

البحث الثالث:

النموذج البنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية والذكاء الوجداني
والرفاهية النفسية لدى طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية
جامعة الزقازيق

إهداء :

د/ هانم أحمد سالم
أستاذ علم النفس التربوي المساعد
كلية التربية جامعة الزقازيق

د/ إيناس محمد صفوت مصطفى
أستاذ علم النفس التربوي المساعد
كلية التربية جامعة الزقازيق

د/ رانيا محمد علي عطيه
مدرس علم النفس التربوي
كلية التربية جامعة الزقازيق

النموذج البنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية والذكاء الوجداني والرفاهية النفسية لدى طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة الزقازيق^١

د/ إيناس محمد صفوت مصطفى
أستاذ علم النفس التربوي المساعد
كلية التربية جامعة الزقازيق

د/ هانم أحمد سالم
أستاذ علم النفس التربوي المساعد
كلية التربية جامعة الزقازيق

د/ رانيا محمد علي عطيه
مدرس علم النفس التربوي
كلية التربية جامعة الزقازيق

• المستخلص :

هدف البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والذكاء الوجداني، والعلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية، والعلاقة بين الذكاء الوجداني والرفاهية النفسية، والوصول إلى أفضل نموذج بنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية والذكاء الوجداني والرفاهية النفسية لدى طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة الزقازيق. تكونت عينة البحث من (٢١١) طالباً وطالبة من طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية بجامعة الزقازيق. وتم تطبيق مقياسي اليقظة العقلية والرفاهية النفسية (ترجمة وتعريب الباحثات) ومقياس الذكاء الوجداني (إعداد الباحثات)، وبعد إجراء العمليات الإحصائية المناسبة لخصيات البحث باستخدام معامل الارتباط التتابعي لبيرسون ونموذج المعادلة البنائية تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد اليقظة العقلية (الانتباه تجاه اللحظة الحاضرة - عدم إصدار الأحكام - تقبل الذات - الدرجة الكلية لليقظة) والدرجة الكلية للذكاء الوجداني ويعدي التعاطف والوعي الوجداني، وبين بعدي (عدم إصدار الأحكام وتقبل الذات) والضبط الوجداني، وبين أبعاد اليقظة العقلية (الانتباه تجاه اللحظة الحاضرة وعدم إصدار الأحكام والتفاعلية والدرجة الكلية لليقظة العقلية) وبعد التوافق مع الذات كأحد أبعاد الرفاهية النفسية، وبين بعدي اليقظة العقلية (عدم إصدار الأحكام وتقبل الذات والدرجة الكلية لليقظة العقلية) وبعد التطور الشخصي كأحد أبعاد الرفاهية النفسية، وبين الدرجة الكلية لليقظة العقلية والدرجة الكلية للرفاهية النفسية، وبين بعد الوعي الوجداني كأحد أبعاد الذكاء الوجداني وأبعاد الرفاهية النفسية (التطور الشخصي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والاستقلالية والدرجة الكلية للرفاهية النفسية)، وبين بعد التعاطف كأحد أبعاد الذكاء الوجداني وأبعاد الرفاهية النفسية (التوافق مع الذات والتطور الشخصي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والدرجة الكلية لليقظة العقلية) وبعد التوافق مع الذات كأحد أبعاد الذكاء الوجداني، وبين بعد الضبط الوجداني وأبعاد الذكاء الوجداني، وبين بعد اليقظة العقلية (الانتباه تجاه اللحظة الحاضرة والتفاعلية والدرجة الكلية لليقظة العقلية) وبعد الضبط الوجداني كأحد أبعاد الذكاء الوجداني، أو بين بعد التفاعلية كأحد أبعاد الذكاء الوجداني (التعاطف والوعي الوجداني والضبط الوجداني والدرجة الكلية للذكاء الوجداني)، أو بين أبعاد اليقظة العقلية (الانتباه تجاه اللحظة الحاضرة والتفاعلية وعدم إصدار الأحكام وتقبل الذات والدرجة الكلية لليقظة العقلية) ويعدي الرفاهية النفسية (العلاقات الإيجابية مع الآخرين والاستقلالية)، أو بين بعد الوعي الوجداني كأحد أبعاد الذكاء الوجداني وبعد التوافق مع الذات كأحد أبعاد الرفاهية النفسية، أو بين بعد الضبط الوجداني كأحد أبعاد الذكاء الوجداني وأبعاد الرفاهية النفسية (الاستقلالية والتطور الشخصي والعلاقات

^١ تم إجراء هذا البحث بالتساوي بين الباحثات منذ بداية فكرة البحث إلى نهايته.

الإيجابية مع الآخرين والتوافق مع الذات والدرجة الكلية للرفاهية النفسية)، أو بين بعد التعاطف كأحد أبعاد الذكاء الوجداني وبعد الاستقلالية كأحد أبعاد الرفاهية النفسية، أو بين الدرجة الكلية للذكاء الوجداني وأبعاد الرفاهية النفسية (الاستقلالية والتطور الشخصي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والتوافق مع الذات).
الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية - الذكاء الوجداني - الرفاهية النفسية

The Structural Model of Relationships Between Mindfulness, Emotional Intelligence, and Psychological Well-being among Students in First Year Faculty of Education - Zagazig University

Dr. Enas Mohamed Safwat Mostafa , Dr. Hanem Ahmed Salem & Dr. Rania Mohamed Ali Attia

Abstract:

The recent research aimed to identify the relationships between mindfulness, emotional intelligence, and psychological well-being, and structural model of relationships between mindfulness, emotional intelligence, and psychological well-being among first year Faculty of Education - Zagazig University students. Research sample consisted of (211) male and female students in first year faculty of Education Zagazig University. Mindfulness and Psychological Well-Being measures (translated and arabitized by the researchers) and Emotional Intelligence measure (prepared by the researchers) were applied. After executing suitable statistical processes according to research hypotheses using Pearson's correlation coefficient and structural equation model, results were: there is a statistically significant relationship between mindfulness factors (focus on the present moment, being non-judgmental, self-accepting, total score) and emotional intelligence factors (empathy, emotional awareness, total score), and between (being non-judgmental, and self-accepting) and emotional control, and between mindfulness factors (focus on the present moment, being non-judgmental, being-reactive, and total score of the mindfulness) and self-accepting, and between mindfulness factors (being non-judgmental, self-accepting, and total score) and life development, and between mindfulness total score and psychological well-being total score, and between emotional awareness and psychological well-being factors (life development, positive interpersonal relationships, autonomy, and total score), and between empathy and psychological well-being factors (self-acceptance(self-adjustment), life development, positive interpersonal relationships, and total score), whereas there is no statistically significant relationship between mindfulness factors (focus on the present moment, being-reactive, and total score) and emotional control, or between being-reactive and emotional intelligence factors (empathy, emotional awareness, emotional control, and total score), or between mindfulness factors (focus on the present moment, being-reactive, being non-judgmental, self-accepting, and total score) and psychological well-being factors (positive interpersonal relationships and autonomy), or between emotional awareness and self-acceptance(self-adjustment), or between emotional control and (autonomy, life development, positive interpersonal relationships, self-acceptance(self-adjustment), and

total score), or between empathy and autonomy, or between emotional intelligence total score and psychological well-being factors ((autonomy, life development, positive interpersonal relationships, and self-acceptance(self-adjustment)).

Key words: *Mindfulness - Emotional intelligence - Psychological well-being*

• المقدمة:

تبدأ مرحلة المراهقة بالبلوغ وتنتهي بوصول المراهق إلى النضج الفكري والعقلي والسلوكي والوجداني. وتتضمن مرحلة المراهقة الكثير من التغيرات والضغوطات والأزمات والمشكلات والتقلبات النمائية والسلوكية والوجدانية. وتتضح في هذه المرحلة مشكلات مثل أزمة الهوية والصراع مع الوالدين وعدم الاتزان الانفعالي وسوء التكيف والعناد وعدم التفهم. ومن ثم فقد يكون لهذه المرحلة آثار وتبعات سلبية على المراهقين أنفسهم، حيث إنهم قد لا يستفيدوا من الفرص والخبرات التي تقدمها لهم هذه المرحلة مما يسهم في تكوين صورة سلبية عن المراهقين.

وتعتبر المرحلة الجامعية -والتي تعد ضمن مرحلة المراهقة - فترة الاستقلالية الزائدة والمتطلبات الفريدة التي قد تتسبب في بعض الضغوط - التي قد تسهم في حدوث مشكلات نفسية وسلوكيات غير تكيفية لدى بعض الطلبة - مثل زيادة المصروفات، والمتطلبات والضغوط الأكاديمية، وإنشاء علاقات هادفة والحفاظ عليها مع موازنة المسؤوليات، والشك في احتمالية التوظيف بعد التخرج؛ فالمرحلة الجامعية هي مرحلة انتقالية من المراهقة المتأخرة إلى الاستقلالية المتزايدة المقترنة بالنضج الكامل والانتباه والوعي بمختلف الخبرات التي يمر بها الطالب الجامعي -ويعد ذلك الانتباه والوعي أساس اليقظة العقلية (Rosini, Nelson, Sledjeski, & Dinzeo, 2017, p. 2).

وتُعد اليقظة العقلية Mindfulness حالة من الانتباه والوعي بما يحدث في الوقت الحاضر، والتي تدعم الانتباه للخبرات التي يمر بها الفرد في اللحظة الحالية مما يعزز ضبط الانتباه ومن ثم تزيد الانفعالات الإيجابية (Zeng, & Gu, 2017, p. 156). واليقظة العقلية طريقة ذات كفاءة فريدة للانتباه المقصود في اللحظة الحاضرة دون إصدار أحكام أو تحيز أو اقتناع مسبق، وترجع جذورها للفلسفة البوذية، وهي سمة تظهر طبيعياً وتتوغل بين الأفراد (Sampath, Biswas, Soohinda, & Dutta, 2019, p. 52).

وتساعد اليقظة العقلية الأفراد أن يتعلموا تقبل خبراتهم غير السارة وأن يكونوا واعين بأنفسهم وردود أفعالهم تجاه الخبرات غير السارة بدلا من إنكار ورفض هذه الخبرات والذي يعد اختلال وظيفي للتنظيم الوجداني، فاليقظة العقلية تساعد الفرد على أن يكون واعياً بأفكاره، ومشاعره، وعواطفه مما يؤدي

إلى تقليل عوامل المخاطرة الخاصة بالصحة النفسية والوجدانية مثل الاكتئاب والقلق والضغط (Gharimmoluk, & Hosseinzadeh, 2018, p. 35). كما تعمل اليقظة العقلية على تحسين فعالية الذات الوجدانية والذكاء الوجداني، فانتباه الفرد للخبرات التي يمر بها وتبني توجه متقبل غير تقييمي - وهذه أسس اليقظة العقلية - يسمح للفرد بأن يدرك انفعالاته بدقة وأن ينظم حالاته الانفعالية بشكل أكثر فعالية (Jacobs, Wollny, Sim, & Horsch, 2016, p. 208).

وتوصل (Rosini, Nelson, Sledjeski, & Dinzeo, 2017, p. 2) إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وكل من الذكاء الوجداني وتقدير الذات والتفاؤل والمشاعر الإيجابية والرضا عن الحياة والشفقة بالذات وتحقيق الذات والاستقلالية والكفاية والإحساس بالإنجاز، بينما توجد علاقة سالبة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية وكل من الاكتئاب والقلق وصعوبة تعديل مشاعر الفرد والقلق الاجتماعي والمشاعر السلبية وشرود الذهن. وبالتالي اليقظة العقلية لها دور واضح في الذكاء الوجداني.

ويعتبر الذكاء الوجداني Emotional Intelligence مفهوم متأصل في جذور نظرية الذكاء الاجتماعي ويتضمن قدرة الفرد على تقدير انفعالاته والتعبير عنها وتنظيمها واستخدام محتوى هذه الانفعالات في تفكيره وأفعاله، وترتبط المستويات المرتفعة من الذكاء الوجداني بمخرجات إيجابية متنوعة، مثل الصحة الجسمية، والقيادة الأكثر فعالية، والرفاهية النفسية، كذلك توصلت البحوث إلى أن التعاطف - أحد أبعاد الذكاء الوجداني - يرتبط إيجابياً بالرفاهية النفسية، ومن ثم فالمستويات المرتفعة من الذكاء الوجداني تؤدي إلى ارتفاع مستوى الرفاهية النفسية (Huang, Shi, & Liu, 2018, p. 750).

كما وجد أن الوضوح الانفعالي - أحد أبعاد الذكاء الوجداني - هو أكثر الأبعاد ارتباطاً بالرفاهية النفسية وأفضل منى مباشر بالانفعال الإيجابي والرضا عن الحياة والمستويات المنخفضة من الانفعال السلبي (Vergara, Alonso-Alberca, San-Juan, Aldas, & Vozmediano, 2015, p. 48).

ولذا يمكن التنبؤ بالرفاهية النفسية والقدرة على التكيف من الذكاء الوجداني، حيث إن ذوى الذكاء الوجداني المرتفع لديهم مستويات مرتفع من الرضا عن الحياة والسعادة ومستوى منخفض من الضغوط المدركة، وبالتالي الذكاء الوجداني المرتفع قد يزيد من الرفاهية من خلال تقليل الضغوط (Zeidner, Matthews, & Shemesh, 2016, p. 2484).

وكذلك أظهرت البحوث أن الذكاء الوجداني يرتبط إيجابياً بالرفاهية النفسية لدى المراهقين ويساعد على تقليل تأثير الضغوط، وخصوصاً في مجال

العلاقات بين الأشخاص (Markutty, & Joseph, 2016, p. 699). وقد أظهر الذكاء الوجداني قدرة كبيرة على التنبؤ بأبعاد معينة في تكيف الفرد، مثل ارتفاع مستوى السعادة والرفاهية النفسية والعلاقات الشخصية المرضية (Vergara, Alonso-Alberca, San-Juan, Aldas, & Vozmediano, 2015, p. 47)، وبالتالي توجد علاقة موجبة دالة إحصائية الذكاء الوجداني والرفاهية النفسية.

وتشير الرفاهية النفسية Psychological Well-being إلى كيفية تقييم الأفراد لحياتهم معرفياً ووجدانياً، فمن الناحية المعرفية، تعد الرفاهية النفسية تقيماً قائماً على المعلومات عن حياة الفرد، ويظهر ذلك عندما يصدر الفرد أحكاماً تقييمية واعية عن الرضا عن حياته ككل، ومن الناحية الوجدانية، فإن الرفاهية النفسية هي تقييم تحكم الفرد في مشاعره وانفعالاته مثل تكرار المرور بخبرات انفعالية سارة أو غير سارة كنوع من رد فعل الآخرين تجاه حياتهم (Kumkaria, Sharma, & Singh, 2017, p. 774).

وتتطور الرفاهية النفسية من خلال مجموعة من المتغيرات منها التنظيم الانفعالي كأحد أبعاد الذكاء الوجداني، وسمات الشخصية، والهوية، والخبرات الحياتية، كما أن الرفاهية النفسية ترتبط بالعديد من الخصائص الإيجابية كالتفاؤل وتقدير الذات والرضا عن الحياة والسعادة والتعاطف والتوافق البيئي للأفراد (خرنوب، ٢٠١٦، ص ٢١٩).

ويسعى الأفراد إلى زيادة الرفاهية النفسية لديهم مما يسهم في سهولة تعاملهم مع ضغوط الحياة، وتلعب العواطف والتفكير والحياة الاجتماعية دوراً حيوياً في الرفاهية النفسية (Malhotra, & Kaur, 2018, p. 123)، كما أن ميل الفرد إلى أن يكون يقظاً في حياته اليومية قد يفيد في تحسين الرفاهية الذاتية والنفسية لديه، وتمثل اليقظة العقلية الدور الوسيط في العلاقة بين نوعي الرفاهية من خلال توظيف اليقظة العقلية في العديد من الأنشطة العقلية التي تؤثر بشكل متميز على كل من الرفاهية الذاتية والرفاهية النفسية (Kong, Wang, Song, & Liu, 2016, p. 331).

وتشير نتائج بحث (Singh, Choubey, & Singh, 2016, p. 242) إلى أن اليقظة العقلية ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالانفعال الإيجابي والرضا عن الحياة، بينما ترتبط ارتباطاً سالباً بالانفعال السلبي، لذا فاليقظة العقلية لها دور في تحسين الرفاهية النفسية. كما أوضحت نتائج بحث (Sampath, Biswas, Soohinda, & Dutta, 2019, p. 52) وجود ارتباطات دالة إحصائية بين اليقظة العقلية وكل من الرفاهية النفسية، والقلق، والاكتئاب، وتحمل الضغوط. وتوصل (Kong, Wang, Song, & Liu, 2016, p. 331) إلى أنه عندما يكون

الفرد يقظاً في حياته اليومية يسهم إيجابياً في الصحة النفسية والرفاهية لديه وسلباً في تعرضه للاضطرابات النفسية والاكتئاب.

وبالإضافة لذلك فإن اليقظة العقلية تهتم بتحرير الفرد من الأفكار والسلوكيات الآلية والعادات غير المثمرة، ومن ثم يمكن أن يؤدي إلى اكتساب التنظيم السلوكي المعدل والذي يؤدي في النهاية إلى رفاهية الأفراد، وأظهرت نتائج الدراسات أن اليقظة العقلية منبئ قوي بالرفاهية النفسية وأنها تلعب دوراً مهماً في تحسين الرفاهية النفسية والبيئية وتحسين تنظيم السلوك (Zubair, Kamal, & Artemeva, 2018, p. 3).

وعلى الرغم من تعدد البحوث التي أظهرت وجود رابطة نظرية بين متغيرات اليقظة العقلية والذكاء الوجداني والرفاهية النفسية أو أحد مؤشراتهم، إلا أن هذه البحوث لم تتناول هذه المتغيرات في نموذج واحد، كما أنه لا يوجد بحث تطبيقي تناول المتغيرات الثلاثة متجمعة معاً، وهو ما سوف يتم تناوله في البحث الحالي.

• مشكلة البحث:

تعتبر اليقظة العقلية أساس ومتطلب رئيسي للتربية، حيث إن ممارسة اليقظة العقلية يمكن أن تعزز القدرات التي تستهدفها التربية الحديثة مثل التنظيم الذاتي، والتعاطف، ومهارات حل المشكلات، وتفتح العقل، كما أنها تسهم في تجهيز الأفراد لمواجهة التحديات وأن يصبحوا مواطنين أذكياء، ومتعاطفين، ومتفانين، وسعداء، وراضين عن حياتهم (Modi, Joshi, & Narayanakurup, 2018, p. 90).

كما أن الذكاء الوجداني يساعد الأفراد على إدراك وتقدير حالاتهم الانفعالية بدقة ومعرفة كيف ومتى يعبروا عن انفعالاتهم وينظموا حالاتهم المزاجية بفعالية (Zeidner, Matthews, & Shemesh, 2016, p. 2485). كذلك فالذكاء الوجداني له أهمية في النجاح بالحياة والسعادة، فمرتفعو الذكاء الوجداني لديهم قدرة عالية على الوعي والاستبصار بانفعالاتهم وسلوكهم وجوانب القوة والضعف في شخصياتهم، كما أن لديهم قدرة كبيرة على إدارة انفعالاتهم بصورة تحقق التكيف المطلوب مع مختلف المواقف، ويتمتعون بمستوى مرتفع من السعادة والرفاهية النفسية والرضا عن الحياة قياساً بنظرائهم ذوي الذكاء الوجداني المنخفض، فالأفراد الذين يدركون مشاعرهم بصورة دقيقة يتعاملون مع الموضوعات الانفعالية بصورة أفضل، ومن ثم يتمتعون ويسعدون أكثر بحياتهم مقارنة بأولئك الذين يدركون مشاعرهم بصورة أقل دقة (الخضر والفضلي، ٢٠٠٧، ص ١٨).

وفي ضوء ما سبق عرضه فإن المرحلة الجامعية تُعد فترة بداية الاستقلالية التي قد تتسبب في تعرض الطالب لبعض الضغوط النفسية والأكاديمية التي

بدورها قد تؤدي إلى مشكلات نفسية ووجدانية لدى بعض الطلبة وصدور سلوكيات غير صحيحة لدى البعض الآخر، وتنتهي المرحلة الجامعية بوصول الطلبة إلى النضج الكامل والانتباه والوعي بمختلف الخبرات التي يمرّون بها. وبالنسبة لطلبة الفرقة الأولى - وهم في مرحلة المراهقة - يكونون أكثر عرضة للمشكلات والضغوط الحياتية والأكاديمية في هذه المرحلة الجامعية الجديدة بالنسبة لهم، ولذا كان ينبغي الوقوف على مدى استبصارهم للأمور من حولهم من خلال اليقظة العقلية لديهم وكيفية تعاملهم مع الانفعالات الذاتية ومشاعر الآخرين من خلال الذكاء الوجداني للوصول بهم إلى تحقيق الرفاهية النفسية وعبور هذه المرحلة دون حدوث مشكلات.

وبالتالي يمكن صياغة تساؤلات البحث في النقاط التالية:

- ◀ هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والذكاء الوجداني لدى عينة من طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة الزقازيق؟
- ◀ هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة الزقازيق؟
- ◀ هل توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة الزقازيق؟
- ◀ ما أفضل نموذج بنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية والذكاء الوجداني والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة الزقازيق؟

• أهداف البحث:

- يهدف البحث الحالي إلى:
- ◀ توفير خلفية نظرية عن متغيرات البحث الحالي والمتمثلة في: اليقظة العقلية والذكاء الوجداني والرفاهية النفسية.
- ◀ التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والذكاء الوجداني لدى عينة من طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة الزقازيق.
- ◀ التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة الزقازيق.
- ◀ التعرف على العلاقة بين الذكاء الوجداني والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة الزقازيق.
- ◀ التعرف على أفضل نموذج بنائي للعلاقات بين كل من اليقظة العقلية والذكاء الوجداني والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة الزقازيق.

• أهمية البحث:

ويمكن إجمال أهمية البحث الحالي في النقاط التالية:

« إن دراسة اليقظة العقلية لدى طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية قد يساعد في التعرف على الطلبة ذوي اليقظة العقلية المرتفعة الذين يتميزون بقدرتهم على الوعي والانتباه للحظة الحاضرة والتيقظ المستمر وعدم إصدار أحكام فيما يخص الخبرات التي يمرون بها وعدم التحيز أو الاقتناع المسبق بأفكار معينة ومردود ذلك على الذكاء الوجداني والرفاهية النفسية لديهم.

« تبصرة المؤسسات الجامعية بأهمية اليقظة العقلية ودورها في الذكاء الوجداني والرفاهية النفسية، ومن ثم وضع ذلك في الاعتبار كمجال لدورات تدريبية وورش عمل مستقبلية.

« إبراز أهمية اليقظة العقلية لدى المراهقين والمراهقات من طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية لما فيه من أثر إيجابي في بناء العلاقات الطيبة مع الآخرين وزيادة الوعي بخبراتهم، ورفع مستوى الرفاهية النفسية لديهم.

« إمداد القيادات الجامعية بخصائص الطالب اليقظ عقلياً حتى يتم تدريب الطلبة المستجدين عليها مما قد يسهم في تنمية اليقظة العقلية لديهم ومن ثم ترتفع رفاهيتهم النفسية، وكذلك إمدادهم بخصائص مرتفعي الذكاء الوجداني ودوره في الحياة حتى يتم العمل على تنميته لدى الطلبة، وذلك قد يساعد في تنمية التعاطف مع الآخرين وتحقيق نوع من التوازن النفسي لديهم، مما قد يسهم إيجاباً في حسن تعاملهم مع زملائهم وأساتذتهم.

« الاستفادة مما تسفر عنه نتائج البحث في توجيه القائمين على مؤسسات رعاية الشباب بأفضل الأساليب التي يمكن أن تسهم في تحسين وعي الطلبة وتعاطفهم وتنظيمهم لانفعالاتهم وإقبالهم على الحياة ومن ثم تقليل العنف والعدوان اللفظي والبدني بين الطلبة والعيش في حياة آمنة بعيداً عن الإرهاب والتطرف الفكري.

• مصطلحات البحث:

• اليقظة العقلية Mindfulness:

اليقظة العقلية هي التركيز على الخبرة الحالية من خلال التنظيم الذاتي للانتباه والتوجه غير الحكمي، والانفتاح مع الآخرين، وحب الفضول، والتقبل للأفكار الجديدة، وتتكون من أربعة مكونات أساسية هي: الانتباه تجاه اللحظة الحاضرة focus on the present moment، ويتمثل في الانتباه للبيئة المحيطة والأفكار والمشاعر والانفعالات، والتفاعلية being-reactive، ويتمثل في عدم قمع الأفكار والانفعالات والمشاعر الذاتية وإنما الاعتراف بها والتعامل معها والقدرة على منع المعالجة الثانوية الدقيقة المفصلة للأفكار والانفعالات والأحاسيس (مثل التأمل)، وعدم إصدار الأحكام being non-judgmental، ويتمثل في القدرة على منع تقييم الضرد لأفكاره، وأرائه وانفعالاته مع القدرة على ملاحظتها، وتقبل الذات self-accepting، ويتمثل في تقبل الضرد لذاته دون توجيه النقد لها

بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب في مقياس اليقظة العقلية الذي قامت الباحثات بتعريبه وتقنيته في البحث الحالي.

• **الذكاء الوجداني** Emotional Intelligence:

تعرفه الباحثات بأنه تعاطف الفرد مع الآخرين والوعي بمشاعره وانفعالاته ومشاعر الآخرين وانفعالاتهم وكذلك قدرته على التحكم في انفعالاته أثناء المرور بموقف ما، ويتكون من ثلاثة عوامل هي: **الوعي الوجداني**: وهو قدرة الفرد على معرفة وفهم مضمون الرسائل غير اللفظية للآخرين، وكذلك الوعي بانفعالاته الذاتية الإيجابية والسلبية، **الضبط الوجداني**: هو القدرة على التحكم في الانفعالات وكذلك التروي في إبداء المشاعر والأحاسيس للآخرين، **والتعاطف**: وهو القدرة على تقدير مشاعر الآخرين والإصغاء لأرائهم وبذل الجهد لتقديم المساعدة لهم ودعمهم قدر الإمكان. ويُقاس بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب في مقياس الذكاء الوجداني من إعداد الباحثات.

• **الرفاهية النفسية** Psychological Well-being:

يعرف (Viejo, Gomez-Lopez, & Ortega-Ruiz, 2018, p. 3) الرفاهية النفسية بأنها قناعة الفرد بأرائه، وثقته في تطور قدراته بمرور الزمن، وامتلاكه لعلاقات جيدة مع الآخرين، والتوافق مع ذاته ومع الآخرين، وتتكون من أربعة عوامل هي: **التوافق مع الذات** self-adjustment: أي قدرة الفرد على إدراك وتقبل نقاط القوة والضعف لديه والتعايش مع الآخرين، **والعلاقات الإيجابية مع الآخرين** positive interpersonal relationships: أي وجود ارتباطات حميمة، وصدقات طيبة وذات قيمة مع الآخرين، **والاستقلالية** autonomy: وهو القدرة على اتباع الفرد لقناعاته الشخصية حتى لو تعارضت مع المعارف التقليدية، **والتطور الشخصي** life development: وهو شعور الفرد بأن مواهبه وقدراته الشخصية تنمو وتتطور بمرور الوقت. ويُقاس بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد في مقياس الرفاهية النفسية الذي قامت الباحثات بتعريبه وتقنيته في البحث الحالي.

• **محددات البحث:**

◀ **المحددات المنهجية:** يتحدد البحث الحالي بإجراءات المنهج الوصفي (الارتباطي) على عينة البحث الحالي.

◀ **المحددات البشرية:** يتحدد البحث الحالي بعينة من طلبة الفرقة الأولى بال تخصصات الأدبية بكلية التربية في جامعة الزقازيق.

◀ **المحددات الزمنية والمكانية:** تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية والذكاء الوجداني والرفاهية النفسية على طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية - جامعة الزقازيق في بداية الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠١٩ م.

• الإطار النظري :

• أولاً: اليقظة العقلية Mindfulness:

لقد تطورت البحوث خلال الثلاثين سنة الماضية والتي تناولت اليقظة العقلية، وهي بحوث تنظر لليقظة العقلية على أنها وعي الفرد باللحظة الحاضرة، والانفتاح، والتحمس لمعرفة ما يدور داخل الفرد وخارجه (Modi, Joshi, & Narayanakurup, 2018, p. 90).

وترجع جذور اليقظة العقلية إلى الفلسفة البوذية والتي عملت على استثمار وعي الفرد بنشاط من خلال ممارسات تأملية كوسيلة لتحقيق الروحانيات، ويشار إليها بأنها قدرة الفرد على الانتباه إلى اللحظة الحاضرة بشكل مقصود دون إصدار أحكام، ويتم من خلال تعرض الفرد للخبرة المتغيرة دوماً والمتعلقة بأفكاره ومشاعره وأحاسيسه بوعي وتقبل، ومن ثم تعرف بأنها الوعي لحظة بلحظة وبأنها حالة من الحرية النفسية تظهر عندما يظل الانتباه هادئ ومرن دون التعلق بأي وجهة نظر خاصة (Zahra, & Riaz, 2018, p. 378; Sampath, Biswas, Soohinda, & Dutta, 2019, p. 52).

وتعد اليقظة العقلية مصطلح متعدد الأوجه، ومن الصعب التوصل إلى تعريف واحد دقيق له، إلا أن هناك اتفاق على أن اليقظة العقلية تعتمد على وعي الفرد وتتضمن التعامل مع كل لحظة في حياته على أنها لم تحدث من قبل؛ وبالتالي تساعد الفرد على النظر إلى كل لحظة في حياته على أنها جديدة تماماً وتجعل الفرد أكثر انتباهاً وأكثر وعياً بالمؤثرات الداخلية والخارجية (Jacobs, Wollny, Sim, & Horsch, 2016, p. 207).

وينظر لليقظة العقلية على أنها تركيز الانتباه والوعي والذي يعد مؤشراً لتركيز العقل، وتوصف اليقظة العقلية بأنها ممارسة المهارة والتمتع بالوعي المقصود والمرتفع حول الخبرات الداخلية والخارجية التي تحدث في اللحظة الحاضرة (Zubair, Kamal, & Artemeva, 2018, p. 2).

وبالتالي يستنتج (Pagnini, et al., 2019, p. 24) أن اليقظة العقلية مفهوم نفسي مركب متعدد الأبعاد، ويمكن تناوله من خلال اتجاهين رئيسيين ظهرا في السبعينات من القرن العشرين وأصحابه هما "لانجر" (١٩٨٩) و"كابات زين" (١٩٩٠)، وتصف نظرية "لانجر" اليقظة العقلية بأنها عملية القيام بالتمييز النشط الجديد في مقابل الاعتماد على فئات آلية تم تحديدها في الماضي مما يسمح للفرد بالاستغراق في اللحظة الحاضرة - أي الوعي بالموقف الحالي وملاحظة ما يستجد عليه، أما "كابات زين" فينظر إلى اليقظة العقلية بأنها الانتباه المقصود إلى اللحظة الحاضرة وبشكل غير تقييمي، ويركز هذا الاتجاه على الوعي وعدم إصدار الأحكام، وعلى الرغم من أن هذين الاتجاهين يشيران إلى

اليقظة العقلية، إلا أنهما يتناولان جوانباً مختلفة، حيث يركز اتجاه "لانجر" على الوعي بالمشيرات الخارجية وعدم الانتباه لعمليات تفكير الفرد الداخلية، بينما يركز اتجاه "كابات - زين" على كلا من المشيرات الداخلية والخارجية ويتطلب الوعي ما وراء المعرفي والاستبطاني، وعلى الرغم من وجود عدة أوجه للتشابه بين النموذجين إلا أنهما يشيران إلى أبعاد مختلفة من اليقظة العقلية، حيث يبرز نموذج "لانجر" السعي نحو الجديد، والمرونة، والفضول، والإبداع، بينما يركز "كابات - زين" على الوعي لحظة بلحظة، والتقبل، وعدم التقييم أو إصدار أحكام، والعمليات ما وراء المعرفية المتضمنة أثناء التفاعل مع الموقف. وسوف تسير الباحثات في ضوء اتجاه "كابات - زين" لأنه يركز على المشيرات الداخلية والخارجية وهذا يتناسب مع طلبية الفرقة الأولى الجدد للوقوف على مدى انتباههم ووعيهم باللحظة الحاضرة والخبرات الجامعية الجديدة بالنسبة لهم.

ويرى (Jacobs, Wollny, Sim, & Horsch, 2016, p. 207) أن اليقظة العقلية هي انتباه منظم ذاتياً موجّه للحظة الحاضرة، ومن ثم يسمح بالتعرف على الأحداث العقلية عند ظهورها، كما توصف بأنها توجه يتضمن حب الفضول، والانفتاح، والتقبل، وقد تشير إلى حالة من الوعي أو الميل لأن يكون الفرد في حالة من اليقظة والانتباه، وهذا الميل أو النزعة الطبيعية تعكس قدرة إنسانية عامة تعزز التفكير الواضح والانفتاح العقلي والتي يمكن صقلها من خلال ممارسة التأمل.

ويذكر (Gharimmoluk, & Hosseinzadeh, 2018, p. 35) أن اليقظة العقلية هي انتباه غرضي للحاضر بشكل غير تقييمي تجاه الخبرات السريعة. ويعرفها أبو زيد (٢٠١٧، ص ٨) بأنها الوعي الكامل بالخبرة في لحظة حدوثها دون إصدار أي أحكام عليها سواءً من الشخص ذاته أو من الآخرين.

ويوضح (Fard, Kalantarkousheh, & Faramarzi, 2018, p. 476) أن اليقظة العقلية هي الوعي المقصود والانتباه بشكل معين لغرض ما في اللحظة الحاضرة بشكل غير تقييمي.

وأشار (Sabir, Ramzan, & Malik, 2018, p. 55) إلى اليقظة العقلية بأنها حالة بقاء الفرد ملاحظاً وواعياً بما يحدث حوله، وارتفاع مستوى اليقظة العقلية يمكن أن يؤدي إلى مستويات منخفضة من الاكتئاب والقلق والمشاعر السلبية، ويمكن أن يؤدي إلى تنظيم ذاتي ناجح. وتناول (Kabat-Zinn, 2003, p. 145) اليقظة العقلية على أنها الوعي الناتج عن الانتباه المقصود في اللحظة الحاضرة وبدون إصدار أحكام على الخبرة لحظة بلحظة، ويمكن تحسينها وتطويرها. وتوصف اليقظة العقلية بأنها انتباه حالي مركز وغير دفاعي ومرن، ويحدث من خلال تكيف العقل مع الحاضر فقط، حيث يتعلم الأفراد ألا يندموا

أو يؤنبوا أنفسهم على ما مضى أو أن يكون لديهم مخاوف من المستقبل، واستبعاد تلك الأفكار قد يساعد في تقليل القلق وتقبل الأشياء كما هي، فاليقظة العقلية تعلم الفرد أن يضبط عقله ولا ينساق وراء أفكاره دون وعي (Zahra, & Riaz, 2017, p. 21).

كما تُعرف اليقظة العقلية بأنها الانتباه إلى خبرات الفرد الحالية الحسيّة والمعرفية والوجدانية والوعي بها بتقبّل دون إصدار أحكام تجاه هذه الخبرات، وذلك على العكس من مفهوم التجول العقلي mind-wandering الذي يعكس نقلات متقطعة متناوبة للانتباه بعيداً عن المهمة التي يكون الفرد بصدد إتمامها ويتوجه إلى معلومات داخلية (Kong, Wang, Song, & Liu, 2016, p. 331). وعلى النقيض من اليقظة العقلية، عدم التيقظ العقلي فيه يتم الاعتماد على خطط سابقة تمنع الفرد من الاستغراق في الواقع، ويقتصر عدم التيقظ عقلياً على منظور واحد غير مرّن ويكون غير واع بالطرق الأخرى الممكنة لمعرفة أو فهم شيء ما (Pagnini, et al., 2019, p. 24).

وتوجز الباحثات ما سبق في أنه من الصعب الوصول إلى تعريف واحد متفق عليه لليقظة العقلية حيث برز اتجاهان لتناول المفهوم: أحدهما من وجهة نظر "لانجر" والآخر من وجهة نظر "كابات زين"، إلا أنه يمكن الاتفاق على خصائص عامة مشتركة لليقظة العقلية وهي أنها انتباه واعي للخبرات الحاضرة التي يمر بها الفرد دون إصدار أحكام أو تقييمات، وأنه يمكن أن تسهم المستويات المرتفعة من اليقظة العقلية في ارتفاع مستوى سعادة الفرد ورفاهيته.

ونظراً لتعدد تعريفات اليقظة العقلية تنوعت أبعادها، ومنها (Baer, Smith, & Allen, 2004, p. 191) الذين وضحو أربعة أوجه لليقظة العقلية كسمة، وهي: ١ - الملاحظة: الانتباه لمختلف الظواهر الداخلية والخارجية وملاحظتها، ٢ - الوصف: وصف غير تقييمي أو تسمية الظواهر الملاحظة، ٣ - التصرف الواعي: الاندماج التام في النشاط مع الانتباه الواعي لهذا النشاط، ٤ - التقبل دون إصدار أحكام: ألا يصدر الفرد أحكاماً ويسمح للخبرة التي يمر بها أن تظل كما هي دون محاولة تجنبها، أو تغييرها، أو إنهاؤها.

بينما يقدم "لانجر" -الذي يُعد من أوائل المنظرين حول اليقظة العقلية - أربعة مكونات مترابطة وهي: البحث عن الجديد، والاندماج، وإنتاج الجديد، والمرونة والانفتاح العقلي والذي يسمح بتقبل العديد من المنظورات الممكنة، ومن ثم هذا الاتجاه في اليقظة العقلية يرفض النظرة الضيقة لتصنيف الأفكار "جيد" و"سيء" (Pagnini, et al., 2019, p. 23).

وتوالت بعدها المحاولات لتقديم نماذج أخرى مثل نموذج مكونات اليقظة العقلية لكابات -زين والذي يركز على ثلاث حقائِق/عمليات، وهي: القصد،

والانتباه، والاتجاه، وقد قدم Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman (2006) نموذجاً من أربعة مكونات لليقظة العقلية هي: تنظيم الذات، وإدارة الذات، وتوضيح القيم، والتعرض، وهذه المكونات الأربعة متسقة تماماً مع حقائق اليقظة العقلية الثلاثة وفقاً لـ "كابات - زين" والمتمثلة في: القصد، والاتجاه، والانتباه (Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006, p. 379-380). ثم قدم Hasker (2010, p. 12) نموذجاً الثنائي لليقظة العقلية من خلال مكونين رئيسيين، هما: التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية.

ويرى (Rosini, Nelson, Sledjeski, & Dinzeo, 2017, p. 3) أن مفهوم اليقظة العقلية يتكون من خمسة أبعاد، هي: الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية، وعدم إصدار الحكم على الخبرة الداخلية؛ وتتضمن الملاحظة الواعي بالمشاعر والمعرفة والأحاسيس والأفكار والأصوات والروائح، ويتضمن الوصف: توضيح الخبرات الداخلية من خلال الكلمات، ويتضمن التصرف بوعي تركيز انتباه الفرد المقصود في اللحظة الحاضرة على الأنشطة التي يتم ممارستها، ويشير عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية إلى السماح للأفكار أن تبرز دون تقييم الاستجابة، ويتطلب عدم إصدار الحكم على الخبرات الداخلية من الفرد أن يتخذ منظور غير تحيزي تجاه أفكاره ومشاعره، وهذه الأبعاد مستقلة عن بعضها البعض ويمكن تقييمها بشكل مستقل، كما يمكن أن يكون الفرد أكثر يقظة عقلية في بعض الأبعاد وليس بالضرورة في كل الأبعاد، إلا أنه يمكن تقييم اليقظة العقلية من خلال هذه الأبعاد مجتمعة.

أما (Drouman, Golub, Oganessian, & Read (2018, pp. 34-35) يصفون اليقظة العقلية بأنها وعي غير مفصل دون إصدار أحكام على اللحظة الحاضرة التي يتم فيها تقبل الأفكار والمشاعر والأحاسيس كما هي، فوفقاً لذلك فإن اليقظة العقلية هي التركيز على الخبرة الحالية من خلال التنظيم الذاتي للانتباه والتوجه غير التقييمي ويتصف بالانفتاح، وحب الفضول، والتقبل، والمهارات والسمات اللازم توافرها يمكن حصرها في أربعة أبعاد وهي: ١ - الانتباه تجاه اللحظة الحاضرة ويتكون من القدرة على التركيز على المشاعر وتعزيزها، والقدرة على الوعي بالأشياء المحيطة، والأفكار، والانفعالات، والأحاسيس، ٢ - عدم إصدار الأحكام ويتمثل في القدرة على منع تقييم الفرد لأفكاره، وأرائه، وانفعالاته، مع ملاحظتها، ٣ - التفاعلية وتتمثل في عدم قمع الأفكار والانفعالات والمشاعر والاعتراف بها وتقبلها والقدرة على منع المعالجة الثانوية الدقيقة المفصلة للأفكار والانفعالات والأحاسيس مثل التأمل، ٤ - تقبل الذات ويتمثل في تقبل الفرد لذاته دون توجيه النقد لها. ويهدف المقياس إلى قياس هذه

السمات السابق ذكرها . وسوف تتناول الباحثات اليقظة العقلية وفقاً لهذا المنظور.

فإن ذوى اليقظة العقلية يقيمون علاقات جديدة مع خبراتهم الداخلية من خلال تنظيم الانتباه والوعي بالخبرات الحاضرة والوعي بالمشاعر والأفكار من خلال تقبل غير تقييمي لهذه المشاعر والأفكار دون تبنيها أو الاندماج الزائد عن الحد معها (Chu, 2010) وفي ضوء ما سبق (p. 170). والفروق الفردية في اليقظة العقلية تكون وفقاً لمدى الفرد ورغباته ويمكن اكتشافها بثبات من خلال استبانات التقرير الذاتي (Kong, Wang, Song, & Liu, 2016, p. 332).

مما سبق يتضح تباين أبعاد اليقظة العقلية وفقاً لمختلف الباحثين والمنظرين، إلا أن هناك اتفاق على أن اليقظة العقلية ليست مفهوم أحادي البعد، لكنه مفهوم متعدد الأبعاد، وسوف تتناول الباحثات اليقظة العقلية وفقاً لأحدث البحوث التي أجريت على المراهقين -وهي الفئة التي يتناولها البحث الحالي بالدراسة.

وتتبنى الباحثات تعريف اليقظة العقلية بأنها التركيز على الخبرة الحالية من خلال التنظيم الذاتي للانتباه والتوجه غير الحكمي، والانفتاح مع الآخرين، وحب الفضول، والتقبل للأفكار الجديدة، وتتكون من أربعة مكونات أساسية هي: الانتباه تجاه اللحظة الحاضرة focus on the present moment، ويتمثل في الانتباه للبيئة المحيطة والأفكار والمشاعر والانفعالات، والتفاعلية-being reactive، ويتمثل في عدم قمع الأفكار والانفعالات والمشاعر الذاتية وإنما الاعتراف بها والتعامل معها والقدرة على منع المعالجة الثانوية الدقيقة المفصلة للأفكار والانفعالات والأحاسيس (مثل التأمل)، وعدم إصدار الأحكام being non-judgmental، ويتمثل في القدرة على منع تقييم الفرد لأفكاره، وأرائه وانفعالاته مع القدرة على ملاحظتها، وتقبل الذات self-accepting، ويتمثل في تقبل الفرد لذاته دون توجيه النقد لها (Droutman, Golub, Oganessian, & Read, 2018, pp. 34-35)

• ثانياً: الذكاء الوجداني Emotional Intelligence:

زاد الاهتمام بمصطلح الذكاء الوجداني عبر العقدتين الماضيتين، حيث تم إجراء العديد من البحوث حول الجوانب المرتبطة بتطوره وبكيفية تأثيره على حياة الأفراد والمؤسسات (Vergara, Alonso-Alberca, San-Juan, Aldas, & Vozmediano, 2015, p. 47). فالذكاء الوجداني هو مصطلح في علم النفس الحديث، ويمثل مجموعة من الكفايات المهمة المنظمة هرمياً والخاصة بتحديد، ومعالجة، وتنظيم الانفعالات لدى الفرد ولدى الآخرين (Zeidner, Matthews, & Shemesh, 2016, p. 2484). ويعد الذكاء الوجداني أحد الجوانب الإيجابية في الشخصية والتي أشارت إليها النظريات الحديثة، وقد حظى بالكثير من

الاهتمام في الآونة الأخيرة من علماء النفس وصيغت له العديد من التعريفات التي تركز على الاستثمار الممكن لكل من العاطفة والذكاء معاً من أجل جودة حياة الإنسان، وتتجلى أهمية الذكاء الوجداني في التفاعل مع الآخرين ومدى النجاح الاجتماعي للفرد؛ حيث إن القدرة على فهم الآخرين قدرة إنسانية مهمة لأن الفرد يقضي معظم حياته بين الآخرين (الدردير، والطيب، وحسن، والمطيري، ٢٠١٧، ص ٥٥).

وظهر مصطلح الذكاء الوجداني عام (١٩٩٠) على يد سالوفي وماير، وهناك العديد من عوامل الذكاء الوجداني مثل الوعي الذاتي، والتعاطف، والدافعية الذاتية، والثبات الانفعالي، والتكامل، والتطور الذاتي، والتوجه نحو القيمة، والالتزام، والسلوك الإيثاري (Malhotra, & Kaur, 2018, p. 122). والذكاء الوجداني هو قدرة الفرد على فحص انفعالاته ومشاعره وانفعالات ومشاعر الآخرين، والقدرة على ملاحظة الفروق فيما يخص تلك المشاعر والانفعالات، والقدرة على استخدام المعلومات الوجدانية في التفكير وحل مختلف المشكلات المعرفية والاجتماعية بطريقة تختلف عن طريقة معالجة المعلومات المعرفية (Won, Heo, & Choi, 2018, p. 3829).

وهناك اتجاهان سائدان في دراسة الذكاء الوجداني: الاتجاه الأول: الذكاء الوجداني كسمة، ويشير إلى ترتيب هرمي يتضمن فعالية الذات الوجدانية كسمة أو النزعات المرتبطة بالعاطفة أو الوجدان والموجودة في المستويات الدنيا من الترتيب الهرمي للسمات؛ فالذكاء الوجداني كسمة منظم هرمياً حيث يتكون من عوامل للذكاء الوجداني وعامل شامل وهو الذكاء الوجداني كسمة على قمة التنظيم الهرمي (Jacobs, Wollny, Sim, & Horsch, 2016, p. 208). وينظر أصحاب الاتجاه الأول للذكاء الوجداني على أنه سمة متعددة الأبعاد داخل إطار الشخصية وتتضمن القدرات الوجدانية جنياً إلى جنب مع الجوانب الشخصية والصفات الوجدانية، فنظرية الذكاء الوجداني كسمة ترفض النماذج التي تنظر لهذا المفهوم على أنه قدرة عقلية، وتنظر لهذا المفهوم على أنه مجموعة من المدركات الذاتية المرتبطة بالوجدان (Sevdalis, Petrides, & Harvey, 2007, p. 1349).

ويرى (Seena, Suresh, & Ravindranadan, 2017, p. 578) أن الذكاء الوجداني كسمة يتضمن خمسة أبعاد هي: الوعي الذاتي، والنضج الانفعالي، والدافعية الذاتية، والتعاطف، والتواصل الجيد، ويشيرون إليه بأنه القدرة على الفهم الحكيم للعلاقات الإنسانية؛ فالعواطف تنشط مشاعرنا الداخلية وأهدافنا في الحياة، وتحويلها من أشياء ن فكر فيها إلى قيم نعطيها لحياتنا، ويتم تناول الذكاء الوجداني كسمة في إطار الوعي الذاتي، والإيثار، والدافعية

الشخصية، والتعاطف، والقدرة على الحب وفهم الآخرين، وتلقي الحب من الآخرين مما يؤدي إلى ازدهار العلاقات الدائمة والإنجاز في كافة المجالات.

وأما الاتجاه الثاني: الذكاء الوجداني كقدرة وينظر للذكاء الوجداني على أنه قدرة الفرد على مراقبة عواطفه وانفعالاته والتمييز بينها واستخدام هذه المعلومات لتوجيه تفكيره وأفعاله، وهو مهم في بناء العلاقات بين الأشخاص والحفاظ عليها، فالناس يحتاجون إلى التعامل مع أنماط مختلفة من الناس في مواقف مختلفة؛ فالمواقف التنظيمية مهمة ومؤثرة، فعلى الموظفين أن يتفاعلوا مع رؤسائهم في العمل، ومرؤوسيه، وزملائهم، والعملاء أو الطلبة، وغيرهم أثناء أداء عملهم، وطبيعة علاقاتهم يمكن أن تؤثر بشكل مباشر على مستوى الرفاهية النفسية لديهم، فالذكاء الوجداني هو أحد المؤشرات الرئيسية لجودة العلاقات بين الأشخاص (Kumkaria, Sharma, & Singh, 2017, p. 774). ويرتكز الذكاء الوجداني كقدرة على القدرات المعرفية والعقلية لدى الأفراد؛ فالأفراد يتفاوتون في قدراتهم على الوعي بالمعلومات التي تتعلق بانفعالاتهم وتفسيرها من أجل تحقيق توافق أفضل مع متطلبات الحياة، لذلك يعتقد الباحثون أن الأفراد الأذكى ووجدانياً لديهم قدرة أعلى على إدراك انفعالاتهم وتقييمها بدقة مما يساعدهم على توليدها وتوظيفها بشكل مناسب، وهذا التعريف يجمع بين فكرة التفكير بشكل ذكي نحو حالات الانفعال لدى الأفراد وفكرة أن الانفعال يجعل تفكير الفرد أكثر ذكاءً؛ أي أن هذا النموذج قائم على مجموعة من القدرات العقلية التي ترتبط ارتباطاً مباشراً بالوجدان، حيث يبدأ الذكاء الوجداني بالقدرة على فهم المشاعر ثم استيعاب المعلومات المصاحبة لتلك المشاعر وينتهي بالقدرة على إدارة تلك المشاعر، فالذكاء الوجداني هو مجموعة من القدرات غير المعرفية والكفاءات والمهارات التي تؤثر في قدرة الفرد على النجاح في التعامل مع المطالب والضغوط المحيطة، كما أنه محصلة مجموعة من القدرات مثل القدرة على تحفيز الذات ومواجهة الإحباط والقدرة على ضبط الانفعالات المختلفة (الخضر والفضلي، ٢٠٠٧، ص ٤٢).

وأبعاد الذكاء الوجداني كقدرة هي: الانتباه للانفعالات، وضوح الانفعالات، وإصلاح الانفعالات؛ ويشير الانتباه للانفعالات إلى انتباه الفرد لحالته المزاجية الانفعالية وهي أولى خطوات خبرة ما وراء المزاج وهي متطلب أساسي لفهم وإصلاح الحالات الانفعالية، ويشير وضوح الانفعالات إلى خبرة الفرد الواضحة عن انفعالاته وفهمه لها وأسبابها ونتائجها، ويشير بعد إصلاح الانفعالات إلى القدرة على تنظيم الفرد لحالاته الانفعالية الإيجابية والسلبية، والأبعاد الثلاثة مترابطة، ويتم تركيز الانتباه على الانفعالات حيث إنها مطلوبة في فهم الفرد لانفعالاته، ووضوح الانفعالات ضروري في إدارته للتكيف (Vergara, Alonso-Alberca, San-Juan, Aldas, & Vozmediano, 2015, p. 48). وبالتالي

الذكاء الوجداني هو القدرة على الاندماج في معالجة المعلومات عن انفعالات الفرد وانفعالات الآخرين والقدرة على استخدام هذه المعلومات كمرشد للتفكير والسلوك، ويرتبط الذكاء الوجداني بعدة مخرجات حياتية إيجابية مثل مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتكيف والرفاهية، فقدرة الفرد على إدراك انفعالاته وانفعالات الآخرين والتعبير عنها وفهمها وتنظيمها ترتبط بالمخرجات النفسية الإيجابية (Kugbey, Atefoe, Nyarko, & Anakwah, 2018, p. 11886).

ويتشابه الذكاء الوجداني كسمة -والذي يتناول معارف الفرد ما وراء المعرفية عن قدراته الانفعالية - مع الذكاء الوجداني كقدرة -والذي يقاس باستخدام مقاييس الأداء - في أنه يساعد الفرد على فهم الفروق الفردية في ردود أفعال الناس تجاه التغيرات في انفعالاتهم وحالاتهم المزاجية، وقد يساعد في توضيح كيفية ارتباط العمليات الانفعالية مع عمليات إنسانية أخرى (Vergara, Alonso-Alberca, San-Juan, Aldas, & Vozmediano, 2015, p. 47).

وتوجز الباحثات ما سبق في أن هناك اتجاهين في دراسة الذكاء الوجداني؛ أحدهما ينظر للذكاء الوجداني على أنه سمة أو استعداد أو أنه خليط من السمات الشخصية والقدرات، ويطلق على هذا التصور نماذج السمة أو النماذج المختلطة، أما الاتجاه الآخر فيرى أن الذكاء الوجداني هو مجموعة من القدرات العقلية تقوم بالمعالجة المعرفية للمعلومات الوجدانية وأنه شكل من أشكال الذكاء، ويطلق على هذا الاتجاه نماذج القدرة. ولا توجد أفضلية لأحد الاتجاهين على الآخر، ولكن نماذج السمة أكثر شيوعاً من نماذج القدرة. وتعتمد نماذج السمة في قياسها على مقاييس التقرير الذاتي (الأداء الأمثل)، أما نماذج القدرة فتعتمد في قياسها على مقاييس الأداء الأقصى ووجود إجابات صحيحة وأخرى خطأ. كما أن نماذج السمة ترتبط بالسمات الشخصية أكثر من ارتباطها بالذكاء الأكاديمي، والعكس صحيح بالنسبة لنماذج القدرة.

وتتناول الباحثات في البحث الحالي الذكاء الوجداني كسمة نظراً لأنه الأكثر شيوعاً في الدراسات والأدبيات والمناسب لعينة البحث الحالي، ويقاس من خلال استبانة تقرير ذاتي من جانب طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة الزقازيق. وتعرف الباحثات الذكاء الوجداني بأنه "تعاطف الفرد مع الآخرين والوعي بمشاعره وانفعالاته ومشاعر الآخرين وانفعالاتهم وكذلك قدرته على التحكم في انفعالاته"، وعلى ذلك يتكون من ثلاثة عوامل هي:
 «الوعي الوجداني: وهو قدرة الفرد على معرفة وفهم مضمون الرسائل غير اللفظية للآخرين، وكذلك الوعي بانفعالاته الذاتية الإيجابية والسلبية.

«الضبط الوجداني: هو القدرة على التحكم في الانفعالات وكذلك التروي في إبداء المشاعر والأحاسيس للآخرين.
«التعاطف: وهو القدرة على تقدير مشاعر الآخرين والإصغاء لأرائهم وبذل الجهد لتقديم المساعدة لهم ودعمهم قدر الإمكان.

ومما سبق يتضح أن ذوى الذكاء الوجداني المرتفع يستخدمون استراتيجيات يديرون من خلالها مختلف المواقف بشكل يعزز الرفاهية النفسية لديهم، فالذكاء الوجداني هو القدرة على مراقبة الفرد لمشاعره وانفعالاته، ومشاعر وانفعالات الآخرين، وكيفية استخدام هذه المعلومات في توجيه تفكير الفرد وأفعاله، أما ذوى الذكاء الوجداني المنخفض فيكونوا متصلبين أو متساهلين عند مواجهة وجهات نظر مختلفة، ويكونوا في وضع المدافعين تجاه النقد، ويتصرفون بشكل مخالف لقرارات زملاء والأقارب (Ogungbamila, 2016, p. 30). بينما مرتفعو الذكاء الوجداني يستطيعوا التعامل مع تحديات البيئة الجديدة، ووضع جدول زمني وخطة دراسة، ومقابلة أشخاص جدد، والتعامل مع الإحباط والقلق من عدم القدرة على السيطرة على البيئة (Susheela, Kumar, & Khajuria, 2017, p. 86).

• ثالثاً: الرفاهية النفسية Psychological Well-being:

أدى الاهتمام الواسع بالجوانب الإيجابية للصحة النفسية إلى تطوير نماذج عديدة لتحديد الملامح الأساسية للرفاهية ومؤشراتها، حيث ظهرت العديد من النماذج التي تتباين في تفسيرها ورؤيتها لهذا المفهوم، فهناك مدخلان متميزان للرفاهية هما المدخل الذاتي والمدخل النفسي (Kong, Wang, Song, & Liu, 2016, p. 331).

ويركز المدخل الذاتي Hedonic على السعادة والسرور، ويعرف الرفاهية من ناحية السرور وتجنب الألم، وينعكس في مجرى البحث على الرفاهية الذاتية Subjective well-being، ويقوم على فكرة أن السعادة والسرور يشكلان الهدف الأساسي للحياة البشرية، وتتحقق الرفاهية عند زيادة الشعور بالسعادة عن طريق السعي إلى اللحظات السارة والمثيرات التي تزيد المشاعر الإيجابية، والرفاهية الذاتية في ضوء هذا المدخل عبارة عن تقييمات الأفراد المعرفية والوجدانية لحياتهم، وتشمل مكونات معرفية ووجدانية، إذ يشير المكون المعرفي إلى رضا الأفراد عن حياتهم عموماً، أما المكون الوجداني فيشير إلى الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية لدى الأفراد (خرنوب، ٢٠١٦، ص ص ٢١٨- ٢١٩).

أما المدخل النفسي أو تعبئة الطاقات Eudaimonic فيركز على تحقيق الإمكانيات البشرية، ويعرف الرفاهية بأنها توظيف إمكانيات الفرد من خلال عملية تحقيق الذات، وينعكس في مجرى البحث على الرفاهية النفسية Psychological well-being، ويشير هذا المدخل إلى أن الرفاهية تختلف عن

السرور والسعادة، وعلى هذا ترتبط الرفاهية مع تطور وإدراك الفرد لذاته، وتشير إلى ازدهار الفرد وتحقيقه لإمكاناته واستغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن (Zubair, Kamal, & Artemeva, 2018, p. 3).

وتصف الرفاهية النفسية كيفية سير الحياة بشكل جيد، ولا تتطلب من الأفراد أن يشعروا بالجودة طوال الوقت، فالمرور بخبرات المشاعر المؤلمة، مثل الإحباط، والفشل، والحزن هو جزء طبيعي من الحياة، والقدرة على إدارة هذه المشاعر السلبية أو المؤلمة مهم للرفاهية النفسية طويلة الأمد، وتحدث الرفاهية النفسية عندما تكون المشاعر الإيجابية مستمرة لفترة طويلة وتيسر قدرة الفرد على الأداء الفعال في حياته اليومية (Susheela, Kumar, & Khajuria, 2017, p. 86).

وبالتالي يعد مفهوم الرفاهية النفسية من الموضوعات ذات التوجه الإيجابي في دراسة علم النفس، وهناك عدة مؤشرات للرفاهية النفسية مثل السعادة والتفاؤل وجودة الحياة والرفاهية الذاتية والرفاهية الوجدانية والرضا عن الحياة.

وتعد بحوث (Ryff, 1989, p. 1070) في الرفاهية النفسية من أكثر البحوث والدراسات التي رسخت لهذا المفهوم وطرق البحث فيه وكيفية قياسه وأهم مؤشرات حيث قدمت نموذجاً متعدد الأبعاد للرفاهية النفسية، ويشتمل على ستة أبعاد أساسية وهي: التوافق مع الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلالية، والسيطرة البيئية، وغرضية الحياة، والنمو الشخصي، وكل بعد من هذه الأبعاد يعكس التحديات المختلفة التي يصادفها الأفراد أثناء عملية تطورهم وتقدمهم، وعلى هذا فالأفراد يحاولون التمسك بالاتجاهات الإيجابية حول أنفسهم بالرغم من وعيهم بقصورهم؛ أي أنهم يتقبلون الجوانب المتعددة المختلفة لذواتهم والخصائص الجيدة والسيئة على حد سواء؛ وهذا هو التقييم الإيجابي لحياة الفرد (التوافق مع الذات)، ويسعون لتنمية علاقات حميمة وجيدة وتكوين صداقات طيبة وذات قيمة مع الآخرين (العلاقات الإيجابية مع الآخرين)، وتعديل بيناتهم كي تلي حاجاتهم الشخصية وتفضيلاتهم وقدرتهم على إدارة مواقف الحياة اليومية؛ أي قدرة الفرد على توجيه حياته والعالم المحيط به (السيطرة البيئية)، والإحساس بتقرير المصير بالإضافة إلى القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية واستقلالية الفرد وتأكيده لذاته وكذلك القدرة على اتباع مبادئ شخصية حتى وإن كانت لا تتفق مع المتطلبات والتقاليد الاجتماعية؛ أي القدرة على صنع الفرد القرارات بنفسه (الاستقلالية)، وإيجاد معنى لجهود الفرد وتحدياته وأن يكون لديه أهداف وأغراض من الحياة (غرضية الحياة)، وتطوير إمكاناتهم من خلال النمو

والانفتاح كأفراد وإدراك الفرد لذاته على أنه ينمو ويتطور باستمرار (التطور الشخصي).

وبالتالي فالرفاهية النفسية مفهوم مهم حيث يتناول تقييم الفرد الإيجابي لنفسه وحياته واعتقاده بأن الحياة لها معنى، ويتضمن امتلاك علاقات جيدة مع الآخرين والقدرة على إدارة الفرد لحياته في العالم المحيط به، وأن يكون لديه إحساس بتقبل ذاته، ويعتبر مقياس مركب لرفاهية الفرد الجسمية، والعقلية، والاجتماعية؛ فالمستوى المنخفض من الرفاهية النفسية قد يؤدي إلى احتراق وظيفي، أو ملل، أو انخفاض مستوى مفهوم الذات (Ogunbamila, 2016, p. 29).

وقد توصل Viejo, Gomez-Lopez, & Ortega-Ruiz (2018) إلى أربعة أبعاد للرفاهية النفسية هي: الاستقلالية، وهو القدرة على اتباع القناعات الشخصية حتى لو تعارضت مع المتطلبات والمعايير التقليدية، والتطور الشخصي، وهو الشعور بأن المواهب والقدرات الشخصية تنمو باستمرار وتتطور بمرور الوقت، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، من حيث الارتباط الحميم المهم وذو القيمة مع الآخرين، والتوافق مع الذات، وهو قدرة الفرد على إدراك وتقبل نقاط القوة والضعف لديه، وذلك بعد مراجعة نظرية (Ryff (1989; 2014، وسوف تستند الباحثات إلى تلك الأبعاد في قياس الرفاهية النفسية.

وهناك عدة خصائص تميز مرتفعي الرفاهية النفسية منها استقلالية الفرد، وقدرته على اتخاذ القرارات، ومقاومة الضغوط الاجتماعية، والضبط الداخلي للسلوك، وتقييم الذات بمعايير شخصية، بالإضافة إلى الإحساس بالكفاءة في إدارة البيئة، وضبط الأنشطة الخارجية، والقدرة على اختيار البيئة المناسبة للحاجات والقيم الشخصية، وكذلك الشعور بالنمو المستمر للشخصية، والانفتاح على الخبرات الجديدة، والشعور بالتناؤل، وإمكانية تغيير التفكير كانعكاس للمعرفة والفاعلية الذاتية، والشعور بالتحسن المستمر للذات بمرور الوقت، وأيضاً الدفاع والرضا والثقة في العلاقات مع الآخرين، والاهتمام بسعادتهم، والقدرة على التفهم، والأخذ والعطاء في العلاقات الإنسانية، بالإضافة إلى الشعور بمعنى الحياة، والثقة والموضوعية في تحديد الأهداف، وكذلك الاتجاه الإيجابي نحو الذات، وتقبل أوجه القوة والضعف للفرد، والشعور الإيجابي عن الحياة الماضية (Ryff & Singer, 2008, p. 25).

أما منخفضو الرفاهية النفسية فيتسمون بالتركيز على توقعات وتقييمات الآخرين عنهم، والخضوع لآراء الآخرين في اتخاذ القرارات المهمة، والتأثر بالضغوط الاجتماعية عند أخذ القرارات، كما يتصفون بالصعوبة في إدارة شؤون الحياة اليومية، والشعور بعدم القدرة على تغيير البيئة المحيطة أو تحسينها، وعدم الوعي بالفرص المناسبة، وكذلك الإحساس بنقص النمو

الشخصي، وعدم القدرة على التحسن بمرور الوقت، وقللة الاستمتاع بالحياة، والشعور بعدم القدرة على التغيير، وأيضاً عدم الثقة بالآخرين وقللة العلاقات معهم، والصعوبة في تكوين علاقات حميمة مع الآخرين، والعزلة والشعور بالإحباط، وعدم السعي لتكوين علاقات أو صداقات جديدة مع الآخرين، ونقص الشعور بمعنى الحياة، وقللة الأهداف، وعدم القدرة على تحديد الأهداف، وعدم وجود معتقدات تضيف معنى للحياة، بالإضافة إلى الشعور بعدم الرضا عن الذات، والشعور بخيبة الأمل عما مضى من خبرات، والانزعاج المستمر ممن يختلفون عنه (Ryff & Singer, 2008, p. 25).

وتوجز الباحثات ما سبق في أن هناك اتجاهان لدراسة الرفاهية، وهما الاتجاه الذاتي ويتضمن جانبين (معرفي ووجداني)، والاتجاه النفسي الذي قدمته ريف عام (١٩٨٩) ويتناول توظيف الفرد الفرد لإمكاناته واستثمارها لأقصى درجة، وتقبل الفرد لمشاعره الإيجابية والسلبية على حد سواء والقدرة على إدارتها والتوافق معها، وكذلك استمرار المشاعر الإيجابية لفترة طويلة مقارنة بالمشاعر السلبية، والقدرة على إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين.

وسوف تتبنى الباحثات الاتجاه النفسي في دراسة الرفاهية حيث تم تعريف الرفاهية النفسية بأنها "قناعة الفرد بأرائه، وثقته في تطور قدراته بمرور الزمن، وامتلاكه لعلاقات جيدة مع الآخرين، والتوافق مع ذاته ومع الآخرين"، وتتكون من أربعة عوامل هي: الاستقلالية autonomy: وهو القدرة على اتباع الفرد لقناعاته الشخصية حتى لو تعارضت مع المعارف التقليدية، والتطور الشخصي life development: وهو شعور الفرد بأن مواهبه وقدراته الشخصية تنمو وتتطور بمرور الوقت، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين positive interpersonal relationships: أي وجود ارتباطات حميمة، وصداقات طيبة وذات قيمة مع الآخرين، والتوافق مع الذات self- adjustment أي قدرة الفرد على إدراك وتقبل نقاط القوة والضعف لديه والتعايش مع الآخرين (Viejo, Gomez-Lopez, & Ortega-Ruiz, 2018, p. 3).

• البحوث السابقة:

تتضمن الدراسات والبحوث السابقة مجموعة من الدراسات والبحوث المرتبطة بمتغيرات البحث الحالي مقسمة على ثلاثة محاور يتناول كل محور العلاقة بين كل متغيرين على حدة، كما أنه تم إضافة بحوث تناولت جودة الحياة أو التفاؤل أو السعادة أو الرضا عن الحياة أو الرفاهية الذاتية أو الرفاهية الوجدانية على اعتبار أنها مؤشرات للرفاهية النفسية كما تم توضيحه سلفاً، كذلك تم إضافة بحوث تتناول أحد أبعاد الذكاء الوجداني، أو التنظيم الوجداني كمؤشر للذكاء الوجداني ويمكن الاستعانة بها في هذا البحث الحالي كما يلي:

• **بحوث تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والذكاء الوجداني:**

سعى بحث Ramos, Hernandez, & Blanca (2009) إلى كشف فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التنظيم الانفعالي - كأحد مؤشرات الذكاء الوجداني - لدى مجموعة تجريبية مكونة من (٢٧) طالباً وطالبة تلقوا التدريب لمدة ثمانية أسابيع من طلاب الجامعة وباستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين، أسفرت النتائج عن وجود تغيرات دالة إحصائياً لدى المجموعة التجريبية في استخدام الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي، وانخفاض في لومهم لذواتهم وللآخرين وزيادة في تقديرهم للجوانب الإيجابية في حياتهم. أي أن التدريب على الذكاء الوجداني يحسن من اليقظة العقلية.

وتناول بحث Charoensukmongkol (2014) تأثير اليقظة العقلية على الذكاء الوجداني على عينة من المفحوصين بتيلاند بلغ عددها (٣١٧) مفحوصاً من الذكور والإناث بلغ متوسط أعمارهم (٣٥) عاماً أتموا أدوات البحث عبر الإنترنت. وباستخدام معامل الارتباط التتابعي لبيرسون أوضحت النتائج أن ممارسة اليقظة العقلية ارتبطت إيجابياً بالذكاء الوجداني.

وحاول بحث Wright & Schutte (2014) دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والذكاء الوجداني لدى عينة مكونة من (٢٠٠) ممن يعانون من آلام مزمنة. بعد أن تم تطبيق أدوات البحث على المفحوصين وباستخدام معامل الارتباط التتابعي لبيرسون تبين ارتباط المستوى المرتفع من اليقظة العقلية بالدرجة المرتفعة من الذكاء الوجداني.

وسعى بحث Enriquez, Ramos & Espraza (2017) إلى اختبار فاعلية برنامج قائم على دمج الذكاء الوجداني واليقظة العقلية ومعرفة كيفية تنظيم الطلبة لانفعالاتهم. تم تطبيق البرنامج على (١٣٦) طالباً وطالبة جامعيين لمدة شهرين. تم قياس التعاطف وتنظيم الانفعالات لدى الطلبة قبل وبعد تطبيق البرنامج. وباستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق أسفرت النتائج عن تحسن في مستوى التعاطف لدى الطلبة وطريقة تنظيمهم لانفعالاتهم بعد التدريب على اليقظة العقلية.

ودرس بحث Ridderinkhof, de Bruin, Brummelman, & Bögles (2017) أثر التدريب على اليقظة العقلية في رفع مستوى التعاطف لدى (١٦١) مفحوصاً من الراشدين بلغ متوسط أعمارهم (٢٢.٥٥) عاماً. وباستخدام تحليل التباين ANOVA أظهرت النتائج أنه لا يوجد تأثير للتدريب على اليقظة العقلية في رفع مستوى التعاطف - كأحد أبعاد الذكاء الوجداني.

وهدف بحث عبد الهادي والبسطامي (٢٠١٧) إلى التعرف على مدى قدرة اليقظة العقلية على التنبؤ بمهارة التمثل العاطفي (وتشتمل على مجالات

الخيال، والاهتمام العاطفي، وأخذ وجهة نظر الآخر في الاعتبار، والألم الشخصي - وهذه المجالات تعد مؤشرات للذكاء الوجداني) لدى عينة من طلبة جامعة أبوظبي بلغ عددها (٤٠٠) طالباً وطالبة. بعد تطبيق أدوات البحث وإجراء التحليلات الإحصائية منها النسب المئوية والمتوسطات الحسابية ومعامل الارتباط التتابعي لبيرسون تم التوصل إلى أن اليقظة الذهنية كانت في المستوى المتوسط لدى عينة البحث، كما تبين أن مستوى التمثل العاطفي كان متوسطاً أيضاً لديهم، كذلك اتضح أن ارتفاع مستوى اليقظة العقلية يزيد من مستوى التمثل العاطفي؛ أي أنه يوجد ارتباط موجب دال إحصائياً بين اليقظة الذهنية والذكاء الوجداني.

وحاول بحث عطا الله (٢٠١٩) الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين، وتكونت عينة البحث من (٤١٤) طالباً وطالبة جامعيين، وبعد تطبيق أدوات البحث، وباستخدام معامل الارتباط التتابعي لبيرسون تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين أبعاد اليقظة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي؛ أي أن صعوبات التنظيم الانفعالي ترتبط بضعف اليقظة العقلية.

أما بحث De la Fuente-Anuncibay, Gonzalez-Barbadillo, Gonzalez- (2019) Bernal, Cubo, & PizarroRuiz فقد هدف إلى تحليل العلاقة بين ممارسة اليقظة العقلية والتعاطف - كأحد أبعاد الذكاء الوجداني. تكونت العينة من (٢٦٤) طالباً وطالبة جامعيين. تم تطبيق أدوات البحث على المفحوصين، وباستخدام تحليل التباين تبين وجود تأثير مباشر لممارسة اليقظة العقلية على التعاطف - كأحد أبعاد الذكاء الوجداني.

• بحوث تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية:

هدف بحث Singh, Choubey, & Singh (2016) إلى دراسة العلاقات بين اليقظة العقلية والتوتر والرفاهية النفسية وتقييمهم لدى (١٤٤) طالباً وطالبة تتراوح أعمارهم بين (١٤ و ١٨) عاماً. تم تطبيق أدوات البحث على المفحوصين وباستخدام معامل الارتباط التتابعي لبيرسون أوضحت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية، ووجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية والتوتر أو الضغوط المدرسية. كما أوضحت النتائج إمكانية تحسين الرفاهية النفسية من خلال برنامج قائم على اليقظة العقلية في تخفيف الضغوط.

وسعى بحث Chavan, Deshmukh, & Singh (2017) إلى فحص كيفية تأثير اليقظة العقلية في الضبط الشخصي، والامتنان على السعادة. تكونت العينة من (١٠٠) طالباً وطالبة جامعيين تتراوح أعمارهم بين ٢١ و ٣٠ عاماً. تم تطبيق أدوات البحث على المفحوصين وباستخدام معامل الارتباط التتابعي

لبيرسون أظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً بين اليقظة العقلية والتحكم الشخصي والامتنان والسعادة النفسية، وأن أفضل المنبئات بالسعادة النفسية كان الامتنان يليه اليقظة العقلية.

ودرس بحث Zeng, & Gu (2017) دور التفاؤل في العلاقة بين اليقظة العقلية والانفعالات الإيجابية - كأحد أبعاد الرفاهية الذاتية - لدى عينة من الصينيين (ن= ٢٧٧) تراوحت أعمارهم بين ٥١ و٦٥ عاماً. تم تطبيق أدوات البحث على المفحوصين وباستخدام معامل الارتباط التتابعي لبيرسون أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والتفاؤل والانفعالات الإيجابية. كما أظهرت النتائج أن التفاؤل لعب دوراً وسيطاً في العلاقة بين اليقظة العقلية والانفعالات الإيجابية. كذلك تبين أن تعزيز مستويات اليقظة العقلية نتج عنه درجة أكبر من التفاؤل.

وحاول بحث Fard, Kalantarkousheh, & Faramarzi (2018) تقييم فعالية برنامج علاجي قائم على اليقظة الذهنية في تحسين الرفاهية النفسية لدى عينة من النساء العقيمات (ن= ٦٠). تم تقسيم العينة إلى مجموعات ضابطة وتجريبية. تلقت المجموعة التجريبية التدخل العلاجي، ولم تتلق المجموعة الضابطة أي تدخل. تم تطبيق أدوات البحث على المفحوصين وباستخدام اختبارات) لدلالة الفروق أوضحت النتائج وجود تحسن في الرفاهية النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية -متضمناً تقبلهن لذواتهن، وعلاقاتهن الإيجابية مع الآخرين، والاستقلالية، والسيطرة على البيئة، وغرضية الحياة، والنمو الشخصي.

وهدف بحث Gharimmoluk, & Hosseinzadeh (2018) إلى فحص تأثير التدريب على اليقظة العقلية في جودة الحياة الزوجية المدركة والرفاهية النفسية لدى الزوجات المدمات. تكونت العينة من (٢٠) زوجة مدمنة؛ قسمن مناصفة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. تعرضت المجموعة التجريبية إلى تدريب قائم على التفكير الإيجابي واليقظة العقلية. تم تطبيق أدوات البحث على المفحوصين وباستخدام اختبارات) لدلالة الفروق أوضحت النتائج فعالية التدريب على اليقظة العقلية في تحسين جودة الحياة الزوجية والرفاهية النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وحاول بحث Modi, Joshi, & Narayanakurup (2018) تقييم تأثير التدريب القائم على اليقظة العقلية في تقدير الذات والتنظيم الذاتي والرفاهية النفسية لدى المراهقين. تكونت العينة من (١٠٠) مراهقاً ومراهقة بمرحلة المراهقة المبكرة تراوحت أعمارهم بين (١٠ و١٤ عاماً) قسما مناصفة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. تم تطبيق أدوات البحث على المفحوصين وباستخدام اختبارات) لدلالة الفروق أظهرت النتائج فاعلية التدريب القائم على

اليقظة العقلية في تحسين جميع مجالات التنظيم الذاتي والرفاهية النفسية وتقدير الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وفحص بحث (Sabir, Ramzan, & Malik (2018) العلاقات بين المرونة والشفقة بالذات واليقظة العقلية والرفاهية الوجدانية لدى الأطباء العاملين في وحدات العناية الحرجة وغير الحرجة للمرضى. تم تطبيق أدوات البحث على المفحوصين وباستخدام معامل الارتباط التتابعي لبيرسون وتحليل الانحدار المتعدد أوضحت النتائج وجود علاقات إيجابية دالة إحصائياً بين المرونة والشفقة بالذات واليقظة العقلية والرفاهية الوجدانية لدى الأطباء. وأوضح تحليل الانحدار أن الشفقة بالذات واليقظة العقلية كانا منبئان جيدان بالذكاء الوجداني.

وسعى بحث (Zubair, Kamal, & Artemeva (2018) إلى فحص دور اليقظة العقلية والمرونة كمنبئات بالرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة في باكستان وروسيا، وتحديد الفروق بين طلبة الجامعة من الدولتين. تكونت العينة من (٤٩٦) طالباً وطالبة جامعيين (٣٠٦ من باكستان، و١٩٠ من روسيا تتراوح أعمارهم بين ٢٠ و٣٥ عاماً). وبعد تطبيق أدوات البحث على المفحوصين وباستخدام معامل الارتباط التتابعي لبيرسون أظهرت النتائج أن اليقظة العقلية ترتبط إيجابياً بالمرونة والرفاهية الذاتية. كما أظهرت النتائج الدور الوسيط للمرونة في العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية الذاتية.

وهدف بحث (Sampath, Biswas, Soohinda, & Dutta (2019) إلى دراسة التغير في مستوى اليقظة العقلية وكشف جوانبها لدى عينة من طلبة كلية الطب وتحليل علاقته بالاكئاب والقلق والضغط. تكونت العينة من (١٥٠) طالباً وطالبة بكلية الطب. تم تطبيق أدوات البحث على المفحوصين وباستخدام معامل الارتباط التتابعي لبيرسون وأظهرت النتائج وجود فروق فردية في مستويات اليقظة العقلية كسمة. وارتبطت اليقظة العقلية ارتباطاً موجباً دالاً إحصائياً بمستويات منخفضة من الاكئاب والقلق والضغط؛ مما يعني وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين اليقظة العقلية والرفاهية.

وفحص بحث (Pagnini, et al. (2019) العلاقات الطولية بين شكلين من أشكال اليقظة العقلية (نظرية لانجر والنظرية التأملية) والرفاهية لدى عينة من المرضى تزيد أعمارهم عن (١٨) عاماً. تم تطبيق أدوات البحث على المفحوصين وباستخدام معامل الارتباط التتابعي لبيرسون وتحليل الانحدار توصلت النتائج إلى أن شكلي اليقظة العقلية ارتبطا ارتباطاً قوياً بالرفاهية، كما أمكن لشكلي اليقظة العقلية التنبؤ بالرفاهية المرتفعة.

• بحوث تناولت العلاقة بين الذكاء الوجداني والرفاهية النفسية:

هدف بحث (الخضر والفضلي (٢٠٠٧) إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني والسعادة. بوصفها متغير يعكس رفاهية الفرد - لدى (١٥٣) طالباً و١٤٤

طالبة) (٢٩٧) من طلبة جامعة الكويت. تم تطبيق أدوات البحث على المفحوصين وباستخدام معامل الارتباط التتابعي لبيرسون وتحليل الانحدار أظهرت النتائج وجود ارتباطات دالة إحصائياً بين السعادة وجميع درجات الذكاء الوجداني الكلية والفرعية. كما تبين إمكانية التنبؤ بالسعادة من خلال المقاييس الفرعية تنظيم الوجدان والدافعية الشخصية والوعي الذاتي والتقدير والتعبير عن الوجدان من أبعاد الذكاء الوجداني.

وسعى بحث المنشاوي (٢٠٠٩) إلى الكشف عن العلاقة بين السعادة - كأحد مؤشرات الرفاهية - والذكاء الوجداني لدى عينة من المراهقين الأردنيين. بلغ حجم العينة (٥٥٢) مراهقا ومراهقة (فئة من عمر ١٢ - ١٣ عاماً، وفئة من عمر ١٦ - ١٧ عاماً). تم تطبيق أدوات البحث على المفحوصين وباستخدام معامل الارتباط التتابعي لبيرسون توصل البحث إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين السعادة والذكاء الوجداني.

وحاول بحث شعبان (٢٠١٠) تحديد العلاقة بين السعادة - كأحد مؤشرات الرفاهية - والذكاء الوجداني لدى طلبة المرحلة الثانوية بمنطقة عكا. تكونت عينة البحث من (١٩٦) طالباً وطالبة بالمرحلة الثانوية في منطقة عكا. تم تطبيق أدوات البحث على المفحوصين وباستخدام النسب المئوية والمتوسطات الحسابية ومعامل الارتباط التتابعي لبيرسون أشارت نتائج البحث إلى حصول طلبة المرحلة الثانوية في منطقة عكا على درجة متوسطة على مقياس السعادة الكلي. كما تبين وجود مستوى متوسط من الذكاء الوجداني وجاء بعد الوعي الذاتي أعلى الأبعاد، وبعد التعاطف في المرتبة الأخيرة. كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين كل من السعادة والذكاء الوجداني وأبعاده الفرعية (الوعي الذاتي، والدافعية، والتعاطف، والمهارات الاجتماعية) في حين لا توجد علاقة بين السعادة وبعد التنظيم الذاتي.

ودرس بحث خرنوب (٢٠١٦) طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسية والذكاء الانفعالي والتفاؤل وتحديد إسهام كل من الذكاء الانفعالي والتفاؤل في التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة. تكونت العينة من (١٤٧) طالباً وطالبة بقسم الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق. تم تطبيق أدوات البحث على المفحوصين وباستخدام معامل الارتباط التتابعي لبيرسون وتحليل الانحدار أظهرت النتائج وجود علاقات إيجابية دالة إحصائياً بين درجات الطلبة في الرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية وكل من الذكاء الانفعالي والتفاؤل، كما تبين أن الذكاء الوجداني أسهم إسهاماً دالاً في التنبؤ بالرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية.

وتناول بحث Markutty, & Joseph (2016) تأثير الذكاء الوجداني على الرعاية النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة المراهقين. بلغ عدد المشاركين (٢٠٦٠) مراهقا ومراهقة تتراوح أعمارهم بين ١٤ و ١٩ عاماً تم

اختيارهم عشوائياً من ٣١ مؤسسة تربوية. تم تطبيق أدوات البحث على المفحوصين وباستخدام معامل الارتباط التتابعي لبيرسون أظهرت النتائج أن الذكاء الوجداني يرتبط ارتباطاً سلبياً دالاً إحصائياً بالضغوط لدى المراهقين وإيجابياً بالرفاهية النفسية، فقد وجد أن المراهقين مرتفعي الذكاء الوجداني كانوا ذوي مستويات أعلى من الرفاهية النفسية.

وتقصى بحث (Kumkaria, Sharma, & Singh (2017) دور الذكاء الوجداني وفعالية الذات في تحديد الرفاهية الذاتية لدى الأطباء النفسيين. تكونت العينة من (١٠٠) طبيباً وطبيبة نفسيين. تم تطبيق أدوات البحث على المفحوصين وباستخدام معامل الارتباط التتابعي لبيرسون توصلت النتائج إلى أن الرفاهية الذاتية يرتبط إيجابياً بشكل دال إحصائياً مع كل من فعالية الذات والذكاء الوجداني.

وهدف بحث (Susheela, Kumar, & Khajuria (2017) إلى دراسة تأثير الذكاء الوجداني على الرفاهية النفسية لدى طلبة المدرسة الثانوية. تكونت العينة من (١٥٠) طالباً وطالبة (ذكور = ٧٥، إناث = ٧٥) تم اختيارهم عشوائياً من مختلف المدارس الثانوية. تم تطبيق أدوات البحث على المفحوصين وباستخدام معامل الارتباط التتابعي لبيرسون وجد البحث علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني والرفاهية النفسية لدى عينة البحث.

وتناول بحث الفلاح (٢٠١٨) العلاقة بين الذكاء الوجداني وكل من السعادة والرضا الوظيفي - كمؤشرات للرفاهية النفسية - لدى عينة من الموظفين والموظفات (ن = ٢١٣). تم تطبيق أدوات البحث على المفحوصين وباستخدام معامل الارتباط التتابعي لبيرسون أشارت النتائج إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الوعي بالمشاعر الذاتية وضبط الانفعالات من جهة وبعض مكونات السعادة والرضا الوظيفي من جهة أخرى.

وفي بحث (Droutman, Golub, Oganessian, & Read (2018) تم دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية - كما تقاس باستخدام Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS) - وكل من تنظيم الوجدان والشفقة بالذات. تكونت العينة من (٨٦) طالباً وطالبة تتراوح أعمارهم بين (١١ و ١٨ عاماً)، وبلغ متوسط أعمارهم (١٥.٧٤ عاماً)، وبلغت نسبة الإناث (٤٧٪). تم تطبيق أدوات البحث على المفحوصين وباستخدام معامل الارتباط التتابعي لبيرسون وأظهرت النتائج وجود ارتباط مرتفع دال إحصائياً بين اليقظة العقلية مقاسة بمقياس AAMS وأبعاده الفرعية وتنظيم الوجدان، وكانت أعلى الارتباطات بين تنظيم الوجدان وبعد تقبل الذات يليه بعد عدم التفاعل. كما وجدت ارتباطات قوية دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والدرجة الكلية لليقظة العقلية مقاسة بمقياس AAMS وأبعاد تقبل الذات وعدم التفاعل وعدم إصدار الأحكام.

ودرس بحث (Gasco, Badenes, & Plumed (2018) الدور الوسيط للمشاعر في العلاقة بين الذكاء الوجداني كسمة وعدة مؤشرات للرفاهية (الرضا عن الحياة، الضغوط المدركة ذاتياً، والشكاوى الجسدية) لدى المراهقين. تكونت العينة من (١٢٧٣) طالباً وطالبة بعشر مدارس ثانوية، تتراوح أعمارهم بين ١٢ و١٦ (متوسط = ١٣.٦٣ سنوات، انحراف معياري = ١.٢٢). تم تطبيق أدوات البحث على المفحوصين وباستخدام معامل الارتباط التتابعي لبيرسون وتحليل المسار أوضحت النتائج وجود مسارات مختلفة بين الذكاء الوجداني (وخصوصاً الانتباه والوضوح) ومؤشرات الرفاهية. ولم تصل النتائج إلى وجود دور للمشاعر في العلاقة بين الذكاء الوجداني والرفاهية، وأكدت وجود تأثير مباشر للذكاء الوجداني على تحسين الرفاهية لدى المراهقين.

وسعى بحث (Huang, Shi, & Liu (2018) إلى دراسة العلاقات بين الذكاء الوجداني والسلوك الإيثاري، والرفاهية الذاتية. تكونت العينة من (٤١٢) طالباً وطالبة بالجامعات الصينية. تم تطبيق أدوات البحث على المفحوصين وباستخدام معامل الارتباط التتابعي لبيرسون أظهرت النتائج أن الذكاء الوجداني والسلوك الإيثاري أدوا إلى وجود رفاهية ذاتية. كذلك توسط السلوك الإيثاري العلاقة بين الذكاء الوجداني والرفاهية الذاتية. وأكدت النتائج على تطبيق السلوك الإيثاري للحصول على فهم أفضل لكيفية تأثير الذكاء الوجداني على الرفاهية الذاتية.

وتناول بحث (Kugbey, Atefoe, Nyarko, & Anakwah (2018) اختبار التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للذكاء الوجداني لدى الطلبة على الحزن النفسي من خلال السعادة الذاتية. تكونت العينة من (٢٦٠) طالباً وطالبة جامعيين بغانا. تم تطبيق أدوات البحث على المفحوصين وباستخدام معامل الارتباط التتابعي لبيرسون وتحليل المسار أظهرت النتائج وجود تأثير مباشر سلبي للذكاء الوجداني على الحزن النفسي، وتأثير غير مباشر على الحزن النفسي من خلال السعادة الذاتية. ظهرت تأثيرات دالة مباشرة سلبية للذكاء الوجداني على الاكتئاب والقلق والتوتر. يوصي البحث بالحاجة إلى تدريس وتحسين الذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة لتحسين الصحة الإيجابية والمخرجات الأكاديمية.

وهدف بحث (Malhotra, & Kaur (2018) إلى فحص العلاقة بين الذكاء الوجداني والرفاهية الذاتية لدى المراهقين. تكونت العينة من (٢٠٠) مراهقاً (١٠٠ من الذكور و١٠٠ من الإناث) تتراوح أعمارهم بين ١٣ و١٨ عاماً من المدارس الخاصة. تم جمع البيانات الشخصية والاجتماعية والاقتصادية. بعد تطبيق أدوات البحث والعمليات الإحصائية المناسبة تم التوصل إلى وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً بين مختلف أبعاد الذكاء الوجداني والرفاهية الذاتية. كما أظهر

تحليل الانحدار أن أبعاد الذكاء الوجداني (التطور الذاتي، والوعي الذاتي، والتعاطف، والدافعية الذاتية، وإدارة العلاقات) أمكنهم التنبؤ بالرفاهية الذاتية بشكل جيد.

تعقيب على البحوث والدراسات السابقة:

يتضح من العرض السابق للدراسات والبحوث المرتبطة تنوع أهدافها والعينات التي طبقت عليها والمتغيرات التي تناولتها. فقد تنوعت أهداف البحوث والدراسات السابقة، فهناك بحوث تناولت برامج تدريبية لتحسين الذكاء الوجداني أو أحد مؤشرات أو الرفاهية النفسية أو أحد مؤشرات من خلال اليقظة العقلية مثل بحوث كل من (Ramos, Hernandez, & Blanca (2009)، و(Enriquez, Ramos & Espraza (2017)، و(Ridderinkhof, de Bruin، و(Fard, Kalantarkousheh, & Faramarzi، و(Brummelman, & Bögles (2017)، و(2018)، و(2018)، و(Gharimmoluk, & Hosseinzadeh (2018)، و(2018)، و(Narayanakurup (2018). وهناك بحوث تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والذكاء الوجداني أو أحد مؤشرات، أو بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية أو أحد مؤشرات، أو بين الذكاء الوجداني والرفاهية النفسية مثل بحوث كل من الخضر والفضلي (٢٠٠٧)، والمنشأوي (٢٠٠٩)، وشعبان (٢٠١٠)، و(2014)، و(Charoensukmongkol، و(Wright & Schutte (2014)، و(2016)، و(Joseph (2016)، و(Singh, Choubey, & Singh (2016)، و(2017)، و(Kumkaria، و(Chavan, Deshmukh, & Singh (2017)، و(2017)، و(Sharma, & Singh (2017)، و(Susheela, Kumar, & Khajuria (2017)، و(2017)، و(Zeng & Gu (2017)، و(Droutman, Gloub, Oganessian, & Read (2018)، و(2018)، و(Huang, Shi, & Liu (2018)، و(2018)، و(Gasco, Badenes, & Plumed (2018)، و(2018)، و(Malhotra, & Kaur، و(Kugbey, Atefoe, Nyarko, & Anakwah (2018)، و(2018)، و(2018)، و(Zubair، و(Sabir, Ramzan & Malik (2018)، و(2018)، و(Kamal & Artemeva (2018)، و(2019)، و(De la Fuente-Anuncibay، و(2019)، و(Gonzalez-Barbadillo, Gonzalez-Bernal, Cubo, & PizarroRuiz (2019)، و(2019)، و(Pagnini, et al. (2019)، و(Sampath, Biswas, Soohinda, & Dutta (2019).

كما تنوعت العينات التي طبقت عليها الأدوات المستخدمة في البحوث والدراسات التي تم عرضها؛ فمنها ما طبق على عينات من طلبة الجامعة مثل بحث كل من الخضر والفضلي (٢٠٠٧)، وخرنوب (٢٠١٦)، و(Enriquez, Ramos & Espraza (2017)، و(2017)، و(Chavan, Deshmukh, & Singh (2017)، و(2017)، و(Singh، و(2018)، و(Huang, Shi, & Lin (2018)، و(2018)، و(Kugbey, Atefoe, Nyarko, & Anakwah (2018)، و(2018)، و(Nyarko، و(2018)، و(Zubair, Kamal, & Artemeva (2018)، و(2019)، و(De la Fuente-Anuncibay، و(2019)، و(Gonzalez-Barbadillo, Gonzalez-Bernal, Cubo, & PizarroRuiz (2019)، و(2019)، و(Sampath, Biswas، و(2019)، و(Soohinda, & Dutta (2019). ومنها ما تم تطبيقه على المراهقين مثل بحوث

كل من المنشاوي (٢٠٠٩)، وشعبان (٢٠١٠)، وSingh, Choubey, Singh (2016)، وMarkutty & Joseph (2016)، وSusheela, Kumar, & Khajuria (2017)، وGasco, Badenes, & Drouman, Golub, Oganesy, & Read (2018)، وPlumed (2018)، وModi, Joshi, & Malhotra, & Kaur (2018)، وNarayanakurup (2018).

وقد طبقت بعض البحوث على الراشدين مثل بحث كل من: Ridderinkhof, de Bruin, Brummelman, وCharoensukmongkol (2014) وBögles (2017)، ومن البحوث ما تم تطبيقه على عينات من المرضى مثل بحث كل من Wright & Schutte (2014)، وPagnini, et al. (2019). ومنها ما تم تطبيقه على موظفين مثل بحث الفلاح (٢٠١٨)، أو على الأطباء مثل بحث كل من Sabir, Ramzan, & Malik (2017)، وKumkaria, Sharma, & Singh (2017)، وGharimmoluk, & Hosseinzadeh (2018)، وHosseinzadeh (2018)، أو على زوجات مدمات مثل بحث Fard, Kalantarkousheh, & Faramarzi (2018)، أو على كبار السن مثل بحث Zeng, & Gu (2017).

ويتبين أن معظم البحوث تم تطبيقها على طلبة الجامعة أو المراهقين، ومن ثم سوف تتناول الباحثات طلبة الفرقة الأولى بالبحث والدراسة للتعرف على طبيعة العلاقة بين متغيرات البحث الحالي؛ اليقظة العقلية، والذكاء الوجداني، والرفاهية النفسية لدى هذه الفئة لأهميتها في المؤسسات التربوية الجامعية.

وقد تنوعت البحوث فيما توصلت إليه من نتائج، فمنها ما توصل إلى فاعلية اليقظة العقلية في تحسين الذكاء الوجداني أو أحد مؤشرات مثل بحث كل من Ramos, Hernandez, & Blanca (2009)، وEnriquez, Ramos & Espraza (2017)، وRidderinkhof, de Bruin, Brummelman, & Bögles (2017). ومن البحوث ما توصل إلى وجود تأثير لليقظة العقلية على الرفاهية النفسية أو أحد مؤشرات مثل بحث Fard, Kalantarkousheh, & Faramarzi (2018)، وModi, Joshi, & Gharimmoluk, & Hosseinzadeh (2018)، وNarayanakurup (2018).

كما أن هناك بحوث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والذكاء الوجداني أو أحد مكوناته أو أحد مؤشرات مثل بحث كل من Charoensukmongkol (2014)، وWright & Schutte (2014)، وعبد الهادي والبسطامي (٢٠١٧)، وعطا الله (٢٠١٩)، وDe la Fuente- Anuncibay, Gonzalez-Barbadillo, Gonzalez-Bernal, Cubo, & PizarroRuiz (2019). ومن البحوث ما توصل إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية أو أحد مؤشرات مثل

بحث (2016) Singh, Choubey, Singh، و Chavan, Deshmukh, & Singh (2017)، و Zeng & Gu (2017)، و Zubair, Kamal, & Artemeva (2018)، و Pagnini, et al. (2019)، و Sabir, Ramzan, & Malik (2018).

كذلك من البحوث ما توصل إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الذكاء الوجداني والرفاهية النفسية أو أحد مؤشرات مثل بحث كل من الخضر والفضلي (٢٠٠٧)، والمنشاوي (٢٠٠٩)، وشعبان (٢٠١٠)، وخرنوب (٢٠١٦)، وMarkutty & Joseph (2016)، وKumkaria, Sharma, & Singh (2017)، وDrouman, Gloub, وSusheela, Kumar, & Khajuria (2017)، وOganesyian, & Read (2018)، وKugbey, Atefoe, Nyarko, & Anakwah (2018)، وHuang, وGasco, Badenes, & Plumed (2018)، وShi, & Lin (2018).

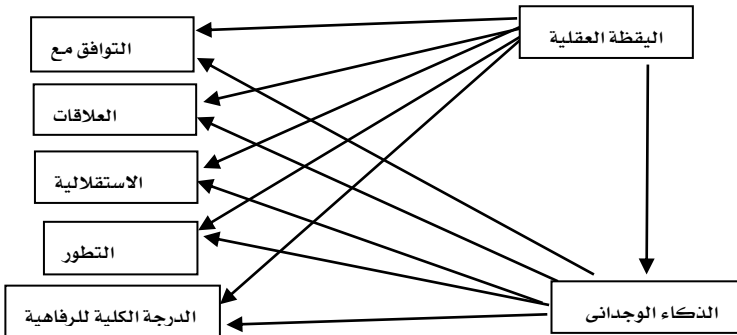
• فرضيات البحث:

◀◀ توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والذكاء الوجداني لدى طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية - جامعة الزقازيق.

◀◀ توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية لدى طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية - جامعة الزقازيق.

◀◀ توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني والرفاهية النفسية لدى طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية - جامعة الزقازيق.

◀◀ توجد تأثيرات دالة إحصائية مباشرة وغير مباشرة بين درجات كل من اليقظة العقلية والذكاء الوجداني والرفاهية النفسية لدى طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية - جامعة الزقازيق ويتضح ذلك من النموذج البنائي المفترض شكل رقم (١):



شكل (١) نموذج (١) النموذج البنائي المفترض للدرجات الكلية (اليقظة العقلية، والذكاء الوجداني) وأبعاد الرفاهية النفسية لدى العينة الكلية

• منهجية البحث وإجراءاته:

• أولاً: عينة البحث:

تكونت عينة البحث الأساسية من (٢١١) طالباً وطالبة بالفرقة الأولى بكلية التربية بجامعة الزقازيق من الشعب الأدبية (اللغة العربية - اللغة الفرنسية - علم النفس - التاريخ - الجغرافيا)، بمتوسط عمر زمني (١٥، ١٨) وانحراف معياري (٢٥٨ - ٠).

• ثانياً: أدوات البحث:

١- مقياس اليقظة العقلية (AAMS): إعداد Droutman, Golub, Oganessian, & Read (2018) ترجمة وتعريب الباحثات:

قامت الباحثات بالتواصل مع معدي المقياس وأخذ موافقتهم على تعريب المقياس وتقنينه على طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق بجمهورية مصر العربية. والمقياس ملائم للتطبيق على المفحوصين بداية من عمر (١١) عاماً إلى ما قبل مرحلة الرشد. ويقاس المقياس المكونات الأساسية لليقظة العقلية؛ وهي: ١ - الانتباه تجاه اللحظة الحاضرة، ٢ - التفاعلية، ٣ - عدم إصدار الأحكام، ٤ - تقبل الذات. ويعد AAMS من إعداد Droutman, Golub, Oganessian, & Read (2018) هو المقياس الوحيد الذي تم تقنينه على مدى عمري واسع من المراهقة المبكرة إلى مرحلة الرشد، وقد أظهر المقياس حسن مطابقة البناء العملي لدى كل من المراهقين والراشدين. واللغة المستخدمة في صياغة مفردات المقياس ملائمة للفئات العمرية المختلفة من عمر (١١) عاماً إلى مرحلة الرشد. وتكونت العينة من (٤١٣) من المراهقين تتراوح أعمارهم بين (١١ و ١٨) عاماً وبلغ متوسط أعمارهم (١٥.٧٥) وانحراف معياري (١.٧١)، وبلغت نسبة الإناث (٥٦.٥%)، تم تقنين المقياس عليهم، وبلغ معامل ألفا كرونباخ لعامل الانتباه تجاه اللحظة الحاضرة (٠.٧٧)، و(٠.٧٥) لعامل التفاعلية، و(٠.٧١) لعامل عدم إصدار الأحكام، و(٠.٧٦) لعامل تقبل الذات، و(٠.٨٤) للمقياس ككل. وتم إجراء التحليل العملي التوكيدي الذي أكد وجود أربعة عوامل وتمتعها بمؤشرات حسن المطابقة. وتم صياغة مفردات المقياس وعددها (١٩) مفردة - في شكله النهائي - بواقع (٩ مفردات) في الاتجاه الموجب و(١٠ مفردات) في الاتجاه السالب وبجانب كل مفردة خمس استجابات طبقاً لمقياس ليكرت الخماسي (يحدث دائماً - يحدث غالباً - يحدث أحياناً - يحدث نادراً - لا يحدث أبداً). وأعطيت لهذه الاستجابات الدرجات (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) وتمتد الدرجة على المقياس من (١٩ - ٩٥) درجة، وعليه تكون أقل درجة على المقياس (١٩) وتدل الدرجة المنخفضة على انخفاض اليقظة العقلية وأعلى درجة (٩٥) وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع اليقظة العقلية. وهذه المفردات موزعة على أبعاد المقياس الأربعة: ١ - الانتباه تجاه اللحظة الحاضرة، ويقاس من خلال (٩) مفردات، ٢ - التفاعلية، ويقاس من خلال (٤) مفردات، ٣ - عدم إصدار الأحكام، ويقاس من خلال (٣) مفردات، ٤ - تقبل الذات، ويقاس من خلال (٣)

مفردات. ويتم حساب الدرجات الفرعية للأبعاد الأربعة للحصول على درجة كل فرع، ويتم جمع درجات الأبعاد الأربعة الفرعية للحصول على الدرجة الكلية لليقظة العقلية.

وقامت الباحثات بترجمة مفردات المقياس إلى اللغة العربية وتم عرضه على عدد من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الزقازيق بكلية الآداب قسم اللغة الإنجليزية، وكلية التربية قسم المناهج وطرق التدريس قسم اللغة الإنجليزية لتقييم جودة الترجمة. ثم قامت الباحثات بإعادة ترجمة مفردات المقياس من اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية وعرض ذلك على المختصين من أعضاء هيئة التدريس مع الصياغة الإنجليزية في المقياس الأصلي AAMS لتحديد مدى توافق المفردات المترجمة لنفس المعنى الذي تعكسه مفردات المقياس الأجنبي الأصلي. وقد أجمع المختصون على جودة الترجمة وإمكانية تطبيقه على العينة الاستطلاعية.

وقد تم تطبيق المقياس في صورته المبدئية على عينة الخصائص السيكومترية المكونة من (١٠٤) طالباً وطالبة بالفرقة الأولى بكلية التربية جامعة الزقازيق، وقد تم استخدام بيانات هذه العينة في حساب الثبات والصدق لمقياس اليقظة العقلية، وتم اتباع الخطوات الآتية:

• أولاً: حساب الثبات:

وتم حساب الثبات بعدة طرق وهي:

• ثبات مقياس اليقظة العقلية عن طريق معامل الثبات ألفا كرونباخ:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا لـ "كرونباخ"، حيث حُسبت معاملات ثبات المقياس بمفرداته عن طريق حساب ثبات المقياس ككل في حالة حذف درجة المفردة lf-item deleted وكانت النتائج موضحة من الجدول (١):

جدول (١) معاملات ألفا كرونباخ لثبات أبعاد مقياس اليقظة العقلية

تقبل الذات		عدم إصدار الأحكام		التفاعلية		الانتباه تجاه اللحظة الحاضرة	
معامل ألفا بعد حذف المفردة	رقم المفردة	معامل ألفا بعد حذف المفردة	رقم المفردة	معامل ألفا بعد حذف المفردة	رقم المفردة	معامل ألفا بعد حذف المفردة	رقم المفردة
٠.٣٦٦	١٧	٠.٧٩٥	١٣	٠.٤٦٩	١٠	٠.٥٥٣	١
٠.٣٥٤	١٨	٠.٣٥٤	١٤	٠.٤٤٦	١١	٠.٥٣٥	٢
٠.٥٥٩	١٩	٠.٣٤٨	١٥	٠.٤٥١	١٢	٠.٥٤٩	٣
معامل ألفا العام للبعد=٠.٦٦٨		معامل ألفا العام للبعد=٠.٥٩٩	١٦	معامل ألفا العام للبعد=٠.٥٥٧		٠.٥٤٥	٤
						٠.٥٦٩	٥
						٠.٥٦١	٦
						٠.٥٧٥	٧
						٠.٥٣٢	٨
						٠.٦١١	٩
						معامل ألفا العام للبعد=٠.٥٨٩	

ويتضح من الجدول (١) أن قيمة معامل ألفا للبعد الفرعي في حالة حذف كل مفردة أقل من أو يساوي معامل ألفا العام للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه عدا المفردة رقم (٩) في بعد الانتباه تجاه اللحظة الحاضرة، والمفردة رقم (١٣) في بعد عدم إصدار الأحكام وتم حذفهما، وأعيد حساب معامل ألفا لبعدهما الانتباه تجاه اللحظة الحاضرة بعد حذف المفردة غير الثابتة فأصبح (٠،٦١١)، وأعيد حساب معامل ألفا لبعدهما عدم إصدار الأحكام بعد حذف المفردة غير الثابتة فأصبح (٠،٧٩٥) ولم يتم حذف أية مفردات من بعدى التفاعلية وتقبل الذات وكان معامل ألفا لهما على الترتيب (٠،٥٥٧)، (٠،٦٦٨)، وكانت قيمة معامل ألفا لمقياس اليقظة العقلية ككل هي (٠،٦٠٥).

أ- ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلي لمقياس اليقظة العقلية:

تم حساب ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلي لمقياس اليقظة العقلية بطريقة التجزئة النصفية لـ "سبيرمان / براون" فكانت النتائج كما بالجدول (٢).

جدول (٢) معاملات ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلي لمقياس اليقظة العقلية

أبعاد اليقظة العقلية التجزئة النصفية	الانتباه تجاه اللحظة الحاضرة	التفاعلية	عدم إصدار الأحكام	تقبل الذات	الدرجة الكلية للمقياس
٠،٥٩٣	٠،٥٩٩	٠،٨١	٠،٦٧٤	٠،٦١٥	

ويتضح من الجدول (٢) ثبات أبعاد مقياس اليقظة العقلية وثبات المقياس ككل. وعموماً فإن المقياس ككل على درجة مقبولة من الثبات.

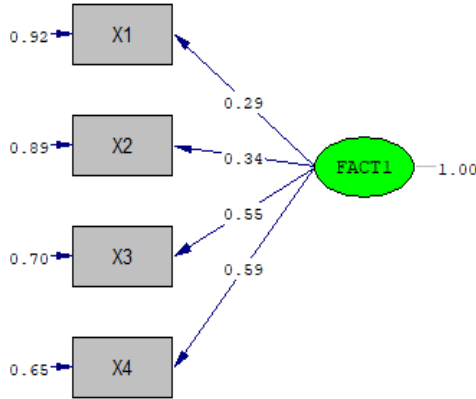
• ثانياً: صدق مقياس اليقظة العقلية: أ- صدق المفردات:

تم حساب صدق مفردات مقياس اليقظة العقلية عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه، باعتبار أن بقية مفردات البعد محكا للمفردة ويسمى هذا بالصدق الداخلى أو التجانس الداخلى (السيد، ١٩٧٩، ص ٤٥٧)، وكانت قيم معاملات الارتباط المحسوبة بعد حذف المفردة لمفردات المقاييس الفرعية اليقظة العقلية تتراوح من (٠،٢١٩) : (٠،٦٠٩) وكانت جميع معاملات الارتباط للأبعاد الفرعية لمقياس اليقظة العقلية دالة إحصائية عند مستوى (٠،٠١) في حالة حذف المفردة. وبالتالي يتميز المقياس بالصدق الداخلى.

ب- الصدق العاملى لمقياس اليقظة العقلية:

للتحقق من صدق مقياس اليقظة العقلية تم إجراء التحليل العاملى التوكيدي لمصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية لدى (١٠٤) طالباً من طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة الزقازيق عن طريق

اختبار نموذج العامل الكامن العام حيث افترض أن جميع العوامل المشاهدة لمقياس اليقظة العقلية تنتظم حول عامل كامن واحد، وأسفرت النتائج على تشبع الأبعاد الأربعة على العامل الكامن الواحد كما بالشكل (٢) والجدول (٣) الآتين:



Chi-Square=1.96, df=2, P-value=0.37529, RMSEA=0.000

شكل (٢) المسار التخطيطي لنموذج التحليل العائلي التوكيدي لمتغيرات مقياس اليقظة العقلية

جدول (٣) نتائج التحليل العائلي التوكيدي لتشبعات الأبعاد الأربعة بالعامل الكامن العام

أبعاد اليقظة العقلية	التشبع بالعامل الكامن	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	قيمة (ت)	معامل الثبات
الانتباه تجاه للحظة الحاضرة	٠.٢٨٩	٠.١٣٥	♦٢.١٤٧	٠.٨٣٨
التفاعلية	٠.٥٨٩	٠.١٦٦	♦♦٣.٥٣٧	٠.٣٤٧
عدم إصدار الأحكام	٠.٣٣٧	٠.١٣٥	♦٢.٤٨٦	٠.١١٣
تقبل الذات	٠.٥٤٥	٠.١٥٩	♦♦٣.٤٢٢	٠.٢٩٨

♦ تعني دالة عند مستوى (٠.٠١) ♦ تعني دالة عند مستوى (٠.٠٥)

ويتضح من الجدول (٣) أن كل التشبعات أو معاملات الصدق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، ومستوى (٠.٠٥) مما يدل على صدق جميع الأبعاد المكونة للمقياس، ويلاحظ أن بعد عدم التفاعل هو أفضل مؤشر صدق للمتغير الكامن (اليقظة العقلية) حيث إن معامل تشبعه كان (٠.٥٨٩) وهو أكثر المتغيرات المشاهدة ثباتاً حيث معامل ثباته (٠.٣٤٧) ويليه بعد تقبل الذات.

وكذلك أشارت النتائج إلى صدق هذا النموذج حيث حقق مؤشرات حسن مطابقة جيدة، وكانت قيمة $\chi^2 = 1.96$ ومستوى دلالة (٠.٣٧٥) وهي غير دالة إحصائياً ودرجات حرية = ٢، وجذر متوسط مربعات خطأ الاقتراب (RMSEA) (صفر)، وجذر متوسط مربعات البواقي (RMSR) (٠.٠٣٨١)، ومؤشر حسن المطابقة GFI (٠.٩٩١)، ومؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية AGFI (٠.٩٥٣)، ومؤشر المطابقة المعياري NFI (٠.٩٢٧)، ومؤشر المطابقة المقارن CFI (١)، ومؤشر المطابقة النسبي RFI (٠.٧٨٠) وجميعها تقع في المدى المثالي للمؤشر، ومؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي ECVI (٠.١٧٥) أقل من الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشبع (٠.١٩٤) وهذا يدل على مطابقة النموذج الجيدة للبيانات موضع الاختبار.

وفي ضوء ما تم حسابه من الثبات والصدق فإن المقياس أصبح يتكون من (١٧) مفردة (بعد الانتباه تجاه اللحظة الحاضرة ٨ مفردات، بعد التفاعلية ٣ مفردات، بعد عدم إصدار الأحكام ٣ مفردات، بعد تقبل الذات ٣ مفردات) ويتمتع بدرجة عالية من الثبات والصدق مما يسمح بتطبيقه على العينة النهائية لاختبار فرضيات البحث الحالي.

٢- مقياس الذكاء الوجداني: إعداد الباحثات:

لإعداد هذا المقياس قامت الباحثات بإجراء مسح لعدد من المقاييس العربية والأجنبية المنشورة فيما يخص قياس الذكاء الوجداني أو وصف مكونات الذكاء الوجداني أو أمثلة للمفردات مثل بحوث كل من (Eichmann, 2009)، (Leigh, 2012)، (Tonioni, 2015)، (Freed, 2016)، (Mayer, Caruso, & Lee, 2018)، (Hembree, 2018)، (Salovey, 2016) وتم تحديد ثلاثة أبعاد لقياس الذكاء الوجداني التي تم استخدامها في البحث الحالي وهي: الوعي الوجداني، والضبط الوجداني، والتعاطف وصاغت الباحثات "١٨" مفردة، رُوعي تمثيلها للأبعاد الأربعة بمعدل "٦" مفردات لكل بعد، ويُجاب عليها باختيار بديل واحد من ثلاثة بدائل: "تنطبق تماماً، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق إطلاقاً"، وتُعطى الدرجات (٣، ٢، ١) على الترتيب، وجميع مفردات المقياس إيجابية، ولتحقق من صلاحية هذه المفردات تم عرضها على المحكمين، وتم تطبيقها على عينة الخصائص السيكومترية، وقامت الباحثات بالإجراءات الآتية:

• أولاً: حساب الثبات:

وتم حساب الثبات بعدة طرق وهي:

أ- ثبات أبعاد مقياس الذكاء الوجداني عن طريق معامل الثبات ألفا كرونباخ:

تم حساب ثبات مفردات مقياس باستخدام طريقة ألفا لـ "كرونباخ"، حيث حُسبت قيمة معاملات ثبات المفردات عن طريق حساب ثبات البعد ككل في حالة حذف درجة المفردة وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول (٤):

جدول (٤): معاملات ألفا كرونباخ لثبات مقياس الذكاء الوجداني بعد حذف المفردة منه

التعاطف		الضبط الوجداني		الوعي الوجداني	
٠.٥٣٣	٣	٠.٧١٨	٢	٠.٥٤٢	١
٠.٤٩٧	٦	٠.٧٥٥	٥	٠.٥٤٩	٤
٠.٥٢٨	٩	٠.٧٨٨	٨	٠.٥٧٨	٧
٠.٤٥١	١٢	٠.٧١٤	١١	٠.٥٤٩	١٠
٠.٥٢٢	١٥	٠.٦٧٥	١٤	٠.٦٣٧	١٣
٠.٤٢٠	١٨	٠.٧١٠	١٧	٠.٤٧٩	١٦
معامل ألفا العام للبعد=٠.٥٣٩		معامل ألفا العام للبعد=٠.٧١٤		معامل ألفا العام للبعد=٠.٦٣٧	

يتضح من الجدول (٤) أن معامل ألفا للبعد الفرعي في حالة حذف كل مفردة أقل من أو يساوي معامل ألفا العام للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه عدا المفردة (١٣) ببعدها الوعي الوجداني، فقد وجد أن تدخل هذه المفردة يؤدي إلى خفض معامل ثبات ألفا لـ "كرونباخ" للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، ولذلك فقد تم حذف هذه المفردة، وبإعادة حساب معامل ألفا لهذا البعد بعد حذف المفردة أصبح معامل ألفا لبعدها الوعي الوجداني (٠.٦٣٧) ومعامل ألفا لبعدها الضبط الوجداني (٠.٧٦٤) ومعامل ألفا لبعدها التعاطف (٠.٥٣٩) وكانت قيمة معامل ألفا لمقياس الذكاء الوجداني بالذات ككل هي (٠.٨٢١).

ب- ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلي لمقياس الذكاء الوجداني:

تم حساب ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلي لمقياس الذكاء الوجداني بطريقة التجزئة النصفية لـ "سبيرمان / براون" والنتائج كما بالجدول (٥).

جدول (٥) معاملات ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلي لمقياس الذكاء الوجداني

أبعاد الذكاء الوجداني التجزئة النصفية	الوعي الوجداني	الضبط الوجداني	التعاطف	الدرجة الكلية للمقياس
٠.٦٦١	٠.٨١	٠.٦١	٠.٨٨٤	

ويتضح من الجدول (٥) ثبات أبعاد مقياس الذكاء الوجداني وثبات المقياس ككل. وعموماً فإن المقياس ككل على درجة عالية من الثبات.

• ثانياً: صدق مقياس الذكاء الوجداني:

أ- صدق المفردات:

تم حساب صدق مفردات مقياس الذكاء الوجداني عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكانت قيم معاملات الارتباط المحسوبة بعد حذف المفردة لمفردات المقياس الفرعية للذكاء الوجداني تتراوح بين (٠.٢١٨ : ٠.٦٩٦) وكانت جميع معاملات الارتباط للأبعاد الفرعية لمقياس الذكاء الوجداني دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) في حالة حذف المفردة. وبالتالي يتميز المقياس بالصدق الداخلي.

ب- الصدق التجريبي المرتبط بالذكاء الوجداني:

تم التحقق من صدق مقياس الذكاء الوجداني من خلال تطبيق مقياس الذكاء الوجداني في البحث الحالي مع مقياس الذكاء الوجداني إعداد

"الأنصاري، والفيل" (٢٠٠٩، ص ص ١٥٩ - ١٦٠) على طلبة جامعة الإسكندرية والذي يتكون من أربعة أبعاد وهي: الوعي الوجداني بالذات، والوعي الوجداني بالآخر والتعاطف معهم، وتحفيز الذات، وإدارة الوجدانات وضبطها. ثم تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للذكاء الوجداني في البحث الحالي والدرجة الكلية للذكاء الوجداني لدى طلبة جامعة الإسكندرية وكانت قيمة معامل الارتباط (٠,٧٥٥) و هي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وهذا يدل على الصدق التجريبي لمقياس الذكاء الوجداني. ويتضح مما سبق تمتع المقياس بمستوى مرتفع من الصدق.

وفي ضوء ما تم حسابه من الثبات والصدق فإن المقياس أصبح يتكون من (١٧) مفردة (بعد الوعي الوجداني ٥ مفردات، بعد الضبط الوجداني ٦ مفردات، بعد التعاطف ٦ مفردات) ويتمتع بدرجة عالية من الثبات والصدق مما يسمح بتطبيقه على العينة النهائية لاختبار فرضيات البحث الحالي.

٣- مقياس الرفاهية النفسية: إعداد Viejo, Gomez-Lopez, & Ortega-Ruiz (2018) ترجمة وتعريب الباحثات:

قامت الباحثات بالتواصل مع معدّي المقياس وأخذ موافقتهم على تعريب المقياس وتقنيته على طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق بجمهورية مصر العربية. وهدف بحث Viejo, Gomez-Lopez, & Ortega-Ruiz (2018) إلى إعداد أداة قياس معدلة قصيرة للمراهقين (المقياس المختصر للرفاهية النفسية للمراهقين (BSPWB-A))، وتحديد مدى توافر الرفاهية لدى المراهقين. تكونت العينة من (١٥٩٠) مراهقاً (٥١٪ من الإناث)، تتراوح أعمارهم بين (١٣ و ١٩ عاماً)، بمتوسط قدره (١٥.٣٤) عاماً. أظهرت نتائج التحليل العاملي التوكيدي صدق الأداة المكونة من أربعة أبعاد هي: التوافق مع الذات، والعلاقات الإيجابية بين الأشخاص، والاستقلالية، والتطور الشخصي) كما تبين تمتعها بمستوى جيد من الثبات الداخلي حيث بلغ معامل ألفا (٠.٨٧) بعد التوافق مع الذات، (٠.٧٩ بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين، (٠.٨٠ بعد الاستقلالية، (٠.٨٣ بعد التطور الشخصي، (٠.٩٥ الرفاهية النفسية الكلية). أظهرت النتائج وجود مستوى جيد من الرفاهية النفسية لدى المراهقين. وتم صياغة مفردات المقياس وعددها (٢٠) مفردة - في شكله النهائي - بواقع (١١ مفردة) في الاتجاه الموجب و(٩ مفردات) في الاتجاه السالب ويجانب كل مفردة ست استجابات طبقاً لمقياس ليكرت السداسي (أوافق تماماً - أوافق بشدة - أوافق أحياناً - أرفض أحياناً - أرفض تماماً). وأعطيت لهذه الاستجابات الدرجات (٦ - ٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) وتمتد الدرجة على المقياس من (٢٠ - ١٢٠) درجة، وعليه تكون أقل درجة على المقياس (٢٠) وتدل الدرجة المنخفضة على انخفاض اليقظة العقلية وأعلى درجة (١٢٠) وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع الرفاهية النفسية. وهذه المفردات موزعة على أبعاد المقياس الأربعة: ١ - التوافق مع الذات، ويقاس من خلال (٥)

مفردات، ٢ - العلاقات الإيجابية مع الآخرين، ويقاس من خلال (٥) مفردات،
٣ - الاستقلالية، ويقاس من خلال (٦) مفردات، ٤ - التطور الشخصي،
ويقاس من خلال (٤) مفردات. ويتم حساب الدرجات الفرعية للأبعاد الأربعة
للحصول على درجة كل فرع، ويتم جمع درجات الأبعاد الأربعة الفرعية
للحصول على الدرجة الكلية للرفاهية النفسية.

وقامت الباحثات بترجمة مفردات المقياس إلى اللغة العربية وتم عرضه على
عدد من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الزقازيق بكلية الآداب قسم اللغة
الإنجليزية، وكلية التربية قسم المناهج وطرق التدريس قسم اللغة الإنجليزية
لتقييم جودة الترجمة. ثم قامت الباحثات بإعادة ترجمة مفردات المقياس من
اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية وعرض ذلك على المختصين من أعضاء هيئة
التدريس مع الصياغة الإنجليزية في المقياس الأصلي BSPWB-A لتحديد مدى
توافق المفردات المترجمة لنفس المعنى الذي تعكسه مفردات المقياس الأجنبي
الأصلي. وقد أجمع المختصون على جودة الترجمة وإمكانية تطبيقه على العينة
الاستطلاعية.

وقد تم تطبيق المقياس في صورته المبدئية على عينة الخصائص السيكومترية،
وتم اتباع الخطوات الآتية:

• أولاً: حساب الثبات:

وتم حساب الثبات بعدة طرق وهي:

أ- ثبات أبعاد مقياس الرفاهية النفسية عن طريق معامل الثبات ألفا كرونباخ:

تم حساب ثبات أبعاد مقياس الرفاهية النفسية باستخدام طريقة ألفا
لـ"كرونباخ"، حيث حُسبت قيمة معاملات ثبات المفردات عن طريق حساب ثبات
البعد ككل في حالة حذف درجة المفردة، وكانت النتائج كما هي موضحة
بالجدول (٦):

جدول (٦) معاملات ألفا كرونباخ لثبات مفردات مقياس الرفاهية النفسية بعد حذف المفردة منه

التطور الشخصي		الاستقلالية		العلاقات الإيجابية مع الآخرين		التوافق مع الذات	
معامل ألفا بعد الحذف	رقم المفردة	معامل ألفا بعد الحذف	رقم المفردة	معامل ألفا بعد الحذف	رقم المفردة	معامل ألفا بعد الحذف	رقم المفردة
٠.٦٣٧	١٧	٠.٦٤٦	١١	٠.٥٤٨	٦	٠.٦١٥	١
٠.٦٤٥	١٨	٠.٦٩١	١٢	٠.٥٥٥	٧	٠.٤٢٥	٢
٠.٦٢٧	١٩	٠.٦٠٧	١٣	٠.٥١٧	٨	٠.٥٤٤	٣
٠.٦٩٩	٢٠	٠.٦٥١	١٤	٠.٤٧٣	٩	٠.٦٠٩	٤
معامل ألفا العام للبعد = ٠.٧١٢		٠.٦٤٦	١٥	معامل ألفا العام للبعد = ٠.٥٨٠	١٠	٠.٤٧٢	٥
		٠.٦٥٢	١٦			معامل ألفا العام للبعد = ٠.٥٩٣	
		معامل ألفا العام للبعد = ٠.٦٩١					

يتضح من الجدول (٦) أن معامل ألفا للبعد الفرعي في حالة حذف كل مفردة أقل من أو يساوي معامل ألفا العام للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه ما عدا المفردتين (١، ٤) ببعد التوافق مع الذات. فقد وجد أن تدخل هاتين المفردتين يؤدي إلى خفض معامل ثبات ألفا لـ "كرونباخ" للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، ولذلك فقد تم حذفهما، وبإعادة حساب معامل ألفا لبعد التوافق مع الذات فكانت قيمته (٠.٦١٥)، ومعامل ألفا لبعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين (٠.٥٨٠)، ومعامل ألفا لبعد الاستقلالية (٠.٦٩١)، ومعامل ألفا لبعد التطور الشخصي (٠.٧١٢)، وكانت قيمة معامل ألفا لمقياس الرفاهية النفسية ككل هي (٠.٧١٨).

ب- ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلي لمقياس الرفاهية النفسية:

تم حساب ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلي لمقياس الرفاهية النفسية بطريقة التجربة الصفية لـ "سبيرمان / براون" فكانت النتائج كما بالجدول (٧).

جدول (٧) معاملات ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلي لمقياس الرفاهية النفسية

أبعاد الرفاهية النفسية	التوافق مع الذات	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	الاستقلالية	التطور الشخصي	الدرجة الكلية للمقياس
التجزئة النصفية	٠.٦٢٠	٠.٥٩٩	٠.٦٩٩	٠.٧٥٢	٠.٧٧٨

ويتضح من الجدول (٧) ثبات أبعاد مقياس الرفاهية النفسية وثبات المقياس ككل. وعموماً فإن المقياس ككل على درجة عالية من الثبات.

• ثانياً: صدق مقياس الرفاهية النفسية:

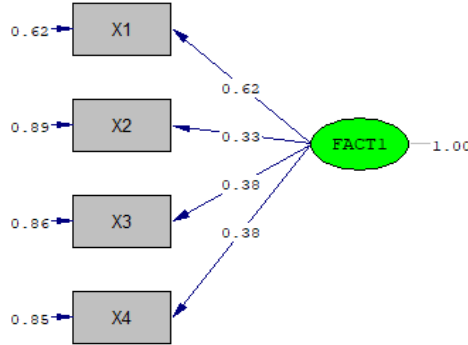
أ- صدق المفردات (الصدق الداخلي):

تم حساب صدق مفردات مقياس الرفاهية النفسية عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكانت قيم معاملات الارتباط المحسوبة بعد حذف المفردة لمفردات المقياس الفرعية الرفاهية النفسية تتراوح من (٠.٢٨٨ : ٠.٥٦٩) وكانت جميع معاملات الارتباط للأبعاد الفرعية لمقياس الرفاهية النفسية دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) في حالة حذف المفردة. وبالتالي يتميز المقياس بالصدق الداخلي.

ب- الصدق العاملي التوكيدي لمقياس الرفاهية النفسية:

تم التحقق من صدق مقياس الرفاهية النفسية من خلال إجراء التحليل العاملي التوكيدي لمصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الرفاهية النفسية لدى (١٠٤) طالباً وطالبة بالفرقة الأولى كلية التربية بجامعة الزقازيق عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن العام حيث افترض أن جميع العوامل المشاهدة لمقياس الرفاهية النفسية تنظم حول عامل كامن واحد،

وأُسفرت النتائج على تشبع الأبعاد الأربعة على العامل الكامن الواحد كما بالشكل (٣) والجدول (٨) الآتيين:



Chi-Square=0.07, df=2, P-value=0.96438, RMSEA=0.000

شكل (٣) المسار التخطيطي لنموذج التحليل العاظم التوكيدي للمتغيرات المشاهدة الأربعة لمقياس الرفاهية النفسية التي تشبعت بعامل كامن واحد

جدول (٨) نتائج التحليل العاظم التوكيدي لتشبعات الأبعاد الأربعة بالعامل الكامن العام

معامل الثبات	قيمة (ت)	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	التشبع بالعامل الكامن	أبعاد مقياس الرفاهية النفسية
٠.٣٨٣	◆◆٣.٣٤٨	٠.١٨٥	٠.٩١٦	التوافق مع الذات
٠.١١٢	◆٢.٣٤٩	٠.١٤٢	٠.٣٣٤	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
٠.١٤١	◆◆٢.٥٨٢	٠.١٤٦	٠.٣٧٦	الاستقلالية
٠.١٤٥	◆◆٢.٦٠٩	٠.١٤٦	٠.٣٨١	التطور الشخصي

◆◆ تعني دالة عند مستوى (٠.٠١) (◆) تعني دالة عند مستوى (٠.٠٥)

ويتضح من الجدول رقم (٨) أن كل التشبعات أو معاملات الصدق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) ومستوى (٠.٠٥)، مما يدل على صدق جميع الأبعاد المكونة للمقياس، ويلاحظ أن بعد التوافق مع الذات هو أفضل مؤشر صدق للمتغير الكامن (الرفاهية النفسية) حيث إن معامل تشبعه كان (٠.٩١٦) وهو أكثر المتغيرات المشاهدة ثباتاً حيث معامل ثباته (٠.٣٨٣) ويليه بعد التطور الشخصي.

وكذلك أشارت النتائج إلى صدق هذا النموذج حيث حقق مؤشرات حسن مطابقة جيدة وكانت قيمة $\chi^2 = 0.07$ ومستوى دلالة (٠.٩٦٤) وهي غير دالة

إحصائياً، ودرجات حرية = ٢، وجذر متوسط مربعات خطأ الاقتراب (RMSEA) (صفر)، وجذر متوسط مربعات البواقي (RMSR) (٠.٠٠٧)، ومؤشر حسن المطابقة GFI (١)، ومؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية AGFI (٠.٩٩٨)، ومؤشر المطابقة المعياري NFI (٠.٩٩٧)، ومؤشر المطابقة المقارن CFI (١)، ومؤشر المطابقة النسبي RFI (٠.٩٩٠) وجميعها تقع في المدى المثالي للمؤشر. ومؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي ECVI (٠.١٧٥) أقل من قيمة الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشبع (٠.١٩٤)، وهذا يدل على مطابقة النموذج الجيدة للبيانات موضع الاختبار.

وفي ضوء ما تم حسابه من الثبات والصدق فإن المقياس أصبح يتكون من (١٨) مفردة (بعد التوافق مع الذات ٣ مفردات، بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين ٥ مفردات، بعد الاستقلالية ٦ مفردات، بعد التطور الشخصي ٤ مفردات) ويتمتع بدرجة عالية من الثبات والصدق مما يسمح بتطبيقه على العينة النهائية لاختبار فرضيات البحث الحالي.

• نتائج البحث ومناقشتها:

• التحقق من اعتدالية توزيع البيانات:

قبل التحقق من الفروض ومناقشتها قامت الباحثات باختبار اعتدالية توزيع البيانات وذلك عن طريق حساب معامل الالتواء والتفطح لدرجات عينة البحث باستخدام حزمة البرامج الإحصائية SPSS، وأظهرت النتائج اعتدالية توزيع البيانات مما دفع الباحثات إلى استخدام الإحصاء البارامترى في التحقق من فروض البحث.

نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه: "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والذكاء الوجداني لدى طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة الزقازيق"، ولتحقق من هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط التتابعى لـ "بيرسون"، فكانت النتائج كما بالجدول (٩):

جدول (٩) نتائج معامل ارتباط بيرسون بين درجات اليقظة العقلية والذكاء الوجداني

الدرجة الكلية	تقبل الذات	عدم إصدار الاحكام	التفاعلية	الانتباه تجاه المحظرة	درجات اليقظة العقلية
◆◆٠٠٣٢٨	◆◆٠٢٢٩	◆◆٠٠٣٠٠	٠٠٥٤	◆◆٠٠٢٢٩	درجات الذكاء الوجداني
٠٠١١٦	◆◆٠١٤٨	◆◆٠٠٢٤٢	٠٠١٩	٠٠٤٨	الوعي الوجداني
◆◆٠٠٣٢١	◆◆٠٢١٠	◆◆٠٠٢٥٣	٠٠١٠٠	◆◆٠٠٢٢٨	الضبط الوجداني
◆◆٠٠٣١١	◆◆٠٢٤٨	◆◆٠٠٣٤١	٠٠٠٧٠	◆◆٠١٤٩	التعاطف
					الدرجة الكلية

(◆◆) تعني دالة عند مستوى (٠.٠١). (◆) تعني دالة عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٩) أن الفرض الأول قد تحقق، حيث يتضح ما يلي:
 ◀ توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستويي (٠,٠٠١، و٠,٠٥) بين الانتباه تجاه اللحظة الحاضرة، وعدم إصدار الأحكام، وتقبل الذات) كأبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لليقظة العقلية وكل من الوعي الوجداني والتعاطف كأحد أبعاد الذكاء الوجداني والدرجة الكلية للذكاء الوجداني لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية - جامعة الزقازيق، بينما لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين كل من الانتباه تجاه اللحظة الحاضرة والتفاعلية كأبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لليقظة العقلية وبين بعد الضبط الوجداني كأحد أبعاد الذكاء الوجداني لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية - جامعة الزقازيق.

◀ توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستويي (٠,٠٠١، و٠,٠٥) بين كل من (عدم إصدار الأحكام، وتقبل الذات) كأبعاد اليقظة العقلية وبين بعد الضبط الوجداني كأحد أبعاد الذكاء الوجداني لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية - جامعة الزقازيق، بينما لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين بعد التفاعلية كأحد أبعاد اليقظة العقلية وأبعاد الذكاء الوجداني (التعاطف - الوعي الوجداني - الضبط الوجداني - الدرجة الكلية للذكاء الوجداني) لدى طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية - جامعة الزقازيق.

وترجع الباحثات هذه النتيجة إلى دور اليقظة العقلية في مساعدة المراهقين على أن يتعلموا تقبل خبراتهم غير السارة وأن يكونوا واعين بأنفسهم وردود أفعالهم تجاه تلك الخبرات بدلا من إنكارها ورفضها والذي يعد اختلالا وظيفيا للتنظيم الوجداني، فاليقظة العقلية تساعد المراهق على أن يكون واعيا بأفكاره، ومشاعره، وعواطفه مما يؤدي إلى تقليل عوامل المخاطرة الخاصة بصحته النفسية والوجدانية مثل الاكتئاب والقلق والضغط، كما أن اليقظة العقلية تعمل على تحسين فعالية الذات الوجدانية والذكاء الوجداني، فانتباه المراهق للخبرات التي يمر بها وتبني توجه متقبل غير تقيمي يسمح له بأن يدرك انفعالاته بدقة وأن ينظم حالاته الانفعالية بشكل أكثر فعالية واللطف بذاته وتقبلها، ومن ثم وجدت علاقات موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد اليقظة العقلية المتمثلة في الانتباه تجاه اللحظة الحاضرة وعدم إصدار الأحكام وتقبل الذات والدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعاد الذكاء الوجداني المتمثلة في الوعي الوجداني والتعاطف والدرجة الكلية للذكاء الوجداني، كما توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد اليقظة العقلية المتمثلة في عدم إصدار الأحكام وتقبل الذات وبعد الضبط الوجداني كأحد أبعاد الذكاء الوجداني.

أما عن أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بعدى (الانتباه تجاه اللحظة الحاضرة والتفاعلية) والدرجة الكلية لليقظة العقلية وبين بعد الضبط

الوجداني لدى طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة الزقازيق، وأنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعد التفاعلية وبين أبعاد (الوعي الوجداني والضبط الوجداني والتعاطف) والدرجة الكلية للذكاء الوجداني، وهذا قد يرجع إلى أن القدرة على التحكم في الانفعالات وكذلك التروي في إبداء المشاعر والأحاسيس للآخرين قد لا ترتبط بكل من بالتركيز والانتباه للبيئة المحيطة بما فيها من أفكار ومشاعر وانفعالات وكذلك عدم قمع الأفكار والانفعالات، والمشاعر، والاعتراف بها وتقبلها، والقدرة على منع المعالجة الثانوية الدقيقة المفصلة للأفكار، والانفعالات، والأحاسيس أو باليقظة العقلية ككل لدى المراهقين، ولكن التعبير عن الانفعالات والتعاطف مع الآخرين يتم بتلقائية. أما عن أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التفاعلية وأبعاد التعاطف والوعي الوجداني والضبط الوجداني والدرجة الكلية للذكاء الوجداني قد يرجع ذلك إلى أن عدم قمع الأفكار والانفعالات والمشاعر والاعتراف بها وتقبلها والقدرة على منع المعالجة الثانوية الدقيقة المفصلة للأفكار والانفعالات والأحاسيس قد لا يرتبط بتعاطف المراهق مع الآخرين والوعي بمشاعره وانفعالاته ومشاعر الآخرين وانفعالاتهم وكذلك قدرته على التحكم في انفعالاته، والقدرة على تقدير مشاعر الآخرين والإصغاء لأرائهم وبذل الجهد لتقديم المساعدة لهم ودعمهم قدر الإمكان، ومعرفة وفهم مضمون الرسائل غير اللفظية للآخرين، وكذلك الوعي بانفعالاته الذاتية الإيجابية والسلبية، والتحكم في الانفعالات وكذلك التروي في إبداء المشاعر والأحاسيس للآخرين.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بحث كل من Ramos, Hernandez, & Blanca (2009), وEnriquez, Ramos & Espraza (2017), وRidderinkhof, وde Bruin, Brummelman, & Bögles (2017) حيث توصلوا إلى فاعلية اليقظة العقلية في تحسين الذكاء الوجداني أو أحد مؤشرات، ويبحث كل من Charoensukmongkol (2014)، وWright & Schutte (2014)، وعبد الهادي والبسطامي (٢٠١٧)، وعطا الله (٢٠١٩)، وDe la Fuente-Anuncibay, وGonzalez-Barbadillo, Gonzalez-Bernal, Cubo, & PizarroRuiz (2019) حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والذكاء الوجداني أو أحد مكوناته أو أحد مؤشرات.

نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

ينص هذا الفرض على أنه: " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية لدى طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة الزقازيق" وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط التتابعي لـ "بيرسون"، فكانت النتائج كما بالجدول (١٠):

جدول (١٠) نتائج معامل ارتباط بيرسون بين درجات اليقظة العقلية والرفاهية النفسية

الدرجة الكلية	تقبل الذات	عدم إصدار الأحكام	التفاعلية	الانتباه تجاه اللحظة الحاضرة	درجات اليقظة العقلية
♦♦٠٢٥٠	٠٠٦١	♦♦٠١٤٦	♦♦٠٢٤٢	♦♦٠١٥٨	درجات الرفاهية النفسية
٠٠٠٨	٠٠١٥-	٠٠٠٢	٠٠٠٣٤-	٠٠٠٣٤-	درجات التوافق مع الذات
٠٠٠٥١-	٠٠٠١٨	٠٠٠٤٤-	٠٠٠٧٢-	٠٠٠٧٢-	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
♦♦٠٣٣٢	♦♦٠٣٧٢	♦♦٠٢٠٣	٠٠١٧	٠٠١٧	الاستقلالية
♦٠١٣٤	٠٠٠٧٥	٠٠٠٨٦	٠٠٠٣٥	٠٠٠٥٣	التطور الشخصي
					الدرجة الكلية

(♦♦) تعني دالة عند مستوى (٠.٠١). (♦) تعني دالة عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (١٠) أن الفرض الثاني قد تحقق جزئياً، حيث يتضح ما يلي:

« توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين كل من درجات اليقظة العقلية (التفاعلية - الدرجة الكلية لليقظة العقلية)، وبين درجات بعد التوافق مع الذات كأحد أبعاد الرفاهية النفسية وعند مستوى (٠.٠٥) بين بعدى اليقظة العقلية (الانتباه تجاه اللحظة الحاضرة، وعدم إصدار الأحكام) وبين درجات بعد التوافق مع الذات كأحد أبعاد الرفاهية النفسية لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية - جامعة الزقازيق.

« توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين كل من درجات اليقظة العقلية (عدم إصدار الأحكام - تقبل الذات - الدرجة الكلية لليقظة العقلية) وبين درجات بعد التطور الشخصي كأحد أبعاد الرفاهية النفسية، وعند مستوى (٠.٠٥) بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية و الدرجة الكلية للرفاهية النفسية لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية - جامعة الزقازيق.

« لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين أبعاد اليقظة العقلية (الانتباه للحظة الحاضرة - عدم إصدار الأحكام - التفاعلية - تقبل الذات - الدرجة الكلية لليقظة العقلية) ودرجات بعدى العلاقات الإيجابية والاستقلالية من أبعاد الرفاهية النفسية لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية - جامعة الزقازيق.

وقد ترجع هذه النتيجة إلى أنه يمكن النظر لليقظة العقلية على أنها سمة استعدادية تعكس ميل الفرد إلى أن يكون يقظاً في حياته اليومية مما يفيد في تحسين الرفاهية الذاتية والنفسية لديه، وتلعب اليقظة العقلية الدور الوسيط في العلاقة بين نوعي الرفاهية النفسية والرفاهية الوجدانية من خلال توظيف اليقظة العقلية في العديد من الأنشطة العقلية التي تؤثر بشكل متميز على كل من الرفاهية الذاتية والرفاهية النفسية. كما أن اليقظة العقلية تهتم بتحرير الفرد من الأفكار والسلوكيات الآلية والعادات غير المثمرة، ومن ثم يمكن أن يؤدي إلى اكتساب التنظيم السلوكي المعدل والذي يؤدي في النهاية إلى

رفاهية الأفراد، وأظهرت نتائج الدراسات أن اليقظة العقلية منبئ قوي بالرفاهية النفسية وأنها تلعب دوراً مهماً في تحسين الرفاهية النفسية والبيئية وتحسين تنظيم السلوك.

أما عن أنه لا يوجد ارتباط دال إحصائياً بين أبعاد (الانتباه تجاه اللحظة الحاضرة وعدم إصدار الأحكام وتقبل الذات والتفاعلية) والدرجة الكلية لليقظة العقلية وبين بعدى العلاقات الإيجابية والاستقلالية من أبعاد الرفاهية النفسية قد يرجع إلى أن تركيز المراهق على الخبرة الحالية من خلال التنظيم الذاتي للانتباه والتوجه غير الحكمي والانفتاح وحب الفضول والتقبل، والانتباه للبيئة المحيطة والأفكار والمشاعر والانفعالات، وعدم قمعه لأفكاره وانفعالاته ومشاعره والاعتراف بها وتقبلها، وقدرته على منع المعالجة الثانوية الدقيقة المفصلة للأفكار والانفعالات والأحاسيس، وقدرته على منع تقييمه لأفكاره وأرائه وانفعالاته مع القدرة على ملاحظتها، وتقبله لذاته دون توجيه النقد لها ليس له علاقة بقدرته على اتباعه لقناعاته الشخصية حتى لو تعارضت مع المعارف التقليدية، ووجود ارتباطات حميمة مهمة وقيمة مع الآخرين.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بحث كل من Fard, Kalantarkousheh, & Faramarzi (2018) وGharimmoluk, & Hosseinzadeh (2018) وModi, وJoshi, & Narayanakurup (2018) حيث توصلت إلى وجود تأثير لليقظة العقلية على الرفاهية النفسية أو أحد مؤشراتهما، ويحوت كل من Singh, وChoubey, Singh (2016) وChavan, Deshmukh, & Singh (2017) وZeng, وGu (2017) وZubair, Kamal, & Artemeva (2018) وPagnini, et al. وSabir, Ramzan, & Malik (2018) و(2019) حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية أو أحد مؤشراتهما.

نتائج الفرض الثالث وتفسيرها:

ينص هذا الفرض على أنه: "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الذكاء الوجداني والرفاهية النفسية لدى طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة الزقازيق" وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط التتابعي لـ "بيرسون"، فكانت النتائج كما بالجدول رقم (١١):

جدول (١١) نتائج معامل ارتباط بيرسون بين درجات الذكاء الوجداني والرفاهية النفسية

الدرجة الكلية	التطور الشخصي	الاستقلالية	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	التوافق مع الذات	درجات الرفاهية النفسية درجات الذكاء الوجداني
♦♦٠٢٤٤	♦♦٠١٩٢	♦♦٠١٤٨	♦♦٠١٥٦	♦♦٠٠٩٤	الوعي الوجداني
♦♦٠٠٣٣	♦♦٠٠٢٩	♦♦٠٠١٧	♦♦٠٠٠٣	♦♦٠٠١٢٠	الضبط الوجداني
♦♦٠٠٢٦٦	♦♦٠٠١٨٥	♦♦٠٠١٢٧	♦♦٠٠١٧٤	♦♦٠٠١٩٦	التعاطف
♦♦٠٠٢١٣	♦♦٠٠١٢٨	♦♦٠٠١١٤	♦♦٠٠١٢٨	♦♦٠٠١٧٧	الدرجة الكلية

(♦♦) تعني دالة عند مستوى (٠.٠١). (♦) تعني دالة عند مستوى (٠.٠٥).

يتضح من الجدول (١١) أن الفرض الثالث قد تحقق جزئياً، حيث يتضح أنه: « توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١) بين الوعى الوجدانى كأحد أبعاد الذكاء الوجدانى وكل من بعد التطور الشخصى والدرجة الكلية للرفاهية النفسية، بينما توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠٥) بينه وبين كل من بعدى العلاقات الإيجابية مع الآخرين والاستقلالية كأبعاد الرفاهية النفسية. ولا توجد علاقة دالة إحصائياً بينه وبين بعد التوافق مع الذات.

« لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين بعد الضبط الوجدانى كأحد أبعاد الذكاء الوجدانى وأبعاد الرفاهية النفسية (الاستقلالية - التطور الشخصى - العلاقات الإيجابية مع الآخرين - التوافق مع الذات - الدرجة الكلية للرفاهية النفسية).

« توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١) بين التعاطف كأحد أبعاد الذكاء الوجدانى وكل من أبعاد الرفاهية النفسية (التطور الشخصى - العلاقات الإيجابية مع الآخرين - التوافق مع الذات - الدرجة الكلية للرفاهية النفسية) بينما لا توجد علاقة دالة إحصائياً بينه وبين بعد الاستقلالية.

« توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١) بين الدرجة الكلية للذكاء الوجدانى وكل من بعدى الرفاهية النفسية (التوافق مع الذات - الدرجة الكلية للرفاهية النفسية)، بينما لا توجد علاقة دالة إحصائياً بينه وبين أبعاد الرفاهية النفسية (الاستقلالية - التطور الشخصى - العلاقات الإيجابية مع الآخرين - التوافق مع الذات).

وقد ترجع هذه النتيجة إلى أن الذكاء الوجدانى يتضمن قدرة المراهق على تقدير انفعالاته والتعبير عنها وتنظيمها واستخدام محتوى هذه الانفعالات في تفكيره وأفعاله، فالمستويات المرتفعة منه ترتبط بمخرجات إيجابية متنوعة، مثل الصحة الجسمية، والرضا عن الحياة، والرفاهية النفسية، فالذكاء الوجدانى يمكنه التنبؤ بالعديد من المخرجات المرتبطة بالرفاهية والتكيف. وترتبط الرفاهية النفسية بالحالة الانفعالية للمراهق وكيفية تقييمه لحياته معرفياً ووجدانياً ويظهر ذلك عندما يصدر المراهق أحكاماً تقييمية واعية عن مدى رضاه عن حياته ككل وعن مدى تحكمه في مشاعره وانفعالاته. كما أن الذكاء الوجدانى يساعد المراهقين على إدراك وتقدير حالاتهم الانفعالية بدقة ومعرفة كيف ومتى يعبروا عن انفعالاتهم وينظموا حالاتهم المزاجية بفعالية. فالذكاء الوجدانى هو القدرة على مراقبة المراهق لمشاعره وانفعالاته ومشاعر الآخرين وانفعالاتهم، وكيفية استخدام هذه المعلومات في توجيه تفكيره وأفعاله، والتعامل مع تحديات البيئة الجديدة، ووضع جدول زمنى وخطة دراسة، ومقابلة أشخاص جدد، والتعامل مع الإحباط والقلق من عدم القدرة على السيطرة على

البيئة، والنجاح بالحياة والسعادة، والوعي والاستبصار بانفعالاته وسلوكه وجوانب القوة والضعف في شخصيته، وإدارة انفعالاته بصورة تحقق التكيف المطلوب مع مختلف المواقف، والتمتع بمستوى مرتفع من السعادة والرضا عن الحياة.

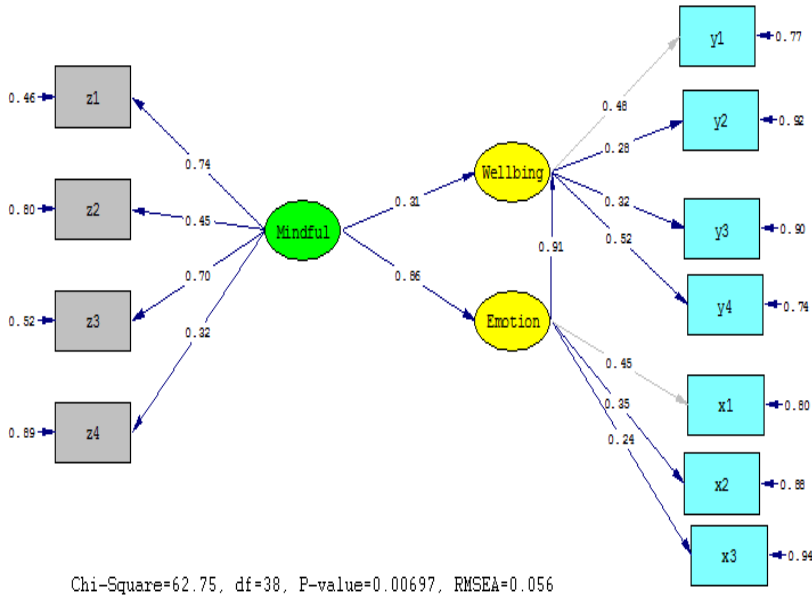
وترجع الباحثات أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الوعي الوجداني والتوافق مع الذات. وبين بعد الضبط الوجداني وكل من أبعاد (التوافق مع الذات والتطور الشخصي والعلاقات الإيجابية) والدرجة الكلية للرفاهية النفسية. وبين بعد التعاطف كأحد أبعاد الذكاء الوجداني وبعد الاستقلالية كأحد أبعاد الرفاهية النفسية. وبين الدرجة الكلية للذكاء الوجداني وكل من التوافق مع الذات والتطور الشخصي والاستقلالية والعلاقات الإيجابية إلى أنه لا ترتبط قدرة المراهق على معرفة وفهم مضمون الرسائل غير اللفظية للآخرين، وكذلك الوعي بانفعالاته الذاتية الإيجابية والسلبية وقدرته على إدراك وتقبل نقاط القوة والضعف لديه، وأنه لا ترتبط قدرته على التحكم في انفعالاته وكذلك ترويه في إبداء المشاعر والأحاسيس للآخرين والقدرة على اتباعه لقناعاته الشخصية حتى لو تعارضت مع المعارف التقليدية، أو شعوره بأن مواهبه وقدراته الشخصية تنمو وتتطور بمرور الوقت، أو وجود ارتباطات حميمة مهمة وقيمة مع الآخرين، أو قدرته على إدراك وتقبل نقاط القوة والضعف لديه، وأنه لا ترتبط قدرة المراهق على تقدير مشاعر الآخرين والإصغاء لأرائهم وبذل الجهود لمساعدتهم ودعمهم قدر الإمكان بالقدرة على اتباع المراهق لقناعاته الشخصية حتى لو تعارضت مع المعارف التقليدية، وأنه لا يرتبط تعاطف المراهق مع الآخرين والوعي بمشاعره وانفعالاته ومشاعر الآخرين وانفعالاتهم وكذلك قدرته على التحكم في انفعالاته لا ترتبط بقدرته على اتباع قناعاته الشخصية حتى لو تعارضت مع المعارف التقليدية أو قدرته على إدراك وتقبل نقاط القوة والضعف لديه أو شعوره بأن مواهبه وقدراته الشخصية تنمو وتتطور بمرور الوقت أو وجود ارتباطات حميمة وذات قيمة مع الآخرين.

وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع نتائج بحث كل من الخضر والفضلي (٢٠٠٧)، والمنشاوي (٢٠٠٩)، وشعبان (٢٠١٠)، وخرنوب (٢٠١٦)، و Markutty & Joseph (2016)، و Kumkaria, Sharma, & Singh (2017)، و Susheela, Kumar, & Khajuria (2017)، و Drouman, Gloub, Oganesyanyan, & Read (2018)، و Gasco (2018)، و Kugbey, Atefoe, Nyarko, & Anakwah (2018)، و الفلاح (٢٠١٨)، و Huang, Shi, & Lin (2018)، و Badenes, & Plumed (2018). حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الذكاء الوجداني والرفاهية النفسية أو أحد مؤشراتهما.

نتائج الفرض الرابع وتفسيرها:

ينص هذا الفرض علي " توجد تأثيرات دالة إحصائية مباشرة وغير مباشرة بين درجات كل من اليقظة العقلية والذكاء الوجداني والرفاهية النفسية لدى طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية - جامعة الرقازيق ويتضح ذلك من النموذج البنائي المفترض شكل رقم (١) السابق.

ولاختبار هذا الفرض تم استخدام النموذج البنائي في برنامج ليزرل (٨.٨) وقد اختبرت الباحثات نموذج (١) المفترض ويوضحه شكل (١) السابق. إلا أن هذا النموذج كان غير مطابق نظراً لكبير قيمة كا^٢ وكذلك دلالتها العالية بسبب كبر حجم عينة البحث الحالي ويشير برنامج ليزرل أنه لحل هذه المشكلة يجب الرجوع إلى الإطار النظري والبحوث السابقة ومؤشرات التعديل ويتم اختيار المؤشرات التي تؤدي إلى تقليل قيمة كا^٢ إلى الحد الذي تصبح فيه كا^٢ غير دالة إحصائياً، وتم تعديل المؤشرات طبقاً للخلفية النظرية للبحث الحالي (حسن، ٢٠٠٨، ص ٣٦٢). وتم التوصل إلى نموذج تم توليده من برنامج ليزرل بعد حذف المسارات التي ليس لها دلالة إحصائية، ويوضح ذلك الشكل رقم (٤) التالي:



شكل (٤) نموذج (٢) النموذج البنائي للدرجات الكلية (اليقظة العقلية، والذكاء الوجداني، الرفاهية النفسية) لدى العينة الكلية

Structural Equations

$$Y = 0.910 * X - 0.306 * Z, \text{Errorvar.} = 0.574, R^2 = 0.426$$

Standerr (1.179) (1.030) (0.432)

Z-values 0.760 -0.298 1.327

P-values 0.447 0.766 0.185

$$X = 0.857 * Z, \text{Errorvar.} = 0.265, R^2 = 0.735$$

Standerr (0.171) (0.334)

Z-values 5.022 0.793

P-values 0.000 0.428

$$Y = 0.462 * Z, \text{Errorvar.} = 0.787, R^2 = 0.213$$

Standerr (0.141)

Z-values 3.286

P-values 0.001

وقد وجدت الباحثات أن النموذج الثاني شكل (٤) يطابق البيانات بصورة جيدة حيث كانت مؤشرات حسن المطابقة للنموذج الثاني مثل قيمة كا^٢ (٦٢.٧٥) بدرجات حرية (٣٨) ومستوى دلالة (٠.٠٠٦٩٧) أى أن قيمة كا^٢ غير دالة إحصائياً، جذر متوسط مربعات خطأ الاقتراب (RMSEA) (٠.٠٥٦)، جذر متوسط مربعات البواقي (RMSR) (٠.٠٠٤)، ومؤشر حسن المطابقة GFI (١)، ومؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية AGFI (٠.٨٨)، ومؤشر المطابقة المعياري NFI (١)، مؤشر المطابقة المقارن CFI (١)، ومؤشر المطابقة النسبي RFI (٠.٩٨٢) وجميعها تقع فى المدى المثالي للمؤشر، ومؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي ECVI (٠.٢٦) أقل من قيمة الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشبع (٠.٢٧) ويحتوى النموذج الثاني على المتغيرين الكامنين المستقلين هما اليقظة العقلية والذكاء الوجدانى، ومتغير كامن تابع واحد هو الرفاهية النفسية وقد حقق هذا النموذج مؤشرات حسن المطابقة المثالية لكل مؤشر بهذا النموذج الثاني.

ويوضح الجدول (١٢) التأثيرات التي يحتوى عليها النموذج الثاني لتحليل المسار ودلالاتها الاحصائية مع ملاحظة إنه تم حذف المسارات ذات قيم (ت) غير الدالة إحصائياً: حيث يتضح من الجدول ما يلي:

◀ وجود تأثيرات موجبة مباشرة وكلية (دالة إحصائياً) عند مستوى (٠.٠١) لليقظة العقلية على الذكاء الوجدانى، بالإضافة إلى وجود تأثير غير مباشر ولكنه غير دال إحصائياً لليقظة العقلية على الذكاء الوجدانى وتتنفق هذه النتيجة مع نتائج بحث كل من (Ramos, Hernandez, & Blanca (2009) و (Ridderinkhof, de Bruin, و Enriquez, Ramos & Espraza (2017).

(2017) Brummelman, & Bögles حيث توصلوا إلى فاعلية اليقظة العقلية في تحسين الذكاء الوجداني أو أحد مؤشرات، وبحث كل من (2014) Charoensukmongkol، و(2014) Wright & Schutte، وعبد الهادي والبسطامي (٢٠١٧)، وعطا الله (٢٠١٩)، و (De la Fuente–Anuncibay, Gonzalez–Barbadillo, Gonzalez–Bernal, Cubo, & PizarroRuiz (2019) حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والذكاء الوجداني أو أحد مكوناته أو أحد مؤشرات.

جدول (١٢) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة التي يحتوي عليها النموذج البنائي الثاني لتغيرات البحث

الذكاء الوجداني			اليقظة العقلية			نوع التأثير	التغير الكامن المتأثر
قيمة(ت)	خ	التأثير	قيمة(ت)	خ	التأثير		التغير الكامن المتأثر
			◆◆٤.٧٥	١.٦١	٠.٥٩٣	مباشر	الذكاء الوجداني
			٢.٩٩	٠.٥١	٠.٢٦٤	غير مباشر	
			◆◆٥.٢٢	٠.١٧١	٠.٨٥٧	كلي	
٠.٧٦٠	١.١٧٩	٠.٩١٠	٠.٢٩٨-	١.٠٣٠	٠.٣٠٦-	مباشر	الرفاهية النفسية
٠.١٩٨	٠.٠١٢	٠.٠٣٨	◆◆٤.٠٢٢	٠.١٦١	٠.٧٦٨	غير مباشر	
◆◆٥.٢٥٤	٠.١٩١	٠.٩٤٨	◆◆٣.٢٨٦	٠.١٤١	٠.٤٦٢	كلي	

خ= الخطأ المعياري لتقدير التأثير، ◆◆ مستوى الدلالة عند (٠.٠١)

◀ وجود تأثير كلي موجب دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) للذكاء الوجداني على الرفاهية النفسية، بالإضافة إلى وجود تأثيرات موجبة مباشرة وغير مباشرة (غير دالة إحصائياً) للذكاء الوجداني على الرفاهية النفسية وتتنفق هذه النتيجة جزئياً مع نتائج بحث كل من الخضر والفضلي (٢٠٠٧)، والمنشاوي (٢٠٠٩)، وشعبان (٢٠١٠)، وخرنوب (٢٠١٦)، و (Markutty & Joseph (2016)، و (Kumkaria, Sharma, & Singh (2017)، و (Susheela, Kumar, & (2017) Khajuria، و (Drouman, Gloub, Oganesyana, & Read (2018)، و (Kugbey, Atefoe, Nyarko, & Anakwah (2018)، والفلاح (٢٠١٨)، و (Huang, Shi, & Lin (2018)، و (Gasco, Badenes, & Plumed (2018) حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الذكاء الوجداني والرفاهية النفسية أو أحد مؤشراتها.

◀ وجود تأثيرات موجبة غير مباشرة وكلية (دالة إحصائياً) عند مستوى (٠.٠١) لليقظة العقلية على الرفاهية النفسية، بالإضافة إلى وجود تأثير مباشر سلبي ولكنه غير دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) لليقظة العقلية على الرفاهية النفسية، وتتنفق هذه النتيجة مع نتائج بحث كل من (Fard،

Gharimmoluk, & Kalantarkousheh, & Faramarzi (2018) و Hosseinzadeh (2018)، و Modi, Joshi, & Narayanakurup (2018) حيث توصلت إلى وجود تأثير لليقظة العقلية على الرفاهية النفسية أو أحد مؤشراتهما، وبحوث كل من Singh, Choubey, Singh (2016)، و Chavan, Zubair, Kamal, و Zeng & Gu (2017)، و Deshmukh, & Singh (2017)، و Pagnini, et al. (2019)، و Sabir, Ramzan, & Artemeva (2018) حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية أو أحد مؤشراتهما.

ويلاحظ أن أقوى التأثيرات في النموذج البنائي الثاني هو تأثير الذكاء الوجداني على الرفاهية النفسية حيث كانت قيمة التأثير (٠.٩٤٨) يليه تأثير المتغير المستقل اليقظة العقلية على المتغير التابع الرفاهية النفسية.

وبالتالي هناك مجموعة من معادلات المسار يتم عرضها كما يلي:

- ◀ الرفاهية النفسية = (٠.٩١) الذكاء الوجداني - (٠.٣١) اليقظة العقلية
- ◀ الذكاء الوجداني = (٠.٨٦) اليقظة العقلية
- ◀ الرفاهية النفسية = (٠.٤٦) اليقظة العقلية

ومعاملات الارتباط المتعدد للمعادلات الثلاثة السابقة هي على الترتيب (٠.٤٢٦)، (٠.٧٣٥)، (٠.٢١٣) وهي دالة إحصائياً مما يدل على ارتفاع مستوى الدلالة الموصوف بها المعادلات الثلاثة السابقة.

ويمكن تفسير ذلك من خلال أن ذوي اليقظة العقلية يقيمون علاقات جديدة مع خبراتهم الداخلية من خلال تنظيم الانتباه والوعي بالخبرات الحاضرة والوعي بالمشاعر والأفكار وتقبلها بشكل غير تقييمي لها، بالإضافة إلى أن ذوي الذكاء الوجداني المرتفع يستخدمون استراتيجيات محددة أثناء المرور بالمواقف بشكل يعزز الرفاهية النفسية لديهم، فالذكاء الوجداني يسمح للضرد بمراقبة مشاعره وانفعالاته ومشاعر وانفعالات الآخرين واستخدام هذه المعلومات في توجيه تفكيره وأفعاله. وهذا يتفق مع الخصائص التي يتميز بها مرتفعي الرفاهية النفسية ومنها استقلالية المراهق، وقدرته على اتخاذ القرارات، ومقاومة الضغوط الاجتماعية، والضبط الداخلي للسلوك، وتقييم الذات بمعايير شخصية، بالإضافة إلى الإحساس بالكفاءة في إدارة البيئة، وضبط الأنشطة الخارجية، والقدرة على اختيار البيئة المناسبة للحاجات والقيم الشخصية، وكذلك الشعور بالنمو المستمر للشخصية، والانفتاح على الخبرات الجديدة، والشعور بالتفاؤل، لهذا أمكن التنبؤ من اليقظة العقلية والذكاء الوجداني بالرفاهية النفسية.

• توصيات البحث:

توصلت نتائج البحث إلى وجود علاقات وتأثيرات (مباشرة وغير مباشر وكلية) دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والذكاء الوجداني والرفاهية

النفسية لدى طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة الزقازيق، ومن ثم تقدم الباحثات التوصيات التالية:

- ◀ ضرورة تقديم برامج تدريبية لطلبة الجامعة على سمات وخصائص الأفراد ذوي اليقظة العقلية.
- ◀ ضرورة إدراج برامج تدريبية تتعلق باليقظة العقلية والذكاء الوجداني ضمن البرامج التدريبية التي يقدمها مركز المعلومات التربوية والنفسية بكلية التربية جامعة الزقازيق.
- ◀ الاهتمام باليقظة العقلية لدى طلبة الفرقة الأولى باعتبارها جزءاً مهماً في التنظيم الوجداني والنجاح الحياتي لديهم.
- ◀ عمل دورات تدريبية وورش عمل عن الذكاء الوجداني والرفاهية النفسية.
- ◀ تبصرة القائمين على العملية التعليمية بأنه توجد علاقة تبادلية بين كل من اليقظة العقلية والذكاء الوجداني، والرفاهية النفسية.

• البحوث المقترحة:

- ويمكن في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج اقتراح بعض الموضوعات البحثية مثل:
- ◀ اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية والتفاؤل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.
- ◀ الذكاء الوجداني وأثره في الرضا عن الحياة الجامعية.
- ◀ الذكاء الوجداني وعلاقته بسلوكيات المواطنة التنظيمية لدى طلبة الجامعة.
- ◀ فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الرفاهية النفسية وخفض الضغوط النفسية لدى المراهقين.
- ◀ اليقظة العقلية وعلاقتها بكل من المعرفة الصامتة والحكمة الاختبارية.
- ◀ أثر تفاعل اليقظة العقلية والذكاء الوجداني على سمات الشخصية.
- ◀ نمذجة العلاقات السببية بين اليقظة العقلية والأمل الأكاديمي والرفاهية الأكاديمية.
- ◀ إجراء بحوث للكشف عن علاقة الرفاهية النفسية ببعض المتغيرات النفسية ذات الصلة مثل (المنظور المستقبلي، الأمل الأكاديمي، ومستوي الطموح) .

• المراجع:

- أبو زيد، أحمد محمد جاد الرب (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*، ١(٥١)، ١ - ٦٨.
- الأنصاري، سامية، والفيل، حلمى (٢٠٠٩). ما وراء معرفة الذكاء الوجداني، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- الخضر، عثمان حمود، والفضلي، هدى ملوح عسكر (٢٠٠٧). هل الأذكاء وجدانياً أكثر سعادة؟ *مجلة العلوم الاجتماعية*، ٣٥(٢)، ١٣- ٣٨.

- الدردير، عبد المنعم أحمد، والطيب، عصام علي، وحسن، محسوب عبد القادر الضوي، والمطيري، خالد رذن عماش (٢٠١٧). الذكاء الوجداني: مفهومه وقياسه في البيئة الكويتية. مجلة العلوم التربوية، جامعة جنوب الوادي، كلية التربية بقنا، ٣١، ٥١-٧٨.
- السيد، فؤاد البهي (١٩٧٩). علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي.
- حسن، عزت عبد الحميد (٢٠٠٨). الإحصاء المتقدم للعلوم التربوية والنفسية والاجتماعية، تطبيقات باستخدام برنامج ليزرل LISREL 8.8، بنها، دار المصطفى للطباعة والنشر.
- خرنوب، فتون (٢٠١٦). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق. مجلة اتحاد الجامعات العربية في التربية وعلم النفس، ١٤(١)، ٢١٧-٢٤٢.
- شعبان، أكرم علي (٢٠١٠). العلاقة بين السعادة والذكاء الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة عكا. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عمان العربية، الأردن.
- عبد الهادي، سامر عدنان، والبسطامي، غانم جاسر (٢٠١٧). القدرة التنبؤية ليقظة الذهن في مهارة التمثل العاطفي لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة أبو ظبي. المجلة الدولية للأبحاث التربوية، ٤١(٤)، ١٤٩-١٨٦.
- عطا الله، مصطفى خليل محمود (٢٠١٩). اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية جامعة أسيوط، ٣٥(٢)، ١-٣٩.
- الفلاح، عبد الرحمن أحمد (٢٠١٨). السعادة والرضا الوظيفي وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى عينة من العاملين في دولة الكويت. مجلة العلوم الاجتماعية، ٤٦(٢)، ٣٩-٧٤.
- المنشاوي، سائدة جميل محمد (٢٠٠٩). العلاقة بين السعادة والذكاء الانفعالي لدى عينة من المراهقين الأردنيين. رسالة ماجستير، كلية الدراسات التربوية والنفسية العليا، جامعة عمان العربية، الأردن.

- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11, 191-206.
- Charoensukmongkol, P. (2014). Benefits of mindfulness meditation on emotional intelligence, general self-efficacy, and perceived stress: Evidence from Thailand. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 16, Pp. 171-192.
- Chavan, S., Deshmukh, J., & Singh, B. (2017). Role of mindfulness, belief in personal control, gratitude on happiness among college students. *Indian Journal of Health and Well-being*, 8(10), 1184-1186.
- Chu, L.-C. (2010). The benefits of meditation vis-à-vis emotional intelligence, perceived stress and negative mental health. *Stress and Health*, 26, 169-180.
- De la Fuente-Anuncibay, R., Gonzalez-Barbadillo, A., Gonzalez-Bernal, J., Cubo, E., & PizarroRuiz, J. P. (2019). Mediating effect of mindfulness cognition on the development of empathy in a

- university context. PLoS ONE, 14(4), 1-12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0215569>
- Droutman, V., Golub, I., Oganessian, A., & Read, S. (2018). Development and initial validation of the Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS). *Personality and Individual Differences, 123*, 34-43.
 - Eichmann, K. (2009). The effectiveness of training to improve the emotional intelligence of leaders. *PH.D. Thesis*, TUI University.
 - Enriquez, H., Ramos, N. S. & Espraza, O. (2017). Impact of the mindful emotional intelligence program on emotional regulation in college students. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 17*(1), 39-48.
 - Fard, T. R., Kalantarkousheh, M., & Faramarzi, M. (2018). Effect of mindfulness-based cognitive infertility stress therapy on psychological well-being of women with infertility. *Middle East Fertility Society Journal, 23*, 476-481.
 - Freed, C. A. (2016). The role of emotional intelligence in community college leadership. *A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy*, Washington State University.
 - Gasco, V. P., Badenes, L. V., & Plumed, A. G. (2018). Trait emotional intelligence and subjective well-being in adolescents: The moderating role of feelings. *Psicothema, 30*(3), 310-315.
 - Gharimmoluk, M., & Hosseinzadeh, S. (2018). The effectiveness of mindfulness training on quality of perceptual marital relationship and psychological well-being of women with addicted wife. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala, 10* (1-Special Issue 1), 34-46.
 - Hasker, S. M. (2010). Evaluation of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach for enhancing athletic performance. *Unpublished Doctoral dissertation*, Indiana University of Pennsylvania.
 - Hembree, J. R. (2018). Exploring the relationship between emotional intelligence and job satisfaction in human resources. A dissertation presented in partial fulfillment of the requirements for the degree Doctorate of Education, Grand Canyon University, Phoenix, Arizona.
 - Huang, J., Shi, H., & Liu, W. (2018). Emotional intelligence and subjective well-being: Altruistic behavior as a mediator. *Social Behavior and Personality, 46*(5), 749-758.
 - Jacobs, I., Wollny, A., Sim, C.-W., & Horsch, A. (2016). Mindfulness facets, trait emotional intelligence, emotional distress,

- and multiple health behaviors: A serial two-mediator model. *Scandinavian Journal of Psychology*, 57, 207-214.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology Science and Practice*, 10(2), 144- 156.
 - Kong, F., Wang, X., Song, Y., & Liu, J. (2016). Brain regions involved in dispositional mindfulness during resting state and their relation with well-being. *Social Neuroscience*, 11(4), 331-343.
 - Kugbey, N., Atefoe, E. A., Nyarko, K., & Anakwah, N. (2018). Subjective happiness mediates the relationship between emotional intelligence and psychological distress among students: A path analysis. *Gender & Behavior*, 16(3), 11885-11893.
 - Kumkaria, B., Sharma, O. P., & Singh, M. P. (2017). Role of emotional intelligence and self-efficacy on psychological well-being in psychiatrist. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 8(7), 774-776.
 - Lee, H. J. (2018). How emotional intelligence relates to job satisfaction and burnout in public service jobs. *International Review of Administrative Sciences*, 84(4), 729-745.
 - Leigh, C. (2012). Examining the relationship between emotional intelligence and leadership styles of U.S. Navy Senior enlisted leaders. *Dissertation submitted to Northcentral University, Graduate Faculty of the School of Business and Technology Management in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Business Administration*, Prescott Valley, Arizona.
 - Malhotra, N., & Kaur, R. (2018). Study of emotional intelligence in association with subjective well-being among adolescents. *Indian Journal of Health and Well-being*, 9(1), 122-124.
 - Markutty, P. J., & Joseph, M. I. (2016). Effects of emotional intelligence on stress, psychological well-being, and academic achievement of adolescents. *Indian Journal of Health and Well-being*, 7(7), 699-702.
 - Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 8(4), 290-300.
 - Modi, S., Joshi, U., & Narayanakurup, D. (2018). To what extent is mindfulness training effective in enhancing self-esteem, self-regulation and psychological well-being of school going early adolescents? *J. Indian Assoc. Child Adolesc. Ment. Health*, 14(4), 89-108.
 - Ogungbamila, A. (2016). Influence of job demands on psychological well-being of health workers in Ondo State:

- Moderating role of emotional intelligence. *Ife Psychologia*, 24(1), 29-36.
- Pagnini, F., Cavalera, C., Rovaris, M., Mendozzi, L., Molinari, E., Phillips, D., & Langer, E. (2019). Longitudinal associations between mindfulness and well-being in people with multiple sclerosis. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 19, 22-30.
 - Ramos, N. S., Hernandez, S. M., & Blanca, M. J. (2009). Effects of an integrated programme of mindfulness and emotional intelligence on cognitive strategies of emotional regulation. *Ansiedad y Estrés*, 15(2-3), Pp. 207-216.
 - Ridderinkhof, A., de Bruin, E. I., Brummelman, E., & Bögles, S. M. (2017). Does mindfulness mediation increase empathy? An experiment. *Self and Identity*, 16(3), 251-269.
 - Rosini, R. J., Nelson, A., Sledjeski, E., & Dinzeo, T. (2017). Relationships between levels of mindfulness and subjective well-being in undergraduate students. *Modern Psychological Studies*, 23(1), Article 4, 1-23.
 - Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it. Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
 - Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychother Psychosom*, 83, 10-28.
 - Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
 - Sabir, F., Ramzan, N., & Malik, F. (2018). Resilience, self-compassion, mindfulness and emotional well-being of doctors. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(1), 55-59.
 - Sampath, H., Biswas, A. G., Soohinda, G., Dutta, S. (2019). Mindfulness and its role in psychological well-being among medical college students. *Open Journal of Psychiatry & Allied Sciences*, 10(1), 52-56.
 - Seena, N. S., Suresh, S., & Ravindranadan, V. (2017). Emotional intelligence, spiritual intelligence and subjective well-being of yoga practitioners. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(4), 577-582.
 - Sevdalis, N., Petrides, K. V., & Harvey, N. (2007). Trait emotional intelligence and decision-related emotions. *Personality and Individual Differences*, 42, 1347-1358.
 - Shapiro, S. L., Carison, L., Astin, J., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
 - Singh, A. K., Choubey, A., & Singh, S. (2016). Does mindfulness enhance psychological well-being of the students? *Journal of Psychological Research*, 11(2), 241-250.

- Susheela, Kumar, R., & Khajuria, J. (2017). Impact of emotional intelligence on psychological well-being of secondary school students. *Indian Journal of Health and Well-being*, 8(1), 86-89.
- Tonioni, R. J. (2015). The relationship between emotional intelligence and leadership style among community college leaders. *A dissertation submitted to the School of Education of Aurora University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Education.*
- Vergara, A. I., Alonso-Alberca, N., San-Juan, C., Aldas, J., & Vozmediano, L. (2015). Be water: Direct and indirect relations between perceived emotional intelligence and subjective well-being. *Australian Journal of Psychology*, 67, 47-54.
- Viejo, C., Gomez-Lopez, M., & Ortega-Ruiz, R. (2018). Adolescents' psychological well-being: A multidimensional measure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15, 2325, 1-22.
- Won, S.-J., Heo, C.-U., & Choi, Y.-S. (2018). The effects of school life, emotional intelligence, and social intelligence on resilience of nursing university students. *Biomedical Research*, 29(21), 3829-3834.
- Wright, C. J., & Schutte, N. S. (2014). The relationship between greater mindfulness and less subjective experience of chronic pain: Mediating functions of pain management self-efficacy and emotional intelligence. *Australian Journal of Psychology*, 66, 181-186.
- Zahra, S. T., & Riaz, S. (2017). Mediating role of mindfulness in stress-resilience relationship among university students. *Pakistan Journal of Psychology*, 48(2), 21-32.
- Zahra, S. T., & Riaz, S. (2018). Mindfulness and resilience as predictors of stress among university students. *J. Postgrad Med. Inst.*, 32(4), 378-385.
- Zeidner, M., Matthews, G., & Shemesh, D. O. (2016). Cognitive-social sources of wellbeing: Differentiating the roles of coping style, social support and emotional intelligence. *J. Happiness Stud.*, 17, 2481-2501.
- Zeng, W., & Gu, M. (2017). Relationship between mindfulness and positive affect of Chinese older adults: Optimism as mediator. *Social Behavior and Personality*, 45(1), 155-162.
- Zubair, A., Kamal, A., & Artemeva, V. (2018). Mindfulness and resilience as predictors of subjective well-being among university students: A cross cultural perspective. *Journal of Behavioral Sciences*, 28(2), 1-19.

