باقي الاستراتيجيات المتمثلة في التفكير الإيجابي ، لوم الذات ولوم الآخرين وكبح الأفكار وتقبل الموقف ، والتفكير بالانتحار لم يوجد بها فروق بين الذكور والاناث ، وبحث مصطفى مظلوم ( ٢٠١٧ ) لم يوجد تأثير للنوع ، وبحث كارلسون وساريكالليو وتوفيانين وبوجيرت وكليشكو وبراتتيسو Carlson ,Saarikallio , Toiviainen ,Bogert, Kliuchko , & Brattico ( 2015) وكان للنوع تأثيراً لصالح الذكور ، بينما بحث بحث ون واخرين (2013) Kwon, Yoon, Joormann & Kwon توصل أن للنوع تأثيراً لصالح الإناث ، بينما بحث زيرمان وأوانسكي ( Zimmermann & Iwanski ( 2014 توصل أن الإناث يستخدمن استراتيجيات التأمل والتحكم والمساندة بشكل متكرر في حين أن الذكور يستخدمون التجنب . كما لاحظت الباحثة أنه لم تهتم البحوث بدراسة تأثير متغير التخصص على الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات سوى بحث سامر عبد الهادي ، أمجد أحمد أبو جدي ( ٢٠١٢ ) الذى أثبت عدم وجود تأثير دال إحصائياً يعزو لتخصص ، أما دراسة الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وفق التأثير الثنائي بين النوع والتخصص فإنه في حدود علم الباحثة لم تهتم البحوث السابقة بدراسة التفاعل بينهم ؛ الأمر الذي دعا الباحثة لفرض الفرض الأول .

٣- قلة البحوث السابقة – في حدود اطلاع الباحثة – التي أثبتت وجود علاقة ارتباطية بين الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي واليقظة العقلية كبحث كارينج وبيلمان (2019) Karing & Beelmann ، بحث هبة عبد الحميد ( ٢٠١٨ ) ، وبحث ( 2017 ) Prakash , Whitmoyer , Aldao and schirda ، وبحث ( 2016 ) Majid & Fatemeh ، بحث ساجادي واسكاريزي Sajjadi &

الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية

---

(2015) Askarizadeh ، الأمر الذي دعى الباحثة لمزيداً من التعرف على العلاقة بين المتغيرين فقامت إلى فرض الفرض الثاني .

٤- ولم تتوصل الباحثة – في حدود ما اطلعت عليه - لأي من البحوث السابقة التي اهتمت بدراسة الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي والمرونة المعرفية ، الأمر الذي دعى الباحثة إلى فرض الفرض الثالث .

٥- لم تتوصل الباحثة – في حدود ما اطلعت عليه – إلا لبحث واحد أوضح أنه يمكن التنبؤ بالاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي من خلال اليقظة العقلية وهو بحث هبة عبد الحميد ( ٢٠١٨ ) ، الأمر الذي دعا الباحثة لفرض الفرض الرابع .

٦- لم تتوصل الباحثة – في حدود ما اطلعت عليه – لبحوث أثبتت امكانية التنبؤ بالاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي من خلال المرونة المعرفية ، الأمر الذي دعا الباحثة لفرض الفرض الخامس .

### الطريقة والإجراءات:

#### أولاً: الطريقة:

#### – منهجية البحث:

يعتمد هذا البحث على المنهج الوصفي الارتباطي والذي يهدف إلى وصف الفروق التي ترجع للتفاعل بين النوع والتخصص لمتغير الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ، ثم الوصف الدقيق للعلاقات بين متغيرات البحث ( الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ، اليقظة العقلية ، المرونة المعرفية ) ، ووصف طبيعة العلاقة التنبؤية باليقظة العقلية من خلال الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ، وكذلك وصف العلاقة التنبؤية بالمرونة المعرفية من خلال الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي .



## ثانياً: عينة البحث:-

### - اختيار العينة:-

تحددت عينة البحث الحالي في طلاب وطالبات الفرقة الرابعة – الطلاب المعلمون - بكلية التربية جامعة بورسعيد ، ويرجع سبب اختيار العينة المستهدفة أن كليات التربية تعتبر من أهم كليات الجامعات التي تنال كثيراً من العناية والاهتمام في معظم دول العالم، لما تؤديه من دور هام في مجال التنمية التربوية والتعليمية والمجتمعية ، وبالأخص دورها من إعداد الطلاب إكاديمياً وتربوياً وتهيئتهم انفعالياً واجتماعياً.

### - حجم العينة :

يمكن تصنيف طلاب عينة البحث طبقاً لمراحل التطبيق كما يلي :

### أ. عينة التحقق من الشروط السيكومترية للمقياس :

تألفت من ( ٨٥ ) طالباً وطالبة من طلبة المستوى الرابع بكلية التربية بجامعة بورسعيد بالفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ( ٢٠١٨ / ٢٠١٩ م ) ، يمثلون عينة تقنين أدوات البحث ، لحساب الخصائص السيكومترية (الصدق، الثبات) للأدوات ، وبلغ متوسط أعمار عينة تقنين أدوات البحث ( ٢١,٣٠٨ ) ؛ بانحراف معياري ( ٠,٣٦٥ ) .

### جدول ( ١ ) مواصفات عينة البحث الاستطلاعية

العدد	الطالبات	الطلاب	التخصص / النوع	التخصص الأدبي
٩	٤	٥	اللغة العربية	
٧	٥	٢	اللغة الفرنسية	
٩	٤	٥	اللغة الإنجليزية	
٨	٥	٣	التاريخ	
٧	٣	٤	الفلسفة	
٨	٥	٣	علم النفس	
٩	٣	٦	الجغرافيا	
١٠	٦	٤	الرياضيات	التخصص العلمي

الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية

٦	٣	٣	الكيمياء
٧	٢	٥	البيولوجي
٥	٤	١	فيزياء
٨٥	٤٤	٤١	العدد

ب. عينة البحث :

تألفت عينة البحث ( العينة النهائية ) من ( 325 ) طالب وطالبة من طلبة المستوى الرابع بكلية التربية جامعة بورسعيد ، وقد طبق عليهم أدوات البحث النهائية بالفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ( ٢٠١٨ / ٢٠١٩ م ) ،  
وبلغ متوسط أعمارهم ( ٢١,٣٤٨ ) بانحراف معياري ( ٠,٣٩٩ ) .

جدول ( ٢ ) مواصفات عينة البحث النهائية

	العدد	الطالبات	الطلاب	التخصص / النوع	
١٨٥	١٣	٨	٥	اللغة العربية	التخصص الأدبي
	٣٠	٢٨	٢	اللغة الفرنسية	
	٣٦	٣٠	٦	اللغة الإنجليزية	
	٢١	١٥	٦	التاريخ	
	١٩	١٤	٥	الفلسفة	
	٢٤	١٣	١١	علم النفس	
	٢٥	١٥	١٠	الجغرافيا	
	١٧	١٢	٥	دراسات إجتماعية	
١٤٠	٢٥	٦	١٩	الرياضيات	التخصص العلمي
	٣٠	٢٤	٦	الكيمياء	
	٥٢	٤٠	١٢	البيولوجي	
	١٤	١٠	٤	فيزياء	
	١٩	١١	٨	العلوم	
٣٢٥		٢٢٦	٩٩	العدد	

### ثالثاً: أدوات البحث:-

اعتمد البحث الحالي على الأدوات التالية لتحقيق أهدافه واختبار صحة فروضه.

#### ( ١ ) مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي : ( إعداد كارنفسكي وآخرون ( ٢٠٠١ ) )

نظراً لعدم توافر مقياس عربي يقيس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ، فقد تبنت الباحثة مقياس ( الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي إعداد / كارنفسكي وآخرون ( ٢٠٠١ ) ، وقد ترجم ستار غانم وخديجة ثوري ( ٢٠١٣ ) المقياس إلى العربية لتكون أول نسخة مترجمة طبقت في البيئة العربية .

أ . **هدف المقياس** إلى قياس قدرة الطلاب على استخدام الاستراتيجيات المعرفية لتنظيمهم الانفعالي

ب . **وصف المقياس** طبق هذا المقياس عام ٢٠٠١ على طلاب المرحلة الاعدادية بعمر ( ١٢ – ١٦ ) عاماً ، وعام ٢٠٠٧ على الراشدين بعمر ( ١٨ - ٣٧ ) عاماً ، وعام ٢٠١٣ على طلاب الجامعة ، ويتكون من ٣٦ مفردة موزعة على ٩ مجالات ( استراتيجيات ) بواقع ٤ مفردات لكل مجال ، وهي ( استراتيجية لوم الذات ، استراتيجية التقبل ، استراتيجية التأمل ، استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي ، استراتيجية إعادة التركيز على التخطيط ، استراتيجية إعادة التقييم الايجابي ، استراتيجية رؤية الموضوع من زاوية أخرى ، استراتيجية التخويف ، واستراتيجية لوم الآخرين ) .

#### **ج . الخصائص السيكومترية للمقياس**

قاما الباحثان ستار غانم وخديجة ثوري ( ٢٠١٣ ) بترجمة المقياس إلى اللغة العربية لدى مجموعة من المترجمين ، ثم عرضا هذه الترجمة على مجموعة أخرى من المترجمين لإجراء المراجعة وتصحيح الأخطاء ، وقاما بالتحقق من صدق الترجمة للمقياس بعرض النسخة الأصلية باللغة الإنجليزية والنسخة المترجمة باللغة العربية على مجموعة من خبراء الترجمة للتأكد من صدق الترجمة ودقتها ، كما قاما بتطبيقه على عينة استطلاعية بلغت ( ٣٠ طالباً وطالبة ) بالجامعة بهدف تقنينه فقاما بحساب صدق

الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى  
الطلاب المعلمين بكلية التربية

البناء من خلال التحقق من علاقة درجة المفردة بدرجة المجال ( الاستراتيجية ) الذى تنتمي إليه وكانت قيم معاملات الارتباط لمفردات المجال الأول على التوالي هي : ( ٠,٦٩ ، ٠,٧١ ، ٠,٤٧ ، ٠,٦٤ ) ، وكانت قيم معاملات الارتباط لمفردات المجال الثاني على التوالي هي : ( ٠,٦١ ، ٠,٦٦ ، ٠,٦٣ ، ٠,٧٢ ) ، وكانت قيم معاملات الارتباط لمفردات المجال الثالث على التوالي هي : ( ٠,٧٨ ، ٠,٧٧ ، ٠,٥٩ ، ٠,٧٦ ) ، وكانت قيم معاملات الارتباط لمفردات المجال الرابع على التوالي هي : ( ٠,٦٤ ، ٠,٧٢ ، ٠,٧٩ ، ٠,٧٣ ) ، وكانت قيم معاملات الارتباط لمفردات المجال الخامس على التوالي هي : ( ٠,٦٩ ، ٠,٧٠ ، ٠,٦٧ ، ٠,٧٠ ) ، وكانت قيم معاملات الارتباط لمفردات المجال السادس على التوالي هي : ( ٠,٦٠ ، ٠,٦٢ ، ٠,٦٨ ، ٠,٦٣ ) ، وكانت قيم معاملات الارتباط لمفردات المجال السابع على التوالي هي : ( ٠,٦٠ ، ٠,٧٤ ، ٠,٦١ ، ٠,٧٤ ) ، وكانت قيم معاملات الارتباط لمفردات المجال الثامن على التوالي هي : ( ٠,٦٤ ، ٠,٧٧ ، ٠,٧٩ ، ٠,٧٣ ) ، وكانت قيم معاملات الارتباط لمفردات المجال التاسع على التوالي هي : ( ٠,٧٩ ، ٠,٨٤ ، ٠,٧٢ ، ٠,٧٧ ) . وكانت جميع المفردات دالة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية لبيرسون ومرتبطة بالمجال الذى تنتمي إليه . كما قاما بحساب الصدق العاملي والتعرف على مدى تشبع كل مجال من مجالات المقياس بالعامل العام باستخدام طريقة الجمع البسيط لبيرت ، وأظهرت النتائج أن التشبعات تراوحت بين ( ٠,٤٦ - ٠,٥٩ ) ، وقد قاما بحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ لمجالات المقياس التسعة وقد كانت على التوالي ( ٠,٤٩ ، ٠,٥٥ ، ٠,٦٣ ، ٠,٦٩ ، ٠,٦٣ ، ٠,٥١ ، ٠,٦٠ ، ٠,٧٢ ، ٠,٧٨ ) ، وقاما بحساب الثبات عن طريق إعادة الإختبار وكانت فيم R للمجالات التسعة على التوالي هي : ( ٠,٤٥ ، ٠,٤٦ ، ٠,٥٢ ، ٠,٥٧ ، ٠,٥٠ ، ٠,٤٩ ، ٠,٤٨ ، ٠,٤٤ ، ٠,٥١ ) ، وقد قامت

الباحثة بالتحقق أيضاً من الخصائص السيكومترية لمقياس الاستراتيجيات المعرفية  
للتنظيم الانفعالي ، على النحو الآتي :

أولاً : صدق المقياس:

١. صدق المفردات:

للتأكد من صدق مفردات مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ، تم تحليل استجابات أفراد العينة الاستطلاعية - السابق الإشارة إليها- على مفردات المقياس والمكون في صورته الأولية من ( ٣٦ ) مفردة، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد استبعاد درجة المفردة التي حُسب معامل ارتباطها باعتبار أن بقية المفردات محكاً لهذه المفردة. وكانت النتائج موضحة بالجدول رقم (٣) :

جدول ( ٣ ) صدق مفردات مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي

المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	**٠,٤٢٥	١١	**٠,٢٧٠	٢١	**٠,٥٤٠	٣١	**٠,٤٨٩
٢	**٠,٥٩٢	١٢	٠,٠٢٠	٢٢	**٠,٣٣٨	٣٢	**٠,٣٩٤
٣	**٠,٣٩١	١٣	**٠,٤١٣	٢٣	**٠,٢٩٣	٣٣	**٠,٣٦٧
٤	٠,٠٧٤	١٤	**٠,٤٥٤	٢٤	**٠,٣٠٦	٣٤	**٠,٤٠٧
٥	**٠,٢٦٨	١٥	**٠,٢٦٦	٢٥	**٠,٣٥١	٣٥	**٠,٥١٣
٦	**٠,٤٨٥	١٦	**٠,٣٣٩	٢٦	**٠,٥٦٣	٣٦	٠,٠٧٧
٧	٠,١٩٠	١٧	**٠,٢٥٣	٢٧	**٠,٤٣٧		
٨	**٠,٣٨٠	١٨	**٠,٤٥٩	٢٨	**٠,٦٢٨		
٩	**٠,٣٥٩	١٩	**٠,٢٩٤	٢٩	**٠,٤٣٢		
١٠	**٠,٣٨٤	٢٠	**٠,٤٦٠	٣٠	**٠,٣١٨		
(*) دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥)				(**) دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)			

الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى  
الطلاب المعلمين بكلية التربية

ويتضح من الجدول رقم ( ٣ ) أن قيم معاملات ارتباطات درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس بعد استبعاد درجة المفردة من الدرجة الكلية قد تراوحت ما بين (٠,٠٢٠) إلى (٠,٦٢٨) ، وجميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، وباستثناء المفردات ذات الأرقام (٤ ، ٧ ، ١٢ ، ٣٦) فكانت قيم معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس غير دالة إحصائياً؛ لذا يجب استبعاد هذه المفردات من التحليل.

## ٢. صدق المقياس ككل:

للتحقق من صدق مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ، تم تحليل استجابات أفراد العينة الاستطلاعية – السابق الإشارة إليها- على مفردات المقياس والمكون من (٣٢) مفردة بعد حذف المفردات غير الصادقة، وذلك باستخدام طريقتين على النحو الآتي:

### ( أ ) صدق تكوين المفهوم:

تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، بالإضافة إلى حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس.

- تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، حيث تمثلت الأبعاد في : ( استراتيجية لوم الذات ، استراتيجية التقبل ، استراتيجية التأمل/ الاجترار، استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي ، استراتيجية إعادة التركيز على التخطيط ، استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي ، استراتيجية رؤية الموضوع من زاوية أخرى ، استراتيجية التخويف / التفكير الكارثي، استراتيجية لوم الآخرين ) ، ويوضح الجدول رقم (٤) نتائج هذا التحليل:

جدول ( ٤ ) معاملات ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للمهارة التي تنتمي

إليها بمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي

المفردة	R	المفردة	R	المفردة	R	المفردة	R	البعد
		٣	**٠,٦٨٣	٢	**٠,٨٣٢	١	**٠,٧٤٣	لوم الذات
		٨	**٠,٦٤١	٦	**٠,٧٥٦	٥	**٠,٧٧٥	التقبل
		١١	**٠,٦٩١	١٠	**٠,٦٤١	٩	**٠,٦١٠	التأمل / الاجترار
١٦	**٠,٥٨٨	١٥	**٠,٥٦٤	١٤	**٠,٦٧٧	١٣	**٠,٥٩٤	إعادة التركيز الإيجابي
٢٠	**٠,٦٠٨	١٩	**٠,٤٨٦	١٨	**٠,٦٨٤	١٧	**٠,٧١٣	إعادة التركيز على التخطيط
٢٤	**٠,٧٠٢	٢٣	**٠,٥٣٠	٢٢	**٠,٥٣٨	٢١	**٠,٦٤٠	إعادة التقييم الإيجابي
٢٨	**٠,٧٠٢	٢٧	**٠,٦٨٨	٢٦	**٠,٧٧٧	٢٥	**٠,٦٩٢	رؤية الموضوع من زاوية أخرى
٣٢	**٠,٥٥٦	٣١	**٠,٥٧١	٣٠	**٠,٥٨٧	٢٩	**٠,٦٢٩	التخويف / التفكير الكارثي
		٣٥	**٠,٦١٠	٣٤	**٠,٧٤٣	٣٣	**٠,٧٦٥	لوم الآخرين
(**) دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)				(*) دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥)				

ويتضح من الجدول رقم (٤) أن جميع المفردات التي تنتمي للبعد الأول (استراتيجية لوم الذات) ترتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) حيث امتدت قيم معاملات الارتباط من (٠,٦٨٣) إلى (٠,٨٣٢)، كما اتضح أن جميع المفردات التي تنتمي للبعد الثاني (استراتيجية التقبل) ترتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) حيث امتدت قيم معاملات الارتباط من (٠,٦٤١) إلى (٠,٧٧٥)، بينما امتدت قيم معاملات ارتباط درجة كل مفردة تنتمي للبعد الثالث (استراتيجية التأمل / الاجترار) بين (٠,٦١٠) إلى (٠,٦٩١)، وجميعها دالة إحصائية عند مستوى

الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى  
الطلاب المعلمين بكلية التربية

دلالة (0,01)، بالإضافة إلى أن جميع المفردات التي تنتمي للبعد الرابع ( إعادة التركيز الإيجابي ) مرتبطة بهذا البعد ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01) ، حيث امتدت قيم معاملات الارتباط من (0,564) إلى (0,677)، كما امتدت قيم معاملات ارتباط درجة كل مفردة من مفردات البعد الخامس ( استراتيجية إعادة التركيز على التخطيط ) بالدرجة الكلية لهذا البعد من (0,486) إلى (0,713) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (0,01)، وأن جميع المفردات التي تنتمي للبعد السادس (استراتيجية التقييم الإيجابي ) ترتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01) حيث امتدت قيم معاملات الارتباط من (0,530) إلى (0,702)، وأن جميع المفردات التي تنتمي للبعد السابع ( استراتيجية رؤية الموضوع من زاوية أخرى) ترتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً بدرجة البعد الكلية عند مستوى دلالة (0,01) حيث امتدت قيم معاملات الارتباط من (0,688) إلى (0,777)، وأن جميع المفردات التي تنتمي للبعد الثامن (استراتيجية التخويف / التفكير الكارثي ) ترتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً بدرجة البعد الكلية عند مستوى دلالة (0,01) حيث امتدت قيم معاملات الارتباط من (0,556) إلى (0,629)، كما أن المفردات التي تنتمي للبعد التاسع ( استراتيجية التخويف / التفكير الكارثي ) ترتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً بدرجة البعد الكلية عند مستوى دلالة (0,01) حيث امتدت قيم معاملات الارتباط من (0,610) إلى (0,760) مما يشير إلى الاتساق الداخلي لكل مهارة فرعية.

- كما تم حساب معاملات ارتباط درجة كل بعد من الأبعاد التسعة بالدرجة الكلية

للمقياس ، وكانت النتائج موضحة بالجدول رقم (5) على النحو الآتي:



جدول ( ٥ ) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس

المهارة	لوم الذات	التقبل	التأمل / الاجترار	إعادة التركيز الايجابي	إعادة التركيز على التخطيط	إعادة التقييم الإيجابي	رؤية الموضوع من زاوية أخرى	التخويف / التفكير الكارثي	لوم الآخرين
لوم الذات									
التقبل	**٠,٣٣٩								
التأمل / الاجترار	*٠,٢٦٩	**٠,٣٤٤							
إعادة التركيز الإيجابي	**٠,٤٢٥	**٠,٣٦١	**٠,٤٩٩						
إعادة التركيز على التخطيط	**٠,٣٧٩	*٠,٢٦٠	**٠,٣٨١	**٠,٤١١					
إعادة التقييم الإيجابي	**٠,٤٥٤	**٠,٣٢٩	**٠,٣٣٦	**٠,٤١٠	**٠,٣٨٤				
رؤية الموضوع من زاوية أخرى	**٠,٦٢٠	**٠,٣٥٧	**٠,٤٥٨	**٠,٤٨٤	**٠,٤٢٨	**٠,٤١١			
التخويف / التفكير الكارثي	**٠,٤٦٢	**٠,٤٦٥	**٠,٣٦٥	**٠,٤٣٣	**٠,٤٩٣	**٠,٦٢٩	**٠,٥٠٦		
لوم الآخرين	**٠,٤٦٢	*٠,٢٤٨	**٠,٣٢٦	**٠,٣٧١	**٠,٤٠٠	**٠,٣٣١	**٠,٤٤٩	**٠,٤٤١	
الدرجة الكلية	**٠,٧٠١	**٠,٥٩٣	**٠,٦٢٦	**٠,٧٠٨	**٠,٦٨٠	**٠,٧٠٢	**٠,٧٦٧	**٠,٧٨١	٠,٦٤ **٣

(\*) دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) (\*\*) دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من الجدول رقم (٥) أن الأبعاد التسعة المكونة لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي والمتمثلة في: ( استراتيجيات لوم الذات ، استراتيجيات التقبل ، استراتيجيات التأمل / الاجترار ، استراتيجيات إعادة التركيز الإيجابي ، استراتيجيات إعادة التركيز على التخطيط ، استراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي ، استراتيجيات رؤية الموضوع من زاوية أخرى ، استراتيجيات التخويف / التفكير الكارثي ، استراتيجيات لوم الآخرين ) مرتبطة ببعضها ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، باستثناء معامل الارتباط بين ( استراتيجيات التأمل / الاجترار واستراتيجيات لوم الذات ، وأيضاً استراتيجيات

الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية

اعادة التركيز على التخطيط واستراتيجية التقبل ، وكذلك استراتيجية لوم الآخرين واستراتيجية التقبل ( عند مستوى دلالة (0,05) حيث امتدت قيم معاملات الارتباط من (0,248) إلى (0,629). كما وجد أن الدرجة الكلية لكل استراتيجية من الاستراتيجيات التسع والدرجة الكلية للمقياس قد ارتبطت ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، حيث امتدت قيم معاملات الارتباط من (0,093) إلى (0,781). مما يشير إلى اتساق البناء الداخلي، الأمر الذي يؤكد على صدق تكوين المقياس الحالي لقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي .

للتحقق من صدق مقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي ، تم تحليل استجابات أفراد العينة الاستطلاعية - السابق الإشارة إليها- على مفردات المقياس والمكون من ( 32 ) مفردة بعد حذف المفردات غير الصادقة ، وذلك باستخدام ( الصدق التمييزي ) فتم حساب صدق مقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي ، حيث تم ترتيب أفراد العينة الاستطلاعية في ضوء الدرجة الكلية على المقياس وذلك بعد حذف المفردات غير الصادقة ترتيباً تنازلياً ، ثم تم فصل نسبة 27 % من درجات الجزء العلوي ونسبة 27 % لتمثل الفئة العليا من درجات الجزء السفلي لتمثل الفئة الدنيا ، وتم استخدام اختبار ( ت ) لحساب دلالة الفروق بين الفئة العليا والفئة الدنيا على الدرجة الكلية للمقياس ، وكانت النتائج على النحو الآتي :

جدول ( 6 ) نتائج اختبار ( ت ) لدراسة الفروق بين متوسطي الفئتين العليا والدنيا على مقياس

الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي

الفئة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	د.ح	( ت )	مستوى الدلالة
الفئة العليا	23	145,347	3,685	44	15,846	0,001
الفئة الدنيا	23	114,522	8,685			

## د / إيناس فهمي النقيب

يتضح من الجدول السابق أن قيمة ( ت ) دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٠١، بين متوسط درجات طلاب الفئة العليا ؛ ومتوسط درجات طلاب الفئة الدنيا على مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي لصالح مجموعة الفئة الدنيا ؛ وهذا يشير إلى أن الاختبار له القدرة التمييزية بين مستويات الطلاب عينة البحث ؛ مما يشير إلى صدق الاختبار الكلي .

### ( ب ) صدق التحليل عاملي توكيدي:

تم حساب صدق المقياس بطريقة التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis (CFA)، حيث اختبر صدق المهارات الفرعية الخمس على العامل الكامن الواحد (الدرجة الكلية على مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي )، وحصل على مصفوفة الارتباط بين الأبعاد الفرعية ، وأخضعت المصفوفة للتحليل العاملي التوكيدي، وقد أسفرت النتائج عن تشعب الأبعاد الفرعية التسعة على العامل الواحد المتمثل في الدرجة الكلية للتفكير التأملي، كما بالجدول رقم (٧):-.

### جدول ( ٧ ) نتائج التحليل العاملي التوكيدي للأبعاد الفرعية المكونة

#### لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي

قيمة Z	الخطأ المعياري	التشعب على العامل الكامن	الأبعاد الفرعية
**٦,٦٩٢	٠,١٠٢	٠,٦٨٠	لوم الذات
**٤,٨٢٣	٠,١٠٨	٠,٥٢١	التقبل
**٥,٢٩٥	٠,١٠٧	٠,٥٤٦	التأمل / الإجتراح
**٦,٣٨٠	٠,١٠٣	٠,٦٥٥	إعادة التركيز الإيجابي
**٥,٨٩٩	٠,١٠٤	٠,٦١٦	إعادة التركيز على التخطيط
**٦,٣٨٧	٠,١٠٣	٠,٦٥٦	إعادة التقييم الايجابي
**٧,٤٤٤	٠,٠٩٩	٠,٧٣٦	رؤية الموضوع من زاوية أخرى
**٧,٦٢١	٠,٠٩٨	٠,٧٤٨	التخويف / التفكير الكارثي
**٥,٥٨١	٠,١٠٦	٠,٥٨٩	لوم الآخرين

الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى  
الطلاب المعلمين بكلية التربية

ويتبين من الجدول رقم ( ٧ ) تشبع الأبعاد ( الاستراتيجيات ) التسعة على  
الدرجة الكلية لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ، حيث حقق النموذج  
مؤشرات حسن المطابقة على النحو الآتي:

١. قيمة  $\chi^2$  عند درجات حرية (٣٦) تساوي (٢٧٨,٨٠٨) ومؤشر الدلالة  $P =$  صفر  
وهي غير دالة ، مما يدل على مطابقة النموذج للبيانات.
٢. مؤشر حسن المطابقة (GFI) يساوي (٠,٩٢٤) ويشير إلى مطابقة النموذج للبيانات  
لاقترابه من الواحد.
٣. مؤشر حسن المطابقة المصحح (AGFI) يساوي (٠,٨٧٤) ويشير إلى مطابقة  
النموذج للبيانات لاقترابه من الواحد.
٤. مؤشر الجذر التربيعي لمتوسط البواقي (RMR) يساوي (٠,٠٥٠٣) ويشير إلى  
مطابقة النموذج للبيانات لاقترابه من الصفر.
٥. مؤشر المطابقة المعياري (NFI) يساوي (٠,٨٨٢) ويشير إلى مطابقة النموذج  
للبيانات لاقترابه من الواحد.
٦. مؤشر المطابقة المقارن (CFI) يساوي (٠,٩٧٦) ويشير إلى مطابقة النموذج  
للبيانات لاقترابه من الواحد.
٧. مؤشر المطابقة التزايدية (IFI) يساوي (٠,٩٧٧) ويشير إلى مطابقة النموذج  
للبيانات لاقترابه من الواحد.
٨. مؤشر جذر متوسط مربع البواقي (RMSEA) يساوي (٠,٠٥٠٣)، وتنحصر قيمته  
ما بين (صفر) و(٠,١)، ويشير إلى مطابقة النموذج لاقترابه من الصفر.

والمؤشرات السابقة تدل على مطابقة النموذج للبيانات مما يدل على تمتع المقياس بمستوي مرتفع من الصدق.

ثانياً : ثبات المقياس:

١. ثبات المفردات:

تم حساب قيم معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ، وذلك بغرض التعرف على أثر وجود المفردة ضمن المفردات أو حذفها على قيمة الثبات للمفردات ككل، لبيان مدى اتساق كل مفردة مع مجموعة مفردات المقياس ككل، ويوضح الجدول رقم (٨) نتائج تحليل ثبات مفردات المقياس المستخدم لقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي باستخدام طريقة ألفا كرونباخ.

جدول ( ٨ ) ثبات مفردات مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي

المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات
١	٠,٨٥٣	١١	٠,٨٥٦	٢١	٠,٨٤٩	٣١	٠,٨٥١
٢	٠,٨٤٩	١٢	٠,٨٦٩	٢٢	٠,٨٥٥	٣٢	٠,٨٥٣
٣	٠,٨٥٣	١٣	٠,٨٥٣	٢٣	٠,٨٥٤	٣٣	٠,٨٥٤
٤	٠,٨٥٩	١٤	٠,٨٥٢	٢٤	٠,٨٥٦	٣٤	٠,٨٥٣
٥	٠,٨٥٧	١٥	٠,٨٥٦	٢٥	٠,٨٥٤	٣٥	٠,٨٥٢
٦	٠,٨٥١	١٦	٠,٨٥٤	٢٦	٠,٨٤٩	٣٦	٠,٨٦٠
٧	٠,٨٥٨	١٧	٠,٨٥٧	٢٧	٠,٨٥٢	معامل ثبات ألفا العام للمقياس = ٠,٨٥٨	
٨	٠,٨٥٣	١٨	٠,٨٥٢	٢٨	٠,٨٤٨		
٩	٠,٨٥٤	١٩	٠,٨٥٥	٢٩	٠,٨٥٢		
١٠	٠,٨٥٢	٢٠	٠,٨٥٢	٣٠	٠,٨٥٦		

ويتضح من الجدول رقم (٨) أن قيمة معامل ثبات ألفا العام للمقياس ككل دون حذف أية مفردة منها يساوي (٠,٨٥٨)، بينما تراوحت قيم معامل ثبات ألفا العام للمقياس ككل

الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية

في حالة حذف درجة كل مفردة على حده ما بين (٠,٨٤٨) إلى (٠,٨٦٩). وبمقارنة قيمة ثبات ألفا العام للمقياس ككل دون حذف أية مفردة منها بقيمة ثبات ألفا بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للمقياس، وجد أن هناك بعض المفردات غير ثابتة، حيث إن قيمة ثبات ألفا العام للمقياس في حالة حذف هذه المفردة يكون أكبر منه في حالة وجودها، مما يؤثر سلباً على ثبات المقياس، وتتمثل هذه المفردات في الأرقام (٤، ٧، ١٢، ٣٦) وعددها (٤) مفردات، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج تحليلات صدق المقياس مما يجب حذفها من الصورة النهائية للمقياس، ليصبح مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي بعد حذف المفردات غير الصادقة وغير الثابتة مكون من (٣٢) مفردة.

## ٢. ثبات المقياس ككل ومهاراته الفرعية:

تم حساب الثبات الكلي لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي بطريقتين، كما يلي:-

### ( أ ) حساب معامل الثبات الكلي للمقياس بطريقة ألفا كرونباخ: تم حساب معامل

ثبات ألفا لتقدير ثبات درجات مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ككل مستعيناً بالدرجات التي حصل عليها أفراد العينة الاستطلاعية السابق الإشارة إليها. وقد تبين أن معامل ثبات ألفا العام للمقياس ككل بعد حذف المفردات غير الثابتة والتي يجب حذفها يساوي (٠,٨٧٣) وهو معامل ثبات مرتفع .

### ( ب ) حساب معامل الثبات الكلي للمقياس بطريقة التجزئة النصفية باستخدام

معادلتى سبيرمان/براون، وجتمان: تم تحليل حساب معامل الثبات الكلي لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ( بعد حذف المفردات غير الثابتة) بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان/براون، وجتمان بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية الحالية ؛ حيث بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس باستخدام معادلة سبيرمان/براون يساوي (٠,٨٤٧)، وباستخدام معادلة "جتمان" يساوي (٠,٨٤٥)،

وهو معامل ثبات مرتفع مما يدل على ثبات مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ككل.

د- صياغة المقياس في صورته النهائية: بعد القيام بالمعالجات الإحصائية المناسبة وتحليل استجابات العينة الاستطلاعية للتحقق من صلاحية المقياس، تم حذف ( ٤ ) مفردات غير الثابتة وغير الصادقة، ليصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من (٣٢) مفردة.

هـ - وصف المقياس: يتكون مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي في صورته النهائية من ( ٣٢ ) مفردة ؛ كما هو موضح بملحق رقم ( ١ ) .

و- تقدير الدرجات: يجب المفحوص على مقياس خماسي التدرج بطريقة "ليكرت" تتم الإجابة من خلال التأشير على البديل المناسب من خمسة بدائل ( أبدأ ، أحياناً ، نصف الوقت ، غالباً ، دائماً ) ، وقد أعطيت لها الأوزان من ( ١ للبديل أبدأ ) إلى ( ٥ للبديل دائماً ) لذلك الدرجة الكلية للمقياس الفرعي تحسب بجمع درجات الفقرات الخاصة لكل مقياس فرعي؛ فتصبح المقياس الفرعي الأول والثاني والثالث والتاسع تتراوح درجاته من ( ٣ - ١٥ ) درجة ، أما المقياس الفرعي الرابع والخامس والسادس والسابع والثامن تتراوح درجاته من ( ٤ - ٢٠ ) درجة .

## ( ٢ ) مقياس اليقظة العقلية : (إعداد الباحثة)

وسيتم توضيح الهدف من بناء المقياس ، وكيفية إعداده ، وكذلك تقنين المقياس كما يلي:

أ- الهدف من بناء المقياس: يهدف إلى قياس اليقظة العقلية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية .

ب- خطوات بناء المقياس : قامت الباحثة باتباع الخطوات الآتية لبناء مفرداته :

١. الإطلاع على أدبيات البحث التي تناولت اليقظة العقلية .
٢. مراجعة المقاييس والبحوث التي استخدمت في قياس اليقظة العقلية مثل : مقياس (2018) Droutman,Golub,Oganesyana,Read ترجمة هبة عبد الحميد ( ٢٠١٨ ) ، ومقياس (2013) Bergomi, Tschacher & Kupper

الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى  
الطلاب المعلمين بكلية التربية

- ترجمة محمد عبد الرازق (٢٠١٩) ، ومقياس ، Cardaciotto , Llerbert ,  
(2008) Forman , Moitra ,Farrow ترجمة فتحي الضبع وعلي محمود  
(٢٠١٣) ، ومقياس Beer, Smith ,Hopkins ,Krietemeyer &  
(2006) Toney ترجمة كمال عطية (٢٠١٧) . وقد اتضح للباحثة من  
خلال الاطلاع على تلك المقاييس اختلاف العينات البحثية ما بين طلاب جامعة  
وبالغين ومراهقين ؛ الأمر الذي دعا الباحثة لتصميم وبناء مقياس لليقظة العقلية  
تناسب مفرداته الطلاب المعلمين بكليات التربية .
٣. تم صياغة مفردات المقياس ؛ حيث اشتمل المقياس في صورته الأولية على (٣٠)  
مفردة من نمط ليكرت ثلاثي البعد ( تنطبق، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق )،
٤. للتحقق من صدق المقياس ومدى ملاءمة المفردات ؛ تم عرض المقياس على  
مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (٤) من الأساتذة المتخصصين<sup>١</sup> في مجال علم  
النفس التربوي ، وقد حظيت المفردات بنسبة اتفاق (٩٥٪)، وتم حذف مفردتين  
وتعديل صياغة بعض المفردات.
٥. للتحقق من صلاحية المقياس ومفرداته لقياس اليقظة العقلية ؛ تم تطبيق المقياس  
على عينة استطلاعية مكونة من (٨٥) طالباً وطالبة من طلبة المستوى الرابع  
الطلاب المعلمين بكلية التربية – جامعة بورسعيد ، لحساب الخصائص  
السيكومترية للمقياس (الصدق، الثبات) ومفرداته على النحو الآتي:-

<sup>١</sup> أ.د. محمد دسوقي (أستاذ علم النفس التربوي المتفرغ بكلية التربية- جامعة الزقازيق)، أ.د. عادل سعد خضر  
(أستاذ علم النفس التربوي بكلية التربية- جامعة الزقازيق)، أ.د. سليمان محمد سليمان (أستاذ علم النفس التربوي  
بكلية التربية- جامعة بني سويف)، أ.د. شيرين دسوقي (أستاذ علم النفس التربوي بكلية التربية- جامعة بورسعيد)



ج- الخصائص السيكومترية للمقياس :

• صدق المقياس:

١. صدق المفردات:

للتأكد من صدق مفردات مقياس اليقظة العقلية ، تم تحليل استجابات أفراد العينة الاستطلاعية - السابق الإشارة إليها- على مفردات المقياس والمكون في صورته الأولية من ( ٣٠ ) مفردة، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد استبعاد درجة المفردة التي حُسب معامل ارتباطها باعتبار أن بقية المفردات محكاً لهذه المفردة. وكانت نتائج التحليل موضحة بالجدول رقم (٩):

جدول ( ٩ ) صدق مفردات مقياس اليقظة العقلية

المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	**٠,٥٤٧	١١	**٠,٣٩٨	٢١	**٠,٤٦٤
٢	**٠,٤٩٨	١٢	**٠,٥٤٧	٢٢	٠,١٥١
٣	**٠,٦٨٠	١٣	**٠,٤٩٥	٢٣	**٠,٧٩١
٤	**٠,٤٤٠	١٤	**٠,٧٣٤	٢٤	٠,١٤٣
٥	٠,٢٣٥	١٥	**٠,٥٤٧	٢٥	**٠,٦١٤
٦	**٠,٣٩٤	١٦	**٠,٤٩٥	٢٦	٠,١٨٦
٧	**٠,٦٢٤	١٧	٠,٢٢٨	٢٧	**٠,٥٧٦
٨	**٠,٧٣٤	١٨	**٠,٧٣٤	٢٨	**٠,٥٤٧
٩	**٠,٦٨٠	١٩	**٠,٤١٦	٢٩	**٠,٦٨٠
١٠	**٠,٤٥٧	٢٠	٠,٥٤٧	٣٠	**٠,٧٩١

ويتضح من الجدول رقم ( ٩ ) أن قيم معاملات ارتباطات درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس بعد استبعاد درجة المفردة من الدرجة الكلية قد تراوحت ما بين (٠,١٣٨) ، وإلى (٠,٦٦٥) ، وجميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، وباستثناء المفردات ذات الأرقام ( ٥ ، ١٧ ، ٢٢ ، ٢٤ ، ٢٦ ) فكانت قيم معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس غير دالة إحصائياً؛ لذا يجب استبعاد هذه المفردات من التحليل.

الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية

## ٢. صدق المقياس ككل:

للتحقق من صدق مقياس اليقظة العقلية ، تم تحليل استجابات أفراد العينة الاستطلاعية - السابق الإشارة إليها- على مفردات المقياس والمكون من ( ٢٥ ) مفردة بعد حذف المفردات غير الصادقة ، وذلك باستخدام ( **الصدق التمييزي** ) فتم حساب صدق مقياس اليقظة العقلية ، حيث تم ترتيب أفراد العينة الاستطلاعية في ضوء الدرجة الكلية على المقياس وذلك بعد حذف المفردات غير الصادقة ترتيباً تنازلياً ، ثم تم فصل نسبة ٢٧ % من درجات الجزء العلوي ونسبة ٢٧ % لتمثل الفئة العليا من درجات الجزء السفلي لتمثل الفئة الدنيا ، وتم استخدام اختبار ( ت ) لحساب دلالة الفروق بين الفئة العليا والفئة الدنيا على الدرجة الكلية للمقياس ، وكانت النتائج على النحو الآتي :

### جدول ( ١٠ )

نتائج اختبار ( ت ) لدراسة الفروق بين متوسطي الفئتين العليا والدنيا على مقياس اليقظة العقلية

الفئة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	د.ح	( ت )	مستوى الدلالة
الفئة العليا	٢٣	٦٦,٠٨٧	١,٣١١	٤٤	٢٣,٨٠٨	٠,٠٠١
الفئة الدنيا	٢٣	٤٢,٤٧٨	٤,٥٧١			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة ( ت ) دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٠١ بين متوسط درجات طلاب الفئة العليا ومتوسط درجات طلاب الفئة الدنيا على مقياس اليقظة العقلية لصالح مجموعة الفئة الدنيا ؛ وهذا يشير إلى أن الاختبار له القدرة التمييزية بين مستويات الطلاب عينة البحث ؛ مما يشير إلى صدق الاختبار الكلي.

• ثبات المقياس:

### ١. ثبات المفردات:

تم حساب قيم معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، وذلك بغرض التعرف على أثر وجود المفردة ضمن المفردات أو حذفها على قيمة الثبات للمفردات ككل، لبيان مدى اتساق كل مفردة مع

مجموعة مفردات المقياس ككل، ويوضح الجدول رقم ( ١١ ) نتائج تحليل ثبات مفردات المقياس المستخدم لقياس اليقظة العقلية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ.

جدول ( ١١ ) ثبات مفردات مقياس اليقظة العقلية

المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات
١	٠,٩١٧	١١	٠,٩١٩	٢١	٠,٩١٨
٢	٠,٩١٧	١٢	٠,٩١٧	٢٢	٠,٩٢٣
٣	٠,٩١٥	١٣	٠,٩١٦	٢٣	٠,٩١٣
٤	٠,٩١٨	١٤	٠,٩١٣	٢٤	٠,٩٢١
٥	٠,٩٢٢	١٥	٠,٩١٧	٢٥	٠,٩١٦
٦	٠,٩١٩	١٦	٠,٩١٥	٢٦	٠,٩٢٤
٧	٠,٩١٥	١٧	٠,٩٢٢	٢٧	٠,٩١٦
٨	٠,٩١٣	١٨	٠,٩١٣	٢٨	٠,٩١٧
٩	٠,٩١٥	١٩	٠,٩١٨	٢٩	٠,٩١٥
١٠	٠,٩١٨	٢٠	٠,٩١٧	٣٠	٠,٩١٣
معامل ثبات ألفا العام للمقياس = ٠,٩٢٠					

ويتضح من الجدول رقم ( ١١ ) أن قيمة معامل ثبات ألفا العام للمقياس ككل دون حذف أية مفردة منها يساوي (٠,٩٢٠)، بينما تراوحت قيم معامل ثبات ألفا العام للمقياس ككل في حالة حذف درجة كل مفردة على حده ما بين (٠,٩١٣) إلى (٠,٩٢٤). وبمقارنة قيمة ثبات ألفا العام للمقياس ككل دون حذف أية مفردة منها بقيمة ثبات ألفا بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للمقياس، وجد أن هناك بعض المفردات غير الثابتة، حيث إن قيمة ثبات ألفا العام للمقياس في حالة حذف هذه المفردة يكون أكبر منه في حالة وجودها، مما يؤثر سلبياً على ثبات المقياس ، وتتمثل هذه المفردات في الأرقام ( ٥ ، ١٧ ، ٢٢ ، ٢٤ ، ٢٦ ) وعددها (٥) مفردات، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج تحليلات صدق المقياس مما يجب حذفها من الصورة النهائية للمقياس، ليصبح مقياس اليقظة العقلية بعد حذف المفردات غير الصادقة وغير الثابتة مكون من (٢٥) مفردة.

## ٢. ثبات المقياس ككل ومهاراته الفرعية:

تم حساب الثبات الكلي لمقياس اليقظة العقلية بطريقتين، كما يلي:-

### ( أ ) حساب معامل الثبات الكلي للمقياس بطريقة ألفا كرونباخ: تم حساب معامل

ثبات ألفا لتقدير ثبات درجات مقياس اليقظة العقلية ككل مستعيناً بالدرجات التي حصل عليها أفراد العينة الاستطلاعية السابق الإشارة إليها. وقد تبين أن معامل ثبات ألفا العام للمقياس ككل بعد حذف المفردات غير الثابتة والتي يجب حذفها يساوي (٠,٩٣٢) وهو معامل ثبات مرتفع .

### ( ب ) حساب معامل الثبات الكلي للمقياس بطريقة التجزئة النصفية باستخدام

معادلتى سبيرمان/براون، وجتمان: تم تحليل حساب معامل الثبات الكلي لمقياس اليقظة العقلية (بعد حذف المفردات غير الثابتة) بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان/براون، وجتمان بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية الحالية؛ حيث بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس باستخدام معادلة سبيرمان/براون يساوي (٠,٩٤٨)، وباستخدام معادلة "جتمان" يساوي (٠,٩٤٧)، وهو معامل ثبات مرتفع مما يدل على ثبات مقياس اليقظة العقلية ككل.

د- صياغة المقياس في صورته النهائية: بعد القيام بالمعالجات الإحصائية المناسبة وتحليل استجابات العينة الاستطلاعية للتحقق من صلاحية المقياس، تم حذف ( ٥ ) مفردات غير الثابتة وغير الصادقة، ليصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من (٢٥) مفردة.

هـ - وصف المقياس: يتكون مقياس اليقظة العقلية في صورته النهائية من ( ٢٥ ) مفردة لمقياس اليقظة العقلية - كما هو موضح بملحق رقم (٢) ،

و- تقدير الدرجات: يجيب المفحوص على مقياس ثلاثي التدرج بطريقة "ليكرت" من (تنطبق = ٣، لا تنطبق = ٢، لا تنطبق = ١) ، بحيث تبلغ الدرجة العظمى

للمقياس (٧٥) درجة والدرجة الدنيا تبلغ (٢٥) درجة ، ومن ثم تعتبر الدرجة المرتفعة عن درجة البديل المحايد مؤشراً لارتفاع اليقظة العقلية، وفي المقابل تعتبر الدرجة المنخفضة عن درجة البديل المحايد مؤشراً لانخفاض اليقظة العقلية .

### **( ٣ ) مقياس المرونة المعرفية : ( إعداد الباحثة )**

وسيتم توضيح الهدف من بناء المقياس ، وكيفية إعداده ، وكذلك تقنين المقياس كما يأتي:

أ- **الهدف من بناء المقياس:** يهدف إلى قياس المرونة المعرفية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية .

ب- **خطوات بناء المقياس :** قامت الباحثة باتباع الخطوات الآتية لبناء مفرداته :

١. الاطلاع على أدبيات البحث التي تناولت المرونة المعرفية .
٢. مراجعة المقاييس التي استخدمت في قياس المرونة المعرفية مثل : مقياس السيد بريك ( ٢٠١٧ ) ، ومقياس عيسى الهزيل ( ٢٠١٥ ) ، Spiro, R. ، Feltoich, R. & Coulson, R.(1996). ترجمة خضر عبد الكريم ( ٢٠٠٨ ) ، ومقياس مروة بغدادادي ( ٢٠١٥ ) ؛ ومقياس Dennis&Vander (2010) ترجمة سلامة المحسن وعبد الفتاح أحمد ( ٢٠١٦ ) . و كريستيان وسنجر ( 2013 ) Cristian & Singer . وقد اتضح للباحثة من خلال الاطلاع على تلك المقاييس اختلاف العينات البحثية ما بين طلاب جامعة وبالغين ومراهقين ؛ الأمر الذي دعا الباحثة لتصميم وبناء مقياس للمرونة المعرفية تناسب مفرداته الطلاب المعلمين بكليات التربية .
٣. تم صياغة مفردات المقياس ؛ حيث اشتمل المقياس في صورته الأولية على (٤٠) مفردة من نمط ليكرت ثلاثي البعد ( تنطبق، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق).

الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى  
الطلاب المعلمين بكلية التربية

٤. للتحقق من صدق المقياس ومدى ملائمة المفردات وانتمائها للأبعاد؛ تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (٤) من الأساتذة المتخصصين<sup>٢</sup> في مجال علم النفس التربوي، وقد حظيت المفردات بنسبة اتفاق (٩٥٪)، وتم حذف مفردتين وتعديل صياغة بعض المفردات.

٥. للتحقق من صلاحية المقياس ومفرداته لقياس المرونة المعرفية؛ تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٨٥) طالباً وطالبة من الطلاب المعلمين بكلية التربية – جامعة بورسعيد ، لحساب الخصائص السيكومترية للمقياس (الصدق، الثبات) ومفرداته على النحو الآتي:-

**ج- الخصائص السيكومترية للمقياس :**

**• صدق المقياس:**

**١. صدق المفردات:**

للتأكد من صدق مفردات مقياس المرونة المعرفية ، تم تحليل استجابات أفراد العينة الاستطلاعية - السابق الإشارة إليها- على مفردات المقياس والمكون في صورته الأولية من ( ٣٥ ) مفردة، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد استبعاد درجة المفردة التي حُسب معامل ارتباطها باعتبار أن بقية المفردات محكاً لهذه المفردة. وكانت نتائج التحليل موضحة بالجدول رقم ( ١٢ ):

<sup>٢</sup> أ.د. محمد دسوقي(أستاذ علم النفس التربوي المتفرغ بكلية التربية- جامعة الزقازيق)، أ.د. عادل سعد خضر (أستاذ علم النفس التربوي بكلية التربية- جامعة الزقازيق)، أ.د. سليمان محمد سليمان (أستاذ علم النفس التربوي بكلية التربية- جامعة بني سويف )، أ.د. شيرين دسوقي(أستاذ علم النفس التربوي بكلية التربية- جامعة بورسعيد)

## جدول ( ١٢ ) صدق مفردات مقياس المرونة المعرفية

المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	**٠,٤٣٦	١١	**٠,٢١٣	٢١	**٠,٥٥٨	٣١	**٠,٧٥٢
٢	**٠,٦٦٢	١٢	**٠,٦٦٧	٢٢	٠,٠٨٩	٣٢	**٠,٤٤١
٣	**٠,٤٢٢	١٣	٠,٠٢٩	٢٣	**٠,٤٢٢	٣٣	**٠,٥٣٣
٤	**٠,٣٥٤	١٤	**٠,٤٨٣	٢٤	**٠,٣٥٣	٣٤	**٠,٥١٢
٥	**٠,٣٤٥	١٥	**٠,٢٩٥	٢٥	**٠,٤٤٨	٣٥	٠,٠٧٩
٦	**٠,٢٩٢	١٦	٠,١٥٠	٢٦	**٠,٢٩٢		
٧	**٠,٢٩٠	١٧	**٠,٧٠٥	٢٧	**٠,٣٨٠		
٨	**٠,٣٦٦	١٨	**٠,٥٣١	٢٨	**٠,٣٤٧		
٩	**٠,٦٢١	١٩	**٠,٢٧٦	٢٩	**٠,٦٢١		
١٠	٠,٠١٦	٢٠	**٠,٣٨٣	٣٠	٠,١٧٤		

ويتضح من الجدول رقم ( ١٢ ) أن قيم معاملات ارتباطات درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس بعد استبعاد درجة المفردة من الدرجة الكلية قد تراوحت ما بين (٠,٠٢٩) إلى (٠,٧٥٢)، وجميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وباستثناء المفردات ذات الأرقام ( ١٣ ، ١٦ ، ٢٢ ، ٣٠ ، ٣٥ ) فكانت قيم معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس غير دالة إحصائياً؛ لذا يجب استبعاد هذه المفردات من التحليل.

**٢. صدق المقياس ككل:**

للتحقق من صدق مقياس المرونة المعرفية، تم تحليل استجابات أفراد العينة الاستطلاعية - السابق الإشارة إليها- على مفردات المقياس والمكون من ( ٢٩ ) مفردة بعد حذف المفردات غير الصادقة، وذلك باستخدام ( **الصدق التمييزي** ) فتم حساب صدق مقياس المرونة المعرفية، حيث تم ترتيب أفراد العينة الاستطلاعية في ضوء الدرجة الكلية للمقياس وذلك بعد حذف المفردات غير الصادقة ترتيباً تنازلياً، ثم تم فصل نسبة ٢٧ % من درجات الجزء العلوي ونسبة ٢٧ % لتمثل الفئة العليا من درجات الجزء السفلي لتمثل الفئة الدنيا، وتم استخدام اختبار ( ت ) لحساب دلالة

الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية

الفروق بين الفئة العليا والفئة الدنيا على الدرجة الكلية للمقياس ، وكانت النتائج على النحو الآتي :

جدول ( ١٣ ) نتائج اختبار ( ت ) لدراسة الفروق بين متوسطى الفئتين العليا والدنيا على مقياس المرونة المعرفية

الفئة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	د.ح	( ت )	مستوى الدلالة
الفئة العليا	٢٣	٧٠,٨٢٦	٥,٠٥١	٤٤	١٩,٨٦٨	٠,٠٠١
الفئة الدنيا	٢٣	٤٦,٧٣٩	٢,٨٧٦			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة ( ت ) دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٠١ بين متوسط درجات طلاب الفئة العليا ومتوسط درجات طلاب الفئة الدنيا على مقياس المرونة المعرفية لصالح مجموعة الفئة الدنيا ؛ وهذا يشير إلى أن الاختبار له القدرة التمييزية بين مستويات الطلاب عينة البحث ؛ مما يشير إلى صدق الاختبار الكلي .

• ثبات المقياس:

#### ١. ثبات المفردات:

تم حساب قيم معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية لمقياس المرونة المعرفية ، وذلك بغرض التعرف على أثر وجود المفردة ضمن المفردات أو حذفها على قيمة الثبات للمفردات ككل، لبيان مدى اتساق كل مفردة مع مجموعة مفردات المقياس ككل، ويوضح الجدول رقم ( ١٤ ) نتائج تحليل ثبات مفردات المقياس المستخدم لقياس المرونة المعرفية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ.



## جدول ( ١٤ ) ثبات مفردات مقياس المرونة المعرفية

المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات
١	٠,٨٥٩	١١	٠,٨٦٣	٢١	٠,٨٥٦	٣١	٠,٨٥٣
٢	٠,٨٥١	١٢	٠,٨٥١	٢٢	٠,٨٦٧	٣٢	٠,٨٥٩
٣	٠,٨٥٨	١٣	٠,٨٦٩	٢٣	٠,٨٥٩	٣٣	٠,٨٥٦
٤	٠,٨٦٠	١٤	٠,٨٥٧	٢٤	٠,٨٦٠	٣٤	٠,٨٥٨
٥	٠,٨٦١	١٥	٠,٨٦٢	٢٥	٠,٨٥٨	٣٥	٠,٨٧٠
٦	٠,٨٦٢	١٦	٠,٨٧٤	٢٦	٠,٨٦٢	معامل ثبات ألفا العام للمقياس = ٠,٨٦٤	
٧	٠,٨٦٢	١٧	٠,٨٥٠	٢٧	٠,٨٦٠		
٨	٠,٨٦٠	١٨	٠,٨٥٦	٢٨	٠,٨٦١		
٩	٠,٨٥٤	١٩	٠,٨٦٢	٢٩	٠,٨٥٤		
١٠	٠,٨٧١	٢٠	٠,٨٦١	٣٠	٠,٨٦٥		

وينتضح من الجدول رقم ( ١٤ ) أن قيمة معامل ثبات ألفا العام للمقياس ككل دون حذف أية مفردة منها يساوي (٠,٨٦٤)، بينما تراوحت قيم معامل ثبات ألفا العام للمقياس ككل في حالة حذف درجة كل مفردة على حده ما بين (٠,٨٥٠) إلى (٠,٨٧٤). وبمقارنة قيمة ثبات ألفا العام للمقياس ككل دون حذف أية مفردة منها بقيمة ثبات ألفا بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للمقياس، وجد أن هناك بعض المفردات غير الثابتة، حيث إن قيمة ثبات ألفا العام للمقياس في حالة حذف هذه المفردة يكون أكبر منه في حالة وجودها، مما يؤثر سلبياً على ثبات المقياس، وتتمثل هذه المفردات في الأرقام (١٠، ١٣، ١٦، ٢٢، ٣٠، ٣٥) وعددها (٦) مفردات، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج تحليلات صدق المقياس مما يجب حذفها من الصورة النهائية للمقياس، ليصبح مقياس المرونة المعرفية بعد حذف المفردات غير الصادقة وغير الثابتة مكوناً من (٢٩) مفردة.

## ٢. ثبات المقياس ككل ومهاراته الفرعية:

تم حساب الثبات الكلي لمقياس المرونة المعرفية بطريقتين، كما يلي:-

( أ ) حساب معامل الثبات الكلي للمقياس بطريقة ألفا كرونباخ: تم حساب معامل

ثبات ألفا لتقدير ثبات درجات مقياس المرونة المعرفية ككل مستعيناً بالدرجات التي

الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية

حصل عليها أفراد العينة الاستطلاعية السابق الإشارة إليها. وقد تبين أن معامل ثبات ألفا العام للمقياس ككل بعد حذف المفردات غير الثابتة والتي يجب حذفها يساوي (٠,٩٠١) وهو معامل ثبات مرتفع.

( ب ) حساب معامل الثبات الكلي للمقياس بطريقة التجزئة النصفية باستخدام

معادلتى سبيرمان/براون، وجتمان: تم تحليل حساب معامل الثبات الكلي لمقياس المرونة المعرفية (بعد حذف المفردات غير الثابتة) بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان/براون، وجتمان بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية الحالية؛ حيث بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس باستخدام معادلة سبيرمان/براون يساوي (٠,٩٤٦)، وباستخدام معادلة "جتمان" يساوي (٠,٩٣٣)، وهو معامل ثبات مرتفع مما يدل على ثبات مقياس المرونة المعرفية ككل.

**د- صياغة المقياس في صورته النهائية:** بعد القيام بالمعالجات الإحصائية المناسبة وتحليل استجابات العينة الاستطلاعية للتحقق من صلاحية المقياس، تم حذف ( ٦ ) مفردات غير الثابتة وغير الصادقة، ليصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من (٢٩) مفردة.

**هـ - وصف المقياس:** يتكون مقياس المرونة المعرفية في صورته النهائية من ( ٢٩ ) مفردة لمقياس المرونة المعرفية - كما هو موضح بملحق رقم ( ٣ ) .

**و- تقدير الدرجات:** يجب المفحوص على مقياس ثلاثي التدرج بطريقة "ليكرت" من (تنطبق = ٣، تنطبق إلى حد ما = ٢، لا تنطبق = ١) ، بحيث تبلغ الدرجة العظمى للمقياس (٨٧) درجة والدرجة الدنيا ( ٢٩ ) درجة ، ومن ثم تعتبر الدرجة المرتفعة عن درجة البديل المحايد مؤشراً لارتفاع المرونة المعرفية، وفي المقابل تعتبر الدرجة المنخفضة عن درجة البديل المحايد مؤشراً لانخفاض المرونة المعرفية .

#### رابعاً: إجراءات البحث:-

تحدد إجراءات هذا البحث على النحو الآتي :

- ١- التحقق من الخصائص السيكومترية المستخدمة في البحث الحالي على أفراد العينة الاستطلاعية المتمثلة في ( ٨٥ ) طالباً وطالبة بالمستوى الرابع بكلية التربية جامعة بورسعيد .
- ٢- تحديد أفراد العينة النهائية من طلاب وطالبات المستوى الرابع بكلية التربية جامعة بورسعيد .
- ٣- تطبيق مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ، ومقياس اليقظة العقلية ، ومقياس المرونة المعرفية على العينة النهائية والتي تمثلت في ( 325 ) طالب معلم.
- ٤- تحليل استجابات أفراد العينة النهائية على أدوات البحث الحالي باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.
- ٥- استخلاص النتائج وتفسيرها في ضوء أدبيات البحث والثقافة السائدة، وصياغة التوصيات والمقترحات التي أسفرت عنها نتائج البحث.

#### خامساً: الأساليب الإحصائية:-

اعتمد البحث الحالي علي عدد من الأساليب الإحصائية للتحقق من الفروض واشتقاق النتائج وهي :

- ١- تحليل التباين (  $2 * 2$  ) ( Two-way ANOVA ) لدراسة تأثير كلا من النوع والتخصص والتفاعل بينهما في الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي .
- ٢- معامل الارتباط بيرسون بهدف التعرف على العلاقة بين الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وكلاً من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية .
- ٣- أسلوب تحليل الانحدار البسيط ( Regression Analysis ) بهدف التعرف على إمكانية التنبؤ بدرجات الطلاب المعلمين على مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي من خلال درجاتهم على مقياس اليقظة العقلية ، وكذلك بهدف

الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية

التعرف على إمكانية التنبؤ بدرجات الطلاب المعلمين على مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي من خلال درجات الطلاب المعلمين على مقياس المرونة المعرفية.

### نتائج البحث ومناقشتها:-

#### • نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه : " لا يوجد تأثير دال إحصائياً لنوع الطالب المعلم ، وتخصصه الدراسي ، والتفاعل الثنائي بينهما على الدرجات الفرعية لأبعاد مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي والدرجة الكلية " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بإجراء تحليل التباين ( ٢ × ٢ ) ( Two-way ANOVA ) ( النوع × التخصص الدراسي ) لدراسة أثر نوع الطالب المعلم وتخصصه الدراسي والتفاعل الثنائي بينهما على درجات الطلاب المعلمين في مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ، كما قامت أيضاً بإجراء تحليل التباين ( ٢ × ٢ ) ( النوع × التخصص الدراسي ) لدراسة أثر نوع الطالب المعلم وتخصصه الدراسي والتفاعل الثنائي بينهما على درجاتهم في الأبعاد الرئيسة للمقياس ، كما استخدمت الباحثة حساب المتوسطات لتحديد اتجاه الفروق الدالة إحصائياً ، وجاءت النتائج كما هي موضحة بالجدول الآتي :

#### جدول ( ١٥ ) نتائج تحليل التباين ( ٢ × ٢ ) لتأثير النوع والتخصص والتفاعل

#### الثنائي بينهما على الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	قيمة ف	الدالة
البعد الأول استراتيجية لوم الذات	النوع	١٥,٠٢٩	١	١٥,٠٢٩	**٧,٢٥١	دالة
	التخصص	٠,٠٥٥	١	٠,٠٥٥	٠,٠٢٧	غير دالة
	النوع * التخصص	٠,٦٦٠	١	٠,٦٦٠	٠,١٣٨	غير دالة

د / إيناس فهمي النقيب

المقياس	مصدرالتباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	قيمة ف	الدالة
	داخل المجموعات	٦٦٥,٣١٤	٣٢١	٢,٠٧٣		
البعد الثاني استراتيجية التقبل	النوع	٢٧,٥٢٧	١	٢٧,٥٢٧	**٩,٧٧٩	دالة
	التخصص	١٧,٠٨٩	١	١٧,٠٨٩	*٦,٠٧١	دالة
	النوع * التخصص	٠,٧٣٠	١	٠,٧٣٠	٠,٢٥٩	غير دالة
	داخل المجموعات	٩٠٣,٥٩٤	٣٢١	٢,٨١٥		
البعد الثالث استراتيجية التأمل / الاجترار	النوع	١٣,٦٤٩	١	١٣,٦٤٩	*٥,٠٣٤	دالة
	التخصص	٣,١٩٧	١	٣,١٩٧	٣,٧٤٥	غير دالة
	النوع * التخصص	٢,٨٨٠	١	٢,٨٨٠	٠,٠٦٠	غير دالة
	داخل المجموعات	٤٤٨,١٦١	٣٢١	١,٣٩٦		
البعد الرابع استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي	النوع	٥٨,٤٥٧	١	٥٨,٤٥٧	**٢٣,١٢١	دالة
	التخصص	٠,١١٦	١	٠,١١٦	٠,١١١	غير دالة
	النوع * التخصص	٢٧,٠٣٢	١	٢٧,٠٣٢	**١٠,٦٩١	دالة
	داخل المجموعات	٨١١,٥٩٩	٣٢١	٢,٥٢٨		
البعد الخامس استراتيجية إعادة التركيز على التخطيط	النوع	١٠٤,٤٧٣	١	١٠٤,٤٧٣	**٣٩,٠٠٩	دالة
	التخصص	٣,٤٨٢	١	٣,٤٨٢	١,٣٠٠	غير دالة
	النوع * التخصص	١,٨٥٩	١	١,٨٥٩	٠,٦٨٣	غير دالة
	داخل المجموعات	٨٥٩,٧٠٠	٣٢١	٢,٦٧٨		
البعد السادس استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي	النوع	٢٦٠,٣١٤	١	٢٦٠,٣١٤	**٩٨,٢٩٢	دالة
	التخصص	٢,٦٨٩	١	٢,٦٨٩	١,٠١٥	غير دالة
	النوع * التخصص	١٧,٨١٣	١	١٧,٨١٣	**٦,٧٢٦	دالة
	داخل المجموعات	٨٥٠,١٢٧	٣٢١	٢,٦٤٨		
البعد السابع استراتيجية رؤية الموضوع منزاوية أخرى	النوع	٧٤,٤٥٥	١	٧٤,٤٥٥	**١٥,٣٥٦	دالة
	التخصص	١٢,٢٤٥	١	١٢,٢٤٥	٢,٥٢٦	غير دالة
	النوع * التخصص	٥,٥٣٥	١	٥,٥٣٥	٠,٠٠٠	غير دالة
	داخل المجموعات	١٥٥٦,٣٨١	٣٢١	٤,٨٤٩		
البعد الثامن	النوع	٥٢,٧٩١	١	٥٢,٧٩١	**٢٤,٩٥٧	دالة

الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية

المقياس	مصدرالتباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	قيمة ف	الدالة
استراتيجية التخويف / التفكير الكارثي	التخصص	٠,٤٩١	١	٠,٤٩١	٠,٢٣٢	غير دالة
	النوع * التخصص	٥,٥٩٩	١	٥,٥٩٩	٢,٦٤٧	غيردالة
	داخل المجموعات	٦٧٩,٠٠٧	٣٢١	٢,١١٥		
البعد التاسع استراتيجية لوم الآخرين	النوع	٠,٧٤٥	١	٠,٧٤٥	٠,١٧٤	
	التخصص	٤,٦٦٦	١	٤,٦٦٦	١,٠٨٩	
	النوع * التخصص	٦,٥٢٧	١	٦,٥٢٧	١,٥٢٣	
	داخل المجموعات	١٣٧٥,٨٧٠	٣٢١	٤,٢٨٦		
الدرجة الكلية للمقياس	النوع	٤٠٤١,٩٦٨	١	٤٠٤١,٩٦٨	**٤٥,٣٧٣	دالة
	التخصص	٦٣,٢١٧	١	٦٣,٢١٧	٠,٧١٠	غير دالة
	النوع * التخصص	٣٦٣,٤٤٨	١	٣٦٣,٤٤٨	*٤,٠٨٠	دالة
	داخل المجموعات	٢٨٥٩٥,٤٤٤	٣٢١	٨٩,٠٨٢		

\* أولاً : تأثير النوع على درجات الطلاب المعلمين في مقياس الاستراتيجيات المعرفية

للتنظيم الانفعالي :

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب المعلمين والطالبات المعلمات عند مستوى ( ٠,٠١ ) في البعد الأول (استراتيجية لوم الذات) بالمقياس . حيث ف = ٧,٢٥١ ؛ وبمقارنة متوسطات درجات الطلاب المعلمين والطالبات المعلمات بلغ ( ١٢,٤٩٤ ) ، ( ١٢,٩٥٦ ) على الترتيب وذلك لصالح الطالبات المعلمات .
- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب المعلمين والطالبات المعلمات عند مستوى ( ٠,٠١ ) في البعد الثاني (استراتيجية التقبل ) بالمقياس . حيث ف = ٩,٧٧٩ ؛ وبمقارنة متوسطات درجات الطلاب المعلمين والطالبات المعلمات بلغ ( ١٢,٨١٨ ) ، ( ١٣,٣٦٧ ) على الترتيب لصالح الطالبات المعلمات .

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب المعلمين والطالبات المعلمات عند مستوى ( ٠,٥ ) في البعد الثالث (استراتيجية التأمل / الاجترار) بالمقياس. حيث  $F = ٥,٠٣٤$  وبمقارنة متوسطات درجات الطلاب المعلمين والطالبات المعلمات بلغ ( ١١,٣٨٣ ) ، ( ١١,٧٨٣ ) على الترتيب لصالح الطالبات المعلمات.

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب المعلمين والطالبات المعلمات عند مستوى ( ٠,٠١ ) في البعد الرابع ( استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي ) بالمقياس . حيث  $F = ٢٣,١٢١$  ؛ وبمقارنة متوسطات درجات الطلاب المعلمين والطالبات المعلمات بلغ ( ١٧,١٢١ ) ، ( ١٨,٠٠٠ ) على الترتيب لصالح الطالبات المعلمات .

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب المعلمين والطالبات المعلمات عند مستوى ( ٠,٠١ ) في البعد الخامس ( استراتيجية إعادة التركيز على التخطيط ) بالمقياس . حيث  $F = ٣٩,٠٠٩$  ؛ وبمقارنة متوسطات درجات الطلاب المعلمين والطالبات المعلمات بلغ ( ١٧,٦٨٧ ) ، ( ١٨,٩٦٩ ) على الترتيب لصالح الطالبات المعلمات .

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب المعلمين والطالبات المعلمات عند مستوى ( ٠,٠١ ) في البعد السادس (استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي ) بالمقياس . حيث  $F = ٩٨,٢٩٢$  ؛ وبمقارنة متوسطات درجات الطلاب المعلمين والطالبات المعلمات بلغ ( ١٧,٢١٢ ) ، ( ١٩,٠٨٤ ) على الترتيب لصالح الطالبات المعلمات .

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب المعلمين والطالبات المعلمات عند مستوى ( ٠,٠١ ) في البعد السابع (استراتيجية رؤية الموضوع من زاوية أخرى) بالمقياس . حيث  $F = ١٥,٣٥٦$  ؛ وبمقارنة متوسطات درجات الطلاب المعلمين والطالبات المعلمات بلغ ( ١٦,٧٨٨ ) ، ( ١٧,٧٦٩ ) على الترتيب لصالح الطالبات المعلمات .

الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى  
الطلاب المعلمين بكلية التربية

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب المعلمين والطالبات المعلمات عند مستوى ( ٠,٠١ ) في البعد الثامن (استراتيجية التخويف / التفكير الكارثي) بالمقياس . حيث  $F = 24,957$  ؛ وبمقارنة متوسطات درجات الطلاب المعلمين والطالبات المعلمات بلغ ( ١٦,٢٦٢ ) ، ( ١٧,١٤٢ ) على الترتيب لصالح الطالبات المعلمات .

- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب المعلمين والطالبات المعلمات في البعد التاسع ( استراتيجية لوم الآخرين ) بالمقياس .

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب المعلمين والطالبات المعلمات عند مستوى ( ٠,٠١ ) في الدرجة الكلية لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي . حيث  $F = 45,373$  ؛ وبمقارنة متوسطات درجات الطلاب المعلمين والطالبات المعلمات بلغ ( ١٣٤,٥٧٧ ) ، ( ١٤١,٢٦١ ) على الترتيب لصالح الطالبات المعلمات .

**\* ثانياً: تأثير التخصص على درجات الطلاب المعلمين على مقياس الاستراتيجيات**

**المعرفية لتنظيم الانفعالي :**

- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب المعلمين بالشعب الأدبية والطلاب المعلمين بالشعب العلمية في البعد الأول ( استراتيجية لوم الذات ) بالمقياس .

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب المعلمين بالشعب الأدبية والطلاب المعلمين بالشعب العلمية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) في البعد الثاني ( استراتيجية التقبل ) بالمقياس . حيث  $F = 6,071$  ؛ وبمقارنة متوسطات درجات الطلاب المعلمين بالشعب الأدبية والطلاب المعلمين بالشعب العلمية بلغ ( ١٣,٠٠٥ ) ، ( ١٣,٤٥٧ ) على الترتيب وكان لصالح الطلاب المعلمين بالشعب العلمية .



- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب المعلمين بالشعب الأدبية والطلاب المعلمين بالشعب العلمية في البعد الثالث ( استراتيجية التأمل / الاجترار) بالمقياس.
- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب المعلمين بالشعب الأدبية والطلاب المعلمين بالشعب العلمية في البعد الرابع ( استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي ) بالمقياس .
- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب المعلمين بالشعب الأدبية والطلاب المعلمين بالشعب العلمية في البعد الخامس ( استراتيجية إعادة التركيز على التخطيط ) بالمقياس .
- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب المعلمين بالشعب الأدبية والطلاب المعلمين بالشعب العلمية في البعد السادس ( استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي ) بالمقياس .
- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب المعلمين بالشعب الأدبية والطلاب المعلمين بالشعب العلمية في البعد السابع ( استراتيجية رؤية الموضوع من زاوية أخرى) بالمقياس .
- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب المعلمين بالشعب الأدبية والطلاب المعلمين بالشعب العلمية في البعد الثامن ( استراتيجية التخويف / التفكير الكارثي ) بالمقياس .
- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب المعلمين بالشعب الأدبية والطلاب المعلمين بالشعب العلمية في البعد التاسع ( استراتيجية لوم الآخرين ) بالمقياس .
- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب المعلمين بالشعب الأدبية والطلاب المعلمين بالشعب العلمية في الدرجة الكلية لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي .

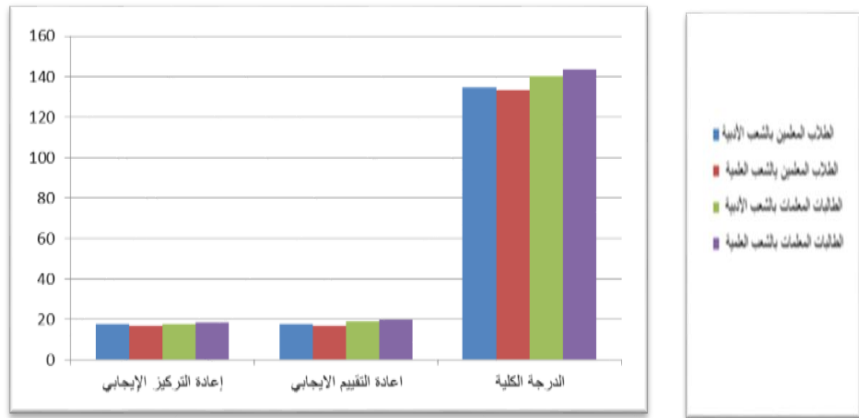
الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية

**\* ثالثاً : تأثير تفاعل نوع الطلاب المعلمين وتخصصهم فى مقياس الاستراتيجيات**

**المعرفية لتنظيم الانفعالي :**

- عدم وجود تأثير دال إحصائياً للتفاعل الثنائي بين النوع والتخصص على درجة البعد الأول ( استراتيجية لوم الذات ) بالمقياس لدى الطلاب المعلمين .
- عدم وجود تأثير دال إحصائياً للتفاعل الثنائي بين النوع والتخصص على درجة البعد الثاني ( استراتيجية التقبل ) بالمقياس لدى الطلاب المعلمين .
- عدم وجود تأثير دال إحصائياً للتفاعل الثنائي بين النوع والتخصص على درجة البعد الثالث ( استراتيجية التأمل / الاجترار ) بالمقياس لدى الطلاب المعلمين.
- يوجد تأثير دال إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠١ ) للتفاعل الثنائي بين النوع والتخصص على درجة البعد الرابع ( استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي ) بالمقياس لدى الطلاب المعلمين . حيث ف = ١٠,٦٩١ كما بلغت متوسطات الطلاب المعلمين بالشعب الأدبية ( ١٧,٤٤٤ ) ، والطلاب المعلمين بالشعب العلمية ( ١٦,٨٥٢ ) ، والطالبات المعلمات بالشعب الأدبية ( ١٧,٧٤٣ ) ، والطالبات المعلمات بالشعب العلمية ( ١٨,٤١٩ ) .
- عدم وجود تأثير دال إحصائياً للتفاعل الثنائي بين النوع والتخصص على درجة البعد الخامس ( استراتيجية إعادة التركيز على التخطيط ) بالمقياس لدى الطلاب المعلمين .
- يوجد تأثير دال إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠١ ) للتفاعل الثنائي بين النوع والتخصص على درجة البعد السادس ( استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي ) بالمقياس لدى طلاب المعلمين . حيث ف = ٦,٧٢٦ كما بلغت متوسطات الطلاب المعلمين بالشعب الأدبية ( ١٧,٥١١ ) ، والطلاب المعلمين بالشعب العلمية ( ١٦,٧٩٧ ) ، والطالبات المعلمات بالشعب الأدبية ( ١٨,٩٦٤ ) ، والطالبات المعلمات بالشعب العلمية ( ١٩,٥٧٨ )

- عدم وجود تأثير دال إحصائياً للتفاعل الثنائي بين النوع والتخصص على درجة البعد السابع (استراتيجية رؤية الموضوع من زاوية أخرى) بالمقياس لدى الطلاب المعلمين.
- عدم وجود تأثير دال إحصائياً للتفاعل الثنائي بين النوع والتخصص على درجة البعد الثامن ( استراتيجية التخويف / التفكير الكارثي ) بالمقياس لدى الطلاب المعلمين .
- عدم وجود تأثير دال إحصائياً للتفاعل الثنائي بين النوع والتخصص على درجة البعد التاسع ( استراتيجية لوم الآخرين ) بالمقياس لدى الطلاب المعلمين .
- يوجد تأثير دال إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠٥ ) للتفاعل الثنائي بين النوع والتخصص على الدرجة الكلية لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي لدى الطلاب المعلمين . حيث  $F = 4,080$  كما بلغت متوسطات الطلاب المعلمين بالشعب الأدبية (١٣٤,٥٧٨) ، والطلاب المعلمين بالشعب العلمية ( ١٣٣,٢٢٢ ) ، والطالبات المعلمات بالشعب الأدبية ( ١٤٠,٠٠٧ ) ، والطالبات المعلمات بالشعب العلمية ( ١٤٣,٣٠٢ ) .



شكل ( ١ ) رسم بياني يوضح الفروق في استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي واستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي والدرجة الكلية للمقياس

الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية

### \*مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول :

أولاً : تأثير نوع الطالب المعلم على مقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي .

أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في البعد الأول ( استراتيجية لوم الذات ) لصالح الطالبات المعلمات ترجعه الباحثة إلى أن التغيرات الفسيولوجية والشخصية في مرحلة النضج تجعلهن أكثر قدرة على لوم الذات من الطلاب المعلمين ، بجانب أن طبيعتهم كإناث تجعلهم يشعرون دائماً بالمسؤولية تجاه المواقف ، وحرصهن المستمر على تحقيق أهدافهن وطموحهن ، وأن أي إخفاق أو تقصير في ذلك يلومن أنفسهن دائماً على ما حدث . كما أن تعزي الباحثة أن وجود فروق دالة إحصائية في البعد الثاني ( استراتيجية التقبل ) لصالح الطالبات المعلمات يرجع إلى طبيعة خصائص الإناث الشخصية والانفعالية تجعل لديهم قدرة على الاستسلام للأمر الواقع أكثر من الذكور الذين دائماً في حالة من التمرد والخروج عن المألوف ، فقد تتقبل الإناث الواقع وتحاول التأقلم والتكيف بصورة هادئة وعقلانية . كما تعزى الباحثة أيضاً وجود فروق دالة إحصائية في البعد الثالث ( استراتيجية التأمل والاجترار ) لصالح الطالبات المعلمات إلى أنهن عندما يتعرضون إلى المواقف السلبية والأحداث الأليمة فإنهن لا يستطيعن الخروج من الحالة الانفعالية التي يتعرضن لها سريعاً ؛ عكس الطلاب المعلمين الذين لا يتأثرون بالمواقف السلبية ويتجاوزونها سريعاً ، لذلك تلجأ الإناث هنا إلى استراتيجية التأمل/الاجترار وتعني التركيز الشديد والتفكير العميق في المشاعر المرتبطة بالأحداث السلبية. أما بالنسبة لوجود فروق دالة إحصائية في البعد الرابع ( استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي ) لصالح الطالبات المعلمات تعزى إلى طبيعة قدرتهن المعرفية الخاصة بعمليات التفكير والتركيز وتذكر التجارب الإيجابية بدلاً من التفكير في الأحداث الحالية والوقوف عليها ؛ وهذا يعزى أيضاً إلى طبيعة الخصائص المعرفية لهذه المرحلة العمرية؛ فالإناث دائماً يسبقون الذكور في الجانب المعرفي ، فالزمن العقلي للإناث يسبق الزمن العقلي

للذكور .وتجد الباحثة أيضاً أن هناك فروق دالة إحصائياً في البعد الخامس ( إعادة التركيز في التخطيط ) لصالح الطالبات المعلمات ؛ وهذا يعزى إلى أن الإناث بطبيعتهن يتميزن بالتنظيم والترتيب أكثر من الذكور؛ وهذه الاستراتيجية تعني التركيز على خطوات سلسلة ومتتالية يمكن استخدامها لمواجهة الأحداث السلبية لذلك تحتاج إلى دقة في التنظيم والترتيب والتسلسل وهذه الصفات تميز الإناث عن الذكور . كما أن هناك فروق دالة إحصائياً في البعد السادس ( إعادة التقييم الإيجابي ) لصالح الطالبات المعلمات ؛ وهذا يعزى إلى أن الإناث بطبيعة نموهم المعرفي لديهن مستوى معرفي متقدم من مستويات بلوم وهو التقييم أكثر من الذكور ، فهن قادرات على إعطاء الأحداث والمواقف التي يتعرضن لها معنى ايجابي ويستطعن بإعادة التقييم الإيجابي التعلم من المواقف السلبية والوقوف على مواطن القوة والضعف . كما وجدت الباحثة فروقاً دالة إحصائياً في البعد السابع (استراتيجية رؤية الموضوع من زاوية أخرى ) لصالح الطالبات المعلمات أيضاً وهذا يرجع إلى طبيعتهن الشخصية العقلية الرزينة ؛ فهن يحاولن وضع منظور أو تصور للحدث السلبي ورؤيته بشكل إيجابي لتفادي المواقف والنهوض مرة أخرى ، فهن يحاولن مقارنة ماحدث حالياً بما حدث سابقاً وإقناع أنفسهن أن ماحدث اليوم لم يكن أسوأ مما سبق . كما أن هناك فروق دالة إحصائياً في البعد الثامن (استراتيجية التخويف / التفكير الكارثي ) لصالح الطالبات المعلمات ؛ وقد يعزى ذلك إلى الخصائص الانفعالية للإناث دائماً تؤكد بشكل صريح على الخبرات المفزعة أكثر من الذكور فالأنثى دائماً تفكر في فضاة ما حدث ولا تتخطى ذلك إلا بعد مرور وقت طويل . كما وجدت الباحثة أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الطالبات المعلمات والطلاب المعلمين في البعد التاسع ( استراتيجية لوم الآخرين ) ، وقد يعزى ذلك لطبيعة المرحلة العمرية وهي مرحلة النضج التي يكونون فيها قادرين على تحمل المسؤولية كاملةً .

الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى  
الطلاب المعلمين بكلية التربية

هذا وتجد الباحثة أنه توجد فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي لصالح الطالبات المعلمات ؛ وقد يعزو ذلك إلى طبيعة المرحلة العمرية والسنية فدائماً نجد أن الإناث يسبقن الذكور في العمر العقلي ، ويعزى أيضاً إلى أن الخصائص العقلية والمعرفية لمرحلة النضج التي يمرون ، بها فوجد الإناث هن أكثر قدرة على التخطيط والتركيز والتقييم والتأمل من الذكور ، كما أن الخصائص الانفعالية لمرحلة النضج تلعب دوراً مهماً حيث نجد أن الخصائص الانفعالية للإناث بهذه المرحلة تجعل لديها القدرة على ضبط الانفعالات أكثر من الذكور ، كما تجعل لديها قدرة على لوم الذات والتكيف والتأقلم مع الواقع . وتتفق هذه النتيجة مع بحوث أثبتت أن الإناث أكثر استخداماً للاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي من الذكور كبحث زيمرمان وأوانسكي ( Zimmermann & Iwanski (2014) ، وبحث جارندر وكاروماك جريجور وفيلمينجهام ( Gardener ,Carr, MacGegor & Felmingham (2013) ، وبحث ون وينوجورمان ونون ( Kwon, Yoon, Joormann & Kwon (2013) ) ، كما وجدت الباحثة أن هذه النتيجة تختلف مع نتائج بحث مصطفى مظلوم (2013) ) ، الذي أثبت أنه لا توجد فروق بين الإناث والذكور في الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ، وكما اختلفت نتائج الفرض مع نتائج بحث كارلسون وساريكالليو وتوفيانين وبوجيرت وكليشكو وبرانتيسو ( Carlson ,Saarikallio , Toiviainen (2015) ) ، الذي أثبت أن للنوع تأثيراً لصالح الذكور ، كما يوجد تعارض بين نتائج هذا الفرض و بين البحوث التي تناولت الفروق في النوع بمتغير الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي كبحث سامر عبد الهادي ، أمجد أحمد أبو جدي (2012) ) الذي بين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاستراتيجيات المعرفية تبعاً لمتغير النوع فكانت البنات أكثر استخداماً للاستراتيجيات الدينية واستراتيجية المقارنة مع أحداث الواقع ، بينما الذكور كانوا أعلى في استراتيجية

الملاحظة الواعية ، بينما بقية الاستراتيجيات المتمثلة في التفكير الإيجابي ، لوم الذات ولوم الآخرين وكبح الأفكار وتقبل الموقف ، والتفكير بالانتحار لم يوجد بها فروق بين الذكور والإناث .

### ثانياً : تأثير تخصص الطالب المعلم على مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي .

وجدت الباحثة أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين طلاب الشعب العلمية وطلاب الشعب الأدبية في أبعاد مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وهي : البعد الأول (استراتيجية لوم الذات) ، والبعد الثالث (استراتيجية التأمل / الاجترار) ، و البعد الرابع ( استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي ) ، و البعد الخامس (استراتيجية إعادة التركيز على التخطيط ) ، و البعد السادس (استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي) ، و البعد السابع (استراتيجية رؤية الموضوع من زاوية أخرى) ، و البعد الثامن (استراتيجية التخويف/التفكير الكارثي) ، البعد التاسع (استراتيجية لوم الآخرين) ، كما وجد أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين طلاب الشعبة الأدبية وطلاب الشعبة العلمية في الدرجة الكلية لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ؛ وترجع الباحثة ذلك- إلى طبيعة الدراسة بكليات التربية التي تجعل الطلاب بمختلف تخصصاتهم يدركون مدى أهمية استخدام الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ، فهم يدركون أنها الطريقة المعرفية لإدارة المعلومات المستثارة انفعالياً ، وأن استخدامها قد يبسر عليهم الحياه الأكاديمية. هذا بجانب أن ذلك قد يرجع ذلك لطبيعة البيئة الاجتماعية والثقافية ؛ فالبيئة الاجتماعية هي التي تحدد كيف يوظف الطالب استراتيجياته المعرفية لتنظيم انفعالاته . وتتفق هذه النتيجة مع ما وصل إليه بحث سامر عبد الهادي ، أمجد أحمد أبو جدي ( ٢٠١٢ ) الذي أثبت عدم وجود تأثير دال إحصائياً يعزو للتخصص .

بينما وجد أن هناك فروق دالة إحصائياً بين طلاب الشعب الأدبية وطلاب الشعب العلمية في البعد الثاني ( استراتيجية التقبل ) لصالح طلاب الشعب العلمية ، إلى أن

الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية

طبيعة خصائص هذه الشعب العلمية تجعل لديهم قدرة على التأقلم و التكيف مع المقررات العلمية المركبة أو تقبل واقع الدراسة الأكاديمية الصعبة بصورة هادئة وأكثر عقلانية.

**ثالثاً: مناقشة تأثير التفاعل الثنائي بين نوع الطالب المعلم وتخصصه الدراسي مقياس**

### **الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي**

وقد يرجع عدم وجود تأثير دال إحصائياً للتفاعل الثنائي بين نوع الطالب المعلم وتخصصه الدراسي على أبعاد مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي: البعد الأول ( استراتيجية لوم الذات ) ، والبعد الثالث ( استراتيجية التأمل / الاجترار ) ، و البعد الخامس ( استراتيجية إعادة التركيز على التخطيط ) ، و البعد السابع ( استراتيجية رؤية الموضوع من زاوية أخرى ) ، و البعد الثامن ( استراتيجية التخويف / التفكير الكارثي ) ، و البعد التاسع ( استراتيجية لوم الآخرين ) وتعزى الباحثة ذلك إلى إدراك البنين والبنات في التخصصين العلمي والأدبي بأهمية هذه الاستراتيجيات التي تساعدهم على تحسين مستوى تكيفهم التعليمي وأدائهم الأكاديمي ، بينما وجدت الباحثة أن هناك تأثير دال إحصائياً في الدرجة الكلية للمقياس عند مستوى ( ٠,٠٥ ) ، كذلك وجدت الباحثة تأثير دال إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠١ ) في البعد الرابع ( استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي ) ، و البعد السادس ( استراتيجية التقييم الإيجابي ) لصالح الطالبات معلمات الشعب العلمية ، وترجع الباحثة ذلك إلى أن الطالبات المعلمات بالشعب العلمية لديهم إحساس دائم بالمسؤولية وخاصة تجاه تعلمهم ، لذلك يهتمون بتقييم الأمور بصورة إيجابية ، فهن قادرات على إعطاء الأحداث والمواقف التي يتعرضن لها معنى إيجابي ويستطعن بإعادة التقييم الإيجابي للتعلم من المواقف السلبية والوقوف على مواطن القوة والضعف .



• **نتائج الفرض الثاني :**

ينص الفرض الثاني على أنه : " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب على مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ودرجاتهم على مقياس اليقظة العقلية "

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب المعلمين على مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ودرجاتهم الكلية على مقياس اليقظة العقلية وكانت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي :

جدول ( ١٦ ) قيم معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية ودرجاتهم على مقياس اليقظة العقلية

اليقظة العقلية		الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	
٠,٠١٠	*٠,١٤٢	البعد الأول : استراتيجية لوم الذات
٠,٠٢٦	*٠,١٢٤	البعد الثاني : استراتيجية التقبل
٠,٨٢٦	٠,٠١٢	البعد الثالث : استراتيجية التأمل / الاجترار
٠,٠٠٠	**٠,٢٥٢	البعد الرابع : استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي
٠,٠٠٧	**٠,١٤٨	البعد الخامس : استراتيجية إعادة التركيز على التخطيط
٠,٠٠١	**٠,١٩٢	البعد السادس : استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي
٠,٠٠٤	**٠,١٥٩	البعد السابع : استراتيجية رؤية الموضوع من زاوية أخرى
٠,٠٠٠	**٠,٢١٥	البعد الثامن : استراتيجية التخويف / التفكير الكارثي
٠,٨٥٥	٠,٠١٠	البعد التاسع : استراتيجية لوم الآخرين
٠,٠٠٠	**٠,٢١٢	الدرجة الكلية

الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى  
الطلاب المعلمين بكلية التربية

يتضح من الجدول (١٦) ما يأتي :

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠٥ ) بين درجات الطلاب على البعد الأول ( استراتيجية لوم الذات ) لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي و الدرجة الكلية على مقياس اليقظة العقلية .
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠٥ ) بين درجات الطلاب على البعد الثاني ( استراتيجية التقبل ) لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي و الدرجة الكلية على مقياس اليقظة العقلية .
- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب على البعد الثالث ( استراتيجية التأمل / الاجترار ) لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي و الدرجة الكلية على مقياس اليقظة العقلية.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠١ ) بين درجات الطلاب على البعد الرابع ( استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي ) لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي و الدرجة الكلية على مقياس اليقظة العقلية.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠١ ) بين درجات الطلاب على البعد الخامس ( استراتيجية إعادة التركيز على التخطيط ) لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي و الدرجة الكلية على مقياس اليقظة العقلية.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠١ ) بين درجات الطلاب على البعد السادس ( استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي ) لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي و الدرجة الكلية على مقياس اليقظة العقلية.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠١ ) بين درجات الطلاب على البعد السابع ( استراتيجية رؤية الموضوع من زاوية أخرى ) لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي و الدرجة الكلية على مقياس اليقظة العقلية.

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠١ ) بين درجات الطلاب على البعد الثامن ( استراتيجية التخويف / التفكير الكارثي) لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي و الدرجة الكلية على مقياس اليقظة العقلية.
- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب على البعد التاسع ( استراتيجية لوم الآخرين) لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي و الدرجة الكلية على مقياس اليقظة العقلية .
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠١ ) بين درجات الطلاب الكلية على مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي و الدرجة الكلية على مقياس اليقظة العقلية .

#### \* مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني :

#### أولاً – مناقشة نتائج العلاقة بين الدرجة الكلية لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

أسفرت نتائج الفرض الثاني عن أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠١ ) بين درجات الطلاب المعلمين الكلية على مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي و درجاتهم الكلية على مقياس اليقظة العقلية .

وقد يرجع هذا الارتباط إلى أهمية الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي فعندما يتعرض الطلاب إلى مشكلات يريدون حلها في وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية يجعلهم أكثر قدرة على الانتباه والوعي بانفعالاتهم ، ومن ثم يستطيعون تنظيمها وإدارتها بشكل جيد وإيجابي ، مما يمكنهم من استثمار أوقاتهم الدراسية . وترى الباحثة أيضاً أن الطلاب المتيقظون عقلياً يتمتعون بانفعالات متزنة ويستطيعون أن يواجهون مواقف ومشكلات بشكل انفعالي سليم ، كما تعد اليقظة العقلية عاملاً حاسماً في عملية التعلم ، فالطلاب عندما يستخدمون اليقظة العقلية في عملية التعلم فهم بذلك يستخدمون

الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى  
الطلاب المعلمين بكلية التربية

استراتيجيات معرفية تساعد على مواجهة المواقف ، كما أن اليقظة العقلية قد تقوم بدورها فتزيد من وعي الطلاب الداخلي مما يدفعهم للتعامل مع الضغوطات ومواجهة المتطلبات التي تقع على عاتقهم ، ويكون باستخدام الاستراتيجيات المعرفية التي بدورها تساعد في تنظيم انفعالاتهم ، كما ترى الباحثة أن متغير اليقظة العقلية يتيح للطلاب الفرصة لإخراج كل ما هو غير شعوري إلى الشعور ، وإيجاد طرق معرفية جديدة لمواجهة الحياة الدراسية ، كما أن تمتع الطلاب بمستوى مرتفع من اليقظة يجعلهم يستفيدون من خبراتهم السابقة التي يمرون بها وبالأخص عندما يتعرضون إلى مواقف وضغوط أكاديمية دراسية يعملون على إعادة تقييمها بشكل إيجابي الأمر الذي يجعلهم أكثر قدرة على تنظيم انفعالاتهم ومواجهة المشكلات بشكل إيجابي فعال ، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه كل من:

بحث كارينج وبيلمان (Karing & Beelmann, 2019) ، بحث هبه عبد الحميد (٢٠١٨) ، وبحث (Prakash , Whitmoyer , Aldao and schirda ( 2017 ) ، وبحث (Sajjadi Majid & Fatemeh ( 2016 ) ، وبحث ساجادي واسكاريزي (Sajjadi & Askarizadeh (2015) .

**ثانياً - مناقشة نتائج العلاقة بين الأبعاد الفرعية لمقياس الاستراتيجيات المعرفية  
والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية**

أسفرت نتائج الفرض الثاني عن أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠٥ ) بين درجات الطلاب كل من البعد الأول ( استراتيجيات لوم الذات ) ، وكذلك البعد الثاني ( استراتيجيات التقبل ) لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ، و الدرجة الكلية على مقياس اليقظة العقلية .

فقد ترجع وجود علاقة بين البعد الأول ( استراتيجيات لوم الذات ) والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية إلى أن الوعي العقلي الناشئ عن توجيه الانتباه لدى الطلاب

المعلمين أثناء الإخفاق في المهام أو حدوث أمور غير متوقعة ، يجعلهم يقومون باستخدام لوم الذات عما حدث . أما علاقة البعد الثاني ( استراتيجية التقبل ) والدرجة الكلية لليقظة العقلية ؛ فقد ترجع إلى أن استسلام الطلاب المعلمون للأمر الواقع يحتاج إلى الوعي العقلي لابتكار طرق جديدة لإدراك الواقع والتكيف معه ، ويحتاج أيضاً للقدره على تغيير الحالات العقلية بتغيير المواقف .

كما أسفرت أيضاً أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب بكل من البعد الرابع ( استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي)، وكذلك البعد الخامس ( استراتيجية إعادة التركيز على التخطيط ) ، وكذلك البعد السادس ( استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي ) ، وكذلك البعد السابع ( استراتيجية رؤية الموضوع من زاوية أخرى ) ، وكذلك البعد الثامن ( استراتيجية التخويف / التفكير الكارثي) لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وبين الدرجة الكلية على مقياس اليقظة العقلية .

فقد يرجع وجود علاقة بين البعد الرابع ( استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي ) والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية إلى أن الطلاب المعلمين يحتاجون إلى الانتباه واليقظة السريعة للتركيز على التغذية الراجعة ( التجارب الإيجابية التي مروا بها ) في اللحظة الحاضرة. أما العلاقة بين البعد الخامس ( إعادة التركيز في التخطيط ) والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية ، ترجع إلى أن الطلاب المعلمين يعتمدون على خطوات مرتبة قائمة على أفكار عقلية منطقية تساعدهم في التعامل مع الأحداث التي يتعرضون لها ، وترجع العلاقة بين البعد السادس ( إعادة التقييم الإيجابي ) والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية أن الطلاب المعلمين يستخدمون المعالجات المعرفية لليقظة العقلية فيقومون بإعادة إصدار الأحكام التقييمية على المنبهات أو المواقف بطريقة إيجابية ، وبذلك فهم يركزون على مواطن القوة لتحسينها ، ومواطن الضعف لكي يتعلموا منها ، وهذا يتفق مع ما حدده ميلر ( 2011 ) Miller حيث أوضح أن إصدار الأحكام التقييمية من أهم

الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى  
الطلاب المعلمين بكلية التربية

مكونات اليقظة العقلية ، وبالنسبة للعلاقة بين البعد السابع ( استراتيجية رؤية الموضوع من زاوية أخرى ) والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية يعود إلى القدرة على تغيير الحالات العقلية بتغيير المواقف ، وعدم الجمود على المألوف ؛ فالطلاب هنا ينظرون إلى المواقف والأحداث بطريقة إيجابية يمكن الاستفادة منها ، فقد أشار كابت زان ( 1990 ) Kabat - Zinn أن هذه خاصية من ضمن خصائص اليقظة العقلية ، أما بالنسبة للعلاقة بين البعد الثامن ( استراتيجية التخويف / التفكير الكارثي) والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية أن الطلاب المعلمين يكونوا متيقظين عقلياً فيأكدون على الأفكار الصريحة التي توضح حالة الذعر مما مروا به من مواقف سلبية وضغوطات.

وقد أسفر الفرض أيضاً أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب المعلمين على كل من البعد الثالث ( استراتيجية التأمل / الاجترار ) وبين الدرجة الكلية على مقياس اليقظة العقلية . وترجع الباحثة ذلك إلى أن الطلاب المعلمين قد تسيطر عليهم المشاعر دون الوعي العقلي بها أو الإنتباه لها ، أما بالنسبة لعدم وجود علاقة بين البعد التاسع ( استراتيجية لوم الآخرين ) وبين الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية فترجع الباحثة ذلك إلى أن الطلاب المعلمين قد كانوا يمتلكون يقظة عقلية مرتفعة جعلتهم في حالة من الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية أمام المواقف أو الضغوط الأكاديمية التي يتعرضون لها .

• **نتائج الفرض الثالث :**

ينص الفرض الثالث على أنه : " لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب على مقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي ودرجاتهم على مقياس المرونة المعرفية "

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب المعلمين على مقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي ودرجاتهم الكلية على مقياس المرونة المعرفية وكانت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي:

جدول ( ١٧ ) قيم معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية ودرجاتهم على مقياس المرونة المعرفية

المرونة المعرفية		الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	
٠,٠٢٠	*٠,١٢٩	البعد الأول : استراتيجية لوم الذات
٠,٠٠٠	**٠,٢٤١	البعد الثاني : استراتيجية التقبل
٠,١٣٠	٠,٠٨٤	البعد الثالث : استراتيجية التأمل / الاجترار
٠,٠٠٠	**٠,١٥٦	البعد الرابع : استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي
٠,٠٠٠	**٠,٢٢٤	البعد الخامس : استراتيجية إعادة التركيز على التخطيط
٠,٠٠٠	**٠,١٩٢	البعد السادس : استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي
٠,٠٠٠	**٠,٢٣٣	البعد السابع : استراتيجية رؤية الموضوع من زاوية أخرى
٠,٠٠١	**٠,١٨٣	البعد الثامن : استراتيجية التخويف / التفكير الكارثي
٠,٠٠٠	**٠,٢١٨	البعد التاسع : استراتيجية لوم الآخرين
٠,٠٠٠	**٠,٢٠٣	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول ( ١٧ ) ما يلي :

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠٥ ) بين درجات الطلاب على البعد الأول ( استراتيجية لوم الذات ) لمقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي و الدرجة الكلية على مقياس المرونة المعرفية .
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠١ ) بين درجات الطلاب على البعد الثاني ( استراتيجية التقبل ) لمقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي و الدرجة الكلية على مقياس المرونة المعرفية .

الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى  
الطلاب المعلمين بكلية التربية

- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب على البعد الثالث ( استراتيجيات التأمل / الاجترار ) لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي و الدرجة الكلية على مقياس المرونة المعرفية .
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠١ ) بين درجات الطلاب على البعد الرابع ( استراتيجيات إعادة التركيز الإيجابي ) لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي و الدرجة الكلية على مقياس المرونة المعرفية .
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠١ ) بين درجات الطلاب على البعد الخامس ( استراتيجيات إعادة التركيز على التخطيط ) لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي و الدرجة الكلية على مقياس المرونة المعرفية .
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠١ ) بين درجات الطلاب على البعد السادس ( استراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي ) لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي و الدرجة الكلية على مقياس المرونة المعرفية .
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠١ ) بين درجات الطلاب على البعد السابع ( استراتيجيات رؤية الموضوع من زاوية أخرى ) لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي و الدرجة الكلية على مقياس المرونة المعرفية .
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠١ ) بين درجات الطلاب على البعد الثامن ( استراتيجيات التخويف / التفكير الكارثي) لمقياس



الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي و الدرجة الكلية على مقياس المرونة المعرفية .

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠١ ) بين درجات الطلاب على البعد التاسع ( استراتيجية لوم الآخرين) لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي و الدرجة الكلية على مقياس المرونة المعرفية .
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠١ ) بين درجات الطلاب الكلية على مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي و الدرجة الكلية على مقياس المرونة المعرفية .

#### \*مناقشة وتفسير الفرض الثالث :

أولاً – مناقشة العلاقة بين الدرجة الكلية لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم

#### الانفعالي والدرجة الكلية لمقياس المرونة المعرفية

أسفرت نتائج الفرض الثالث عن أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠١ ) بين درجات الطلاب الكلية على مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي و الدرجة الكلية على مقياس المرونة المعرفية .

وقد يعزي هذا الارتباط إلى أن مرونة الطلاب المعلمين المعرفية يعد الركيزة الأساسية للاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ، والقوة التي يواجهون بها الأحداث الضاغطة، وتساعدهم على الاتزان و التكيف والتقبل للواقع أو التصدي للمشكلات ؛ كما تعزي الباحثة هذه العلاقة إلى أن الطلاب المعلمين ذوي المرونة المعرفية يستطيعون استخدام الاستراتيجيات الانفعالية المعرفية المنظمة للتكيف مع البيئة الأكاديمية أو العملية.

فقد أشار توورس ( 1999 ) Torres ، ومبين ولي وشاي Min, Lee & Chae (2013) أن الذين يمتلكون مرونة مرتفعة يلجأون لاستخدام استراتيجيات معرفية منظمة انفعالياً مثل ( التركيز على إعادة التخطيط ، وإعادة التقييم المعرفي

الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية

وإعادة التركيز الإيجابي ) ، كما أوضح لين وتساي ولين وشين Lin ,Tasi , Lin & Chen ( 2014 ) أن المرونة المعرفية تلعب دوراً مهماً لانفعالات الطلاب ، كما أوضح محمد البدرماني ( ٢٠٢٠ ) أن المرونة المعرفية تساعدهم على إيجاد حلول متنوعة لكافة المشكلات، وتغيير الاستراتيجيات والأساليب التي يستخدمونها في حل المشكلات ، وكذلك ربط المعرفة والمعلومات والخبرات التي اكتسبوها من قبل بالمعلومات الجديدة و المتاحة في المشكلة، أو الموقف الحالي، وكذلك تمنحهم القدرة على التغلب على المواقف الغامضة بسهولة و يسر.

### ثانياً - مناقشة العلاقة بين أبعاد الفرعية لمقياس الاستراتيجيات المعرفية والدرجة الكلية لمقياس المرونة المعرفية

أسفرت نتائج الفرض الثالث عن أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠٥ ) بين درجات الطلاب في البعد الأول ( استراتيجية لوم الذات ) ، و الدرجة الكلية على مقياس المرونة المعرفية.

كما أسفرت أيضاً أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب بكل من البعد الرابع (استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي)، وكذلك البعد الخامس (استراتيجية إعادة التركيز على التخطيط) ، وكذلك البعد السادس (استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي) ، وكذلك البعد السابع ( استراتيجية رؤية الموضوع من زاوية أخرى ) ، وكذلك البعد الثامن ( استراتيجية التخويف / التفكير الكارثي) ، وكذلك البعد التاسع ( استراتيجية لوم الآخرين لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي) ، وبين الدرجة الكلية على مقياس اليقظة العقلية .

فقد يرجع وجود علاقة بين هذه الأبعاد (الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي) والدرجة الكلية لمقياس المرونة المعرفية إلى أن متغير المرونة المعرفية يساعد الطلاب المعلمين أن يواجهوا المواقف الدراسية أو العملية بنوع من التغيير والتنوع في

الاستراتيجيات ، فالأمر يجعلهم ينظمون انفعالاتهم عند مواجهة الضغوط ويظهرون المرونة المعرفية في استخدام الاستراتيجيات المعرفية وتنوعها ؛ ويتقنون اختيار كل استراتيجية من هذه الاستراتيجيات حسب الموقف أو الحدث الذي يواجهونه ، فقد يلجأون إلى لوم الذات لمواجهة الإخفاق في المهام المكلفين بها أكاديمياً أو عملياً ؛ وقد يلجأون لاستراتيجية التقبل عند الاستسلام والتقبل للأمر الواقع ، وقد يلجأون إلى استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي عند التفكير بالتجارب الإيجابية التي مروا بها بمرونة بدلاً من التوقف عند الأحداث السلبية والضغوط التي يمرون بها ، وقد يلجأون لاستراتيجية إعادة التفكير في التخطيط عندما يتعرضون لأحداث ومواقف سلبية تحتاج إلى تعديل أو تغيير معرفي في التخطيط لإجراءاتهم لتحقيق أهدافهم ؛ كما قد يلجأون لاستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي بالتفكير في الأحداث والمواقف السلبية بمنظور إيجابي فهم يحاولون الاستفادة من الموقف وليس الوقوف عنده ( كيف نستفيد من الموقف ؟ ماذا نتعلم منه ؟ ) ؛ وقد يلجأون إلى استراتيجية رؤية الموضوع من زاوية أخرى فيفكرون أن ما يتعرضون له من أحداث سلبية لم تكن أسوأ مما سبق ؛ وقد يستخدمون أيضاً استراتيجية التفكير الكارثي فهم يلجأون للأفكار الصريحة التي توضح الحالة التي يمرون بها نتيجة المواقف السلبية والضغوطات الأكاديمية ، وقد يلجأون أيضاً لاستراتيجية لوم الآخرين في المواقف الضاغطة والتي لا يستطيعون تحمل مسؤوليتها فيفكرون في لوم الآخرين أو البيئة الخارجية ، فقد أشار ديك ووسهارت (2015) Deak & Wiseheart أن من سمات المرونة المعرفية القدرة على تكييف الاستجابة حسب متطلبات كل الموقف .

وقد أسفر الفرض أيضاً أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب المعلمين على كل من البعد الثالث ( استراتيجية التأمل / الاجترار ) ، وتغزو الباحثة عدم وجود علاقة بين البعد الثالث ( استراتيجية التأمل / الاجترار ) والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية إلى أن الطلاب المعلمين قد تسيطر عليهم المشاعر دون الانتباه لها فلا يستطيعون التكيف بمرونة مع الموقف أو الحدث الذي يواجهونه

الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية

#### • نتائج الفرض الرابع :

ينص الفرض الرابع على أنه : " تسهم درجات الطلاب المعلمين الكلية على مقياس اليقظة العقلية في التنبؤ بدرجاتهم الكلية على مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي "

وللتحقق من صحة الفرض الرابع استخدمت الباحثة أسلوب تحليل الانحدار البسيط ( Regression Analysis ) بطريقة ( Enter ) ، فكانت الدرجة الكلية لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ( متغير تابع ) ، والدرجة الكلية لمتغير اليقظة العقلية ( متغير مستقل ) ويوضح جدول ( ١٨ ) نتائج ذلك :

جدول ( ١٨ ) تحليل تباين الانحدار قيمة ( ف ) لمدى اسهام ( درجات الطلاب المعلمين على مقياس اليقظة العقلية ) في التنبؤ ( بدرجات الطلاب المعلمين على مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي )

معامل التحديد ( R2 )	مستوى الدلالة	قيمة ( ف )	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠,٠٤٥	**٠,٠٠١	١٥,٢١٨	١٤٨٥,٤٠٧	١	١٤٨٥,٤٠٧	المنسوب إلى الانحدار
			٩٧,٦٠٦	٣٢٣	٣١٥٢٦,٥٩٣	المنحرف عن الانحدار
				٣٢٤	٣٣٠١٢,٠٠٠	المجموع

ويتضح من معطيات الجدول (١٨) أن قيمة (ف) الانحدارية ذات دلالة مرتفعة عند مستوى (٠,٠٠١) ، مما يعني أن التباين الناجم عن المتغير المستقل يفوق التباين الناجم عن العشوائية ، وأن له تأثيراً دالاً إحصائياً في التنبؤ (بدرجات الطلاب المعلمين على مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي) ، كما وجد أن معامل التحديد ( R2 ) يساوي (٠,٠٤٥) ؛ وهذا يعني أن الدرجة الكلية لليقظة العقلية تفسر (٤,٥ % ) من التباين في الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي

وتشير تلك النتيجة إلى إمكانية التنبؤ بالمتغير التابع ( درجات المعلمين على مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ) من خلال الاعتماد وبدرجة مقبولة من الثقة على درجات المعلمين بالمتغير المستقل ( مقياس اليقظة العقلية ) .

ولتحديد الأهمية النسبية للمتغير المستقل في التنبؤ بدرجات الطلاب المعلمين على مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ، قامت الباحثة بحساب قيمة بيتا ( Beta ) ، ومعامل الانحدار الجزئي ( B ) ، وقيمة ( ت ) الانحدارية للمتغير المستقل والدلالة الإحصائية لها ، وتوضح النتائج من خلال الجدول ( ١٩ ) كما يأتي :

جدول ( ١٩ ) نتائج تحليل الانحدار البسيط للتنبؤ بدرجات الطلاب المعلمين

على مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المعاملات القياسية	المعاملات غير القياسية		المتغير المستقل	المتغير التابع
		قيمة معامل بيتا	الخطأ المعياري	المعامل الباني		
٠,٠٠١	٣٨,٨٧١	٠,٢١٢	٣,٩٧١	١٥٤,٣٤١	ثابت الانحدار	الدرجة الكلية للاستراتيجيات المعرفية التنظيم الانفعالي
٠,٠٠١	٣,٩٠١		٠,٠٧٠	٠,٢٧٤	اليقظة العقلية	

ويتضح من معطيات الجدول (١٩) صحة الفرض الرابع في إمكانية التنبؤ بدرجات الطلاب المعلمين على مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي من خلال درجاتهم على مقياس اليقظة العقلية، حيث إن ثابت الانحدار دال إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠٠١ ) ، كما أن تأثير درجات الطلاب المعلمين في اليقظة العقلية على درجاتهم في مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي تأثير موجب ودال إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠٠١ ) ، وبذلك يمكن صياغة معادلة الانحدار البسيط التي تشير إلى التنبؤ بدرجات الطلاب المعلمين على مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي بمعلومية درجاتهم على مقياس اليقظة العقلية، وذلك في الصورة الآتية:

الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية

$$\{ \text{اليقظة العقلية} \} \times 0,274 + 104,341 = \text{الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي}$$

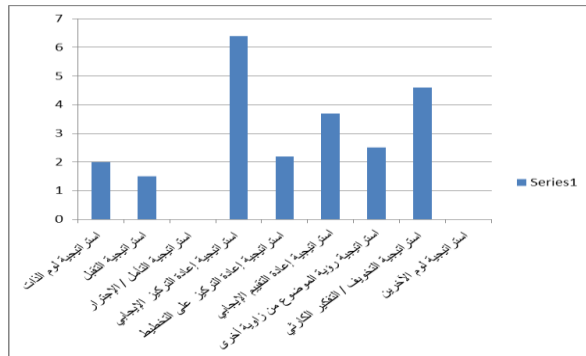
وللكشف عن أكثر الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي تأثراً باليقظة العقلية ، فتم إجراء تحليل الانحدار البسيط بطريقة ( Enter ) لكل استراتيجية من استراتيجيات التنظيم الانفعالي كمتغير تابع ، والدرجة الكلية لليقظة العقلية كمتغير مستقل .  
جدول ( ٢٠ ) القيمة التأثيرية لليقظة العقلية في الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي

اليقظة العقلية					المتغيرات
الترتيب	مستوى الدلالة	قيمة ( ت )	نسبة التفسير	معامل التحديد ( R2 )	
٦	٠,٠٥	٢,٥٨٣	%٢,٠	٠,٠٢٠	البعد الأول : استراتيجية لوم الذات
٧	٠,٠٥	٢,٢٤٢	%١,٥	٠,٠١٥	البعد الثاني : استراتيجية التقبل
-	٠,٤١٣	٠,٢٢١	%٠	٠,٠٠٠	البعد الثالث : استراتيجية التأمل / الإجتراح
١	٠,٠١	٤,٦٨٧	%٦,٤	٠,٠٦٤	البعد الرابع : استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي
٥	٠,٠١	٢,٦٩٨	%٢,٢	٠,٠٢٢	البعد الخامس : استراتيجية إعادة التركيز على التخطيط
٣	٠,٠١	٣,٥١٠	%٣,٧	٠,٠٣٧	البعد السادس : استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي
٤	٠,٠١	٢,٨٨٦	%٢,٥	٠,٠٢٥	البعد السابع : استراتيجية رؤية الموضوع من زاوية أخرى
٢	٠,٠١	٣,٩٥٧	%٤,٦	٠,٠٤٦	البعد الثامن : استراتيجية التخويف / التفكير الكارثي
-	٠,٨٥٥	٠,١٨٢	%٠	٠,٠٠٠	البعد التاسع : استراتيجية لوم الآخرين

يتضح من نتائج جدول ( ٢٠ )

## د / إيناس فهمي النقيب

- أن اليقظة العقلية لها تأثيراً دال إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠١ ) في ( البعد الرابع : استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي ، و البعد الخامس : استراتيجية إعادة التركيز على التخطيط ، البعد السادس : استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي ، البعد السابع : استراتيجية رؤية الموضوع من زاوية أخرى ، والبعد الثامن : استراتيجية التخويف / التفكير الكارثي ) .
- أن اليقظة العقلية لها تأثيراً دال إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠٥ ) في ( البعد الأول : استراتيجية لوم الذات ، والبعد الثاني : استراتيجية التقبل ) .
- أن اليقظة العقلية ليس لها تأثيراً دال إحصائياً في ( البعد الثالث : استراتيجية التأمل / الاجترار ، البعد التاسع : استراتيجية لوم الآخرين ) .
- وبترتيب الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي حسب الأكثر تأثراً باليقظة العقلية ؛ فكانت استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي هي الأكثر تأثراً باليقظة العقلية يليها استراتيجية التخويف / التفكير الكارثي؛ ثم استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي ؛ ثم استراتيجية رؤية الموضوع من زاوية أخرى ؛ ثم استراتيجية إعادة التركيز على التخطيط ؛ يليها استراتيجية لوم الذات ، ثم استراتيجية التقبل، وفيما يلي رسم بياني يوضح ذلك :



شكل ( ٢ ) رسم بياني يوضح ترتيب الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي حسب الأكثر تأثراً باليقظة العقلية

### \*مناقشة وتفسير الفرض الرابع :

أسفرت نتائج الفرض الرابع عن أنه يمكن التنبؤ في إمكانية التنبؤ بدرجات الطلاب المعلمين على مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي من خلال درجاتهم على مقياس اليقظة العقلية. وتتفق هذه النتيجة مع الفرض الثاني من البحث الذي توصل لوجود علاقة بين الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ، كما تتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه بحث هبة عبد الحميد ( ٢٠١٨ ) عن إمكانية التنبؤ بالاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي من خلال اليقظة العقلية .

وتبين للباحثة أن اليقظة العقلية تسهم في التنبؤ بالاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ، كما تبين أن تمتع الطلاب المعلمين باليقظة العقلية تجعلهم يستخدمون الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي المناسبة للمواقف أو الأحداث أو الضغوط التي يمرون بها .

ويتضح مما سبق أنه على الرغم من النسبة الضئيلة التي تسهم بها الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية في التنبؤ بالاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ، إلا أن الباحثة تستنتج من خلال اطلاعها على الأطر النظرية والبحوث السابقة أن من أهم أسباب ارتباط متغير اليقظة العقلية بالاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي أن متغير اليقظة العقلية من المتغيرات الإيجابية التي تزيد من الانتباه والإدراك والتركيز على الواقع أو المواقف التي يمرون بها ، وهذا يسهم بشكل كبير في تنمية كفاءتهم على مواجهة المواقف الأكاديمية والأحداث العملية باستخدام الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي المناسبة ، فكلما زادت لدى الطلاب اليقظة العقلية زادت قدرتهم على الاستخدام الأفضل للاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي .



• نتائج الفرض الخامس :

ينص الفرض الخامس على أنه : " لا تسهم درجات الطلاب المعلمين الكلية على مقياس المرونة المعرفية في التنبؤ بدرجاتهم الكلية على مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي"

وللتحقق من صحة الفرض الخامس استخدمت الباحثة أسلوب تحليل الانحدار البسيط ( Regression Analysis ) بطريقة ( Enter ) ، فكانت الدرجة الكلية لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ( متغير تابع ) ، والدرجة الكلية لمتغير المرونة المعرفية ( متغير مستقل ) ويوضح جدول ( ٢١ ) نتائج ذلك :

جدول ( ٢١ ) تحليل تباين الانحدار قيمة ( ف ) لمدى إسهام ( درجات الطلاب المعلمين على مقياس المرونة المعرفية ) في التنبؤ ( بدرجات الطلاب المعلمين على مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي )

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ( ف )	مستوى الدلالة	معامل التحديد ( R2 )
المنسوب إلى الانحدار	١٣٦٦,٣٩٧	١	١٣٦٦,٣٩٧	١٣,٩٤٧	**٠,٠٠١	٠,٠٤١
المنحرف عن الانحدار	٣١٦٤٥,٦٠٣	٣٢٣	٩٧,٩٧٤			
المجموع	٣٣٠١٢,٠٠٠	٣٢٤				

ويتضح من معطيات الجدول ( ٢١ ) أن قيمة ( ف ) الانحدارية ذات دلالة مرتفعة عند مستوى ( ٠,٠٠١ ) ، مما يعني أن التباين الناجم عن المتغير المستقل يفوق التباين الناجم عن العشوائية ، وأن له تأثيراً دالاً إحصائياً في التنبؤ ( بدرجات الطلاب المعلمين على مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ) كما وجد أن معامل التحديد ( R2 ) يساوي ( ٠,٠٤٥ ) ؛ وهذا يعني أن الدرجة الكلية المرونة المعرفية تفسر ( ٤,١ % ) من التباين في الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي .

الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية

وتشير تلك النتيجة إلى إمكانية التنبؤ بالمتغير التابع ( درجات المعلمين على مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي) من خلال الاعتماد وبدرجة مقبولة من الثقة على درجات المعلمين بالمتغير المستقل ( مقياس المرونة المعرفية ) .

ولتحديد الأهمية النسبية للمتغير المستقل في التنبؤ بدرجات الطلاب المعلمين على مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ، قامت الباحثة بحساب قيمة بيتا ( Beta ) ، ومعامل الانحدار الجزئي ( B ) ، وقيمة ( ت ) الانحدارية للمتغير المستقل والدلالة الإحصائية لها ، وتوضح النتائج من خلال الجدول ( ٢٢ ) كما يلي :

جدول ( ٢٢ ) نتائج تحليل الانحدار البسيط للتنبؤ بدرجات الطلاب المعلمين

على مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المعاملات القياسية	المعاملات غير القياسية		المتغير المستقل	المتغير التابع
		قيمة معامل بيتا	الخطأ المعياري	المعامل البائي		
٠,٠٠١	٤٢,٢٥٧		٣,٦٠٤	١٥٢,٣٠٣	ثابت الانحدار	الدرجة الكلية للاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي
٠,٠٠١	٣,٧٣٥	٠,٢٠٣	٠,٠٦٤	٠,٢٤٠	المرونة المعرفية	

ويتضح من معطيات الجدول ( ٢٢ ) عدم صحة الفرض الخامس في إمكانية التنبؤ بدرجات الطلاب المعلمين على مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي من خلال درجاتهم على مقياس المرونة المعرفية ، حيث إن ثابت الانحدار دال إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠٠١ ) ، كما أن تأثير درجات الطلاب المعلمين في المرونة المعرفية على درجاتهم في مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي تأثير موجب ودال إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠٠١ ) ، وبذلك يمكن صياغة معادلة الانحدار البسيط التي تشير إلى

التنبؤ بدرجات الطلاب المعلمين على مقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي بمعلومية درجاتهم على مقياس المرونة المعرفية ، وذلك في الصورة الآتية :

$$\{ \text{المرونة المعرفية} \} \times 0,240 + 152,303 = \text{الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي}$$

وللكشف عن أكثر الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي تأثراً باليقظة العقلية ، فتم إجراء تحليل الانحدار البسيط بطريقة ( Enter ) لكل استراتيجية من استراتيجيات التنظيم الانفعالي كمتغير تابع ، والدرجة الكلية لليقظة العقلية كمتغير مستقل جدول ( ٢٣ ) القيمة التأثيرية للمرونة المعرفية في الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي

المرونة المعرفية					المتغيرات
الترتيب	مستوى الدلالة	قيمة ( ت )	نسبة التفسير	معامل التحديد ( R2 )	
٨	٠,٠٥	٢,٣٣٠	%١,٧	٠,٠١٧	البعد الأول : استراتيجية لوم الذات
١	٠,٠١	٤,٤٥٧	%٥,٨	٠,٠٥٨	البعد الثاني : استراتيجية التقبل
-	٠,١٩٦	١,٨٧٩	%٠	٠,٠٠٠	البعد الثالث : استراتيجية التأمل / الإجتزار
٧	٠,٠١	٢,٨٤٣	%٢,٤	٠,٠٢٤	البعد الرابع : استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي
٢	٠,٠١	٤,١٢٦	%٥,٠	٠,٠٥٠	البعد الخامس : استراتيجية إعادة التركيز على التخطيط
٥	٠,٠١	٣,٥١٧	%٣,٧	٠,٠٣٧	البعد السادس : استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي
٤	٠,٠١	٤,٢٩٧	%٤,٥	٠,٠٤٥	البعد السابع : استراتيجية رؤية الموضوع من زاوية أخرى
٦	٠,٠١	٣,٣٤٠	%٣,٣	٠,٠٣٣	البعد الثامن : استراتيجية التخويف / التفكير الكارثي
٣	٠,٠١	٤,٠١٠	%٤,٧	٠,٠٤٧	البعد التاسع : استراتيجية لوم الآخرين

يتضح من نتائج جدول ( ٢٣ ) ما يلي :

- أن المرونة المعرفية لها تأثيراً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) في ( البعد الثاني : استراتيجية التقبل ، البعد الرابع : استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي ، البعد

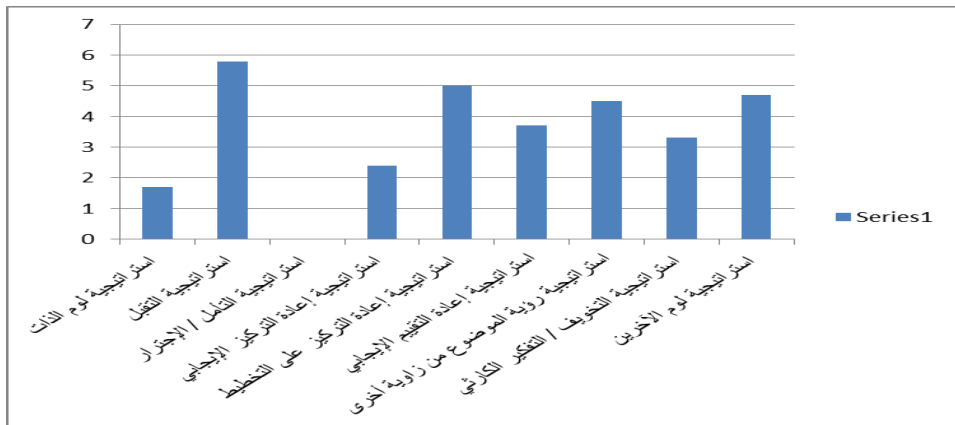
الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية

الخامس: استراتيجية إعادة التركيز على التخطيط ، البعد السادس : استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي ، البعد السابع : استراتيجية رؤية الموضوع من زاوية أخرى، والبعد الثامن : استراتيجية التخويف / التفكير الكارثي ، والبعد التاسع : استراتيجية لوم الآخرين ) .

- أن المرونة المعرفية لها تأثيراً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) في (البعد الأول : استراتيجية لوم الذات).

- المرونة المعرفية ليس لها تأثيراً دال إحصائياً في (البعد الثالث: استراتيجية التأمل/الاجترار) .

وبترتيب الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي حسب الأكثر تأثراً بالمرونة المعرفية ؛ فكانت استراتيجية التقبل هي الأكثر تأثراً بالمرونة المعرفية يليها استراتيجية إعادة التركيز على التخطيط ثم استراتيجية لوم الآخرين ، ثم استراتيجية رؤية الموضوع من زاوية أخرى ، ثم استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي ، ثم استراتيجية التخويف / التفكير الكارثي؛ ثم استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي ؛ ويليهما استراتيجية لوم الذات ، وفيما يلي رسم بياني يوضح ذلك :



شكل ( ٣ ) رسم بياني يوضح ترتيب الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي حسب الأكثر تأثراً بالمرونة المعرفية

**\*مناقشة وتفسير الفرض الخامس :**

أسفرت نتائج الفرض الخامس عن أنه يمكن التنبؤ في إمكانية التنبؤ بدرجات الطلاب المعلمين على مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي من خلال درجاتهم على مقياس المرونة المعرفية. وهذا يتفق مع نتائج الفرض الثالث الذي أثبت وجود علاقة بين الدرجة الكلية لمقياس المرونة المعرفية والدرجة الكلية لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي أوضح لين وتساي ولين وشين & Lin , Tasi , Lin (2014) أن المرونة المعرفية تلعب دوراً مهماً في انفعالات الطلاب. وقد تبين من خلال النتائج أن المرونة المعرفية تعد متغيراً إيجابياً مهماً للطلاب المعلمين يساعدهم في اختيار الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي المناسبة حسب المواقف والأحداث التي يمرون بها فهي تساعدهم على تقبل الواقع والتكيف مع الأمور المستجدة أو الطارئة ؛ كما تعزي الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطلاب المعلمين ذوي المرونة المعرفية يستطيعون استخدام الاستراتيجيات الانفعالية المعرفية المنظمة للتكيف مع البيئة الدراسية ، فكلما زادت المرونة المعرفية زادت لديهم القدرة على التنوع والتغيير بين الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي .

الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى  
الطلاب المعلمين بكلية التربية

### التوصيات :

لكي ننهض بمستوى طلاب الجامعة بصفة عامة ؛ والطلاب المعلمين بكليات التربية  
بصفة خاصة ، فقد أوصت الباحثة في ضوء نتائج البحث الحالي ببعض التوصيات.

### تجملها فيما يأتي :

- إعداد دورات وبرامج تدريبية لطلبة الجامعة ولأعضاء هيئة التدريس عن الاستراتيجيات المعرفية التي يمكن استخدامها لتنظيم الانفعالات وكيفية اختيار الأفضل منها والتي بدورها تساعدنا على بناء علاقات ايجابية وتحقق لنا الهدوء والتنظيم الإيجابي .
- توظيف مهارات اليقظة العقلية في التعليم الجامعي مما يسهم في زيادة قدرة الطلاب على الانفتاح العقلي والتركيز على الأنشطة التعليمية وتطبيق ما تعلموه في المواقف المتنوعة مما يسهم بشكل إيجابي في تحسين تحصيلهم الدراسي .
- تدريب طلاب الجامعات على أساليب المرونة المعرفية وآليات استخدامها في المواقف الدراسية والحياتية المختلفة .
- تصميم مقرر للتربية العملية يتضمن بشقيه النظري والعملي بمضامين معرفية وتطبيقية لكل من الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وليقظة العقلية وكذلك المرونة المعرفية ، بحيث تمكن الطلاب المعلمين من توظيفها في ممارستهم التربوية .

## البحوث المقترحة :

تقترح الباحثة في ضوء ما تناولته الأطر النظرية والبحوث السابقة وما توصلت إليه من نتائج بالبحث الحالي العناوين البحثية الآتية :

- إجراء بحوث تتناول التنظيم المعرفي الانفعالي لدى المراحل العمرية المختلفة ( مرحلة الطفولة ، مرحلة المراهقة ، مرحلة النضج ) .
- الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وعلاقتها بأنماط الشخصية لدى طلاب الجامعة
- أثر تفاعل كل من النوع والتخصص والعمر في الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي لدى طلاب كلية التربية .
- فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تنمية الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة .
- فعالية برنامج تدريبي قائم على المرونة المعرفية في تحسين الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية .
- النموذج البنائي للمرونة المعرفية واليقظة العقلية والتنظيم المعرفي الانفعالي لدى طلاب الجامعة .
- الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وعلاقتها بالكف المعرفي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية .

الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية

## المراجع العربية والأجنبية

السيد رمضان بريك ( ٢٠١٧ ) . الاسهام النسبي للمرونة المعرفية في التنبؤ بالتكيف الاجتماعي والأكاديمي لدى الطلاب الوافدين بجامعة الملك سعود ، **المجلة الدولية التربوية المتخصصة** ، دار سمات للنشر والأبحاث، الأردن، (٦)، ٩٥-١٠٧ .

حنان حسين محمود ( ٢٠١٦ ) . التنظيم الانفعالي والمعتقدات ما وراء المعرفة وعلاقتها بقلق الامتحان لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية ، **مجلة العلوم التربوية** ، ٤ ( ١ ) اكتوبر ، ٧١-١١٦ .

رانيه موفق الطوطو ( ٢٠١٨ ) . اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق ، **مجلة جامعة البعث** ، ٤ ( ٤٠ ) ، ٤٥-١٢ . متاح في :

[https://www.shamra.net/uploads/documents/document\\_8\\_3b8573728142a6605df668ddc90615e.pdf](https://www.shamra.net/uploads/documents/document_8_3b8573728142a6605df668ddc90615e.pdf)

سامر عدنان عبد الهادي ، أمجد أحمد أبو جدي (٢٠١٢) . الاستراتيجيات المعرفية الشائعة لتنظيم الانفعالات لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية في ضوء متغيرات النوع والجامعة والتخصص. **المجلة التربوية** ، **المجلة التربوية** ، الكويت ، ١٠٣ ( ٢ ) يونيو ، ٣٥٥-٣٠٥ .

ستار جبار غانم و خديجة حيدر نوري ( ٢٠١٣ ) . التنظيم المعرفي للانفعالي : استراتيجياته وصعوباته ، **مجلة العلوم النفسية والتربوية** ، العراق ، ١٠٣ ، ٢٣٣-٣٥٥ .

سلامة عقيل المحسن وعبد الفتاح فرح أحمد ( ٢٠١٦ ) . المرونة المعرفية وعلاقتها بالتطرف الفكري لدى طلبة جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز ، **مجلة كلية التربية** ، جامعة أسيوط ، ٤ ( ٢٣ ) ، ١١٠-١٤٠ .

عبد الكريم اسحاق خضر ( ٢٠٠٨ ) . تنمية المرونة المعرفية في اكتساب المفاهيم لدى عينة من طلبة كلية العلوم التربوية (رسالة دكتوراه غير منشورة) . جامعة اليرموك . الأردن .

عبد المنعم عبد الله حسيب السيد ( ٢٠١٢ ) . الاستراتيجيات المعرفية في تنظيم الإنفعال وعلاقتها بأعراض القلق والاكتئاب لدى المراهقين والراشدين ، **مجلة كلية التربية** ، جامعة الأزهر ، ١٥١ ( ٣ ) ، ديسمبر ، ٦٥٩ - ٦٩٣ .



عبد الله محمد عبد الظاهر الخولي ( ٢٠١٥ ) . استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية ومعتقدات دمج الفكر والكمالية كمنبئات باضطراب التشوه الجسدي لدى عينة من المراهقين . **مجلة كلية التربية . جامعة أسيوط . ٤ ( ٣١ ) ، يوليو ، ٨٧-١ .**

عيسى سلطان سلامة الهزيل ( ٢٠١٥ ) . المرونة المعرفية لدى طلبة المرحلة الثانوية في بئر السبع وعلاقتها بالتنظيم الذاتي ( رسالة ماجستير غير منشورة ) . كلية العلوم التربوية والنفسية ، جامعة عمان العربية ، الأردن .

فتحي عبد الرحمن ، علي طالب محمود ( ٢٠١٣ ) . فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب لدى عينة من طلبة الجامعة . **مجلة الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ابريل ، ٣٤ ، ٧٥-١ .**

فتحي عبد الرحمن الضبع ( ٢٠١٦ ) . اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة الدراسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية . **المجلة المصرية للدراسات النفسية ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ٩١ ، ( ٢٦ ) ، ابريل ، ٣٢٦-٣٦٥ .**

فتحي عبد الرحمن الضبع ، ويوسف محمد شلبي ( ٢٠١٥ ) . الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين الكف المعرفي والأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة . **مجلة كلية التربية ، جامعة الاسكندرية ، ٣ ( ٢٥ ) . ٢٣١-٣٠٥ .**

كمال اسماعيل عطية حسن ( ٢٠١٧ ) . الإسهام النسبي لانفعالي الإنجاز "الفخر ، الخجل" الأكاديمي واليقظة العقلية في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً . **مجلة كلية التربية ، جامعة بنها ، ١٠٩ ( ٢٨ ) ، يناير ، ١٠٧-١٨٢ .**

محمد عاطف محمد البدرماني ( ٢٠٢٠ ) . الفروق في المرونة المعرفية في ضوء مستويات مختلفة من الكفاءة الأكاديمية المدركة لدى الطلاب المتفوقين عقلياً بكلية التربية (رسالة دكتوراه غير منشورة) . **كلية التربية ، جامعة حلوان**

محمد كمال حمدان ( ٢٠١٠ ) . الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية ، الجامعة الاسلامية (رسالة ماجستير غير منشورة). غزة ، فلسطين .

محمد مصطفى عبد الرازق ( ٢٠١٩ ) . فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب

الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى  
الطلاب المعلمين بكلية التربية

- الجامعة المكفوفين . المجلة التربوية ، كلية التربية ، جامعة سوهاج ، ٦٢ ( ٦٢ )  
( ، يونية ، ٣٦٤ - ٤٥٥ .
- مروة مختار بغدادي جابر ( ٢٠١٥ ) . العوامل المنبئة بالمرونة المعرفية لدى طلاب الجامعة ،  
دراسات تربوية واجتماعية ، جامعة حلوان ، ٣ ( ٢١ ) ، يوليو، ١٠٥٩-١١١٠ .
- مصطفى على مظلوم ( ٢٠١٧ ) . تنظيم الانفعال وعلاقته بالأليكسيثيميا لدى عينة من طلاب  
الجامعة . دراسات عربية في التربية وعلم النفس ( ASEP ) ، رابطة التربويين  
العرب ، 82 ، فبراير ، ١٤٣ - ٢١٢ .
- مصطفى فاضل وحيد ( ٢٠١٧ ) . دافعية الإتقان وعلاقتها بالمرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة  
( رسالة ماجستير غير منشورة ) ، كلية التربية ، جامعة القادسية .
- موفق سليم بشارة ( ٢٠٢٠ ) . العلاقة بين المرونة المعرفية والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من  
طلبة جامعة الحسين بن طلال . مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث ، ٢  
(٦)، ٣١٣ - ٣٣٣ .
- نافذ أحمد عبد بقيعي ( ٢٠١٣ ) . ما وراء الذاكرة والمرونة المعرفية لدى طلبة السنة الجامعية  
الأولى . مجلة العلوم النفسية والتربوية ، جامعة البحرين ، ٣ ( ١٤ ) ، سبتمبر  
، ٣٢٩-٣٥٨ .
- نايفة قطامي ( ٢٠٠٤ ) . الاستراتيجيات المعرفية للتعلم المنظم ذاتياً للطلبة الجامعيين وعلاقتها  
بتغير التحصيل الدراسي والمرونة المعرفية والدافعية المعرفية " . مستقبل  
التربية العربية ، المركز العربي للتعليم والتنمية ، ٣٢ ( ١٠ ) ، ٣٠٩-٣٤٠ .
- هبة جابر عبد الحميد ( ٢٠١٨ ) . اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى  
طلاب الجامعة . مجلة الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، ٥٦ ،  
ديسمبر، ٣٢٥ - ٣٦٩ .
- وردة رشيد بلحسيني وسعاد بوسعيد (٢٠١٧) . استراتيجيات تنظيم الانفعالات. فكر وإبداع ،  
رابطة الأدب الحديث ، ١١١ ، مارس ، ١٨٣ - ٢٠٨ .

يسرا شعبان بلبل وإحسان شكري حجازي ( ٢٠١٦ ) . التنبؤ بالذاكرة العاملة من المرونة المعرفية والذكاء السائل لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي ، دراسات تربوية ونفسية ، مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، ع ٩٣ ، أكتوبر ، ٥٣-١١٣ .

Aldao, A & Hoeksem, S . (2010). a Specificity of cognitive emotion regulation strategies : A transdiagnostic examination. **Behaviour Research and Therapy** . 48. 974-983.

Beer.J & Lombardo,M ( 2007 ) .**Insights into emotion regulation from neuropsychology** . In J.Gross ( Ed ) ,Handbook of emotion regulation ( pp. 69-89 ) .New York .Guilford .

Brown ,k.w, Ryan.M.& Creswell,J.D(2007) Mindfulness: Theoretical foundation and evidence for its salutary effects. **Psychological Inquiry** , 18(4), 211-237.

Carlson, E., Saarikallio, S., Toiviainen, P., Bogert, B., Kliuchko, M., & Brattico, E. (2015). Maladaptive and adaptive emotion regulation through music: A behavioral and neuroimaging study of males and females . **Frontiers In Human Neuroscience**, 9, 1 – 9.

Canas, J., Quesada, J. , Antoli,A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. **Journal of Ergonomics**, 46(5), 482–501.

Chan, J. S. (2014). Exploring the role of prosodic awareness and executive functions in word reading and reading comprehension: A study of cognitive flexibility in adult readers. (Order No. MS25585, Queen's University (Canada)).

- 
- ProQuest Dissertations and Theses**,96. Retrieved from <https://search.proquest.com/dissertations-theses/exploring-role-prosodic-awareness-executive/docview/1513974387/se-2?accountid=178282>.
- Cristian ,V & Singer , F (2013) .Problem modification as a tool for detecting cognitive Flexibility in school children , **ZDM** , 45(2 )267 – 279.
- Deak, o.(2003). the development of cognitive flexibility and language abilities . **Advances in child development and behavior** ,31 (1),271 -327.
- Dennis ,J & Vander ,W ( 2010) The cognitive flexibility Inventory: Instrument Development , and Estimates of Reliability and Validity .**Cognitive Therapy and Research** , 34( 3 ) . 241-253.
- Dillon, R F.& Vineyard, G M( 1999 ) . **Cognitive Flexibility: Further Validation of Flexible Combination. ED435727**
- Evans , D ., Eisenlohr-Moul ,T., Button ,D ., Baer , R & Segerstrom ,S ( 2013 ). Self – regulatory deficits associated with unpracticed mindfulness strategies for coping with acute pain , **Journal of Applied Social Psychology** , 44 ( 1 ) , 23-30 .
- Evers,C ., Stok ,F & Ridder.D ( 2010 ) .Feeding your feeling: Emotion regulation strategies and emotional eating. **Personality and Social Psychology Bulletin** , 36 (6) , 792-804 .

- 
- Gardener, E. T., Carr, A. R., MacGregor, A., & Felmingham, K. L. (2013). Sex differences and emotion regulation: An event-related potential study. **Plos ONE**, 8(10), 1 – 9.
- Garnefski, nadia. Kraaij, vivian p. Spinhoven. (2001).( 2000 ) Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. **Personality and individual differences**. 30,1311-1327.
- Garnefski, nadia. Kraaij, Vivian. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. **Personality and Individual Differences**, 40, 1659-1669.
- Garnefski,N ., Kraaij, V ., Spinhoven ,P ( 2001 ) . Negative life events , cognitive emotion regulation and emotional problems . **Personality and differences** , 30 , 1311-132.
- Gumora,G &Arsenio,W ( 2002) . Emotionality ,emotion regulation and school performance in middle school children , **Journal of Scool Psychology** , 40 , 395-413
- Gross, J.J. (2007). **Handbook of Emotion Regulation**. New York, Guilford Press.
- Haga, M ; Kraft , C & Emma,k ( 2009 ) Emotion regulation: Antecedents and well –being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples . **Journal of Happiness Studies** , 10 ( 3 ) , 271-291
-

- 
- Hanley , A & Garland ,E .( 2014 ).Dispositional mindfulness co-  
varies with self-reported positive reappraisal . **Personality  
and Individual Differences** , 66 , 146-152.
- Hasker, S. M. (2010). Evaluation of the mindfulness –acceptance –  
commitment approach for enhancing athletic performance,  
**DALB**, 71(09).
- Howell,A & Buro,K ( 2011 ). Relations among mindfulness  
achievement related- selfregulation and achievement  
motivations. **Journal of Happiness Studies** , 12, 1007-1022.
- Kabat –Zinn, J.(1990). **Full catastrophe living :Using the  
wisdom of your body and mind to face stress** . pain and  
illness, New York Dell publishing.
- Kabat –Zinn, J.(2003). Mindfulness – Based intervention in context  
:Past Present and Future Clinical Psychology . **Science and  
Practice** , 10 , 56 -144.
- Kang , Y., Gruber,J., & Gray,J ( 2013). Mindfulness and De-  
Automatization. **Emotion Review** , 5 ( 2 ) , 192-201.
- Kettler ,K.,M ( 2013 ) . **Mindfulness and Cardiovascular risk in  
college student** . Paper presented to the 28<sup>th</sup> national  
conference for the Australian association for cognitive and  
behavior therapy ( AACBT ) , Retrieved ( 11 / 1 / 2019 )  
from <http://web3.untedu/honors/eaglefeather/wpcontent/2010/08/Kettler-Kristen-072910-FINAL.pdf>.

- 
- Karing ,C & Beelmann,. A ( 2019 ). Cognitive Emotional Regulation Strategies: Potential Mediators in the Relationship Between Mindfulness, Emotional Exhaustion, and Satisfaction?. **Mindfulness** , 10 , 459–468.
- Kwon, H., Yoon, K. L., Joormann J., Kwon J. H., (2013). Cultural and gender differences in emotion regulation: Relation to depression. a Department of Psychology , Korea University. Seoul. Republic of Korea. 27( 5 ) , 769-782.
- Langer, E. J(2002) Mindful learning . **current direction in psychological science**, 9 (6) , 220-223.
- Lin , W ; Tasi ,P ; Lin ,H & Chen, H (2014). How does emotion influence different creative performances ? The mediating role of cognitive Flexibility . **Cognition & Emotion** , 28 ( 5 ) , 834-844.
- Maddox ,W . ; Baldwin,G .& Markman.;A ( 2006 ) . A test of the regulatory fit hypothesis in perceptual classification learning . **Memory and Cognition** , 34 ( 7 ) , 1377-1397.
- Majid Sadoughi Fatemeh Hesampour( 2016 ) The Relationship between Mindfulness and Cognitive Emotion Regulation and Depression among University Students , **International Journal of Academic Research in Psychology** , 3 (1), 49 -59 .
- Masten, A.S.,& Reed ,M.J.(2002):Resilience in development .In Snyder , C.R.,&Lopez,S.J.(Eds) , **Hanbook of Positive Psychology** .new York ,Wiley.

- 
- Min ,J ; Yu,J; Lee ,C; & Chae,J ( 2013 ) . Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and or anxiety disorders , **Comprehensive Psychiatry** ,54, 1190-1197.
- Miller, J. L. M. (2011). Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia. (Order No. 3457423, University of Montana). **ProQuest Dissertations and Theses**, 224. Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/teaching-mindfulness-individuals-with/docview/873809598/se-2?accountid=178282>.
- Mohammed Abdel Fattah Shaheen , Adel Atieh Rayyan ( 2020 ). The level of Mindfulness Among the Students of the Faculty of Educational Sciences at al-Quds Open University and Its Relationship to Problem Solving Skills. **Palestinian Journal for Open Learning & e-Learning**, 8, ( 14 ) ,1-13.
- Nielsen, L & Kaskzniak ,A ( 2006). Awareness of subtle emotional feelings : a comparison of long-term meditators and nonmeditators . **Emotion** , 6( 3 ) , 392-405.
- Omran, Majid Pourfaraj. (2011). Relationships between cognitive emotion regulation strategies with depression and anxiety. **Open Journal of Psychiatry**. ( 1 ) , 106-109.
- Parkinson, B, & Totterdell, P (1999). Classifying Affect-regulation Strategies . **Cognition & Emotion**, 13( 3 ) , 277 — 303.



- 
- Prakash ,R,. Whitmoyer ,P,. Aldao,A,. and schirda,B,. ( 2017 ).  
Mindfulness and Emotion regulation in order and young  
adults . **Aging & Mental Health** , 21 ( 1 ) , 77-87.
- Richards ,J & Gross, J ( 2006 ). Personality and Emotional memory  
: how regulating emotion impairs memory for emotional  
events . **Journal of Research in Personality** ,40,431-651.
- Rusk, Natalie. (2011). learning goals for emotion regulation:  
A randomized intervention study. **Doctor of Philosophy in  
Child Development**. Tufts university.
- Rose, A. (2011). Restorative environments' influence on cognitive  
flexibility in developing adults. (Order No. 1488800, The  
University of Utah). **ProQuest Dissertations and Theses**, 72.  
Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/restorative-environments-influence-on-cognitive/docview/853648982/se-2?accountid=178282>.
- Sajjadi M.S, Askarizadeh Gh( 2015 ) Role of Mindfulness and  
Cognitive Emotion Regulation Strategies on Predicting the  
Psychological Symptoms of Medical Students , **Bimonthly of  
Education Strategies in Medical Sciences** ,8(5) , 301-308.
- Schmidt. S , Tinti .C , Levine. L., Testa. S. (2010). Appraisals,  
emotions and emotion regulation: An integrative approach.  
**Motiv Emot**. 34(1) , 63–72.
- Silk, J, S., Shaw, D,S., Skuban, E, M., Oland, A, A., and Kovacs,  
M. (2006). Emotion regulation strategies in offspring of

- 
- childhoodonset depressed mothers . **Journal of Child Psychology and Psychiatry**. 47(1) , 69– 78.
- Shapiro, S.L. Carlson, L. Astin, J.A. & Feedman, B (2006). "Mechanisms of mind fullness. **Journal of Clinical psychology**, 62(3),373-86
- Specia , M., Carlson ,L., Goody,E., & Angen ,M. ,( 2002 ) .A randomized , wait – list controlled clinical trial : the effect of a mindfulness meditation –based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. **Psychosomatic Medicine** , 62 , 613-622.
- Teper , R., Segal ,Z & Inzlicht ,M ( 2013 ). Inside the mindful mind: How mindfulness enhances emotion regulation through improvement in executive control . **Current Directions in Psychological Science** , 22( 6) , 449-454.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. **Monographs of the Society for Research in Child Development**. 59, 25-52
- Torres Clemente, M. P. (1999). Affect regulation strategies as a pathway to resilient adaptation in a high-risk population. (Order No. 9916610, Boston University). **ProQuest Dissertations and Theses**, 101. Retrieved from <https://search.proquest.com/dissertations-theses/affect-regulation-strategies-as-pathway-resilient/docview/304512456/se-2?accountid=178282>.
-

Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age Differences, Gender Differences, and Emotion-specific developmental variations. **International Journal of Behavioral Development**, 38 (2), 182-194