



بحوث قسم علم النفس



اليقظة العقلية والذكاء الروحي كمنبئات بالتنظيم الانفعالي لدى طلاب جامعة بني

سويف

أ.د/ سليمان محمد سليمان محمود

أستاذ علم النفس التربوي - كلية التربية - جامعة بني سويف

د/ مها صيرى أحمد إبراهيم

دكتورة الصحة النفسية

الملخص:

هدفت الدراسة إلى: الكشف عن مدى إمكانية التنبؤ بالتنظيم الانفعالي من خلال اليقظة العقلية والذكاء الروحي لدى طلاب جامعة بني سويف، كما هدفت الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية والكشف عن العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي والذكاء الروحي لدى طلاب جامعة بني سويف، وشارك في هذه الدراسة (٣٤٧) طالباً من طلاب كليتي التربية عام وعلوم ذوي الاحتياجات الخاصة جامعة بني سويف ، تتراوح أعمارهم ما بين (٢٠-٢٢) عام بمتوسط عمري قدره (٢١,٤) عام، وانحراف معياري قدره (٩) شهر، واستخدمت هذه الدراسة مقياس التنظيم الانفعالي (إعداد: الباحثان) ، مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (إعداد: Bear. et al.. ٢٠٠٦ تعريب وتقنين عبد الرقيب البحيري، وفتحي الضبع، وأحمد طلب، وعائدة العوامة، ٢٠١٤) ، ومقياس مقياس الذكاء الروحي إعداد امرام ودرير (Amram& Dryer. ٢٠٠٨) (ترجمة: الباحثان)، وتوصلت الدراسة إلى: وجود علاقة ارتباطية موجبة داله إحصائياً بين درجات طلاب جامعة بني سويف في التنظيم الانفعالي ودرجاتهم في اليقظة العقلية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة داله إحصائياً بين درجات طلاب جامعة بني سويف في التنظيم الانفعالي ودرجاتهم في الذكاء الروحي ، كما توصلت نتائج الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بالتنظيم الانفعالي من خلال اليقظة العقلية والذكاء الروحي لدى طلاب جامعة بني سويف.

الكلمات الدالة: (التنظيم الانفعالي- اليقظة العقلية - الذكاء الروحي)

Study summary:

The study aimed at: To reveal the predictability of emotional organization through mental alertness and spiritual

intelligence among students of Beni Suef University, It also aimed to reveal the nature of the correlation between emotional organization and mental vigilance and to reveal the correlation between emotional organization and spiritual intelligence among students of Beni Suef University, ٣٤٧ students from the Faculties of Education in General education and special needs sciences participated in this study at Beni Suef University, they were between the ages of ٢٠ and ٢٢ years with an average age of (٢١,٤) years, and a standard deviation of (٩) months, This study used the measure of emotional regulation (prepared by: The two Researchers), Measure of the five factors of mental alertness (Reporting: Bear. et al. ٢٠٠٦ Arabization and legalization of Abdul Serif Al-Beheiri, Fathi Al-Dabaa, Ahmed Taaab, and The Return of The Worlds, ٢٠١٤), The Measure of Spiritual Intelligence is prepared by (Amram & Dryer. ٢٠٠٨) (translation: The two Researchers), The study found: there is a positive correlation statistically significant between the grades of students of Beni Suef University in emotional organization and their degrees in mental alertness, and the existence of a positive correlation is statistically indicative between the grades of the students of Beni Suef University in emotional organization and their degrees in spiritual intelligence, The results of the study also found that emotional regulation can be predicted through mental alertness and spiritual intelligence among Beni Suef

University students. Keywords: (emotional organization – mental alertness – spiritual intelligence).

مقدمة الدراسة:

يعتبر التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية، حيث أنه يمثل قمة الهرم التعليمي ويهدف إلى إعداد الأفراد بصورة منظمة وموجهة للحياة، ولذلك فإن التعليم العالي بمستوياته وخاصة الجامعية ينال كثيراً من العناية والاهتمام، وذلك للدور المهم والخطير الذي يؤديه في التنمية البشرية والاجتماعية والاقتصادية، الأمر الذي يتطلب الإعداد والاهتمام بالعنصر البشري إعداداً نفسياً واجتماعياً من المؤسسات التربوية، لاكتساب الخبرات والمعلومات الموجهة والمربية التي تؤدي إلى تحقيق التغير المرغوب، لا سيما إذا ما تناولنا جوانب بناء الشخصية فكرياً وسلوكياً وبصورة مستمرة بحيث يستطيع أن يستجيب لمعطيات العصر والمجتمع ويتفاعل معها، وخاصة أن المرحلة الجامعية فترة بداية الاستقلالية والمتطلبات الفريدة التي قد تتسبب في بعض الضغوط سواء أكانت نفسية أو اجتماعية أو أكاديمية، والتي قد تسهم في حدوث مشكلات نفسية وسلوكيات غير تكيفية، فالمرحلة الجامعية هي مرحلة انتقالية من المراهقة المتأخرة إلى الاستقلالية المتزايدة المقترنة بالضح الكامل والانتباه والوعي بمختلف الخبرات التي يمر بها الطالب الجامعي.

ويعتبر التنظيم الانفعالي من المفاهيم الجوهرية وجزءاً مهماً لتفسير الاستجابة الانفعالية المعقدة، فكل فرد له المهارات الانفعالية والمعرفية والسلوكية التي تنظم، وتسيطر على الخبرات والمواقف والتعبيرات الناتجة من تفاعل الفرد مع محيطه، ويتضمن تنظيم الانفعال بعض التغيرات المتعلقة بالانفعالات زيادة أو نقصان والتي تستخدم وعياً أو لا وعياً لإحداث التكيف أمام الوضعيات الضاغطة بدءاً بالوعي بالانفعال إلى مراقبته وإحداث تغير في شدته ومقداره، أو حتى قمع التعبير الصريح عن العواطف الجارحة وباعتبار أن تنظيم الانفعالات هو الذي يحدد الاستجابات الانفعالية، والتي تختلف عن الإحساس بالانفعال، فإنه من خلاله يتم تحديد الاستجابة الانفعالية الأفضل، لكن تنظيم الانفعال غالباً ما يكون وفق المعتقدات والسياقات الثقافية، حتى وإن كانت تتعارض مع معتقدات الفرد (وردة بلحسيني، وسعاد بوسعيد، ٢٠١٧، ١٨٥).

وتؤثر عملية تنظيم الطلاب لانفعالهم في تفاعلاتهم وعلاقاتهم الاجتماعية، وما يواجهونه من مشكلات وضغوط حياتية، ويختلف الطلاب في قدراتهم على تنظيم انفعالهم؛ حيث ينجح بعضهم في اختيار استراتيجيات ملائمة لمواجهة المشكلات والضغوط الحياتية والأكاديمية، بينما

يخفق البعض الآخر في ذلك، ومن هنا أصبح من الضروري الاهتمام بانفعالاتهم، كما أنها تساهم بشكل مباشر في أدائهم الأكاديمي (سحر علام، ٢٠١٦، ٩٥).

والفرد في حاجة إلى تعرف انفعالاته ووصف مشاعره وحاجاته الداخلية وصفا مناسباً، مما ينفعه في تحقيق أهدافه الحياتية، وهذا ما تقوم به اليقظة العقلية لأنها تتضمن وعي الفرد بمشاكله بشكل أساسي وتأثيرها في الجوانب المعرفية (نجاح البياتي، ٢٠١٥، ٢٣٤)، ويمكن تصور اليقظة العقلية كممارسة وكحالة من حالات العقل فبالنسبة لممارسة اليقظة العقلية يتم دراستها عادة خلال التفكير وتتضمن التوجيه العمدي لانتباه الفرد نحو خبراته الداخلية والخارجية التي تحدث في اللحظة الحالية، واليقظة العقلية حالة من العقل مرادفه للوعي، حيث نمر بتجربة كل حدث يبرز فينا بفضول وتفاجؤوا كما لو كانت التجربة لأول مرة. بينما يكون لدى العقل ميل طبيعي للاستقرار في الماضي أو القلق على المستقبل فإن اليقظة العقلية تنمي فينا نقله هادئة للعقل ليرجع إلى اللحظة الراهنة (Deyo. ٢٠٠٦. ٩).

ولقد شغل موضوع الذكاء حيزاً كبيراً من اهتمام الفلاسفة والمفكرين منذ أقدم العصور، ولقد ظهر هذا المفهوم في إطار الفلسفة القديمة، ثم أصبح موضوعاً للدراسة في العلوم البيولوجية والفيزيولوجية وخاصة الفيزياء العصبية وعلوم الوراثة، وانتقل أخيراً إلى ميدان العلوم الإنسانية الحديثة، ويعتبر الذكاء من أهم الموضوعات التي كانت وما تزال تشغل حيزاً كبيراً من الاهتمام لدى علماء النفس، ويرجع ذلك إلى أهمية الذكاء وتأثيره على المجالات الاجتماعية والحياتية بصفة عامة، الأمر الذي أدى إلى توالي النظريات والأبحاث حول مفهوم الذكاء وتغيرت النظرة إليه من كونه قدرة عامة إلى تعددية الذكاء، وأدى ذلك إلى توسيع مفهوم الذكاء وخاصة التي تتناول الجانب الروحي للفرد كأحد جوانب ذكاءه وظهور مفهوم الذكاء الروحي.

ويُعد الذكاء الروحي أحد أنواع الذكاءات المتعددة وهو أطروحة القرن الحادي والعشرين، وتنبع أهمية الذكاء الروحي في كونه موجهاً في حياتنا لمعرفة الفرق بين الأشياء الجيدة التي تتوافق مع المعايير والقواعد السائدة والأشياء السيئة التي لا تتوافق مع المعايير والقواعد السائدة، وخاصة للأفراد الذين يملكون توازناً، ويستطيعون السيطرة على أنفسهم، ويمتنعون عن عمل أي شيء مخالف للمعايير والقواعد السائدة، كما أن وجود مستوى عال من الذكاء الروحي سبب في إيجاد رغبة لدى الفرد لكي يعمل على تحقيق رغبات محددة وشعوره بالسعادة، وهذا يشجعه للعمل بشكل

قوي ليحقق أحلامه، فإذا كان الذكاء الوجداني هو الحلقة التي ربطت بين العقل والوجدان، فإن الذكاء الروحي هو الذي حَقَّق الكمال الإنساني ووحده النظرية من حيث كونه يتكون من جسد وعقل ونفس وروح معاً في تفاعل وتناغم (بشرى أحمد، ٢٠٠٧، ١٣٢).

ويرتبط الذكاء الروحي بنظرية هورن وكاتل (Horn & Cattels)، وطبقاً لهذه النظرية فإن الذكاء السيال متضمن في القدرات الفردية، التي تساعد على الاستنتاج فيما يتعلق بقضايا الوجود. والمعنى. والقدرة على استخدام القدرات الروحية في حل المشكلات. ويساعد الذكاء السيال أيضاً في تفسير المرونة العقلية المتضمنة في الذكاء الروحي، ومن جهة أخرى يقدم الذكاء المتبلور مفاهيم الذكاء الروحي على أنها تلك التي يتم تعلمها في التربية. ومن خلال المواقع الثقافية. كما أن المصدر الرئيس للقدرات المتبلورة يكمن بثقافة الفرد. مما يجعلها تختلف من ثقافة شخص إلى آخر (King. ٢٠٠٨)، وسوف يسير الباحثان في الدراسة الراهنة وفقاً للترتيب التالي:

أولاً: مشكلة الدراسة:

على الرغم من أهمية الانفعالات لبقاء الفرد فإن الانفعالات الجاحمة قد تؤدي إلى عدم التنظيم أو اضطراب بعض العمليات النفسية، وعلى النقيض فالقدرة على تنظيم الانفعالات بطريقة فعالة يمكن أن تؤدي إما إلى عدم التحكم أو التحكم الزائد في الانفعالات، كما أن الصعوبات في تعديل الخبرات الانفعالية يمكن أن يؤدي إلى انغماس الفرد بسهولة في تلك المشاعر، والمحاولات المتكررة للتحكم أو قمع وكبت الخبرات الانفعالية يمكن أن يمنع المعالجة النفسية المكتملة، والتنظيم الانفعالي الفعال لا يهدف إلى التخلص من الانفعالات ولكن يكون الفرد على وعى وإدراك كامل لتلك الانفعالات، لذلك فالتنظيم الانفعالي يجب أن يساعد الأفراد للوصول إلى الوعي بأنفسهم وبيئاتهم؛ حيث إن الانفعالات تدعم وتعزز الوعي الانفعالي (McLaughlin. ٢٠١٠، ٣-٢).

واليقظة العقلية من المهارات المهمة التي ينبغي أن يكتسبها طلاب الجامعة لما لها من دور كبير في تنمية قدرة طلاب الجامعة على تركيز الانتباه، وعلى حل المشكلات التي تواجههم، وتسهم في تحسين تحصيلهم الدراسي من خلال القدرة على الانفتاح على المعلومات الجديدة، وبناء تعلم أفضل، وتحتاج المهام الأكاديمية في الجامعة إلى نوع من الخبرة المباشرة (وهو المكون الأول لليقظة العقلية التي تمكن الطالب الجامعي من التركيز والانتباه في الأنشطة والمهام الأكاديمية، كما تحتاج إلى التطبيق العملي المباشر (وهو المكون الثاني لليقظة العقلية) لما يتعلمه الطالب من مهارات ومعارف تدعم فيه الرغبة في المعرفة والانفتاح على كل ما هو جديد وبناء تعلم أفضل.

ويؤيد انعدام اليقظة العقلية نظره أحادية الاتجاه وقطعية للأحداث التي يمر بها الفرد مما يؤدي به إلى الركود الفكري وعدم تقبل الرؤى الجديدة، وهذا يجعله يتسم بالسلوك الآلي والدوران في حلقة مفرغة (أسمهان يونس، ٢٠١٥، ١٨٩) .

ولقد أشارت نتائج العديد من الدراسات والبحوث إلى أن هناك فروق فردية في سمات اليقظة العقلية ترتبط بالقدرة على التنظيم الانفعالي (Vujanovic. Bonn-Miller. Bernstein. McKee. & Zvolensky. ٢٠١٠; Prakash. Hussain. & Schirda. ٢٠١٥) وقد أشارت نتائج دراسة (Roemer. Williston & Rollins. ٢٠١٥) إلى وجود علاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي الايجابي ، واتفق كل من ملكلي جوين وآخرون وهل وابدي جراف Hill& (٩٦; ٢٠١٢. Meiklejohn. et al. ٢٠١٢) (١٦٩. Ubdegraff. ٢٠١٢) على أن اليقظة العقلية ترتبط بالتنظيم الانفعالي، حيث إن اليقظة العقلية تعزز قدرات الفرد في محاولات التنظيم الذاتي والسيطرة علي الانفعالات مما ينعكس بشكل ايجابي علي مواجهة الظروف الضاغطة التي قد يتعرضون لها.

وتتبع أهمية الذكاء الروحي في كونه موجهاً في حياتنا لمعرفة الفرق بين الأشياء الجيدة والأشياء السيئة، وخاصة للأشخاص الذين يملكون توازناً، ويستطيعون السيطرة على أنفسهم، ويمتنعون عن عمل أي شيء مخالف للمعايير والقواعد السائدة، مثل الانتحار بسبب ضغوط الحياة وكحل أخير لمشكلات الحياة، كما أن وجود مستوى عال من الذكاء الروحي سبب في إيجاد رغبة لدى الفرد لكي يعمل على تحقيق رغبات محددة وشعوره بالسعادة، وهذا يشجعه للعمل بشكل قوي ليحقق أحلامه.

ولقد توصلت دراسة كور وبوشر (Kaur& Boshir. ٢٠١٦) إلى ارتفاع مستوى الذكاء الروحي في ارتباطه بالتنظيم الذاتي والتكيف الاجتماعي، وتوصل خالد الحموري (٢٠١٧) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الذكاء الروحي والذكاء الانفعالي، كما توصلت دراسة هيفاء الدجيلج (٢٠١٨) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الذكاء الروحي والحل الابداعي للمشكلات مما يؤكد الارتباط بين الجانب العقلي والجانب الانفعالي والروحي لدى طلاب الجامعة، ويرى خالد البلاح (٢٠٢٠، ١٨١) أن الذكاء الروحي يلعب دوراً مهماً في توظيف الانفعالات والعمل على توجيهها في الجانب الإيجابي.

وعلى الرغم من ظهور مفهوم التنظيم الانفعالي منذ فترة قصيرة في التراث النفسي على المستوى النظري، إلا أنه قد تزايدت الدراسات وبخاصة في البيئة الأجنبية التي تناولته في محاولة لقياسه والكشف عن مكوناته وأبعاده، وذلك من منطلق أنه سمة قابلة للقياس شأنه شأن القدرات العقلية، والسمات الانفعالية، إلا أنه بالرجوع إلى الدراسات العربية يلاحظ أن التنظيم الانفعالي لم يحظ بالاهتمام الذي يستحقه ومن ثم جاءت هذه الدراسة محاولة سد ثغرة في هذا المجال بمحاولة استكشاف ماهية هذا المفهوم من واقع الثقافة العربية ومحدداتها، ومدى ارتباطه باليقظة العقلية والذكاء الروحي كمتغيرين إيجابيين في الشخصية في ظل قلة الدراسات الأجنبية التي تناولت العلاقة بين التنظيم الانفعالي وعلاقته باليقظة العقلية، التنظيم الانفعالي وعلاقته بالذكاء الروحي، وندرة الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين هذه المتغيرات بشكل صريح، ويمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في محاولة دراسة التنبؤ بالتنظيم الانفعالي من خلال اليقظة العقلية والذكاء الروحي لدى طلاب الجامعة؛ وذلك في ضوء التساؤلات التالية:

١. هل توجد علاقة بين التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية لدى طلاب جامعة بني سويف؟
٢. هل توجد علاقة بين التنظيم الانفعالي والذكاء الروحي لدى طلاب جامعة بني سويف؟
٣. هل يمكن التنبؤ بالتنظيم الانفعالي لدى طلاب جامعة بني سويف من خلال اليقظة العقلية والذكاء الروحي؟

ثانيًا: أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى:

١. الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية لدى طلاب جامعة بني سويف؟
٢. الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي والذكاء الروحي لدى طلاب جامعة بني سويف؟
٣. التنبؤ بالتنظيم الانفعالي لدى طلاب جامعة بني سويف من خلال اليقظة العقلية والذكاء الروحي؟

ثالثًا: أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة في أهمية الموضوع الذي تتصدى لدراسته، ويمكن تناول هذه الأهمية الناحية النظرية والناحية التطبيقية واللذان يمكن تناولهما فيما يلي:

أ- الأهمية النظرية:

- إلقاء الضوء على بعض الحقائق والمعلومات عن طلاب الجامعة، وسبل التطوير والتفاعلات التربوية الناجحة وكيفية وضع حلول علمية للمواقف التي تواجههم أثناء مرورهم بالمواقف والمشكلات المختلفة ومعرفة أهم الطرق التي يستخدمونها لخفض الاضطرابات النفسية وخاصة أنهم في هذه المرحلة العمرية يتعرضون لأكبر قدر من الضغوط النفسية والعاطفية والتعليمية والاجتماعية.
- الإضافة إلى المعرفة بتعميق الفهم لمصطلحات الدراسة الراهنة، بتقديم إطار نظري وافي عن متغيرات جديدة إلى حد ما في مجال علم النفس (التنظيم الانفعالي، واليقظة العقلية، والذكاء الروحي) كأحد المصطلحات النفسية التي تعتبر من موضوعات علم النفس الإيجابي والتي تحتل موضع اهتمام في الفترة الراهنة على المستوى الأجنبي في حين لم تنل نفس القدر من الاهتمام في البيئة العربية.
- تعد هذه الدراسة مكملة لسلسلة الدراسات والبحوث في ميدان الذكاء بصورة عامة والذكاء الروحي بصورة خاصة.
- تعد هذه الدراسة مكملة لسلسلة الدراسات والبحوث في ميدان التنظيم بصورة عامة والتنظيم الانفعالي بصورة خاصة.

ب- الأهمية التطبيقية:

- يمكن الاستفادة من الدراسة الراهنة في التعرف على القدرات والخصائص النفسية لدى طلاب الجامعة وهي: التنظيم الانفعالي، واليقظة العقلية، والذكاء الروحي والتعرف على بعض جوانب القوة والضعف في شخصياتهم؛ وذلك لمحاولة تنمية جوانب القوة ومعالجة أوجه لديهم.
- قد تساعد في وضع توصيات وأساليب تساعد الطلاب والأفراد بوجه عام على تنمية التنظيم الانفعالي اليقظة العقلية والذكاء الروحي.
- إمكانية الاستفادة من أدوات الدراسة الحالية في دراسات أخرى لقياس هذه المتغيرات بأدوات تتمتع بخصائص سيكومترية جيدة.

رابعاً: المفاهيم الإجرائية للدراسة: تتحدد المفاهيم الإجرائية للدراسة في التنظيم الانفعالي، واليقظة العقلية، والذكاء الروحي، يمكن تناولهم فيما يلي:

١ - التنظيم الانفعالي: Emotional Regulation

يعرف الباحثان التنظيم الانفعالي في الدراسة الحالية على أنه: "استجابات داخلية أو خارجية (قابلة للملاحظة) لدى الفرد إزاء المثيرات الانفعالية تعكس قدرته على تنظيم ردود فعله واستجاباته من حيث الشكل أو القوة أو البدء أو التجنب أو الكبح وهو ما يساعد الفرد في التكيف مع بيئته وتحقيق أهدافه المنشودة، ويتحدد التنظيم الانفعالي في الدراسة الراهنة بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس الذكاء الروحي المستخدم لذلك في الدراسة الراهنة.

٢ - اليقظة العقلية Mindfulness :

يعرفها عبد الرقيب البحيري، وفتحي الضبع، وأحمد طلب، وعائدة العوالم (١٢٦، ٢٠١٤-١٢٧) بأنها: المراقبة المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وقبول الخبرات والتسامح نحوها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع وبدون إصدار أحكام، وتتحدد اليقظة العقلية بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية المستخدم في الدراسة الحالية.

٣ - الذكاء الروحي: Spiritual Intelligence

يعرفه أمرام ودرير (١٢، ٢٠٠٧. Amram & Dryer) بأنه القدرة على استخدام وتطبيق القدرات والخصائص الروحية التي تزيد من فعاليتنا في الحياة ورفاهيتنا النفسية، ويتحدد الذكاء الروحي في الدراسة الراهنة بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس الذكاء الروحي المستخدم لذلك في الدراسة الراهنة.

خامساً: محددات الدراسة: تتحدد الدراسة الحالية بما يلي:

- منهج الدراسة والإجراءات: هو المنهج الوصفي بحدوده المعروفة حيث إنه أنسب أنواع المناهج لإجرائها؛ وذلك لأنه محاولة علمية للحصول على معلومات وبيانات كافية ودقيقة عن الأفراد من جمهور معين في مجتمع ما.
- المشاركون في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة: تم اختيار المشاركون في الدراسة العشوائية من (٢٠٠) طالب من كلية الآداب جامعة بني سويف لحساب الخصائص السيكومترية للمقاييس والأدوات.

• المشاركون في الدراسة الأساسية والذين بلغ عددهم (٣٤٧) طالباً من طلاب كليتي التربية عام وعلوم ذوي الاحتياجات الخاصة جامعة بني سويف.

محددات زمنية: تم تطبيق هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م.

الإطار النظري للدراسة:

سوف يتناول الباحثان في هذا الجزء الإطار النظري لكل من التنظيم الانفعالي، واليقظة العقلية والذكاء الروحي؛ وفيما يلي تفصيل ذلك:

المحور الأول: التنظيم الانفعالي:

يعد تنظيم الانفعال أحد أهم المفاهيم الحديثة في المجال السيكولوجي، والتي لم تحظ باهتمام الكثير من الباحثين على الرغم من أهميته في تحقيق الصحة النفسية من ناحية ومساهمته في تشكيل الاضطرابات والمشكلات النفسية من ناحية أخرى، فالتنظيم الانفعالي له أهمية كبيرة في مجالات الحياة المختلفة لأنه يُمكن الإنسان من النجاح في الحياة بصفة عامة، والنجاح في الحياة الاجتماعية بصفة خاصة، وقصور التنظيم الانفعالي يجعل الأفراد أكثر عزلة، ولا مبالاة وأقل فاعلية في المجتمع، ويجعل الأفراد يستخدمون أساليب غير تكيفية في حل المشكلات والضغوط التي تواجههم، ويسبب القصور في تنظيم الانفعال العديد من الاضطرابات والمشكلات النفسية (مصطفى رمضان، ١٤٦، ١٤٧-٢٠١٧).

ولقد تعددت التعاريف التي تناولت التنظيم الانفعالي. وقد اختلف الباحثون في إطلاق تعريف محدد جامع مانع على التنظيم الانفعالي وقد يكون هذا بسبب حداثة المفهوم وقلة الاهتمام به من جانب الباحثين؛ حيث يرى بيركنجا ووبرمان (Berkinga & Wupperman. ١٢٨. ٢٠١٢) أن التنظيم الانفعالي يعني العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن رصد وتقييم وتعديل ردود الفعل الانفعالية، كما يعرف جروس (Gross. ٢٠١٥) التنظيم الانفعالي على أنه تهديب انفعالاتنا وتجربة هذه الانفعالات والتعبير عنها من أجل تحقيق هدف معين، وترى حنان محمود (٢٠١٦، ٧٨) أن التنظيم الانفعالي يتمثل في: جهود الفرد للسيطرة على حالة الاستثارة الانفعالية وإعادة توجيهها وتحسينها وتعديلها حتى يتمكن الفرد من الأداء المتكيف الذي يساعده

على تحقيق أهدافه، وفي سبيل ذلك يستخدم مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات المعرفية عند التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة، ويعرف (علاء الدرس، ٢٠١٨)، التنظيم الانفعالي في الدراسة الراهنة بأنه: قدرة الطالب على تنظيم مشاعره وأحاسيسه وتوجيهها نحو تحقيق الأمن النفسي، واستخدام الانفعالات والمشاعر في صنع القرارات والتكيف الاجتماعي، والتواصل الفعال مع الآخرين بالانفعالات المختلفة، ويرى ماجد عيسى (٢٠١٩، ١١) أن التنظيم الانفعالي هو مصطلح يصف قدرة الطالب على المراقبة الواعية للانفعالات وإدارتها من خلال الاستجابة لها بفعالية أو تعزيزها أو تقليلها حسب الحاجة من خلال تحويل الانتباه للتفكير في شيء آخر ليظهر الانفعال بطريقة مقبولة اجتماعياً، وتعرف داليا همام (٢٠٢٠، ٤٠٩) التنظيم الانفعالي بأنه "الطرق المعرفية والواعية التي يستخدمها الأفراد بهدف معالجة وضبط الاستشارة والمعلومات الانفعالية".

ويعرف الباحثان التنظيم الانفعالي في الدراسة الحالية على أنه: "استجابات داخلية أو خارجية (قابلة للملاحظة) لدى الفرد إزاء المثيرات الانفعالية تعكس قدرته على تنظيم ردود فعله واستجاباته من حيث الشكل أو القوة أو البدء أو التجنب أو الكبح وهو ما يساعد الفرد في التكيف مع بيئته وتحقيق أهدافه المنشودة.

وعن أهمية التنظيم الانفعالي فقد ذكرت سحر علام (٢٠١٦، ٩٣) أنها تلعب دوراً أساسياً في النمو السوي للأفراد سواء في الجانب الوجداني والاجتماعي والصحي وعلى النقيض تؤدي مشكلات التنظيم الانفعالي إلى الأمراض والاضطرابات النفسية واضطرابات المزاج، ورأى مصطفى مظلوم (٢٠١٧، ١٥٦) أنها تتيح للفرد التحكم في انفعالاته تجاه الأحداث المختلفة وتؤدي إلى الاستجابة بمرونة تجاه الأحداث المؤلمة أو الضاغطة، مما يؤدي إلى إحداث حالة من التوافق النفسي لديهم، كما تساهم في تعديل نظرهم إلى الحياة وجعلها أكثر إيجابية؛ وتزيد من ثقتهم بأنفسهم، وأضاف ماجد عيسى (٢٠١٩، ١٥-١٦) تتجلى أهمية التنظيم الذاتي للانفعالات في أنها استراتيجيات وقائية تعمل على تقليل الانفعالات غير المرغوبة وتزيد من المرونة الانفعالية، وتساعد على الإدارة الفعالة للانفعالات، وتغيير الاتجاهات، لذا فهي مهمة للصحة العقلية والتحصيل الدراسي وإقامة علاقات اجتماعية جيدة بين الطفل والمحيطين به.

ويذكر فليس وپورز (Phillips & Powers. ٢٠٠٧) أن للتنظيم الانفعالي عدة

خصائص تتمثل فيما يلي:

- كل من الانفعالات السلبية والإيجابية يمكن تنظيمها.

- يمكن أن يحدث التنظيم الانفعالي تكاملاً بين التنظيم الموجه ذاتياً وغير الموجه ذاتياً.
- لا يوجد تنظيم انفعالي مطلق (جيد- سيء)، كما أن التنظيم الانفعالي يمكن أن يكون شعورياً أو لا شعورياً.
- ويذكر جراتر ورومير (Gratz & Roemer. ٢٠٠٤) أن التنظيم الانفعالي يتضمن أربعة أبعاد رئيسة هي:
 - الوعي الانفعالي: يتضمن القدرة على إدراك الانفعال لتوضيح المشاعر دون قهرها أو إنكارها أو تجنبها.
 - القبول الانفعالي: يتضح بنقص الاستجابة الانفعالية السلبية لشعور ما (الشعور بالذنب تجاه الشعور بالغضب).
 - التسامح الانفعالي: يتضمن التصرف بأسلوب يقود إلى تحقيق الأهداف ومنع السلوكيات المندفعة والتسامح في الوقت نفسه.
 - المرونة التنظيمية: وتتضمن المعالجة واستخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي المختلفة بطرائق مرنة.
- ويرى كروس (Gross. ٢٠٠٣. ١١) أن كل فرد لديه إستراتيجيتين مختلفتين للتأثير في مستوى الاستجابة الانفعالية هما:
 - إستراتيجية التركيز المسبق: وهي التي يلجأ إليها الفرد في حالة الاستعداد للاستجابة قبل أن يكون متفاعلاً مع المثير للموقف الانفعالي بشكل كلي، والتي تتمثل في: اختيار الموقف، وتعديل الموقف، ونشر أو توزيع الانتباه، والتغيير المعرفي.
 - إستراتيجية التركيز على الاستجابة: وهي التي يلجأ إليها الفرد لتطبيقها عندما يكون متفاعلاً في حالة استجابة انفعالية ويكون الانفعال عندها بشكل اعتيادي، والتي تتمثل في تعديل الاستجابة.
- ويضيف ماجد عيسى (٢٠١٩، ١٦) هناك نوعين من استراتيجيات التنظيم الانفعالي، منها ما هو إيجابي مثل الوضع في منظور، وإعادة التقييم الإيجابي، والتخطيط، وتوجيه الانتباه للمثيرات الإيجابية، وهي تساعد على خفض الانفعالات السلبية، وتتيح للمتعلم زيادة تقدير الذات

وتحسين الاتجاه، والمزاج، ومنها ما هو سلبى مثل لوم الذات ولوم الآخرين وإيذاء الذات والقبول، وهي تؤدي إلى زيادة الانفعالات السلبية مثل القلق والغضب والإحباط.

يتضح مما سبق أن التنظيم الانفعالي يُعد بمثابة المهارة الناجمة عن التعلم الوجداني. ويمكن النظر للتنظيم الانفعالي على أنه أحد مظاهر الكفايات الاجتماعية- الانفعالية في الذاكرة طويلة المدى، وهذا المظهر يمكن تحسينه من خلال الخبرات والتجارب المناسبة التي يتم تقديمها عبر أنشطة التعلم الانفعالية- الاجتماعية، وتأسيساً على الأعمال النظرية والإمبيقية المختصة في هذا الموضوع، يمكن وضع تصور مفاهيمي للتنظيم الانفعالي على أنه ينطوي على: الوعي بالانفعالات وفهمها، وقبول الانفعالات، والقدرة على التحكم في السلوكيات الاندفاعية والتصرف وفقاً للأهداف المنشودة عند المرور بانفعالات سلبية، والقدرة على توظيف استراتيجيات تنظيم انفعالي مناسبة للموقف بشكل مرن لتهديب الاستجابات الانفعالية على النحو المنشود من أجل تلبية أهداف الفرد ومتطلبات الموقف.

المحور الثاني: اليقظة العقلية:

تعد اليقظة العقلية من المتغيرات المهمة التي لها ارتباط مباشر بالعملية التعليمية؛ فتساعد اليقظة العقلية على زيادة الوعي وتركيز انتباه الطلبة للعملية التعليمية، وتعزز المرونة الذهنية لدى الأفراد وتبرز ما لديهم من قدرات وإمكانات للتوافق مع المواقف والظروف الصعبة والضاغطة التي تواجه الطلبة، والاستفادة من الخبرات ونقل ما تعلموه إلى حياتهم العملية.

واليقظة العقلية حالة من الوعي المتوازن الذي يُجنب الفرد من التوحد الكامل بالهوية الذاتية وعدم الارتباط بالخبرة ويتبع رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية والانفعالية كما تظهر وتعني أيضاً الانفتاح على عالم الأفكار والمشاعر والخبرات غير السارة لدى الفرد ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن، فهي المراقبة المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية وقبول الخبرات والتسامح نحوها ومواجهة الأحداث بالكامل كما في الواقع وبدون إصدار أحكام، وينظر إلى يقظة العقل على أنها الشيء الأساسي الذي يتذكره الشخص وينظر إليه كما هو، موظفاً بذلك كل إحساساته، ويكون واعياً لأفكاره وانفعالاته وردود أفعاله كما تحدث فعلاً، دون إطلاق الحكم عليها بأنها جيدة أو سيئة، صحيحة أو خاطئة (Bauer-Wu. ٢٠١٠. ٣٧).

وتتعدد تعريفات اليقظة العقلية على الرغم من أنها حديث نسبياً في الدراسات العربية والأجنبية؛ حيث يعرفها برون وريان (Brown & Ryan. ٢٠٠٣. ١٩) بأنها استحضار الاهتمام الكامل للخبرات التي تجرى في اللحظة الراهنة، كما تعرفها كيتير (Ketter. ٢٠١٣. ٨٧) على أنها: طريقة في التفكير تؤكد على الانتباه إلى بيئة الطالب وأحاسيسه الداخلية دون إصدار أحكام سلبية أو إيجابية، ويعرفها برجمومي وتس اتشتششر وكوبر (Bergomi. Tschacher. ٢٠١٣) بأنها حالة من الانتباه المتعمد للخبرات التي يمر بها الفرد لحظة وقوعها سواء كانت خبرات جسمية أو عقلية وتقبلها دون إصدار أحكام تقييمية عليها، ويرى فتحي الضبع وأحمد طلب (٢٠١٣، ٨) أنها: تعني المراقبة المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية وتقبل الخبرات والتسامح معها ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع وبدون إصدار أحكام تقييمية عليها، ويضيف لانجير (Langer. ٢٠١٤. ٥٢٩) أنها: حالة ذهنية نشطة تتميز بتصوير تمييزي جديد ينتج عنه أن يرى الفرد نفسه: متواجداً في اللحظة، ولديه حساسية للسياق والمنظور، وموجهاً (ليس محكوماً) من خلال القواعد والروتين، فيما ينظر أبننج وديوفيناج (Duvenage & Pepping. ٢٠١٦. ١٣٠) إلى اليقظة العقلية باعتبارها عملية من الاهتمام الآني باللحظة الحالية - بعدالة وموضوعية - مع مراقبة التغيرات المتلاحقة الحادثة في داخل الفرد وفي البيئة المحيطة به، وهو ما يعني أن غياب اليقظة الذهنية يعني تركيز الفرد على الأحداث الماضية مع الانشغال الذهني بها أو بنتائجها المستقبلية وما يترتب عليها من أحداث، وتعرفها جوهره المرشود (٢٠٢٠، ٥) بأنها: مجموعة مؤشرات سلوكية تتعلق بمقدار قوة واستمرارية الانتباه والملاحظة الآنية ومقدار التعامل الواعي والتأمل لدى الطالبة في المواقف المختلفة وأخيراً مدى قبولها للمواقف المختلفة واستبعاد الحكم الفوري عليها.

وترى أسماء نوري (٢٠١٢، ١٢١) أن اليقظة العقلية تعمل على:

- تمنح اليقظة العقلية مزيداً من التركيز، فعند تركيز الانتباه يكتسب الفرد كثيراً من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة ومجالاتها فالتركيز الذي يأتي من اليقظة العقلية يحسن من مستويات الأداء في العمل.
- تعزز اليقظة العقلية من شعور الفرد بالمقدرة على إدارة البيئة المحيطة، من خلال الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.

- تحسن اليقظة العقلية من شعور الفرد بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح علي الخبرات والإحساس بها.
 - تعزز اليقظة العقلية من شعور الفرد بمعني الحياة واستكشاف معناها.
 - تعمل اليقظة العقلية علي انفتاح الذات تجاه الأبعاد الروحية، فشعور الفرد المتزايد بحرية داخلية، ووعي يربطه هذا الشعور بشكل أكثر بالشعور بالغاية التي تتجاوز الأشخاص، وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي وفتح الذات نحو البعد الروحي.
 - تؤدي اليقظة العقلية إلي زيادة الوعي الذاتي والقبول، وانخفاض ردود الفعل تجاه الأفكار والعواطف وتحسن المقدرة على اتخاذ خيارات تكيفية حول الاستجابة للتجارب .
- تتميز اليقظة العقلية بمجموعة من الخصائص هي:
- المرونة في الوعي والانتباه: المرونة خاصية من خصائص اليقظة العقلية والتي تعرف بأنها: المقدرة على تغيير الحالة العقلية بتغيير الموقف، وعدم الجمود على المألوف .
 - وضوح الوعي: أهم شيء يحدث فيما يتعلق باليقظة العقلية هو وضوح الوعي سواء للعوامل الداخلية أم الخارجية المحيطة بالفرد، بما في ذلك الأفكار والعواطف والأحاسيس والتصرفات والأمور المتعلقة به.
 - منحى الوعي بالحاضر: فالعقل يجيد التنقل بين أحداث الماضي وتجاربه وخطط المستقبل بصفة عامة بعيداً عن خبرة الحاضر وتجاهل الوجود في اللحظة الراهنة، بينما تركز اليقظة العقلية على اللحظة الحالية والوعي بها وإدراكها.
 - الوعي غير التمييزي: والذي يعني الاتصال المباشر بالواقع، انطلاقاً من فكرة عدم العيش في العالم فقط، بل استعراضه وبنائه وتفسيره بشكل مختلف، فاليقظة العقلية تهتم بعدم تدخل الخبرة وذلك بالسماح لمدخلات الحاضر بدخول الوعي من خلال الملاحظة البسيطة لما يحدث.
- وترى سيجل (Siegel. ٢٠١٤) أن أهمية ممارسة اليقظة العقلية تتمثل في أنها تساعد الفرد على رؤية وقبول الأشياء كما هي، وليس كما نتمنى أن تكون، على سبيل المثال، يمكن أن

تساعدنا في التعامل مع حتمية المرض أو حتى الموت، كما تساعد الفرد على تخفيف انشغاله مع الذات ومع القلق، كذلك تساعد على رؤية الشخص الآخر بشكل أوضح، لذلك نحن لا ننشغل كثيرا في إدانة الشخص الآخر الذي يسبب لنا الإزعاج، وتمكنه من عدم اتخاذ الأمور والتعامل معها بعصفة شخصية، لذلك، يمكننا أن ندرك سلوك الشخص الآخر، حتى لو كان مزعجا لنا بأنه ليس حقيقة عنا، كما تساعد الفرد على التعلم في الأوقات الصعبة وليس محاولة تجنب هذه الأوقات والتهرب منها، لذلك يمكننا أن نستجيب بدقة بدلا من الرد تلقائيا أو الغضب، وتضيف أسمهان يونس (٢٠١٥، ٥٢) يتمكن الفرد اليقظ عقليا من تمييز المعلومات منذ بدء عرضها ثم يعالجها من خلال التفسير الواعي لها؛ لأن الفرد اليقظ عقل يا يصنف المدخلات المعرفية ثم يعالجها؛ حتى يتمكن من السيطرة عليها ضمن السياق المخصص لها

وترى علا محمد (٢٠٢٠، ٦٣٩) أن فوائد اليقظة العقلية تتحدد في:

- الاستمتاع لما تنقله لنا حواسنا من خبرات ؛ سواء كان طعاما، أو رياضة، أو فناً؛ وذلك لأننا نتحر خلالها من الضغوط، ونجلب وعينا الجسدي والذهني الكامل إلى حواسنا.
- تركيز الانتباه يحسن أداءنا في العمل، أو المدرسة، أو الحياة الاجتماعية عامة.
- الإدراك الواعي والسريع لأي تغيرات تحدث في مشاعرنا الحقيقية، وهذا يعطينا قدرة أكبر على التعامل مع هذه المشاعر بشكل واع وإيجابي.
- تساعدنا على فهم أنفسنا بشكل أفضل، وتحريرها من سيطرة العادات العاطفية المؤذية.
- تهدئة الذهن خاصة بالنسبة للأفراد الذين يقلقون ويفكرون كثيراً.
- ويضيف أحمد بهنساوي (٢٠٢٠، ٢٣٧) تتمثل فوائد اليقظة العقلية فيما يأتي:
- مساعدة الفرد على الشعور بالراحة: من خلال جعل العقل يشعر بمتعة اللحظة التي يعيشها، وتجعل الفرد ينخرط في مختلف الأنشطة، وتعينه على مواجهة الصعاب التي يتعرض لها.
- تحسن الصحة الجسدية للفرد: من خلال الاسترخاء والتأمل الذي يساعد على خفض التوتر لديه، والذي بدوره يخفف الضغوط النفسية.

- تحسن الصحة النفسية للفرد: من خلال الاستمرار في التركيز، والانتباه على مشاعر وأفكار الفرد الداخلية، والمثيرات البيئية الخارجية.

التنظيم الانفعالي وعلاقته باليقظة العقلية:

أشارت نتائج العديد من الدراسات والبحوث إلى أن هناك فروق فردية في سمات اليقظة العقلية ترتبط بالقدرة على التنظيم الانفعالي (Vujanovic. Bonn-Miller. Bernstein. McKee. & Zvolensky. ٢٠١٠; Prakash. Hussain. & Schirda. ٢٠١٥) واستخدام استراتيجيات تنظيم انفعالي تكيفية أو غير تكيفية (Tamagawa. Giese-Davis. Speca. Doll. Stephen. & Carlson. ٢٠١٣) وقد أشارت نتائج دراسة (Roemer. Williston & Rollins. ٢٠١٣) إلى وجود علاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي الايجابي (خفض الضغوط، وتعزيز التعافي الانفعالي - تقليل المعالجة المرجعية الذاتية السلبية- تعزيز القدرة على الانخراط في السلوك الموجهة نحو الهدف)، حيث إن ممارسة اليقظة العقلية ترتبط بالقدرة على التنظيم الانفعالي التكيفي من خلال تعزيز الانتباه والوعي في اللحظة الحالية، كما أن اليقظة العقلية تحسن قدرة الفرد على الانتباه لجوانب الموقف، وتشير (Gregoire. et al..٢٠١٢. ٢٣٨) إلى أن ممارسة اليقظة العقلية أو التدريب عليها يعزز قدرات التنظيم الإنفعالي من خلال تغيير علاقة الفرد بعواطفه، فتمتع الفرد بمستويات مرتفعة من اليقظة يمكنه من التعبير عف مشاعره دون إفراط فيها وهذا بدوره يعزز من الإزدهار النفسي، واتفق كل من ملكلي جوين وآخرون وهل وابدي جراف (Meiklejohn. et al. ٢٠١٢. ٩٦; Hill& Ubdegraff. ٢٠١٢. ١٦٩) على أن اليقظة العقلية ترتبط بالتنظيم الإنفعالي، حيث إن اليقظة العقلية تعزز قدرات الفرد في محاولات التنظيم الذاتي والسيطرة على الإنفعالات مما ينعكس بشكل ايجابي علي مواجهة الظروف الضاغطة التي قد يتعرضون لها، ويرى بيك ارد، وبرن، وجرينير (Pickard. Brin & Grenyer. ٢٠١٦، ١٨٣) أن اليقظة العقلية تفيد في شعور الفرد بانفعالاته بشكل كامل وواضح، وتنمي قدرته علي التعرف علي مشاعره، وهذا بدوره يساعده علي تنظيم انفعالاته وتجاوز الأمور السلبية في حياته.

المحور الثالث: الذكاء الروحي:

تبدوا أهمية الذكاء الروحي في كونه يميز الكائنات الإنسانية عن باقي المخلوقات، ويجعلها تستطيع أن تكون مبدعة ومبتكرة، وأن تستطيع تغيير القواعد والأوضاع التقليدية للحياة ووضع قواعد جديدة بدلاً منها، كما يمنحه القدرة على التمييز بين الأشياء والأمور كلها، وبذلك يمنحها جمال الخلق والقدرة على تطويع القواعد والقوانين غير المرنة بالفهم والتعاطف كما يمنحها قدرة مساوية على إدراك متى يكون للفهم والتعاطف حدودهما، ويجعل لديها القدرة على تخيل حلول ممكنة غير محسوسة، ومن ثم تجعل الكائنات البشرية تعلق فوق الذات البشرية (Zohar. ٢٠٠٤).

واهتم العديد من الباحثين في علم النفس المعرفي مثل (Amram & Dryer. ٢٠٠٧)؛ Ebrahimi. Keykhosrovani. Dehghani. & Javdan. ٢٠١٢؛ Jeloudar & Goodarzi. ٢٠١٢ في السنوات العشر الأخيرة بمفهوم الذكاء الروحي لما يؤديه من دور هام في تحقيق التكيف الانفعالي والاجتماعي والديني مع الذات والآخرين، وتذكر (توني بوزان، ٢٠٠٧، ٢٢) أنه مع بداية الألفية الثالثة، بدأ توجه جديد في دراسة البعد الروحي كأحد الملامح المميزة للشخصية الإنسانية والذي يتمثل في الذكاء الروحي، كرد فعل لأزمات روحية جديدة خلفتها أحداث الحادي عشر من سبتمبر (٢٠١١)، التي كشفت عن مظاهر الرعب وفقدان الأمل والفراغ الروحي في حياة الأفراد والجماعات.

ولقد تعددت تعريفات الذكاء الروحي؛ حيث عرفه سيك (Sick. ٢٠٠٨. ٢٦) بأنه القدرة على استخدام الحواس المتعددة التي تتضمن: التأمل والتخيل والتصور من أجل إخراج معارف الفرد الداخلية، وقدراته الذاتية، واستخدامها في إيجاد الحل الشامل للمشكلات المحيطة به، ويرى كامار وبرودس (Kumar & Praodes. ٢٠١١. ١٢٢) أن الذكاء الروحي هو القدرة التي تُمكن الفرد من تحديد الاتجاه الأمثل لحياته، ويشير ماكهوفيك (Machovec. ٢٠١٢، ١٢) إلى أن الذكاء الروحي إمتداد لذكاءات جاردرن المتعددة، والذكاء الروحي يخضع لنفس معايير الذكاء التقليدي في أنه يزداد بتقدم العمر وأنه يعكس نمط الأداء العقلي للفرد، وتشير بشرى أرنونط (٢٠١٦، ١٦٣) بأنه مركز ومصدر توجيه الذكاءات الأخرى لدى الطالب، ويرتبط بتنمية مجموعة من الأبعاد منها اليقظة العقلية الروحية، والقدرات الروحية والوجود الروحي، ويشير الذكاء الروحي إلى مستوى سعادة الطالب في الحياة وقبوله لها بصورة متفائلة وإيجابية، وتعرفه هيفاء عبدالعزيز

(٢٠١٨، ٥٤٩) بأنه: قدرة عقلية تتكون من النعمة والمعنى والوعي، ويقصد بالنعمة بأنها القدرة على العيش في طريق مستقيم وواضح مع إظهار الحب الإلهي والثقة في الحياة. ويشار للمعنى بأنه اكتشاف الأهمية والمعنى من الأنشطة اليومية من خلال الشعور بالهدف والدعوة إلى الخدمة ومواجهة الآلام والمعاناة. ويقصد بالوعي بأنه حالة عقلية يتميز بها الإنسان بملكات المحاكمة المنطقية. والإحساس بالذات والإدراك الذاتي. والحالة الشعورية والحكمة أو العقلانية والقدرة على الإدراك الحسي للعلاقة بين الكيان الشخصي والمحيط الطبيعي.

ويذكر ستيتي وستريس (Stitt & Straus. ٢٠٠٩. ٣) أن الذكاء الروحي من أهم ما يميز البشر على سائر المخلوقات الأخرى، وهو جوهر وجود الإنسان في الحياة، فحصة الذكاء (IQ) تمثل الذكاء العقلي الموجودة في الذكاءات الرياضية واللغوية Mathematical and linguistic intelligences والتي يمكن أن نجدتها في أجهزة الحاسوب بمعدلات أعلى من الإنسان وحصة الذكاء (PQ) التي يمثلها الجسم والتي تمثل الذكاء البدني Physical intelligences، وحصة الذكاء (EQ) التي يمثلها القلب والتي تمثل الذكاء الوجداني Emotional intelligences، والتي يمكن أن تجدهما مثلاً في الثدييات، في حين ينفرد الذكاء الانساني بحصة الذكاء (SQ) التي تمثلها الروح والتي تنتشر في الجسم والعقل والقلب ويحصل من خلالها الإنسان على معرفة المعنى Meaning والتواصل Connection والقيمة Value، ويعمل الذكاء الروحي على زيادة شعور الفرد بالرفاهية والسعادة والتقليل من الضغوط والاحتراق النفسي وزيادة فعالية وكفاءة البينشخصية أو الاجتماعية، وتحسين مهارات القيادة، والحصول على المزيد من الإبداع.

ويذكر تيكفيهايل (Tekkeveehil. ٢٠٠٣. ٢٢) أن الأفراد ذوي الذكاء الروحي يتمتعون بالسمات والخصائص التالية:

- المرونة: وتعني قدرة الفرد الذاتية على التغيير من سياق لآخر، والنظر للعالم على أنه متنوع ومختلف، وتختص المرونة أيضاً بقدرة الفرد على الاندماج والفهم و التكيف طبقاً للتطورات والمستجدات.
- الوعي الذاتي: ويعني إعداد الأفراد للنظر بداخلهم لمعرفة من يكونوا في الواقع.
- القدرة على المواجهة والتعلم من خبرات الفشل والأشياء التي يخافون منها.
- القدرة على النظر إلى الروابط بين الأشياء المختلفة والتفكير الجماعي.

- القدرة على العمل بجدية وأن يكون كما وصفه علماء النفس مستقل المجال. وترى عبلة مرتضى ومرفت العدروس (٢٠١٧، ٦١) أن خصائص الطالب الذي يمتلك مكونات الذكاء الروحي تتمثل في القدرة على استخدام القدرات الروحية في زيادة الفعالية في المواقف الحياتية، وزيادة الرفاهية النفسية، مع التفوق والسمو، والدخول في حالات روحانية عميقة، والتواصل مع الآخرين بدرجة عالية من الرقي، وتوظيف القدرات والموارد الروحية في حل المشكلات بطرائق علمية صحيحة، مع المشاركة والالتزام بالسلوك العفيف، والوعي الدقيق لمشاعره والتحكم بها، والتصرف بعقلانية، مع درجة عالية من القبول والرضا.
- وحدد أمرام ودرير (Amram & Dryer، ٢٠٠٧) أبعاداً للذكاء الروحي كما يلي:
- الوعي **Consciousness**: ويعني القدرة على نقل الوعي أو الشعور إلى مرحلة الحدث والقدرة على التأليف بين وجهات النظر المختلفة بطريقة تسهل وظائف الحياة وتجعلها تسير بشكل جيد ويمكن تقسيم الشعور إلى عدة وظائف هي (الحدث، والانتباه، والنظرة الكلية للأمور).
- الفضيلة **Grace**: وتعني الاتجاه الداخلي الذاتي نحو الحرية والتميز وحب الحياة والاستمتاع برؤية الجمال في اللحظة الراهنة من أجل تحسين وظائف الحياة وجودتها.
- البحث عن معنى الحياة **Meaning**: ويعني البحث عن معنى للأشطة الحياتية المختلفة، وربطها بالقيم بطريقة تسهل وظائف الحياة، وتزيد من جديتها وخاصة عند مواجهة الألم والمعاناة .
- التسامي: **Transcendence**: وهو القدرة على تنظيم أنانية الذات والتسامي بها من خلال ربطها بالكلية والعالم المحيط بطريقة تسهل وظائف الحياة.
- الحقيقة **Truth**: وهي القدرة على العيش بحب وسلام، والاستسلام للحقيقة مع إظهار وجهات النظر المتفتحة، وتأكيد الثقة بطريقة تحسين وظائف الحياة، وحل المشكلات.

يتضح من خلال ما سبق عرضه عن الذكاء الروحي أن أهميته تتجلى في أنه يساعد الأشخاص الذين يتسمون به بدرجات مرتفعة على التعامل الحكيم مع المحن والشدائد واتخاذ مواقف ايجابية منها، ورؤية الجمال الداخلي في كل شيء، والشعور بالحنو مع الآخرين، إضافة إلى أنه يساعد الأفراد على أن يكونوا أكثر ثباتاً وهدوءاً نفسياً، ويجعله أقل ضغطاً وتوتراً مع ما يتعرض له من ضغوط نفسيه من قبل الآخرين، وكلما ارتفع الذكاء الروحي لدى الأفراد كلما كان لديهم قدرة على الاندماج والفهم والتكيف والوعي بذواتهم والقدرة على مواجهة خبرات الفشل، والقدرة على النظر إلى الروابط بين الأشياء المختلفة والتفاؤل المرتفع والرغبة في التفاعل مع الآخرين .

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالذكاء الروحي:

لقد توصلت دراسة كور وبوشر (Kaur & Boshir. ٢٠١٦) إلى ارتفاع مستوى الذكاء الروحي في ارتباطه بالتنظيم الذاتي والتكيف الاجتماعي، وتوصل خالد الحموري (٢٠١٧) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الذكاء الروحي والذكاء الانفعالي، كما توصلت دراسة هيفاء الدعيلج (٢٠١٨) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الذكاء الروحي والحل الابداعي للمشكلات مما يؤكد الارتباط بين الجانب العقلي والجانب الانفعالي والروحي لدى طلاب الجامعة، ويرى خالد البلاح (٢٠٢٠، ١٨١) أن الذكاء الروحي يلعب دوراً مهماً في توظيف الانفعالات والعمل على توجيهها في الجانب الإيجابي، انطلاقاً من استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي بما يجعل الطالب الذي يستخدم استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي لتنظيم المشاعر يميلون إلى التعبير عن مشاعر أكثر إيجابية وأكثر قبولاً لعلاقتهم الاجتماعية، ويواجه الطلاب العديد من المواقف والأحداث اليومية والخبرات الانسانية التي تتطلب تنظيم وضبط الانفعالات وتكوين العديد من العادات والاستراتيجيات الانفعالية الايجابية، وتنوع الانفعالات التي يجربها الطالب لكل موقف، مما يستلزم المرونة في التعامل من خلال الحكمة والتصرف العقلاني، وتوظيف الذكاء الروحي.

دراسات سابقة: قسم الباحثان هذا الجزء إلى محورين: المحور الأول: دراسات تناولت التنظيم الانفعالي وعلاقته باليقظة العقلية، والمحور الثاني: دراسات تناولت التنظيم الانفعالي وعلاقته بالذكاء الروحي؛ وذلك كما يلي:

المحور الأول: دراسات تناولت التنظيم الانفعالي وعلاقته باليقظة العقلية:

في إطار الدراسات التي تناولت التنظيم الانفعالي وعلاقته باليقظة العقلية فقد هدفت دراسة وانج واكسيو ولو (Wang. Xu & Luo. ٢٠١٦) إلى تقييم دور الصلابة الانفعالية

كوسيط بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي، وتكونت عينة من (٤٢١) طالب من طلاب الجامعة بمتوسط عمر زمني (٢٠) عاما وبانحراف معياري قدره عامين بواقع (١٥٢) طالب، وعدد (٢٤٨) طالبة وعدد (٤) طلاب تم اسبعادهم وكشفت نتائج هذه الدراسة عن أن الصلابة الانفعالية تتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي، كما أن القدرة على توليد الانفعالات الموجبة تتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الانفعالات الموجبة والسالبة في حين أن القدرة على التعافي من الانفعالات السالبة تتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية والانفعالات السالبة، وتشير هذه النتائج إلى أن اليقظة العقلية قد تلعب دوراً في تنظيم الانفعالات الموجبة والسالبة من خلال جانبيين مختلفين من الصلابة الانفعالية.

وهدفت دراسة هبة عبدالحميد (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 الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب كلية التربية في الفرقة الثانية والثالثة جامعة سوهاج، بواقع (١٠٧) طالبة، ٩٣ طالباً، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية، ومقياس التنظيم الانفعالي الأكاديمي، وأشارت النتائج إلى: ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي، كما أن أكثر استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي شيوعاً كانت تنمية الكفاءة، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية بين الذكور والإناث، ووجود فروق بين الذكور والإناث في بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي، كما أنه يمكن التنبؤ بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية.

وهدفت دراسة أحمد أبو زيد (٢٠١٧) اختبار فعالية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جذلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب، وشارك في هذه الدراسة (١٥) طالبة من طالبات كلية الشرق العربي للدراسات العليا بمدينة الرياض، وتم تقسيم عينة الدراسة إلى ثمان طالبات مثلن المجموعة التجريبية وسبع طالبات مثلن المجموعة الضابطة، وتم استخدام قائمة أعراض الشخصية الحدية النسخة المختصرة، واستبيان اليقظة العقلية العوامل الخمسة، ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي،

وخلصت نتائج الدراسة إلى فاعلية برنامج التدريب على اليقظة العقلية في تحسين مهارات اليقظة العقلية وفي خفض صعوبات التنظيم الانفعالي وخفض أعراض الشخصية الحدية لدى العينة. وهدفت دراسة محمد مصطفى (٢٠١٩) الكشف عن فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين. واعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي ذو التصميم القائم على المجموعتين التجريبية والضابطة مع اختبار قبلي وبعدي. وشارك في هذه الدراسة (١١) طالب قسموا إلى مجموعة تجريبية قوامها (٦) طلاب، ومجموعة ضابطة قوامها (٥) طلاب، وتم استخدام المقياس الشامل لليقظة العقلية، ومقياس مشكلات التنظيم الانفعالي، وخلصت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج التدريبي المستخدم في تنمية اليقظة العقلية لدى الطلاب المعاقين بصرياً مما كان له أثر في تحسين كل من التنظيم الانفعالي وصورة الجسم لديهم.

وهدفت دراسة هوجويت، وإيزاجويري، وميجويل رويز، وفاليز، وألدا (Huguet. Izaguirre. Miguel-Ruiz. Vallés. & Alda. ٢٠١٩) التحقق من فعالية برنامج تدخل جماعي قائم على اليقظة العقلية في علاج قصور التنظيم الذاتي للانفعالات عند الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، وقد تألفت عينة الدراسة من ٧٢ طفل في المرحلة العمرية (٧-١٢) سنة المصابين باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، جرى تقسيمهم إلى مجموعتين؛ تجريبية تخضع لبرنامج اليقظة العقلية والأخرى ضابطة، وقد جرى قياس بروفايل اختلال التنظيم باستخدام مقياس الانتباه، والقلق- الاكتئاب، والعدوانية المشمولة في قائمة سلوك الطفل، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الأطفال ذوي اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط الذين تلقوا العلاج القائم على اليقظة العقلية قد أظهروا مستويات أقل من قصور التنظيم الذاتي للانفعالات بعد العلاج؛ حيث انخفض بروفايل اختلال التنظيم بحسب مقياس قائمة سلوك الطفل على نحو دال إحصائياً، كما أظهرت جميع أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط ارتباطاً إيجابياً دالاً بدرجة متوسطة مع قصور التنظيم الذاتي للانفعالات.

دراسات سابقة تناولت التنظيم الانفعالي وعلاقته بالذكاء الروحي:

في إطار الدراسات التي تناولت التنظيم الانفعالي وعلاقته بالذكاء الروحي فقد قام جوبتا (Gupta. ٢٠١٢) بدراسة هدفت إلى تفسير العلاقة بين الذكاء الروحي والذكاء الانفعالي مع الكفاءة الذاتية والتنظيم الذاتي لدى طلبة جامعة كروكثيترا (Kurukshtra) في الهند. تكونت

العينة من (٤٠) طالبًا و(٤٠) طالبة، وتم استخدام مقياس الذكاء الروحي، ومقياس الذكاء الانفعالي، ومقياس الكفاءة الذاتية، ومقياس التنظيم الذاتي، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الروحي والكفاءة الذاتية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الروحي والتنظيم الذاتي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الانفعالي والكفاءة الذاتية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الانفعالي والتنظيم الذاتي، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الذكاء الروحي تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

وهدفنا دراسة زهرة نسياني، وايوب اسيدي، ومحمد عسكري، وفريد نوبي (٢٠١٩) دراسة طبيعة العلاقة بين التوجه الديني والذكاء الروحاني مع التنظيم الانفعالي الذاتي لدى النساء اللواتي يتعرضن للعنف في الأسرة، وتكونت عينة الدراسة من (٧٠) امرأة، وتم استخدام مقياس التوجه الديني ومقياس الذكاء الروحاني ومقياس التنظيم الانفعالي الذاتي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التوجه الديني والتنظيم الانفعالي الذاتي لدى النساء اللواتي يتعرضن للعنف في الأسرة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الروحي والتنظيم الانفعالي لديهم، كما توصلت نتائج الدراسة إلى: إمكانية التنبؤ بالتنظيم الانفعالي من خلال التوجه الديني والذكاء الروحي لدى النساء اللواتي يتعرضن للعنف في الأسرة فكلما ارتفع الذكاء الروحي ارتفع التنظيم الانفعالي

وهدفنا دراسة خالد البلاح (٢٠٢٠) دراسة طبيعة العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي والاستشارة الفائقة والذكاء الروحي لدى المهوبين بالمرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالبًا وطالبة من المهوبين في المرحلة الثانوية تراوحت أعمارهم ما بين (١٥-١٨) عام، وتم استخدام مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي، ومقياس الاستشارة الفائقة، ومقياس الذكاء الروحي، وتوصلت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي والاستشارة الفائقة لدى المهوبين بالمرحلة الثانوية، كما توصلت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي والذكاء الروحي لديهم.

التعليق على الدراسات السابقة:

- من خلال العرض السابق للدراسات السابقة يتضح ما يلي:
- عدم وجود دراسة واحدة في البيئة العربية- على حد علم الباحث - تناولت متغيرات الدراسة الراهنة مجتمعة (اليقظة العقلية، والمرونة النفسية، والقلق الاجتماعي).
 - اتبعت معظم الدراسات السابقة المنهج الوصفي، وتتفق الدراسة الراهنة مع هذا التوجه؛ حيث تستخدم المنهج الوصفي للحصول على معلومات وبيانات كافية ودقيقة عن طلاب جامعة بني سويف ترتبط بالتنظيم الانفعالي واليقظة العقلية والذكاء الروحي لديهم.
 - تنوعت المراحل العمرية التي طبقت عليها الدراسات السابقة ما بين (٧ إلى ٥٦) عام، وستطبق الدراسة الحالية على طلاب جامعة بني سويف.
 - استفاد الباحثان من الدراسات السابقة في تحديد عينة الدراسة.
 - استفاد الباحثان من الدراسات التي تناولت التنظيم الانفعالي في إعداد مقياس التنظيم الانفعالي والتحقق من صدقه وثباته واتساقه الداخلي، وتحديد أبعاد التنظيم الانفعالي التي سيتم قياسها في الدراسة الراهنة.
 - استفاد الباحثان من الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية في تعريف مقياس العوامل الخمس لليقظة العقلية والتحقق من صدقه وثباته، واتساقه الداخلي وتحديد أبعاد اليقظة العقلية التي سيتم قياسها في الدراسة الراهنة.
 - كما استفاد الباحثان من الدراسات السابقة في اختيار المشاركين في الدراسة، واختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لاختبار صحة فروض الدراسة، وتفسير النتائج في ضوءها، ووضع فروض الدراسة الحالية.

فروض الدراسة:

١. توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب جامعة بني سويف على مقياس التنظيم الانفعالي ودرجاتهم على مقياس اليقظة العقلية.
٢. توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب جامعة بني سويف على مقياس التنظيم الانفعالي ودرجاتهم على مقياس الذكاء الروحي.

٣. يمكن التنبؤ بالتنظيم الانفعالي لدى طلاب جامعة بني سويف من خلال اليقظة العقلية الذكاء الروحي.

إجراءات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة: اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي بمحدوده المعروفة حيث إنه أنسب أنواع المناهج لإجرائها؛ وذلك لأنه محاولة علمية للحصول على معلومات وبيانات كافية ودقيقة عن الأفراد من جمهور معين في مجتمع ما.

ثانياً: المشاركون في الدراسة: شارك في الدراسة الحالية (٣٤٧) طالباً من طلاب كليتي التربية عام وعلوم ذوي الاحتياجات الخاصة جامعة بني سويف، تتراوح أعمارهم ما بين (٢٠-٢٢) عام بمتوسط عمري قدره (٢١,٤) عام، وانحراف معياري قدره (٩) شهر.

ثالثاً: أدوات الدراسة: عرض الباحثان أدوات الدراسة وكيفية إعدادها والتحقق من خصائصها السيكومترية، وذلك حسب ترتيب استخدامها في مراحل الدراسة على النحو التالي:

١. مقياس التنظيم الانفعالي. (إعداد: الباحثان)
٢. مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (إعداد: Bear. et al.. ٢٠٠٦ تعريب وتقنين عبد الرقيب البحيري، وفتحى الضبع، وأحمد طلب، وعائدة العوالمه، ٢٠١٤)
٣. مقياس الذكاء الروحي إعداد امرام ودرير (٢٠٠٨) (Amram & Dryer) (ترجمة: الباحثان). ويمكن تناول هذه الأدوات بشيء من التفصيل فيما يلي:

١- مقياس التنظيم الانفعالي: (إعداد / الباحثان)

أ - الهدف من المقياس: يهدف هذا المقياس إلى تقدير مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة.

ب- تحديد مصادر مفردات المقياس: تم اشتقاق مفردات المقياس من خلال المصادر التالية:

- الاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت التنظيم الانفعالي وقد وجد الباحثان تنوعاً في هذه المقاييس، ومن المقاييس التي تم الرجوع إليها: مقياس التنظيم الانفعالي إعداد/ (Gratz & Roemer. ٢٠٠٤) استبيان التنظيم الانفعالي إعداد/

(Garnefski & Kraaij. ٢٠٠٧)، مقياس معتقدات الانفعال إعداد/ (٢٠١٠)

(Rimes. & Dphil).، استبيان التنظيم الانفعالي إعداد/ (Davies. ٢٠١٣).

- التعريف الإجرائي للتنظيم الانفعالي؛ حيث يرى الباحثان أن التنظيم الانفعالي يتضمن: قدرة طلاب الجامعة على ضبط انفعالاتهم ومشاعرهم السلبية بعد تلقي أمهاتهم الإرشادات اللازمة لمواجهة ذلك، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطفل على مقياس التنظيم الانفعالي المعد لقياسه في البحث الحالي.

- عرض المقياس في صورته الأولية (٤٣) مفردة على (١٠) من المتخصصين في التربية الخاصة والصحة النفسية وعلم النفس التربوي وقدم الباحثان المقياس بأبعاده الثلاثة وتعليماته لهم، وطلب منهم إبداء الرأي في المقياس، وأبعاده ومدى ملائمة مفردات المقياس، ومدى تمثيل المفردات لكل بعد من الأبعاد الثلاثة، وإبداء الرأي في الصياغة اللغوية وأي حذف أو تعديل أو إضافات في صياغة مفردات المقياس، وحدد الباحثان نسبة اتفاق (٨٠٪) فأعلى كأساس لصلاحية هذا المقاس، وتبين أن نسب اتفاق المحكمين على مقياس التنظيم الانفعالي، تتراوح ما بين (٨٠٪ - ١٠٠٪)، ولقد قام الباحثان بإجراء التعديلات اللازمة والإضافات والصياغات الجديدة والتي أشار إليها السادة المتخصصين على المقياس.

ومن خلال الاستفادة من الاستجابات التي ذكرها الطلاب، والاطلاع على المقاييس والأدوات المتاحة التي اهتمت بقياس التنظيم الانفعالي، وأهم ما خلصت إليه البحوث والدراسات السابقة، والتوصيات التي أدلى بها المتخصصون في التربية الخاصة والصحة النفسية وعلم النفس التربوي صاغ الباحث عدد من المفردات التي رأى أنها ترتبط بالتنظيم الانفعالي، وكان عدد المفردات (٣٨) مفردة، تمثل مفردات مقياس التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة.

ج- الخصائص السيكومترية للمقياس: قام الباحثان في البحث الحالي بالتحقق من صلاحية

المقياس للاستخدام في ضوء ثباته وصدقه واتساقه الداخلي؛ وذلك كما يلي:

١- **ثبات المقياس:** اعتمد الباحثان في حساب ثبات المقياس على نوعين من الثبات هما:

الثبات باستخدام طريقة الفا كرونباخ والثبات باستخدام التجزئة النصفية ويمكن تناولهما فيما يلي:

- **طريقة ألفا كرونباخ:** تعتمد هذه الطريقة على حساب معامل ألفا للمقياس بعد حذف درجة المفردة، وحساب معامل الفا للمقياس ككل. والجدول (١) التالي يُبين قيم معاملات ألفا بعد حذف المفردة:

جدول (١): قيم معامل ألفا بحذف درجة المفردة

رقم المفردة	قيمة معامل ألفا	رقم المفردة	قيمة معامل ألفا	رقم المفردة	قيمة معامل ألفا
١	٠,٧٦٢	١٤	٠,٧٥٨	٢٧	٠,٧٥٩
٢	٠,٧٦٧	١٥	٠,٧٤٤	٢٨	٠,٧٤٩
٣	٠,٧٤٣	١٦	٠,٧٦٩	٢٩	٠,٧٧٩
٤	٠,٧٦٢	١٧	٠,٧٦٣	٣٠	٠,٧٥٩
٥	٠,٧٦٩	١٨	٠,٧٥٠	٣١	٠,٧٦٣
٦	٠,٧٥٧	١٩	٠,٧٥١	٣٢	٠,٧٦٥
٧	٠,٧٥٥	٢٠	٠,٧٦٨	٣٣	٠,٧٦٢
٨	٠,٧٥٩	٢١	٠,٧٥٤	٣٤	٠,٧٤٨
٩	٠,٧٧٤	٢٢	٠,٧٧١	٣٥	٠,٧٨٠
١٠	٠,٧٦٣	٢٣	٠,٧٦٣	٣٦	٠,٧٦٣
١١	٠,٧٥٧	٢٤	٠,٧٦٨	٣٧	٠,٧٤٢
١٢	٠,٧٥٨	٢٥	٠,٧٥٤	٣٨	٠,٧٥٩
١٣	٠,٧٦٥	٢٦	٠,٧٥٣		

وقد بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل = ٠,٧٧٤

يتضح من جدول (١) السابق أن قيم معامل ألفا لجميع المفردات تُعبر عن ثباتها، حيث انخفض معامل ألفا بحذف المفردة في معظم المقياس، ولم يتغير وظل ثابتاً في بعض المفردات ولم يتخط معامل ألفا للمقياس ككل، وهذا يُشير إلى أن جميع مفردات المقياس مهمة وحذفها قد يؤثر سلباً عليه، مما يُشير إلى أن مفردات المقياس تتسم بثبات ملائم.

- **الثبات بطريقة إعادة تطبيق المقياس:** قام الباحثان بحساب معامل الثبات لمقياس التنظيم الانفعالي لطلاب الجامعة بطريقة إعادة تطبيق المقياس على المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (٢٠٠) طالب، بفواصل زمنية مقداره أسبوعين، وجدول (٢) التالي يبين معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين:

جدول (٢): ثبات مقياس التنظيم الانفعالي لطلاب الجامعة عن طريق إعادة التطبيق

(ن=٢٠٠)

البُعد	الأول	الثاني	الثالث	المقياس ككل
معامل الارتباط	٠,٧٨٣	٠,٨٢١	٠,٨٥٦	٠,٧٩٣

يتضح من جدول (٢) أن ثبات المقياس ككل وأبعاده بشكل مستقل مرتفع، حيث إن جميع معاملات الارتباط مرتفعة ومناسبة، مما يُشير إلى أن المقياس بأبعاده يتسم بثبات ملائم.

٢- التحقق من صدق المقياس: اعتمد الباحثان في حساب صدق المقياس على الصدق

العاملي، حيث تم إجراء تحليل عاملي لبيانات المشاركين في الدراسة البالغ عددهم

(٢٠٠) طالب جامعي على مفردات المقياس البالغ عددها (٣٦) مفردة بطريقة

المكونات الرئيسية Principal components مع التدوير المائل بطريقة

الفاريماكس Varimax باستخدام محك كايزر وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي عن

ثلاثة عوامل فسرت (٥٢,٥٥٢٪) من التباين الكلي- كما هو موضح بالجدول (٣)

التالي:

جدول (٣): تشبعات المفردات على العوامل لمقياس التنظيم الانفعالي (ن=١١٠)

رقم المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	رقم المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
١	٠,٤٣٩	٠,٣٥١		١٩	٠,٣٥٧	٠,٧٦٢	
٢	٠,٥٤١	٠,٣٥٣		٢٠	٠,٨١٤	٠,٣٥٠	
٣	٠,٨٢١	٠,٣٦٢		٢١	٠,٧١٢		
٤	٠,٧٩٣٩			٢٢	٠,٣٥٧	٠,٥٣١	
٥	٠,٥٥٢	٠,٣٦٤		٢٣	٠,٥٢٤	٠,٣٧٤	
٦	٠,٧٣٦	٠,٣٥٧		٢٤	٠,٨٢٠		
٧	٠,٧١٠			٢٥		٠,٧٧٨	
٨	٠,٦٩٨			٢٦		٠,٤٩٥	
٩	٠,٤٩٤	٠,٣٥٤		٢٧	٠,٣٥٩	٠,٥٤٦	
١٠	٠,٧٩٢			٢٨		٠,٦٨٧	

٠,٧٦١			٢٩	٠,٣٦٣		٠,٦٨٧	١١
٠,٦٩٨			٣٠			٠,٤٠١	١٢
٠,٧٠٧			٣١		٠,٨٥٩	٠,٣٦٩	١٣
٠,٣٥٢			٣٢		٠,٤٢٩	٠,٣٥٤	١٤
٠,٤٤٩			٣٣		٠,٦٩٤		١٥
٠,٥٥٣		٠,٤٥٢	٣٤		٠,٧٠١		١٦
٠,٤٤٩	٠,٤٢١		٣٥		٠,٥٢٣		١٧
٠,٥١٧		٠,٣٦٤	٣٦	٠,٤١٩	٠,٦٢٩		١٨
١٦,٢٤٧	١٧,٦٣٦	١٨,٦٦٩	نسبة				
٥,٨٤٩	٦,٣٤٩	٦,٧٢١	الجذر				

- العامل الأول: تشبع عليه المفردات (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١٢، ١١) يفسر (١٨,٦٦٩٪) من التباين الكلي وتم تسميته الإدراك الانفعالي.
- العامل الثاني: تشبع عليه المفردات (١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤) يفسر (١٧,٦٣٦٪) من التباين الكلي وتم تسميته القبول الانفعالي.
- العامل الثالث: تشبع عليه المفردات (٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦) يفسر (١٦,٢٤٧٪) من التباين الكلي وتم تسميته التحكم الانفعالي.
- **صدق المحك الخارجي:** قام الباحثان بالتحقق من صدق المقياس عن طريق صدق المحك ؛ حيث قام بتطبيق مقياس التنظيم الانفعالي إعداد استبيان التنظيم الانفعالي إعداد/ (Davies. ٢٠١٣) باعتباره محكًا لمقياس التنظيم الانفعالي المعد للدراسة الحالية على المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة والذين بلغ عددهم (٢٠٠) طالب جامعي تتراوح أعمارهم ما بين (٢٠-٢٢) عام بمتوسط عمري قدره (٢١,٤) عام، وانحراف معياري قدره (٩) شهر، فبلغ معامل الارتباط (٠,٧٢٧) بما يشير إلى صدق المقياس.

٣- الاتساق الداخلي: اعتمد الباحثان في حساب الاتساق الداخلي للمقياس على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذى تنتمى إليه ودرجة كل بُعد والدرجة الكلية، والجداول (٤)، و(٥) التاليان يوضحا ذلك:

جدول (٤): الاتساق الداخلي لمقياس التنظيم الانفعالي

البعد الأول	معامل الارتباط	البعد الثانى	معاملات الارتباط	البعد الثالث	معاملات الارتباط
١	٠,٨٠١	٢	٠,٧٤١	٣	٠,٦٩٠
٤	٠,٦٨٢	٥	٠,٨٣٩	٦	٠,٧٨٥
٧	٠,٨٢٢	٨	٠,٦٩٤	٩	٠,٧٠٠
١٠	٠,٦٩٥	١١	٠,٧٢٦	١٢	٠,٨٢٠
١٣	٠,٧٤٨	١٤	٠,٨٠٣	١٥	٠,٧٥٣
١٦	٠,٦٩٢	١٧	٠,٦٩٦	١٨	٠,٦٩٦
١٩	٠,٨٢٢	٢٠	٠,٨٤١	٢١	٠,٧٤١
٢٢	٠,٨٢٩	٢٣	٠,٨١٢	٢٤	٠,٧٣٥
٢٥	٠,٧٩٤	٢٦	٠,٧١٥	٢٧	٠,٨٤٨
٢٨	٠,٧١٤	٢٩	٠,٨٨٩	٣٠	٠,٨٠١
٣١	٠,٦٩٩	٣٢	٠,٧٥٤	٣٣	٠,٦٩٤
٣٤	٠,٨٠٢	٣٥	٠,٧٩٣		

يتبين من جدول(٤) السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجات المفردات والأبعاد التي تنتمى إليها والأبعاد ذات دلالة إحصائية، مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

جدول (٥) الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس التنظيم الانفعالي(ن = ٢٠٠)

البُعد	معامل الارتباط	البُعد	معاملات الارتباط	البُعد	معاملات الارتباط
الأول	٠,٨٢٧	الثاني	٠,٦٩٤	الثالث	٠,٧٤١

يتبين من جدول(٥) السابق أن جميع أبعاد المقياس ترتبط مع الدرجة الكلية، مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

هـ- طريقة تقدير الدرجات: يتضمن المقياس درجات لثلاثة جوانب للتنظيم الانفعالي، تُجمع لنحصل على الدرجة الكلية للمقياس، وتم وضع مفتاح لتصحيح المقياس وذلك على أساس اختيار أحد البدائل من خمسة بدائل على كل مفردة وهي (لا يحدث أبداً - لا يحدث - يحدث أحياناً - يحدث - يحدث دائماً) و تم احتساب الدرجات على المقياس بوضع الدرجة: (١) للاستجابة "لا يحدث أبداً"، والدرجة (٢) للاستجابة "يحدث" والدرجة (٣) للاستجابة "يحدث أحياناً"، والدرجة (٤) للاستجابة "يحدث"، والدرجة (٥) للاستجابة "يحدث دائماً"، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (١٦٥) كحد أقصى، و(٣٥) كحد أدنى وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطالب، بينما تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطالب.

٢- مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (إعداد: ٢٠٠٦.. Bear. et al. تعريب

وتقنين عبد الرقيب البحيري، وفتحى الصبح، وأحمد طلب، وعائدة العوالمه، ٢٠١٤).

أ- الهدف من المقياس: استهدف مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية قياس مكونات اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.

ب- وصف المقياس: تكون مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية من (٣٩) مفردة موزعة

على خمسة أبعاد للكل بعد مجموعة من المفردات وهي كالتالي:

١- الملاحظة: يعني وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها من خلال الكلمات، ويقاس هذا

البعد بالمفردات رقم: ١، ٥، ١١، ١٥، ٢٠، ٢٦، ٣١، ٣٦: المجموع (٨) مفردات.

٢- الوصف: تعني الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات والمعارف

والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح، ويقاس هذا البعد بالمفردات رقم: ٢، ٧، ١٢،

١٦، ٢٢، ٢٧، ٣٢، ٣٧: المجموع (٨) مفردات.

٣- التصرف بوعى في اللحظة الحاضرة: يعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما،

وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر،

ويقاس هذا البعد بالمفردات رقم: ٥، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٤، ٣٨: المجموع (٨)

مفردات .

٤- عدم الحكم على الخبرات الداخلية: يعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية، ويقاس هذا البعد بالمفردات رقم: ٣، ١٠، ١٤، ١٧، ٢٥، ٣٠، ٣٥، ٣٩. المجموع (٨) مفردات.

٥- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: يعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، وتفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة، يقاس هذا البعد بالمفردات رقم: ٤، ٩، ١٩، ٢١، ٢٤، ٢٩، ٣٣. المجموع (٧) مفردات.

ج- طريقة تقدير الدرجات: تتم الإجابة على مفردات المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة ليكرت الخماسي (تنطبق تماماً- تنطبق- إلى حد ما- لا تنطبق- لا تنطبق تماماً) وحيث أن المقياس به مفردات موجبه وأخرى سالبة فقد تم احتساب الدرجات عليه كما يلي: (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للمفردات الموجبة، و (١، ٢، ٣، ٤، ٥) للمفردات السالبة، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (١٩٥) كحد أقصى، و(٣٩) كحد أدنى وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الطالب بدرجة مرتفعة من اليقظة العقلية.

د- إجراءات تعريب المقياس للبيئة العربية: قام مترجم المقياس بعرض الترجمة والنسخة الأجنبية على (٣) من المتخصصين في اللغة الإنجليزية لمراجعته وإعادة صياغة بعض المفردات، ثم عرض المقياس على متخصص في اللغة العربية لتحديد مدى سلامة البناء اللغوي لمفردات المقياس ثم عرض المقياس على عدد من المحكمين المتخصصين في علم النفس وذلك للحكم على مدى صلاحية المقياس للتطبيق في البيئة العربية، ومدى ملائمة المفردات للهدف من المقياس.

هـ- الخصائص السيكومترية للمقياس: للتحقق من ثبات وصدق المقياس والاتساق الداخلي للمقياس، تم إتباع الخطوات الآتية:

١- ثبات المقياس: قام مترجم المقياس بحساب معاملات ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وكانت جميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، كما تم حساب معاملات ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية للمقياس وكانت جميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

- طريقة ألفا كرونباخ: تعتمد هذه الطريقة على حساب معامل ألفا للمقياس بعد حذف درجة المفردة، وحساب معامل ألفا للمقياس ككل. والجدول (٦) التالي يُبين قيم معاملات ألفا بعد حذف المفردة:

جدول (٦): قيم معامل ألفا بحذف درجة المفردة

رقم المفردة	قيمة معامل ألفا	رقم المفردة	قيمة معامل ألفا	رقم المفردة	قيمة معامل ألفا
١	٠,٧٩٤	١٤	٠,٨٠٨	٢٧	٠,٨١٠
٢	٠,٨٢٧	١٥	٠,٨٠٤	٢٨	٠,٨١٧
٣	٠,٧٨٧	١٦	٠,٨١٩	٢٩	٠,٨٢٤
٤	٠,٨٠١	١٧	٠,٧٩٣	٣٠	٠,٨٢٢
٥	٠,٨٢٣	١٨	٠,٨٠٠	٣١	٠,٧٨٩
٦	٠,٨١٤	١٩	٠,٨٢١	٣٢	٠,٧٩٧
٧	٠,٨٢٦	٢٠	٠,٨١٨	٣٣	٠,٨٠٢
٨	٠,٨٠٧	٢١	٠,٨١٤	٣٤	٠,٨١٣
٩	٠,٧٨٤	٢٢	٠,٨١١	٣٥	٠,٨١٨
١٠	٠,٨٢٤	٢٣	٠,٨٢٣	٣٦	٠,٧٩٣
١١	٠,٨٠٦	٢٤	٠,٨٠٨	٣٧	٠,٧٩٧
١٢	٠,٨١٨	٢٥	٠,٨٠٩	٣٨	٠,٨٠٩
١٣	٠,٨٢٥	٢٦	٠,٨٠٣	٣٩	٠,٨٢٠

وقد بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل = ٠,٨٢٧

يتضح من جدول (٦) السابق أن قيم معامل ألفا لجميع المفردات تُعبر عن ثباتها، حيث انخفض معامل ألفا بحذف المفردة في معظم المقياس، ولم يتغير وظل ثابتاً في بعض المفردات ولم يتخط معامل ألفا للمقياس ككل، وهذا يُشير إلى أن جميع مفردات المقياس مهمة وحذفها قد يؤثر سلباً عليه، مما يُشير إلى أن مفردات المقياس تتسم بثبات ملائم.

٢- صدق المقياس: قام مترجمو المقياس بحساب التحليل العاملي التوكيدي للمقياس، وأشارت النتائج إلى نموزج خماسي للمقياس، حيث تشبعت جميع مفردات المقياس تشبعا جوهريا على العوامل المنتمية إليه من العوامل الخمسة، وهذا يشير إلى أن مفهوم اليقظة العقلية مفهوم متعدد الأبعاد.

واعتمد الباحثان في حساب صدق المقياس على الصدق العاملي، حيث تم إجراء تحليل عاملي لبيانات المشاركين في الدراسة البالغ عددهم (٢٠٠) طالب جامعي على مفردات المقياس البالغ عددها (٣٩) مفردة بطريقة المكونات الرئيسية Principal components مع التدوير المائل بطريقة الفاريماكس Varimax باستخدام محك كايزر وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي عن ثلاثة عوامل فسرت (٥٥,٧١٤٪) من التباين الكلي - كما هو موضح بالجدول (٧) التالي:

جدول (٧): تشبعات المفردات على العوامل لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (ن=

(٢٠٠)

رقم المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
١	٠,٦٤١			٠,٣٥٤	
٢		٠,٤١٩	٠,٣٦٨		
٣	٠,٤١٠			٠,٦٥٧	
٤			٠,٣٩٤		٠,٥٣٩
٥			٠,٨٤١		
٦	٠,٨٢٣				
٧		٠,٧٤٣			
٨			٠,٦٩٥		
٩					٠,٨٠٨
١٠		٠,٣٧٤		٠,٥٩٥	
١١	٠,٤٩٥				٠,٤٠٦
١٢		٠,٥٣٩		٠,٤٢٣	
١٣			٠,٤٠٥		
١٤				٠,٨١١	
١٥	٠,٤٠١				٠,٣٦٨
١٦		٠,٦٢٨		٠,٣٧٨	
١٧	٠,٤١٩			٠,٦٥٢	
١٨			٠,٧٧٢		

٠,٦٤٩				٠,٣٥١	١٩
				٠,٧٦٤	٢٠
٠,٤١٢		٠,٤٠٤			٢١
			٠,٦٩٧		٢٢
		٠,٦٢٣			٢٣
٠,٧٥٦					٢٤
	٠,٦١٨	٠,٣٦٢			٢٥
				٠,٥٨٢	٢٦
			٠,٨٠١		٢٧
		٠,٧١٩			٢٨
٠,٧٩٤					٢٩
	٠,٤٠٠			٠,٣٥٤	٣٠
				٠,٨٢١	٣١
			٠,٧٦٩		٣٢
٠,٨٠١					٣٣
		٠,٥٨٢			٣٤
	٠,٨٠٦				٣٥
				٠,٦٩٧	٣٦
		٠,٣٩٣	٠,٤٧٢		٣٧
		٠,٧٢٤			٣٨
	٠,٧٤١				٣٩
٩,٥٤١	١٠,٣١٠	١١,١٦٢	١١,٨٨٢	١٢,٨٢٣	نسبة
٣,٧٢١	٤,٠٢١	٤,٣٥٣	٤,٦٣٤	٥,٠٠١	الجزء

- العامل الأول: تشبع عليه المفردات (١، ٦، ١١، ١٥، ٢٠، ٢٦، ٣١، ٣٦) يفسر (١٢,٨٢٪) من التباين الكلي وتم تسميته الملاحظة.

- العامل الثاني: تشبع عليه المفردات (٢، ٧، ١٢، ١٦، ٢٢، ٢٧، ٣٢، ٣٧) يفسر (١١,٨٢٢٪) من التباين الكلي وتم تسميته الوصف.
- العامل الثالث: تشبع عليه المفردات (٥، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٤، ٣٨) يفسر (١١,١٦٢٪) من التباين الكلي وتم تسميته التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة.
- العامل الرابع: تشبع عليه المفردات (٣، ١٠، ١٤، ١٧، ٢٥، ٣٠، ٣٥، ٣٩) يفسر (١٠,٣١٠٪) من التباين الكلي وتم تسميته عدم الحكم على الخبرات الداخلية.
- العامل الخامس: تشبع عليه المفردات (٤، ٩، ١٩، ٢١، ٢٤، ٢٩، ٣٣) يفسر (٩,٥٤١٪) من التباين الكلي وتم تسميته عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية.

٣- الاتساق الداخلي للمقياس: قام مترجمو المقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس ودرجة البعد المنتمية إليه، وكانت جميعها دالة عند مستوى (٠,٠١). وقام الباحثان الحاليان بحساب الاتساق الداخلي بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس وكانت جميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى تمتع أبعاد المقياس بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي مع المقياس ككل، واعتمد الباحث الحالي في الدراسة الراهنة في حساب الاتساق الداخلي للمقياس على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه، ودرجة كل بُعد والدرجة الكلية؛ والجداول (٨)، (٩) التاليان يوضحا ذلك:

جدول (٨): الاتساق الداخلي لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية لطلاب الجامعة (ن = ٢٠٠)

البُعد الأول	معاملات الارتباط	البُعد الثاني	معاملات الارتباط	البُعد الثالث	معاملات الارتباط	البُعد الرابع	معاملات الارتباط	البُعد الخامس	معاملات الارتباط
١	٠,٧٦٥	٢	٠,٦٩٩	٥	٠,٧٤٨	٣	٠,٦٩٧	٤	٠,٧٤١
٦	٠,٧٠٥	٧	٠,٧٤٠	٨	٠,٨٣٠	١٠	٠,٧٩٥	٩	٠,٨٤٤
١١	٠,٨١٢	١٢	٠,٨٢١	١٣	٠,٧٤٩	١٤	٠,٨٢٤	١٩	٠,٨١٨
١٥	٠,٦٩٦	١٦	٠,٧٤٤	١٨	٠,٦٩٧	١٧	٠,٧٦٦	٢١	٠,٧٤٦
٢٠	٠,٧٧٥	٢٢	٠,٦٩٧	٢٣	٠,٨٤٩	٢٥	٠,٨٥٨	٢٤	٠,٦٨٩
٢٦	٠,٧٦٩	٢٧	٠,٧٥٢	٢٨	٠,٧٥٣	٣٠	٠,٧٣١	٢٩	٠,٨٥١
٣١	٠,٨٣٩	٣٢	٠,٨٣٩	٣٤	٠,٨٠٩	٣٥	٠,٧٥٠	٣٣	٠,٧٤٩

٣٦	٠,٧٨٨	٣٧	٠,٨٤٧	٣٨	٠,٦٩٨	٣٩	٠,٦٨٩
----	-------	----	-------	----	-------	----	-------

يتبين من جدول (٨) السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجات المفردات والأبعاد التي تنتمي إليها والأبعاد ذات دلالة إحصائية، مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب. جدول (٩) الاتساق الداخلي لأبعاد لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (ن = ٢٠٠)

البُعد	معامل الارتباط	البُعد	معامل الارتباط	البُعد	معامل الارتباط	البُعد	معامل الارتباط
الأول	٠,٦٩٧	الثاني	٠,٧٢٩	الثالث	٠,٧٠٦	الرابع	٠,٨٢٥
						الخامس	٠,٧٨٣

يتبين من جدول (٩) السابق أن جميع أبعاد المقياس ترتبط مع الدرجة الكلية، مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

٣- مقياس الذكاء الروحي إعداد امرام ودريز (٢٠٠٨. Amram& Dryer)

(ترجمة: الباحثان).

أ- هدف المقياس: يهدف المقياس إلى قياس قدرات الطلاب الروحية.

ب- ترجمة المقياس: تم ترجمة المقياس في صورته الإنجليزية إلى اللغة العربية، وعرض هذه الترجمة على أربع من المتخصصين في اللغة الإنجليزية لإبداء رأيهم بصدد صحة ودقة الترجمة ومطابقة المعنى للأصل الأجنبي، وبعد أخذ آراء متخصصي اللغة في الاعتبار وتفعيلها عُرض المقياس مرة أخرى في صورته العربية على أربعة من المتخصصين آخرين بقسم اللغة الإنجليزية وطلب منهم ترجمة المقياس إلى اللغة الإنجليزية (ترجمة عكسية)، وذلك للاطمئنان إلى مطابقة الترجمة العربية للأصل الأجنبي، وفي ضوء ذلك تم تعديل صياغة بعض مفردات المقياس في ضوء آراء السادة المتخصصين.

ج- تعليمات المقياس: صاغ معد المقياس تعليمات الاستجابة للمقياس متضمنة: الهدف

منه، وكيفية الاستجابة لمفرداته، وشملت التعليمات مثلاً توضيحياً لكيفية الاستجابة لمفرداته.

د- طريقة الاستجابة للمقياس: حرص معد المقياس على أن تكون الاستجابة بوضع

علامة (✓) أمام البند في المكان الذي يُعبر عن درجة انطباق المفردة على المعلم؛ حيث يوجد بجوار كل مفردة ستة اختيارات، هي: (لا يحدث أبداً- يحدث نادراً- يحدث نادراً إلى حد ما - يحدث

كثيراً- يحدث كثيراً إلى حد ما - يحدث دائماً)، وعلى الطالب أن يختار واحدة منها، وذلك لجميع أبعاد المقياس.

هـ- وصف المقياس: يتكون المقياس في صورته النهائية من (٨٣) مفردة موزعة على خمسة أبعاد فرعية هي كالتالي:

- الوعي: ويشير إلى القدرة على التوفيق بين وجهات نظر مختلفة كمحاولة لزيادة فاعلية الفرد في الحياة اليومية وتحقيق سعادته النفسية، ويقاس هذا البعد ب(١٢) مفردة.
- النعمة: وتعني السلام الداخلي للفرد والترايط والفتنة والحرية والحب من أجل الحياة، ويقاس هذا البعد ب (١٩) مفردة.
- المعنى: ويشير إلى القدرة على الإحساس بالمعنى، وربط الأفعال والأنشطة والخبرات بقيم الفرد، وتمييز التفسيرات بطريقة تزيد من فاعلية الفرد وسعادته، ويقاس هذا البعد ب (٨) مفردة.
- التفوق: ويشير إلى قدرة الفرد على السمو والتفوق والاندماج والتألف بطرق تزيد من فعالية الفرد وسعادته النفسية، ويقاس هذا البعد ب (٢٢) مفردة.
- الحقيقة: وتشير إلى قدرة الفرد على العيش بمحبة وسلام بما يحقق فاعلية حياة الفرد اليومية وتحقيق السعادة النفسية له، ويقاس هذا البعد ب (٢٢) مفردة.

و- الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ- الخصائص السيكومترية للنسخة الإنجليزية:

- صدق المقياس: قام معد المقياس بحساب الصدق عن طريق الارتباط بمقاييس أخرى للروحانية والسعادة النفسية وكانت معاملات الارتباط داله عند (٠,٠٥) مما يشير إلى صدق المقياس.
- ثبات المقياس: قام معد المقياس بحساب الثبات عن طريق معامل ألفا لكرونباخ، وبلغت قيمة معامل الثبات (٠,٩٧) للمقياس ككل، كما قاما بإعادة التطبيق بعد فترة زمنية بلغت ست أسابيع وذلك على عينة قوامها (٢٦) فرد وبلغ معامل الارتباط (٠,٧٧) مما يدل على ثبات واستقرار المقياس.

ب- الخصائص السيكومترية للنسخة المترجمة: قام الباحثان في الدراسة الراهنة بالتحقق من صلاحية المقياس للاستخدام في ضوء ثباته وصدقته واتساقه الداخلي؛ وذلك على النحو التالي:

١- ثبات المقياس بطريقة إعادة تطبيق المقياس: قام الباحثان بحساب معامل الثبات لمقياس الذكاء الروحي لطلاب الجامعة بطريقة إعادة تطبيق المقياس على المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (٢٠٠) طالب، بفواصل زمني مقداره أسبوعين، وجدول (١٠) التالي يبين معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين:

جدول (١٠): ثبات مقياس الذكاء الروحي لطلاب الجامعة عن طريق إعادة تطبيق المقياس (ن=٢٠٠)

الذكاء الروحي	الكفاءة الشخصية	حل المشكلات	المرونة	المتابعة	القدرة على تحقيق الأهداف	الدرجة الكلية
معامل الارتباط	٠,٦٨٤	٠,٨٢٧	٠,٧٥٢	٠,٦٨٣	٠,٨٢٢	٠,٧٨٦

يتضح من جدول (١٠) أن ثبات المقياس ككل وأبعاده بشكل مستقل مرتفع، حيث إن جميع معاملات الارتباط مرتفعة ومناسبة، مما يشير إلى أن المقياس بأبعاده يتسم بثبات ملائم.

٢- صدق المقياس عن طريق التحليل العاملي: اعتمد الباحثان في حساب صدق المقياس على الصدق العاملي، حيث تم إجراء تحليل عاملي لبيانات المشاركين في الدراسة البالغ عددهم (٢٠٠) طالب جامعي على مفردات المقياس البالغ عددها (٨٣) مفردة بطريقة المكونات الرئيسية Principal components مع التدوير المائل بطريقة الفارماكس Varimax باستخدام محك كايزر وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي عن ثلاثة عوامل فسرت (٥١,٥٧٢٪) من التباين الكلي- كما هو موضح بالجدول (١١) التالي:

جدول (١١): تشعبات المفردات على العوامل لمقياس الذكاء الروحي (ن=٢٠٠)

رقم المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
١	٠,٥٤٩		٠,٤٠٣		
٢	٠,٧٦٢				٠,٣٩٨
٣	٠,٨٤٣				
٤	٠,٥٩٩			٠,٤٢٢	
٥	٠,٧١٥				

			٠,٤٠٦	٠,٤٣٩	٦
			٠,٤٢٩	٠,٦٢٧	٧
				٠,٧٩٤	٨
				٠,٦٨٨	٩
				٠,٨٠٣	١٠
	٠,٣٥٩			٠,٤٠١	١١
				٠,٧٦٢	١٢
			٠,٧٣٩		١٣
			٠,٦٨٢		١٤
			٠,٣٣٧		١٥
			٠,٨٢٥		١٦
		٠,٤٤١	٠,٥٥٢		١٧
			٠,٧٨١		١٨
٠,٣٦٩			٠,٤٢١		١٩
			٠,٥٢٧	٠,٤٢٨	٢٠
			٠,٦٤٨		٢١
			٠,٣٢٤		٢٢
			٠,٧٩٤		٢٣
		٠,٤٠٥	٠,٥٣٩		٢٤
			٠,٦٩٧		٢٥
٠,٣٩٢			٠,٥٣٢		٢٦
			٠,٨٠٩		٢٧
			٠,٧٢٢		٢٨
			٠,٤٢٤	٠,٣٧٨	٢٩
	٠,٤١١		٠,٥٠٧		٣٠
			٠,٢٩٨		٣١
		٠,٤٨٢		٠,٣٨٩	٣٢

		٠,٨٠٣			٣٣
		٠,٦٧٤			٣٤
		٠,٧٥٩			٣٥
		٠,٧٧٢			٣٦
	٠,٤٢٢	٠,٥٣٩			٣٧
		٠,٤٠٨		٠,٣٨١	٣٨
٠,٣٦٤		٠,٦٢٧			٣٩
	٠,٦٣٨		٠,٣٥١		٤٠
	٠,٨٢٩				٤١
	٠,٤١٧	٠,٣٦٢			٤٢
	٠,٥٢٢			٠,٤١٣	٤٣
	٠,٧٩٤				٤٤
٠,٣٥٩	٠,٥٢٣				٤٥
	٠,٣٤٧				٤٦
	٠,٨٤١				٤٧
	٠,٣٠٧				٤٨
	٠,٧٤١				٤٩
	٠,٥٦٥				٥٠
	٠,٧٦١				٥١
	٠,٨٢٣				٥٢
	٠,٧٢٢				٥٣
	٠,٦٣٧			٠,٣٦٢	٥٤
	٠,٣٢٥				٥٥
	٠,٣٤٤				٥٦
	٠,٤٩٨	٠,٤٠٢			٥٧
	٠,٦٨٢				٥٨

	٠,٨٠٣				٥٩
	٠,٧٧٤				٦٠
	٠,٤٠١			٠,٣٩٣	٦١
٠,٥٣٩			٠,٤٢٨		٦٢
٠,٦٢٧		٠,٣٧١			٦٣
٠,٨١١					٦٤
٠,٣٥٧					٦٥
٠,٤٧٩	٠,٤٢٠				٦٦
٠,٧٣٨					٦٧
٠,٧٩٨					٦٨
٠,٥٤١				٠,٣٨٧	٦٩
٠,٦٩٢					٧٠
٠,٣٤٧					٧١
٠,٣٨٢					٧٢
٠,٥٢٨			٠,٣٦١		٧٣
٠,٦٧٤					٧٤
٠,٦٣٣	٠,٣٥٢				٧٥
٠,٣٢٩					٧٨
٠,٧٦٤					٧٩
٠,٣٧٩					٨٠
٠,٨٠١					٨١
٠,٧٩٦					٨٢
٠,٤٠٨				٠,٣٨١	٨٣
١٣,٣١٠	١٣,٦٤٩	٥,٥٣٩	١١,٣٢٣	٧,٧٥١	نسبة
١١,٠٤٧	١١,٣٢٩	٤,٥٩٧	٩,٣٩٨	٦,٤٣٤	الجذر

- العامل الأول: تشبع عليه المفردات (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢)

يفسر (٧,٧٥١٪) من التباين الكلي وتم تسميته الوعى.

- العامل الثاني: تشبع عليه المفردات (١٣، ١٤، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠) يفسر (١١,٣٢٣٪) من التباين الكلي وتم تسميته النعمة.
- العامل الثالث: تشبع عليه المفردات (٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩) يفسر (٥,٥٣٩٪) من التباين الكلي وتم تسميته المعنى.
- العامل الرابع: تشبع عليه المفردات (٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٣، ٤٤، ٤٥، ٤٧، ٤٩، ٥٠، ٥١، ٥٢، ٥٣، ٥٤، ٥٧، ٥٨، ٥٩، ٦٠، ٦١) يفسر (١٣,٦٤٩٪) من التباين الكلي وتم تسميته التفوق.
- العامل الخامس: تشبع عليه المفردات (٦٢، ٦٣، ٦٤، ٦٦، ٦٧، ٦٨، ٦٩، ٧٠، ٧٣، ٧٤، ٧٥، ٧٩، ٨١، ٨٢، ٨٣) يفسر (١٣,٣١٠٪) من التباين الكلي وتم تسميته الحقيقة.

٣- الاتساق الداخلي: اعتمد الباحثان في حساب الاتساق الداخلي للمقياس على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه ودرجة كل بُعد والدرجة الكلية، والجداول (١٢)، و(١٣) التاليان يوضحا ذلك:

جدول (١٢): الاتساق الداخلي لمقياس الذكاء الروحي

الب عد الأو ل	معامل الارتباط	البعد الثاني	معاملات الارتباط	البعد الثالث	معاملات الارتباط	البعد الرابع	معاملات الارتباط	البعد الخامس	معاملات الارتباط
١	٠,٦٧٩	١٣	٠,٦٨٤	٣٢	٠,٨٦٤	٤٠	٠,٧٥٨	٦٢	٠,٨٢١
٢	٠,٨٢٧	١٤	٠,٨١٢	٣٣	٠,٧٤٣	٤١	٠,٧٧٣	٦٣	٠,٧٩٤
٣	٠,٦٨٦	١٥	٠,٧٦٤	٣٤	٠,٧٩٢	٤٢	٠,٧٦٨	٦٤	٠,٨٢٣
٤	٠,٧٤١	١٦	٠,٨٠٣	٣٥	٠,٦٨٠	٤٣	٠,٨٥٣	٦٦	٠,٦٨٥
٥	٠,٧٩٥	١٧	٠,٧٥١	٣٦	٠,٧٩٤	٤٤	٠,٨٠٧	٦٧	٠,٧٦٩
٦	٠,٨٠٢	١٨	٠,٧٩٨	٣٧	٠,٨٠٣	٤٥	٠,٦٨٩	٦٨	٠,٨٠٤
٧	٠,٧٨٢	١٩	٠,٦٩٩	٣٨	٠,٨٢٢	٤٧	٠,٧٣٨	٦٩	٠,٧٩٩

٠,٨٣٧	٧٠	٠,٧٠١	٤٩	٠,٧٦٩	٣٩	٠,٨٤٣	٢٠	٠,٦٩٧	٨
٠,٧٦٤	٧٣	٠,٨١٩	٥٠			٠,٧٨٤	٢١	٠,٧٨٤	٩
٠,٨٢٩	٧٤	٠,٧٧٧	٥١			٠,٧٧٣	٢٣	٠,٨٢٤	١٠
٠,٧٧٣	٧٥	٠,٧٩٤	٥٢			٠,٨٥١	٢٤	٠,٨٥٤	١١
٠,٨٢١	٧٩	٠,٦٨٢	٥٣			٠,٦٨٥	٢٥	٠,٧٤٩	١٢
٠,٦٩٤	٨١	٠,٨٢٣	٥٤			٠,٧٧٩	٢٦		
٠,٧٤١	٨٢	٠,٨٦٤	٥٧			٠,٨٠٠	٢٧		
٠,٧٧٩	٨٣	٠,٦٩٩	٥٨			٠,٧٤٦	٢٨		
		٠,٧٠٢	٥٩			٠,٦٩٨	٢٩		
		٠,٧٣٤	٦٠			٠,٧٠٤	٣٠		
		٠,٨٠٧	٦١						

يتبين من جدول (١٢) السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجات المفردات والأبعاد التي تنتمي إليها والأبعاد ذات دلالة إحصائية، مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

جدول (١٣) الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الذكاء الروحي (ن = ٢٠٠)

البُعد	معامل الارتباط	البُعد	معامل الارتباط	البُعد	معامل الارتباط	البُعد	معامل الارتباط	البُعد	معامل الارتباط
الأول	٠,٧٨٢	الثاني	٠,٧٠٩	الثالث	٠,٨٢٧	الرابع	٠,٦٩٤	الخامس	٠,٨١٣

يتبين من جدول (١٣) السابق أن جميع أبعاد المقياس ترتبط مع الدرجة الكلية، مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

هـ- طريقة تقدير درجات المقياس: تم وضع مفتاح لتقدير درجات المقياس وفق السلم السداسي (ليكرت)، (لا يحدث أبداً- يحدث نادراً- يحدث نادراً إلى حد ما - يحدث كثيراً- يحدث كثيراً إلى حد ما - يحدث دائماً)، وحيث أن المقياس به مفردات موجبه وأخرى سالبة فقد تم احتساب الدرجات عليه كما يلي: (٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١، ٠) للمفردات الموجبة، و (٠، ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦) للمفردات السالبة.

نتائج الدراسة:

يتناول الباحثان في هذا الجزء: نتائج الدراسة، وتفسير ومناقشة هذه النتائج في ضوء الأساس النظري للدراسة ونتائج الدراسات السابقة، وذلك كما يلي.

١- الفرض الأول ونتائجه:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية لدى طلاب جامعة بني سويف". ولتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات طلاب الجامعة في مقياس التنظيم الانفعالي ودرجاتهم في مقياس اليقظة العقلية، وجدول (١٤) يوضح نتيجة هذا الإجراء:

جدول (١٤)

معامل ارتباط بيرسون بين درجات طلاب الجامعة في مقياس التنظيم الانفعالي ودرجاتهم

في مقياس اليقظة العقلية

الدرجة الكلية للمقياس	التحكم الانفعالي	القبول الانفعالي	الإدراك الانفعالي	التنظيم الانفعالي اليقظة العقلية
**٠,٣٨٧	**٠,٤٢٧	**٠,٣٢٨	**٠,٤٧٩	الملاحظة
**٠,٣٩٥	**٠,٣٩٥	**٠,٤٠١	**٠,٤١٥	الوصف
**٠,٤٢٦	**٠,٤١٧	**٠,٣٩٨	**٠,٥٢١	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة
**٠,٤٢٧	**٠,٣٨٤	**٠,٤٠٣	**٠,٤٤١	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
**٠,٣٨٧	**٠,٤١٧	**٠,٤٧٩	**٠,٣٩٨	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
**٠,٤٧٢	**٠,٤٢٠	**٠,٣٨٢	**٠,٤٧١	الدرجة الكلية للمقياس

** دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (١٤) السابق وجود علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات طلاب جامعة بني سويف في الإدراك الانفعالي وكل من الملاحظة، والوصف، التصرف بوعى في اللحظة الحاضرة، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، عدم التفاعل على الخبرات الداخلية، والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، ووجود علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات طلاب جامعة بني سويف في القبول الانفعالي وكل من الملاحظة، والوصف، التصرف بوعى في اللحظة الحاضرة، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، عدم التفاعل على الخبرات الداخلية، والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، ووجود علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات طلاب جامعة بني سويف في التحكم الانفعالي وكل من الملاحظة، والوصف، التصرف بوعى في اللحظة الحاضرة، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، عدم التفاعل على الخبرات الداخلية، والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، ووجود علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات طلاب جامعة بني سويف في التحكم الانفعالي وكل من الملاحظة، والوصف، التصرف بوعى في اللحظة الحاضرة، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، عدم التفاعل على الخبرات الداخلية، والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، ووجود علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات طلاب جامعة بني سويف في الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي وكل من الملاحظة، والوصف، التصرف بوعى في اللحظة الحاضرة، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، عدم التفاعل على الخبرات الداخلية، والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية.

٢-الفرض الثاني ونتائجه:

ينص الفرض الثاني على أنه: " توجد علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس التنظيم الانفعالي ودرجاتهم على مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة بني سويف". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات طلاب الجامعة في مقياس التنظيم الانفعالي ودرجاتهم في مقياس الذكاء الروحي، وجدول (١٥) يوضح نتيجة هذا الإجراء:

جدول (١٥) معامل ارتباط بيرسون بين درجات طلاب الجامعة في مقياس التنظيم الانفعالي ودرجاتهم في مقياس الذكاء الروحي

الدرجة الكلية للمقياس	التحكم الانفعالي	القبول الانفعالي	الإدراك الانفعالي	التنظيم الانفعالي الذكاء الروحي
**٠,٤٣٠	**٠,٤٤٩	**٠,٤٥٧	**٠,٤٢١	الوعي
**٠,٣٦٦	**٠,٣٨٤	**٠,٣٨٩	**٠,٣٧٥	النعمة
**٠,٤١٣	**٠,٤٢٣	**٠,٤٠٨	**٠,٤٢٢	المعنى
**٠,٤٧٩	**٠,٥٢٧	**٠,٣٩٨	**٠,٤٦٨	التفوق
**٠,٣٨٧	**٠,٤١٧	**٠,٣٨٧	**٠,٣٩٧	الحقيقة
**٠,٤٤٩	**٠,٤٥٧	**٠,٣٩٦	**٠,٤٠٢	الدرجة الكلية للمقياس

** دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (١٥) السابق وجود علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات طلاب جامعة بني سويف في الإدراك الانفعالي وكل من الوعي، والنعمة، والمعنى، والتفوق، والحقيقة، والدرجة الكلية لمقياس الذكاء الروحي، ووجود علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات طلاب جامعة بني سويف في القبول الانفعالي وكل من الوعي، والنعمة، والمعنى، والتفوق، والحقيقة، والدرجة الكلية لمقياس الذكاء الروحي، ووجود علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات طلاب جامعة بني سويف في التحكم الانفعالي وكل من الوعي، والنعمة، والمعنى، والتفوق، والحقيقة، والدرجة الكلية لمقياس الذكاء الروحي، ووجود علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات طلاب جامعة بني سويف في التنظيم الانفعالي وكل من الوعي، والنعمة، والمعنى، والتفوق، والحقيقة، والدرجة الكلية لمقياس الذكاء الروحي.

٣- الفرض الثالث ونتائجه:

ينص الفرض الثالث على أنه: " يمكن التنبؤ التنظيم الانفعالي لدى طلاب جامعة بني سويف من خلال اليقظة العقلية والذكاء الروحي، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression Analysis وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول (١٦)

نتائج تحليل التباين لانحدار التنظيم الانفعالي على اليقظة العقلية والذكاء الروحي

الدالة	ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
		١١١٤٠,٩٦	٢	٢٢٢٨١,٩٢	الانحدار
٠,٠١	٦٤١,٤٥	٢١,٤٢	٣٤٤	٧٣٦٨,٥٥	البواقي
			٣٨٤	٢٩٩٥٩,٤٦	الكلية

يتضح من الجدول السابق (١٦) وجود تأثير دال إحصائياً لليقظة العقلية والذكاء الروحي على التنظيم الانفعالي عند مستوى ٠,٠١. وقد كانت نسبة إسهام هذين المتغيرات في التنبؤ بالتنظيم الانفعالي R^2 تساوي ٦٤,١٢٪.

جدول (١٧)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد للتنظيم الانفعالي على اليقظة العقلية والذكاء الروحي

الدالة	ت	معامل بيتا	الخطأ المعياري	معامل الانحدار	مصدر الانحدار
٠,٠١	٢,٦٩	-	٢,٠١	٦,٣٩	الثابت
٠,٠١	٣١,٢٨	١,٣١	٠,٠٢	٠,٦٤	اليقظة العقلية
٠,٠١	١٥,٤٩	٠,٦٦	٠,٠٢	٠,٣٣	الذكاء الروحي

يتضح من جدول (١٧) أن معادلة انحدار التنظيم الانفعالي على اليقظة العقلية والذكاء الروحي هي:

$$\text{التنظيم الانفعالي} = ٦,٣٩ + ٠,٦٤ \times \text{اليقظة العقلية} + ٠,٣٣ \times \text{الذكاء الروحي}$$

توضح نتائج الفرض الثالث جدول (١٧) دلالة المعادلة التنبؤية لليقظة العقلية في التنبؤ بالتنظيم الانفعالي، كما تشير النتائج إلى دلالة المعادلة التنبؤية للذكاء الروحي في التنبؤ بالتنظيم الانفعالي، ويمكن تفسير ذلك بأن التنظيم الانفعالي يتأثر بشكل واضح بدرجة اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة بني سويف فكلما ارتفعت اليقظة العقلية ارتفع التنظيم الانفعالي وبالعكس كلما انخفضت اليقظة العقلية انخفض التنظيم الانفعالي، كما أن التنظيم الانفعالي يتأثر بشكل واضح بدرجة الذكاء الروحي لدى طلاب جامعة بني سويف فكلما ارتفع الذكاء الروحي ارتفع التنظيم الانفعالي وبالعكس كلما انخفض الذكاء الروحي انخفض التنظيم الانفعالي.

التوصيات التربوية المقترحة: توصي الدراسة في ضوء ما أسفرت عنه نتائجها بما يلي:

- الاهتمام بدراسة العوامل النفسية التي من شأنها تحسين التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية والذكاء الروحي لدى طلاب الجامعة.
- عقد الندوات والمؤتمرات لتنمية ثقافة التنظيم الانفعالي لدى طلاب المراحل الدراسية المختلفة.
- الاهتمام بالبرامج والأنشطة الإرشادية التي تهتم بتحقيق التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية والذكاء الروحي لدى الطلاب.
- تضمين التنظيم الانفعالي في البرامج والمقررات الدراسية لدى الطلاب.
- حث المعلمين والباحثين وأولياء الأمور بأهمية تدريب الشباب على ممارسة الأنشطة التي من شأنها تنمية التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية لديهم.

رابعاً: دراسات مقترحة

هناك جوانب لم تتطرق إليها الدراسة نظراً لاتساع جوانبها وتعددتها وتنوعها، مما أسفرت عنه نتائج الدراسة إلى ضرورة القيام ببعض الدراسات المرتبطة بمتغيراتها، ولذلك يقترح الباحثان إجراء بعض الدراسات المرتبطة بدراستها في المجالات التالية:

- العوامل المسهمة في التنبؤ بالتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة والمراحل التعليمية المختلفة.
- الإسهام النسبي لبعض العوامل البيئية والثقافية في التنبؤ بالتنظيم الانفعالي.
- التنظيم الانفعالي وعلاقته بالحساسية التفاعلية والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- فعالية برنامج إرشادي في تحسين مهارات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة.
- التنظيم الانفعالي وعلاقته بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة.
- الفرق بين الطلاب مرتفعي ومنخفضي التنظيم الانفعالي في اليقظة العقلية، والذكاء الروحي لدى طلاب جامعة بني سويف.

مراجع الدراسة:

Amram. Y. & Dryer. C. (٢٠٠٧). Integrated Spiritual Intelligence scale: The development and preliminary validation of the Integrated Spiritual Intelligence (ISIS). *working paper presented to institute of transpersonal psychology palo alto. Ca.*

Baer. R. Smith. G.. Hopkins. J.. Krietemeyer. J. & Toney. L. (٢٠٠٦). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*. ١٣, ٢٧- ٤٥

Bauer-Wu. S. (٢٠١٠). *Leaves Falling Gently: Living Fully with Serious and Life-Limiting Illness through Mindfulness. Compassion. and Connectedness* . Canada: Raincoast Books.

Berking. M.. & Wupperman. P. (٢٠١٢). Emotion regulation and mental health: Recent findings. current challenges. and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*. ٢٥. ١٢٨-١٣٤.

Brown. W .& Ryan. M. (٢٠٠٣). The benefits of being present: Mindfulness and its Mindfulness role in psychology well- being. *Journal of Personality and social Psychology*. ٨٤. ٨٢٢- ٨٤٨.

Brown. W.; Rayan. M.& Creswell. D. (٢٠٠٧). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *An International Journal for The Advancement of Psychology Theory*. ١٨ (٤). ٢١١-٢٣٧.

Cayoun. A. (٢٠٠٤). The co-emergence model of: A cognitive-behavioral account of change through mindfulness training. *Manuscript submitted for publication*. Wiley-Blackwell. Available: <http://onlinelibrary.wiley.com>.

Christiansen. H., Hirsch. O., Albrecht. B. & Chavanon. M. (٢٠١٩). Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) and Emotion Regulation Over the Life Span. *Current psychiatry reports*. ٢١(٣). ٧٦٥-٧٦٦.

Christopher. M., & Gilbert. B. (٢٠١٠). Incremental Validity of components of mindfulness in the predication of satisfaction with life and depression. *Current Psychology*. ٢٩. ١٠-٢٣.

Deyo. M. (٢٠٠٦). *Mindfulness and Rumination: Does mindfulness Training Lead to Reduction in The Ruminative Thinking Associated with Depression* (AAT٣٢٧٧٦٠٦).

Ebrahimi. A., Keykhosrovani. M., Dehghani. M., & Javdan. M. (٢٠١٢). Investigation the relationship between resiliency, spiritual intelligence and mental health of a group of undergraduate students. *Life Science Journal*. ٩ (١). ٦٧-٧٠.

Gratz. K. & Romer. L. (٢٠٠٤). Multidimensional assessment emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychological and Behavioral Assessment*. ٢٦. ٤١-٥٤.

Gratz. K. & Romer. L. (٢٠٠٤). Multidimensional assessment emotion regulation and dysregulation:

Development. factorstructure and initial validation of the difficulties in emotio regulation scale. *Journal of Psychological and Behavioral Assessment*. ٢٦. ٤١-٥٤.

Gross. J. (٢٠٠٣). *Individual differences in two Emotion regulation processes*. Stanford university. U.S.A.

Gross. J. (٢٠١٥). Emotion regulation: status and future prospects. *Psychological Inquiry*. ٢٦,١-٢٦.

Gupta. G. (٢٠١٢). Spiritual intelligence and emotional intelligence in relation to self-efficacy and self-regulation among college students. *International Journal of Social Sciences & Interdisciplinary. Research*. ١(٢). ٦٠-٦٩.

Hassed. C. (٢٠١٦). Mindful learning: why attention matters in education. *International Journal of school & Educational Psychology*. ٤ (١). ٥٢-٦٠.

Hill. C. L. M.. & Ubdegraff. (٢٠١٢:) Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*. ١٢(١). ١٦٥-١٧٦.

Jeloudar. S. & Goodarzi. F. (٢٠١٢). What is relationship between spiritual intelligence and job satisfaction among MA anb BA teachers? *International Journal of Business and Social Science*. ٣ (٨). ٢٩٩-٣٠٣.

Kaur. R.& Bashir. H. (٢٠١٦). Social adjustment and self-regulation of adolescents: Influence of spiritual intelligence. *Man In India*. ٩٦ (٩). ٣١٦٩-٣١٧٨.

Kettler. K. M. (٢٠١٣). Mindfulness and cardiovascular risk in college students. Available: <http://onlinelibrary.wiley.com> .

King. D. (٢٠٠٨) . Rethinking claims of spiritual intelligence: A definition. model. and measure. *master's thesis*. Trent University Peterborough. ON. Canada.

Kuo. J. R., Fitzpatrick. S., Metcalfe. R. K., & McMain. S. (٢٠١٦). A multi-method laboratory investigation of emotional reactivity and emotion regulation abilities in borderline personality disorder. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*. ٥٠. ٥٢-٦٠.

Langer. E. & Moldoveanu. M. (٢٠٠٠). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*. ٥٦(١). ١-٩.

Machovec. F. (٢٠١٢). *Spiritual Intelligence. Behavioral sciences. and the humanities*. Lewiston. The Edwin Mellen press.

Mclaughlin. E. (٢٠١٠). The relation ship between dispositional mindfulness and emotion regulation in children .*ph these*. the city university of New York.

Meiklejohn. J., Phillips. C., Freedman. M. L., Griffin. M.L., Biegel. G., Roach. A., & Saltzman. A. (٢٠١٢): Integrating Mindfulness Training In to K-١٢ Education: Fostering The Resilience of Teachers and Students. *Mindfulness*. ٣(٤). ٩٤-١٠٢.

O'Neill. J.J. (٢٠١٥). A Correlational Study Examining the Relationship between Attachment Styles and Emotion

Regulation in Adult Inpatient Marijuana Users. *ph these*. Grand Canyon University. ProQuest Dissertations Publishing. ٢٠١٥. ٣٧٣٧٥٤٧.

Phillips. K. & Power. M. (٢٠٠٧). A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: The regulation of emotions questionnaire. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. ١٤. ١٤٥-١٥٦.

Pickard. J.. Brin. P. & Genery. S. (٢٠١٦): Mindfulness and emotional regulation as sequential mediators in the relationship between attachment security and depression. *Personality and Individual Differences*. ٢(٩٩). ١٥٤-١٦٣.

Prakash. R.. Hussain. M.A.. & Schirda. B. (٢٠١٥). The role of emotion regulation and cognitive control in the association between mindfulness disposition and stress. *Psychology and Aging*. ٣٠(١). ١٦٠-١٧١.

Roemer. I.. Williston. s & rollins. ١ (٢٠١٥). mindfulness and emotion regulation. *Current opinion in psychology*. ٣. ٥٢-٥٧.

Sisk. D. (٢٠٠٨). Engaging The Spiritual Intelligence of Gifted students to build global awareness in the classroom. *Roeper Review*. ٣٠ (١). ٢٤ -٣٠.

Tamagawa. R.. Giese-Davis. J.. Specca. M.. Doll. R.. Stephen. J.. & Carlson. L.E. (٢٠١٣). Trait mindfulness. repression. suppression. and self-reported mood and stress

symptoms among women with breast cancer. *Journal of Clinical Psychology*. ٦٩. ٢٦٤-٢٧٧.

Tekkeveettil. C. (٢٠٠٣): Now it's SQ !<http://www.lifepositive.com/mind/evolution/iq-genius/intelligence.asp>.

Wang. Y.. Xu. W & Luo. F. (٢٠١٦). Emotional Resilience Mediates the Relationship between Mindfulness and Emotion. *Emotion*. ١١٨(٣). ٧٢٥-٧٣٦.

Weissbecker. I.. Salmon. P.. Studts. J. L.. Floyd. A. R.. Dedert. E. A. & Sephton. S.E. (٢٠٠٢). Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*. ٩(٤). ٢٩٧-٣٠٧.

Zohar. D. (٢٠٠٤). SQ: The ultimate Intelligence. <http://www.masterforu>

أحمد فكري بمنساوي (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، *المجلة التربوية، جامعة سوهاج، ٧٨، ١١-٧٣*.
 أحمد محمد أبوزيد (٢٠١٧). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب. *مجلة الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس، ٥١، ١-٦٨*.
 أسماء نوري (٢٠١٢). أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الإبداع التنظيمي دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد، *مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية، جامعة بغداد، ١٨، (٦٨)، ١١٢-١٦٤*.

اسمهان عباس يونس (٢٠١٥). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية. *رسالة ماجستير، كلية التربية- جامعة واسط بالعراق*.

بشرى إسماعيل أرنوط (٢٠١٦). تطوير مقياس الذكاء الروحي للعاديين وذوي الاحتياجات الخاصة من المراهقين والراشدين. مجلة الإرشاد النفسي: جامعة عين شمس مركز الإرشاد النفسي، ٤٦، ١٥٥-١٩٨.

جوهرة صالح المرشود (٢٠٢٠) الإسهام النسبي لأبعاد الحكمة في التنبؤ باليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم، مجلة جامعة الملك عبدالعزيز: الآداب والعلوم الانسانية، ٢٨(٩)، ٤٥-١.

حنان حسين محمود (٢٠١٦). التنظيم الانفعالي والمعتقدات ما وراء المعرفية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية. مجلة العلوم التربوية- مصر، ٢٤(٤)، ٦٩-١١٧.

خالد عبدالله الحموري (٢٠١٧). مستوى الذكاء الروحي لدى الطلبة الموهوبين وعلاقته بالذكاء العاطفي: دراسة ميدانية على الطلبة الموهوبين في مركز الأمير فيصل بن خالد لرعاية الموهوبين في منطقة أبها، مجلة كلية التربية بجامعة أسيوط، ٣٣(١٠)، ٣٤-٦٨.

خالد عوض البلاح (٢٠٢٠). استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي وعلاقتها بالاستشارة الفائقة والذكاء الروحي لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية، مجلة البحث العلمي في التربية، ٢١، ١٨١-٢١٤.

داليا محمد همام (٢٠٢٠). التنظيم الانفعالي والازدهار النفسي كمتغيرات وسطية بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدي معلمات رياض الأطفال، مجلة دراسات في الطفولة والتربية جامعة أسيوط، ١٣، ٣٩٤-٥٠٤.

زهرة مهدوي نسياني، وايوب اسدي، ومحمد عسكري، وفريد قلعة نوي (٢٠١٩). العلاقة بين التوجه الديني والذكاء الروحاني مع التنظيم الانفعالي الذاتي لدى النساء لدى النساء اللواتي يتعرضن للعنف في الأسرة، مجلة البحث في الدين والصحة، ٥ (٢) ١٤٣-١٤٤.

سحر علام (٢٠١٦). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين التمتع والتنظيم الانفعالي والتراحم بالذات لدى طلاب الجامعة. دراسات نفسية: رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رأثم)، ٢٦. (١)، ٨٥-١٥٨.

- سحر فاروق علام (٢٠١٦). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين التمعن والتنظيم الانفعالي والتراحم بالذات لدى طلاب الجامعة. *مجلة دراسات نفسية*، ٢٦(١)، ٨٥-١٥٨.
- عبدالقيوم أحمد البحيري، وفتحي عبدالرحمن الضبع، وأحمد علي طلب، وعائدة أحمد العوالم (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. *مجلة الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس*، ٣٩، ١١٩-١٦٦.
- عبلة محمد مرتضي، ومرفت العدروس ندا (٢٠١٧). فاعلية برنامج قائم على الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في تنمية الذكاء الروحي وأثره على الرضا المهني لدى معلمات التربية الخاصة. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية: جامعة عين شمس كلية التربية*، ٤١(٣)، ٤٨-١٤٢.
- علاء عبد الرحمن محمد (٢٠٢٠) اليقظة العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز والمعدل التراكمي لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة، *مجلة دراسات في الطفولة والتربية، جامعة أسيوط*، ١٢، ١-٦٨.
- علاء سعيد الدرر (٢٠١٨). فعالية برنامج لتحسين مستوى الأمن النفسي والتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية - جامعة طنطا*، ٧٣(١)، ١٥٩-٢١٤.
- فتحي عبد الرحمن الضبع، أحمد علي طلب محمود (٢٠١٣) فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدي عينة من طلاب الجامعة، *مجلة الإرشاد النفسي مركز الإرشاد النفسي*، ٣٤، ١-٧٤.
- ماجد عيسى (٢٠١٩). فعالية التدريب على بعض استراتيجيات تناول الاختبار في التنظيم الانفعالي المعرفي والضعف الأكاديمي لدى طلاب جامعة الطائف. *المجلة التربوية: جامعة سوهاج - كلية التربية*، ٦٢، ١-٥٠.
- محمد مصطفى (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين. *المجلة التربوية: جامعة سوهاج - كلية التربية*، ٦٢، ٣٦٣-٤٦٤.
- مصطفى علي مظلوم (٢٠١٧). التنظيم الانفعال وعلاقته بالأليكسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة: دراسة سيكومترية كلينيكية. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ٨٢، ١٤٣-٢١٢.

- مصطفى مظلوم (٢٠١٧). تنظيم الانفعال وعلاقته بالاليكسيتيميا لدى عينة من طلاب الجامعة: دراسة سيكومترية كلينكية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٨٢، ١٤٣-٢١٢.
- هبة جابر عبدالحميد (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، ٥٦، ٣٩٦-٣٢٥.
- هيفاء حمد عبدالعزيز (٢٠١٨). الذكاء الروحي وعلاقته بالحل الإبداعي للمشكلات لدى الطلبة الموهوبين في المملكة العربية السعودية، مجلة كلية التربية- جامعة أسيوط، ٣٤ (٣)، ٥٤٣-٥٨٨.
- هيفاء محمد الدعيلج (٢٠١٨). الذكاء الروحي وعلاقته بالحل الإبداعي للمشكلات لدى الطلبة الموهوبين في المملكة العربية السعودية، مجلة كلية التربية بينها، ١١٦ (٤)، ١-٦٦.
- وردة بلحسيني، وسعاد بوسعيد (٢٠١٧). إستراتيجيات تنظيم الانفعالات. فكر وإبداع: رابطة الأدب الحديث، ١٨٣-٢٠٨.