

جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة

والإبداع الانفعالي لدى طلاب الجامعة

إعداد

د/رابعة عبدالناصر محمد مسحل

مدرس علم النفس

بكلية الدراسات الانسانية بقسم علم النفس بالدقهلية

جامعة الازهر

الملخص :

هدفت الدراسة الي التعرف علي جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والإبداع الانفعالي لدى طلاب الجامعة ، والكشف عن الفروق في جودة الساعة البيولوجية تبعا لاختلاف النوع (ذكور - اناث) ، والتعرف علي مدي اسهام جودة الساعة البيولوجية في التنبؤ باليقظة العقلية و الشعور بالسعادة و الإبداع الانفعالي ، تكونت عينة البحث من طلاب الجامعة وكان عددهم (220) طالب وطالبة ، تتراوح اعمارهم ما بين (19 - 20) سنة ، واستخدمت الباحثة مقياس جودة الساعة البيولوجية (اعداد الباحثة) ، ومقياس اليقظة العقلية (تعريب عبد الرقيب البحيري 2014) ، ومقياس الشعور بالسعادة تعريب السيد ابوهاشم 2010 ، ومقياس الإبداع الانفعالي (اعداد الباحثة) ، وتوصلت الدراسة الي وجود علاقة ذات دلالة احصائية موجبة بين جودة الساعة البيولوجية و اليقظة العقلية والشعور بالسعادة والإبداع الانفعالي لدى طلاب الجامعة ، كما توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات جودة الساعة البيولوجية وفقا لمتغير النوع (الذكور والاناث) لصالح الاناث ، كما توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفضي جودة الساعة البيولوجية لصالح مرتفعي الساعة البيولوجية ، كما أظهرت النتائج تباين إسهم متغير (اليقظة العقلية و الشعور بالسعادة

جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدى
طلاب الجامعة

والابداع الانفعالي (بنسب مختلفة ودالة احصائيا في التتبؤ بجودة الساعة البيولوجية
لدى طلاب الجامعة
الكلمات المفتاحية: الساعة البيولوجية - اليقظة العقلية - الشعور بالسعادة -
الابداع الانفعالي

The Quality of Biological Clock as a Predictor of Mindfulness, Psychological Well-Being and Emotional Creativity among University Students

DR\ Rabaa Abd-el-Naser Mohammed
Lecturer of Psychology
Faculty of Humanities
Al-Azhar University

Abstract:

The study aims to identify the quality of biological clock as a predictor of mindfulness, psychological well-being and emotional creativity among university students, and to explore the differences in the quality of biological clock, based on gender (male - female). Knowing the extent to which the quality of the biological clock contributes to predicting mental awakening, feeling happy and emotional creativity. The sample of the study consists of (220) male and female students, whose ages range from (19 - 20) years old. The researcher used the Quality of Biological Clock Scale (prepared by the researcher) and the Mindfulness Scale (Bear, et al., 2006, translated by Elbheiri, et al, and 2014), the Psychological Well-being Scale (Springer 2006, translated by Abu Hashem, 2010) and the Emotional Creativity Scale (prepared by the researcher). The findings of the study showed that there is a statistically significant positive correlation between the quality of biological clock on one part and mindfulness, psychological well-being and emotional creativity on the other, among university students. However, there are statistically significant differences in the quality of biological clock average grades according to gender variance (male –female) in favor of female students. There are also statistically significant differences between the high and low scores of biological clock quality in favor of the high quality. The findings also showed a variance; in different degrees, in the contribution of the variables of

جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدي
طلاب الجامعة

mindfulness, psychological well-being and emotional creativity in predicting the quality of biological clock among university students.

Key words: *quality of biological clock, mindfulness, psychological well-being, emotional creativity.*

جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة

والإبداع الانفعالي لدي طلاب الجامعة

إعداد

د/رابعة عبدالناصر محمد مسحل

مدرس علم النفس

بكلية الدراسات الانسانية بقسم علم النفس بالدقهلية

جامعة الازهر

مقدمة البحث :

لكي يعيش الإنسان حياة سعيدة يتمتع فيها بصحة جيدة والقدرة على أداء متطلبات الحياة اليومية وأعبائها بصورة سليمة يجب عليه الاهتمام بجسمه وما يحتويه من أجهزة حيوية وعضلية بحيث يكون في حالة صحية سليمة.

حيث أودع الله سبحانه وتعالى في جسم الإنسان ما يسمى بالساعة البيولوجية الحيوية، وهذه الساعة البيولوجية الداخلية تخضع للإيقاع اليومي الاعتيادي للفرد (النهار والليل، واليقظة والنوم)، وعليه فإن جميع المتغيرات الوظيفية تتزامن مع الإيقاع اليومي للفرد بما في ذلك درجة نشاط الجسم، ودرجة حرارته الداخلية، وضربات قلبه، وضغط دمه، وتركيز الهرمونات في جسمه، هذا يعني أنها تقوم بضبط جميع وظائف الجسم الحيوية وإفرازات الغدد الصماء من الهرمونات المختلفة، لكي تتسجم مع تعاقب الليل والنهار والوظائف الحيوية التي من المفروض القيام بها، ويعتقد العلماء أن هناك أوقاتاً محددة من اليوم يكون الفرد خلالها في أفضل حالاته، وأن كثيراً من الوظائف البيولوجية في الجسم لا تعمل على وتيرة واحدة ولها فترات ذروة وفترات انخفاض (محمد بديوي، 2014، 129).

جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدي طلاب الجامعة

وتؤكد دراسة (Valdez, 2019) علي وجود علاقة بين الساعة البيولوجية واليقظة العقلية مشيرا الي ان الانتباه هو عملية الإدراك الحاسمة للأداء البشري، و له أربعة مكونات: اليقظة المنشطة ، واليقظة المرحلية ، والاهتمام الانتقائي ، والاهتمام المستمر، و جميع مكونات الاهتمام تظهر تباينات متوازنة أثناء (وقت الاستيقاظ ، والحرمان من النوم، والاختلافات اليومية) ، وإن الدورة الزمنية لإيقاعات الساعة البيولوجية مهمة لعمل البرنامج والأنشطة المتعلقة باليوم الدراسي ، حيث تصل مكونات الانتباه إلى أدنى مستوياتها أثناء الليل والساعات المبكرة في الصباح ، وتحدث مستويات أفضل عند الظهر ، ويمكن ملاحظة مستويات أعلى خلال ساعات الظهيرة والمساء كما تؤكد علي أهمية النظر في إيقاعات الساعة اليومية وعمرها ونمطها الزمني للشخص عند برمجة مواعيد العمل والدراسة والاختبار المدرسي والاختبارات النفسية والتقييم النفسي العصبي.

حيث يؤكد (Brown & Ryan & Creswell, 2007) علي ان اليقظة العقلية تركز علي الخبرة الانسانية وترتبط بالانشطة الاساسية للشعور كالانتباه والوعي.

ويشير (Duerr,2008) الي ان اليقظة العقلية لها فوائد فسيولوجية ونفسية ، وتتمثل الفوائد الفسيولوجية في التغيرات الفسيولوجية التي تحدث لدي الفرد ومنها ، خفض الالم المزمن ، وتحسين الوظيفة المناعية ، وتحقيق جودة النوم، بينما تتمثل الفوائد النفسية في خفض الضغوط ، وأعراض الاكتئاب النفسي ، والقلق ، والتفكير الاجتراري ، والمخاوف المرضية ، فضلا عن تحسين الذاكرة العاملة ، وعمليات الانتباه والرحمة بالذات والتسامح كما يؤكد (Carvalho & de Souza & Hidalgo, 2018) علي وجود علاقة ارتباطية بين الرفاهية النفسية و أنماط النوم والاستيقاظ وعادات الانسان والفعالية الذاتية، كما تؤكد الدراسة علي أهمية التفاعل بين الإيقاعات الفردية والاجتماعية فيما يتعلق بالرفاهية النفسية.

وأظهرت دراسة (Brackett, 2007) أن العواطف والانفعالات لهما دور مهما في تحقيق عدد من الوظائف العقلية مثل القدرة علي الابداع وزيادة كفاءة العمل والجدية في

الاداء، الامر الذي يؤدي الي النجاح في العمل بينما تؤدي الاضطرابات الانفعالية إلي إعاقة الوظائف العقلية في الحياة حيث يؤكد افريل (Averill,2005) علي أهمية الانفعالات في الناتج الابداعي في حين توصلت دراسة (Brewin,2003) الي وجود علاقة بين العمليات النفسية والعصبية والفسيولوجية التي تجهز الاحداث الانفعالية وتشير دراسة (Gaggioni&Ly Jqm& Muto& Chellappa& Jaspar& 2019) الي ان اضطراب الساعة البيولوجية يؤثر علي الجانب النفسي والانفعالي والمعرفي والادراك وتنظيم النوم والاستيقاظ لدي الفرد.

وتؤكد ايضا دراسة (Satyanarayanan& Chien& Chang& Huang& Guu , 2019) علي تاثير الساعة البيولوجية في الجانب النفسي والعقلي والانفعالي حيث انها تعتبر مظهر اساسي وعامل خطير للاصابة بالاضطرابات النفسية كما يري مجدي الحسيني (2005) لكي يحقق الفرد أعلي درجات التحصيل والاستيعاب فإنه يجب ان يتوافق بيولوجيا مع متطلبات وآليات مايقوم به من اعمال .

كما أوضحت دراسة (Wittmann,2018) ان اضطراب الساعة البيولوجية يؤثر علي الحالة المزاجية للفرد ويجعله اكثر عرضه للاضطرابات الاكتئابية كما تؤدي العوامل الوراثية الفردية بجانب الضغوطات الاجتماعية والنفسية والجسدية إلى تعطيل نظام الساعة البيولوجية

و يشير علي البيك (2009 ، 15) الي أهمية الساعة البيولوجية ونشر الوعي بأهمية ذلك ، عن طريق تنظيم مواعيد النوم واليقظة وتناول الواجبات وغيرها من المواعيد التي تظبط ايقاع الحياة اليومية وهي أمور في غاية الاهمية للصحة العامة ونشاط الفرد اثناء اليوم

كما تلعب جودة الساعة البيولوجية دورا هاما في التأثير علي الجوانب العقلية والانفعالية والادراك ونشاط الفرد اثناء اليوم والقابلية العامة للتعلم لدي الطلاب حيث تشير دراسة (Golombek& Diego &Cardinali& Daniel , 2008) الي وجود علاقة إيجابية بين الساعة البيولوجية والتعليم، فالعملية التعليمية كل متكامل يشمل جميع

جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدي طلاب الجامعة

النواحي البدنية والمهارية والنفسية والفسولوجية في إطار واحد وبالتالي يمكن الوصول بطلاب الجامعة الي اعلي مستوي من الاداء فالبحت الحالي يحاول من خلال هذه الدراسة التعرف علي جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدي طلاب الجامعة

مشكلة البحث وتساؤلاته :

توضح الباحثة مشكلة الدراسة من خلال دور الساعة البيولوجية في إدارة سلوك الانسان العقلي والانفعالي وعمليات التعلم والادراك والدافعية حيث ان كل سلوك يصدر عن الإنسان لابد أن يكون له أساس عقلي بيولوجي يؤثر في الهرمونات و الأعصاب و غيرها مما يجعل سلوك الانسان متشابك بشكل كبير مع العوامل البيولوجية التي تؤثر على الحالة العقلية و العصبية والانفعالية للإنسان و تؤثر في إدراكه و قراراته كما تلعب الساعة البيولوجية دورا هاما في الاداء البشري وللحصول علي صحة نفسية وعقلية وانفعالية افضل، يكون من خلال دمج الجانب البيولوجي او الحيوي مع العوامل الايجابية في الشخصية والتي لها ارتباط قوي بمخرجات الصحة النفسية ولها أيضا دور فعال في علاج الاضطرابات النفسية .

حيث تشير الدراسات السابقة إلي أهمية اليقظة العقلية باعتبارها منبئاً قويا بمخرجات الصحة النفسية ، وتأثيراتها الفعالة في الاداء والسلوك ، والتوافق بكافة أشكاله (عبدالرقيب البحيري ، 2014 ، 121)

كما تؤكد (Li Y,2018) علي وجود علاقة بين الساعة البيولوجية والمزاج والرفاهية والنوم الجيد حيث انهم من العوامل المهمة للصحة الجسدية والعقلية والانفعالية والحفاظ على النشاط طوال اليوم ، كما يرتبط حدوث الأرق والاضطراب الاكتئابى باضطراب الساعة البيولوجية والوظيفة المناعية ،

ويشير (Sas & Zhang,2010) الي ان مفهوم الابداع يشير الي العمليات العقلية والمزاجية والدافعية والاجتماعية التي تؤدي الي الحلول والافكار والتصورات والاشكال

الفنية والنظريات التي تكون فريدة وجديدة ومن هنا نجد ضرورة الاهتمام بالنواحي الانفعالية للابداع والمفاهيم المرتبطة به

وكما تتعرض حالة الجسم البشري وجميع أعضائه حتي مستوى الخلية الواحدة لتغيرات مستمرة طول الوقت وتكرر هذه التغيرات مع مختلف مراحل العمر ، بمعنى ان الوظائف الحيوية والعضوية لجسم الانسان بمختلف مستوياتها تخضع لنظام معين وإيقاع توقيتي ثابت يقاس بالثنائي والدقائق والساعات ومنها الي تعاقب الايام والاسابيع والشهور والسنوات تسمي الساعة البيولوجية (جيهان بدر ، 29 ، 2006)

فالساعة البيولوجية أهمية هامة و مؤثرة في ضبط آلية عمل أجهزة الجسم وفي التنبيه للقيام بالانشطة اليومية، حيث ان وجود خلل في ضبط عمل تلك الساعة يتسبب في (خلل في التوقيت الفسيولوجي الداخلي للجسم والتوقيت الاجتماعي للانسان حيث تشير (Murphy,2012) الي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والسلوكيات الصحية مثل النوم ، وتناول الطعام ، وممارسة التمارين الرياضية والصحة الجسمية لدي طلاب الجامعة

كما أوضحت دراسة (Roberts,2010) ان اليقظة الذهنية تعزز الصحة البدنية والنفسية لدي طلاب الجامعة و تشير دراسة (Howell,2008) الي وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائيا بين اليقظة العقلية والسعادة الانفعالية والنفسية وجودة النوم كما تؤكد دراسة (Howell,2010) الي وجود علاقة موجبة بين اليقظة الذهنية والسعادة النفسية وتنظيم الذات وجودة النوم وعادات الانسان ووجود علاقة عكسية بين كل من اليقظة العقلية والسعادة النفسية وأنواع اضطرابات النوم وعادات الانسان المختلفة

وتؤكد دراسة (Sasawaki,2019) علي تأثير الساعة البيولوجية وظروف العمل علي نوعية الحياة والنوم والصحة الجسدية والنفسية والعقلية والدور الاجتماعي للفرد

فالإنسان كجهاز حيوي معقد يتكون من مجموعة من الأجهزة تخضع لعدة متغيرات منظمة تعرف بالإيقاع الحيوي ، تشمل الحالة البدنية والانفعالية والعقلية والنفسية ، حيث يتغير هذا الإيقاع يوميا على شكل دورات منتظمة ، نتيجة للتغيرات التي تحدث داخل

جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدي
طلاب الجامعة

جسم الإنسان (متغيرات داخلية) أو التي تحدث خارج الجسم (متغيرات خارجية)، حيث تؤكد دراسة (Gotlieb,2018) علي تأثير الساعة البيولوجية علي سلوك الفرد والصحة النفسية والعقلية وقاية الفرد من الامراض الصحية والنفسية كما تبين دراسة (Daut& Watkins& Tomczik& Hartsock, 2019) وجود علاقة بين الساعة البيولوجية واضطراب المزاج والعديد من العواقب الصحية الضارة

فالساعة البيولوجية موضوع هام وخصوصا في مرحلة التعليم الجامعي التي تعد المرحلة النهائية لمسار الطالب الجامعي حيث انها توضح نظم المتغيرات الفسيولوجية والسلوكية والقدرات العقلية للطالب طول اليوم ومن يوم الاخر كما تبرز جوانب القوة والضعف في أداء الاعمال والتي علي أساسها يتم تنظيم الوقت في العمل الدراسي وأوقات الترفيهية وأوقات النوم والوقت الذي نقضيه مع العائلة مما يساعد علي تفعيل قدرات واستعدادات الفرد لانجاز المهام بطريقة أكثر فاعلية ونشاط

حيث تؤكد دراسة (Carvalho, Et al, 2018) ودراسة (Ran wu, et al , 2019) و دراسة (Coleman, et al , 2019) علي وجود علاقة بين الساعة البيولوجية والمزاج والوظيفية المعرفية والادراكية وجود علاقة أيضا بين الساعة البيولوجية واليقظة والانتباه والسعادة النفسية كما تشير دراسة (Yanling Xie , et al 2019) الي تأثير الساعة البيولوجية علي الجانب الفسيولوجي واليقظة والانتباه والجانب الادراكي والانفعالي والسعادة لدي الفرد

وانطلاقا من أهمية الساعة البيولوجية كأحد العوامل المؤثرة علي الاداء الانساني تري الباحثة من الضروري معرفة نمط الايقاع اليومي والساعة البيولوجية حيث تساعد علي التخطيط العلمي بما يتناسب مع توقيت الاداء للطالب الجامعي لمحاولة أخراج أقصى طاقة منتجة

كما توضح الباحثة ايضا مبررات اختيار موضوع البحث من خلال :

1. ندرة الدراسات التي اهتمت بدراسة مفهوم جودة الساعة البيولوجية لدى طلاب الجامعة في حدود علم الباحثة .
 2. توصلت الباحثة من خلال الدراسات السابقة الي مدي أهمية تأثير الساعة البيولوجية علي الجوانب النفسية والعقلية والانفعالية لدى طلاب الجامعة
 3. ضرورة تركيز الدراسات النفسية علي المتغيرات والجوانب الايجابية للسلوك لدي طلاب الجامعة المتمثلة في اليقظة العقلية والسعادة النفسية والابداع الانفعالي حيث يوجد ارتباط قوي بين هذه المتغيرات ومخرجات الصحة النفسية وعلم النفس الايجابي
 4. أهمية تأثير متغيرات الدراسة علي كافة الانشطة والجوانب العقلية والانفعالية وعمليات التعلم لدي الطلاب ، كما انها تساعد علي زيادة معدل التوافق النفسي والاجتماعي والاكاديمي والمهني وايضا زيادة معدل النشاط والابداع والانتباه لدي طلاب الجامعة
 5. أهمية تأثير الجانب الفسيولوجي علي الجانب التربوي والعقلي والانفعالي لدي طلاب الجامعة
- وفي ضوء ما تقدم تتبلور مشكلة البحث الحالي ما العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث : جودة الساعة البيولوجية ، واليقظة العقلية ، الشعور بالسعادة ، والابداع الانفعالي لدي طلاب الجامعة

و يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في الاسئلة الآتية :

1. ما العلاقة الارتباطية بين جودة الساعة البيولوجية واليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدي طلاب الجامعة ؟
2. ما الفروق في جودة الساعة البيولوجية وفقا لإختلاف (النوع (الذكور\ الإناث) لدي طلاب الجامعة ؟

جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدي
طلاب الجامعة

3. ما الفرق بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفضي الساعة البيولوجية في اليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدي طلاب الجامعة ؟
4. مانسبة اسهام جودة الساعة البيولوجية في التنبؤ باليقظة العقلية لدي طلاب الجامعة ؟
5. مانسبة اسهام جودة الساعة البيولوجية في التنبؤ بالشعور بالسعادة لدي طلاب الجامعة ؟
6. مانسبة اسهام جودة الساعة البيولوجية في التنبؤ بالابداع الانفعالي لدي طلاب الجامعة ؟

اهداف البحث :

1. التعرف علي مدي تأثير الساعة البيولوجية علي اليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدي طلاب الجامعة
2. الكشف عن الفروق بين الجنسين في جودة الساعة البيولوجية
3. التعرف علي نسبة اسهام الساعة البيولوجية في اليقظة العقلية و الشعور بالسعادة و الابداع الانفعالي لدي طلاب الجامعة .
4. نتائج الدراسة قد تسهم في وضع بعض التوصيات والنتائج التي تساعد في كيفية تحسين جودة الساعة البيولوجية لدي طلاب الجامعة

اهمية البحث

1. تزويد التراث النفسى بدراسة من أهم الدراسات حيث أنه فى حدود علم الباحثة لم توجد دراسة واحدة عربية تناولت جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدى طلاب الجامعة.
2. توفير إطار نظري عن الساعة البيولوجية، وأهمية متغيرات البحث (الساعة البيولوجية اليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي) حيث تعتبر من المتغيرات الايجابية التي تؤثر فى جميع مجالات التوافق الشخصي والاجتماعي والاكاديمي والمهني لدى طلاب الجامعة
3. أهمية المرحلة العمرية التي يتناولها البحث الحالي ، وهي المرحلة الجامعية
4. توضيح أهمية الجانب الفسيولوجي للفرد وعلاقته بالمحيط الخارجي من خلال الساعة البيولوجية ومدى تأثيرها علي القدرات العقلية والانفعالية والنفسية لدى الفرد
5. تصميم اداة جديدة لقياس الساعة البيولوجية والابداع الانفعالي لدى طلاب الجامعة

المفاهيم الاجرائية ومصطلحات البحث :

1- الساعة البيولوجية Biological Clock

- التعريف الاجرائي :** هو ما يمتلكه الفرد من نظام يومي لاداء الواجبات والانشطة اليومية في المجال المعرفي والحركي والوجداني والاجتماعي وانجاز الاعمال اليومية ويتحدد ذلك من خلال مجموعة من الاسئلة تحدد نمط حياة الفرد (من خلال الدرجات التي يحصل عليها الفرد علي مقياس جودة الساعة البيولوجية (إعداد الباحثة)
- 2- **كمنبئ :**نسبة اسهام المتغير الاول (الساعة البيولوجية) في المتغيرات التالية (اليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي)

جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدي
طلاب الجامعة

3- اليقظة العقلية Mindfulness

يعرف (Baer,2006) اليقظة العقلية " بأنها المراقبة المستمرة للخبرات ، والتركيز علي الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الاحداث المستقبلية، وقبول الخبرات والتسامح نحوها ، ومواجهة الاحداث بالكامل كما هي في الواقع وبدون اصدار احكام"

واليقظة العقلية مفهوم متعدد الابعاد ويعرف كل بعد اجرائيا بما يلي :

1-الملاحظة Observing : تعني الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الاحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والاصوات والروائح

2- الوصف Describing : يعني وصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات

3- التصرف بوعي Acting With Awareness : يعني مايقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتي وإن كان يركز انتباهه علي شخص اخر

4- عدم الحكم علي الخبرات الداخلية Nonjudging : عدم اصدار احكام تقييمية علي الافكار والمشاعر الداخلية

5- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية Nonreactivity: يعني الميل و السماح للافكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد ، او ينشغل بها ، وتفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة .

التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها طلاب الجامعة علي مقياس اليقظة العقلية

وتتبني الباحثة تعريف (Baer,2006) لليقظة العقلية حيث استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية اعداد (Baer,2006) وترجمة عبدالرقيب البحيري (2014)

4- الشعور بالسعادة psychological well-being

مجموعة من المؤشرات السلوكية تدل علي ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام ، وحددها (Ryff,singer,2008) في ستة عوامل رئيسية هي

- 1- الاستقلالية Autonomy : ويشير الي استقلالية الفرد وقدرته علي اتخاذ القرار الصحيح ، ومقاومة الضغوط بأنواعها المختلفة ، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي
- 2- التمكن البيئي Mastery Environmental : يعني التمكن من تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الانشطة ، والاستفادة بطريقة فعالة من العوامل المحيطة وتوفير بيئة مناسبة ، مع توفر المرونة الشخصية

3- التطور الشخصي Growth Personal : قدرة الفرد علي تنمية وتطوير قدراته وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة والشعور بالتفاؤل

4- العلاقات الايجابية مع الاخرين Other With Relations Positive : قدرة الفرد علي تكوين علاقات اجتماعية ايجابية مع الاخرين علي اساس من التعاطف والثقة المتبادلة ، والاحذ والعطاء

5- الحياة الهادفة Life in purpose : قدرة الفرد علي تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي وان يكون له هدف ورؤية واضحة توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والاصرار علي تحقيق أهدافه

6- تقبل الذات Acceptance Self : ويشير الي القدرة علي تحقيق الذات والاتجاهات الايجابية نحوها

وتعرف السعادة النفسية اجرائيا: بالدرجة الكلية التي يحصل عليها طلاب الجامعة علي مقياس السعادة النفسية

وتتبني الباحثة تعريف (Ryff,2008) حيث استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية مقياس السعادة النفسية اعداد (Springer, Ryff,2006) وترجمة السيد ابوهاشم

2010

5- الابداع الانفعالي Emotional Creativity

وتعرف الباحثة الابداع الانفعالي " بأنه قدرة الفرد علي التعبير عن انفعالاته بطريقة ابداعية تتميز بالجدة والاصالة والمرونة لكي تساعده علي التفكير بإيجابية في التعامل مع المواقف المختلفة ومع الاخرين .

ويتحدد إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها طلاب الجامعة على مقياس الابداع الانفعالي (إعداد الباحثة)

الاطار النظري

اولا : الساعة البيولوجية (Biological Clock, Biological Rhythms ، rhythmic cycle,

الايقاع الحيوي اليومي او الساعة البيولوجية لفظ مركب من كلمتين بيو (Bio) ومعناها الحياة و (rythme) ومعناها التكرار اليومي وهو العلم الذي يدرس الدورات الحيوية المميزة لجميع الكائنات الحية، والإنسان يتأقلم لتأثيرات الإيقاع الحيوي اليومي والأسبوعي والشهري والسنوي للعوامل الطبيعية، إذ تتغير استجابات حوالي (100) وظيفة فسيولوجية لأجهزة جسم الإنسان، ولا يقتصر الإيقاع الحيوي على تغيرات في مستوى كفاءة أجهزة الجسم على مدار اليوم الكامل بل يمتد ليشمل فترات زمنية قد تطول أو تقصر، ويشمل الإيقاع الحيوي كافة تكوينات الإنسان البيولوجية والنفسية والاجتماعية (الهام شلبي ، 2000 ، 128) .

وتشير (Alan hedge, 2013) الي وجود عدة مسميات للساعة البيولوجية مثل (أذن الجسم - عداد العمر - الزمن الايقاعي للجسم - ايقاعات الجسم الفسيولوجية) ويعرف (Zotin,2013) الساعة البيولوجية بأنها أنشطة حياتية منتظمة لجميع الكائنات الحية وهو نظام متوافق تماما مع الية العملية البيولوجية في جسم الانسان وقد يتغير من فترة الي اخري بناء علي المتغيرات البيولوجية

وتعرف (Alan hedge, 2013) الساعة البيولوجية بأنها عملية منتظمة تحدث بتزامن التغيرات البيولوجية والمحفزات الخارجية كالنوم واليقظة وكذلك الليل والنهار وهناك ايضا محفزات بيئية كأشعة الشمس والغذاء والضوء والتفاعل الاجتماعي بين الناس ويعرف ابو العلا احمد عبدالفتاح (2016) الساعة البيولوجية هي التغيرات الحيوية المنتظمة ذات المدي القريب والبعيد والتي يزيد خلالها او يقل النشاط البدني والعقلي والانفعالي عند الانسان وهذه التغيرات مرتبطة بكل من البيئة الوراثية والبيئة المحيطة بيه ويعرف علاء عبدالمنعم مصلحي (2016، 79) الساعة البيولوجية "بأنها جزء طبيعي داخل الجسم لها وظيفتان الاولي : داخلية حيث تتبه أجهزة الجسم للعمل بهدف الحفاظ علي بقاء الجسم وسلامته والثانية : خارجية تتبه الانسان لأشباع رغباته الطبيعية (الجوع - العطش - الجنس - النوم) الي جانب تتبيه لممارسة أواره الاجتماعية والتواصل مع الاخرين عن طريق العمل والتواصل عبرالتليفون واستخدام الكمبيوتر والانترنت والتواصل الاسري والانتقال بالسيارة وممارسة الرياضة "

وتعرف الباحثة الساعة البيولوجية " بأنها الجهاز او النظام الذي يتنبأ بالسلوك البشري من خلال التوازن بين البيئة الداخلية والبيئة الخارجية للانسان والذي يتحدد من نمط حياة الفرد والتعود عليه من حيث طبيعة النوم واليقظة والنشاط والعمل وممارسة الرياضة والغذاء والتواصل الاجتماعي مع الاخرين والراحة علي مدار اليوم 24 ساعة .

وتشير الباحثة ايضا الي ان الساعة البيولوجية هي "النظام الذي يتعود عليه النشاط العصبي الارادي والارادي للفرد والمسئول عن نشاط الفرد علي مدار 24 ساعة حيث أن مسار النشاط اليومي يتبع إيقاعا منتظما لاجهزة الجسم الحيوية ويكون الفرد أعلي كفاءة في ساعات معينة من اليوم وفي أدني كفاءة في ساعات اخري من اليوم، وتزداد كفاءة أداء أنشطة الاجهزة الحيوية لجسم الانسان في ساعة النهار وتخفض في ساعات الليل والراحة و بالتالي يتم تنظيم أوقات نشاط الفرد تبعاً للساعة البيولوجية "

الإيقاع الحيوي اليومي (الساعة البيولوجية) يرتبط بالإيقاع الحيوي اليومي بدوران الأرض حول محورها دورة واحدة كل يوم و تختلف الكفاءة البدنية للإنسان على مدار

جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدي
طلاب الجامعة

اليوم الواحد فهي عادة تكون مرتفعة خلال الفترة من (10-12) ظهرا ومن (4-8) مساءً وتهبط الكفاءة البدنية في الظهيرة من الساعة (12-2) ظهرا (حسانين محمد ، 2000، 44) .

الايقاع الحيوي والهرمونات:-

يتكون الجهاز الهرموني من الغدد الصماء وهي التي تفرز الهرمونات في الدم مباشرة وهذه الهرمونات "عبارة عن مواد كيميائية لها نشاط بيولوجي عال وبالرغم من قلة تركيزها في الدم فإنها تؤدي الى كثير من التغيرات البيولوجية في الجسم وخاصة بالنسبة للتمثيل الغذائي ولذا فإن تغيرات وظائف الغدد الصماء تكون مسؤولة عن كثير من الاستجابات الوظيفية والتكيف لنشاط الفرد (محمد حسن علاوي ، 2000، 420)

فكل غدة صماء متخصصة بوظيفة معينة ولا ترتبط ببعضها من الناحية التشريحية، و افرازات هذه الغدد يساعد الجسم على القيام بكثير من وظائفه الهامة ونشاطه الحيوي وان ايقاع افراز الهرمونات هو من اهم الخصائص المنظمة لأكثر الانظمة الغددية، وهذه الايقاعات ربما تختلف خلال دقائق او ساعات او ايام او اسابيع او حتى خلال فترة طويلة، فالايقاع الحيوي من وجهة نظر الطبيعية هو عبارة عن ظهور دورة ناتجة عن حدث فسيولوجي، ومثال على ذلك افراز الغدد الصماء في الجسم

كما يشير أحمد الشيشاني (1992) إلى أن الدماغ الأوسط وبالتحديد الجزء الأمامي للهيپوثلامس هو الذي يلعب دور منظم الإيقاع للجسم وذلك من خلال تحكمه في كثير من وظائف الجسم الحيوية مثل اليقظة والانتباه والنوم ودرجة حرارة الجسم وتناول الطعام والشراب وكذلك النشاط البدني التلقائي في نفس الوقت حيث يتحكم الهيپوثلامس في نشاط الغدد الصماء والذي بإمكانه من خلال الهرمونات الكثيرة والمتعددة تنشيط أو كبت أي وظيفة فسيولوجية في الجسم خاضعة لتأثير هذه الهرمونات وذلك تحت تأثير الهيپوثلامس والذي يعتمد على مؤشر الضوء والظلام كأهم المؤشرات دليلا له في تحديد درجة نشاط وراحة العمليات الفسيولوجية وتوقيت بدء النشاط والراحة

أهمية الساعة البيولوجية :

من المستحيل إغفال وجود الايقاعات الحيوية ووجود أطوارها السلبية والايجابية علي أداء الانسان بوجه عام حيث أن الاداء الانساني يحتوي علي عمليات نفسية ووجدانية وعقلية تؤثر علي الفرد طول اليوم وهي ضمن التقلبات الدورية المرتبطة بالساعة البيولوجية والايقاعات الحيوية لدي الانسان (أسامة صلاح فؤاد ، 2005 ، 368)

حيث تؤكد (Martini, et al.,2001, 557) علي تأثير الايقاعات اليومية في معدل الايض الاساسي ووظائف الغدد الصماء ، وضغط الدم ، ودورة النوم واليقظة والعمليات الفسيولوجية والسلوكية

وتعتبر دورة الضوء والظلام نموذج الوقت البيئي المهم في حياتنا بجانب عوامل اخري مثل درجة حرارة البيئة ووقت تناول الغذاء والمثيرات اجتماعية وقت الراحة حيث أوضحت (Najjar, 2017) ان التفاعلات الفسيولوجية والسلوكية تتطلب نظام توقيت يمكن الاعتماد عليه وان معظم أشكال الحياة على الأرض ، من الكائنات الحية وحيدة الخلية إلى البشر ، تكيفت إيقاعاتها الداخلية مع الدورة الأبرز على مدار 24 ساعة ليلا ونهارا الناتجة عن دوران الأرض حول محورها القطبي ، وتعرف هذه الإيقاعات مع فترة 24 ساعة باسم إيقاعات الساعة البيولوجية ،و تخضع إيقاعات الساعة البيولوجية لسيطرة نظام توقيت إيقاعي منظم بشكل كبير (CTS) ، يرأسه جهاز تنظيم ضربات القلب المركزي الموجود في النواة فوق الحنجرة في المهاد، و تتم مزامنة جهاز تنظيم ضربات القلب المركزي مع دورة الضوء / والظلام من خلال الإشارات الضوئية الواردة من مستقبلات الضوء الشبكية ، مما يؤدي إلى تعبير إيقاعي مناسب لمختلف الوظائف الجسدية مثل النوم والإفرازات الهرمونية واليقظة ودرجة الحرارة .

ويشير علي النيك (1990، 42) الي ان علم بيولوجيا الزمن من العلوم التي تهتم بدراسة علاقة جسم الانسان بالوظائف الخارجية وتوقيتها الصحيح فالانسان منذ بدء الخليقة مبرمج وفق برنامج زمني وأدورات زمنية قصيرة وطويلة وفق إيقاع مستمر يغطي الليل والنهار وإيقاع اخر يخضع لتقلبات الجو والفصول .

جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدي طلاب الجامعة

ويؤكد (Botbol, et al, 2013) علي ان الساعة البيولوجية ظاهرة حاسمة ولها اهميتها التي تساعد علي تكيف الانسان مع بيئته كما اشار الي اهمية ايقاعات الحياة النفسية لدي الفرد ، ويؤكد ايضا علي ان حدوث الاضطرابات البيولوجية والنفسية لها دور في حدوث الاضطرابات والامراض ومنها مرض التوحد الطفولي كما يؤكد (Calvo,2018) علي انه لوحظ في الكائنات الحية وجود إيقاعات داخلية تعد وتكيف فسيولوجية الكائن الحي مع المراحل المختلفة اليومية والموسمية منذ قرون عديدة حيث تنظم هذه الساعات الداخلية مجموعة هائلة من الأنظمة الفسيولوجية التي تميز نشاطها، وقد تم ربط اختلال وظائف الساعة البيولوجية باضطرابات النوم والمشاكل النفسية والانفعالية والأمراض العصبية والاضطرابات الأيضية والسمنة، واضطراب النظام الغذائي .

حيث تؤكد دراسة مني محمد سكر (2001) علي ان الايقاعات الحيوية للاجهزة المختلفة للجسم البشري لها تأثير متداخل علي مستوي اداء الفرد حيث تكون معظم هذه الاجهزة نشطة في ساعات معينة من اليوم بينما في ساعات اخري تكون في أدني معدلاتها تبعا لنظام الساعة البيولوجية ، ويشير علي مهدي كاظم (2011، 547) الي ان اصحاب النمط الصباحي يستمدون أسلوبهم من الطبيعة البشرية أما اصحاب النمط المسائي يخالفون الطبيعة البشرية علي أساس ان النهار للعمل والليل للنوم ومخالفة هذه القاعدة يعني تحويل النهار الي ليل والليل الي نهار ، كما أوضحت نتائج دراسة (potts,2004) أن الافراد ذوي نمط الحياة الصباحي أكثر انتظاما في حياتهم اليومية من الافراد ذوي النمط المسائي مما يشير الي وجود علاقة بين نمط الحياة الصباحي وانتظام الحياة اليومية

ويشير احمد عادل الشيشاني (1992 ، 168) الي التوقيت الساعة البيولوجية الذي يتناسب مع ساعات العمل وقت الراحة لدي الانسان حيث يشير الي ان ساعات النهار هو وقت النشاط لمعظم اجهزة الجسم الحيوية بينما ساعات الليل هو وقت الراحة وعلي

الرغم من ان ساعة النهار هي فترة النشاط وزيادة كفاءة الانشطة الحيوية ، الا ان هناك ساعات محددة من فترة النهار تكون فيها معظم اجهزة الجسم الحيوية افضل حالاتها الوظيفية حيث ان فترة ما بين العاشرة صباحا والواحدة بعد الظهر ، والفترة ما بين الرابعة عصرا والسادسة مساءا يكون الجهاز الدور التنفسي والجهاز العصبي المركزي وقدرة الجسم علي تحمل الاجهاد البدني والتعب في افضل حالاتها الوظيفية عن بقية اليوم كما تؤكد الهام شلبي (2001) علي أن الاهتمام بموضوع الايقاع الحيوي امر حيوي وهام للانسان لتحقيق الاتزان والتوافق الافضل للانسان في هذا العصر الذي يتميز بسرعة التغيير

وتبين دراسة ([Wiss](#) 2016), انه يوجد علاقة بين انتظام الساعة البيولوجية في الاسرة واعضاء الاسرة واعتبار الاسرة كنظام مهم في توازن الساعة البيولوجية او عدم التوازن لدي الفرد ، داخل النظام العائلي و هناك ظواهر تذبذبية وتزامن الإيقاعات العاطفية والسلوكية والعلاقاتية لكل عضو في نظام الأسرة و تزامن هذا النظام مع الآخرين ، كما تشير دراسة (Pereira, 2019) إلى وجود توافق بين التوقيت البيولوجي للعائلة وبين التوقيت البيولوجي للفرد وعلاقتها مع أنماط النوم والاستيقاظ في أيام الأسبوع وعطلات نهاية الأسبوع ، والنعاس أثناء النهار وعادات الفرد

كما تؤكد دراسة ([Paoli](#) 2019) علي وجود علاقة بين الساعة البيولوجية وعادات الانسان في تناول الطعام وتأثيرها علي الصحة لدي الانسان حيث أظهرت البحوث والدراسات زيادة كبيرة في خطر الإصابة بالأمراض بتكرار الوجبات أكثر من (6 وجبات في اليوم) مقارنة بعدد الوجبات المنخفضة من (1-2 وجبة في اليوم) مع إيقاعات الساعة البيولوجية الطبيعية

ويوضح (Huffman, 2007) ان معظم الكائنات الحية قد برمجت لتتسجم مع النظام الكوني النوم بالليل ويقظة في النهار ويعد الانسان من بين الكائنات التي تخلد الي الراحة والنوم ليلا والنشاط والعمل نهارا فالعمل ليلا والسهر يخالف طبيعته البشرية مما قد

جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدي طلاب الجامعة

يؤدي الي حدوث اضطرابات وظيفية وعقلية ونفسية لدي الانسان ، حيث أن الساعة البيولوجية منبه حيوي لحياتنا اليومية وترسل إشارات تخترق الوقت لتأمر جميع الانسجة إما بانتهاء وقت العمل وبداية وقت الراحة أو العكس (Buijs ,et al,2003,17) كما تؤكد دراسة (Kandeger,2019) ودراسة (Tafoya, et al,2019) علي وجود علاقة بين اضطراب الساعة البيولوجية وعادات الانسان وتغيير المزاج والاكتئاب وانخفاض جودة الساعة البيولوجية لدي الافراد ، كما أشارت دراسة (Sukegawa, 2009) ET. L a, الي ان (80 %) من النمط الصباح عندما يستيقظون يشعرون بمتعه في الصباح مقابل (20 %) من النمط المسائي. كما أشارت ايضا الي وجود علاقة بين اسلوب الحياة وعمل الساعة البيولوجية وتأثيرها علي الجوانب العقلية والانفعالية

قياس الساعة البيولوجية

تناولت المقاييس الفروق بين الافراد في الساعة البيولوجية من خلال النمط الصباحي والنمط المسائي والنمط غير منتظم كما تناولت العادات اليومية لدي الفرد و النوم واليقظة وساعات العمل وسمات الشخصية والاداء المعرفي ، تعتمد جميعها علي اسلوب التقرير الذاتي self - report حيث أعد هورن واوستنبرج Horen&ostberg استبيان لقياس النمط الصباحي - المسائي عام(1976) ويتكون من 7 فقرات او مواقف يتم الاختيار بين 4-5 بدائل .

كما أعد سميث وريلي وميدكف (Smith, Reilly, &Midkiff,1989) المقياس المركب للنمط الصباحي Composite Scale of Morningness ويتكون من 13 موقفا ويتم الاختيار من 4-5 بدائل

كما أعدت نبيلة شراب عام 2008 مقياس النمط الصباحي والمسائي يتكون من 10 فقرات يتضمن الأنشطة اليومية التي يمارسها الطالب مثل متي يفضل الاعمال التي تعتمد علي التركيز العقلي والاعمال المعتمدة علي المجهود الجسمي ، وتوقيت الزمن

وقت الاستيقاظ ووقت النزهة وغيرها وتم الاختيار من اربع بدائل وتشير الدرجة المنخفضة الي النمط المسائي والدرجة المرتفعة الي النمط الصباحي
الساعة البيولوجية وعلاقتها بكل من اليقظة الذهنية والشعور بالسعادة والابداع
الانفعالي

تشير دراسة (Suzanne,2018) الي ان نظام ضبط الوقت الداخلي للجسم هو قوة غير معترف بها لكنها مؤثرة للغاية في السلوكيات والعواطف بما في ذلك الغضب والعدوان التفاعلي ، ويتكون نظام ضبط الوقت اليومي الذي يقوم عليه السلوكيات الإيقاعية في الثدييات من خلال شبكة من الساعات موزعة في جميع أنحاء الدماغ والجسم و يتزامن نشاطها مع منظم ضربات القلب المركزي أو الساعة الرئيسية وتجارينا اليومية مع البيئة الخارجية بما في ذلك النشاط الاجتماعي الذي يؤثر بقوة على التوقيت الدقيق لهذه الشبكة ، كما أن تعطل الأداء الطبيعي للنظام اليومي يؤثر علي سلوك الفرد طوال اليوم

و تؤكد دراسة (Bonham,2018) علي وجود علاقة بين انتظام الساعة البيولوجية وعادات الانسان كما تشير دراسة (Antypa,2017) الي أن الإدراك الاكتئابي أكثر انتشارًا في المساء ، كما تؤكد دراسة (Robillard ,2018) علي وجود علاقة بين اضطراب الساعة البيولوجية واضطراب المزاج وان حدوث اي تشوهات في إيقاعات الساعة البيولوجية تؤدي الي اضطراب الاكتئاب

وتوضح دراسة (McGowan,2018) وجودعلاقة بين إضطرابات النوم والساعة البيولوجية والصفات الاندفاعية وحدث الأمراض النفسية لدي الفرد كما أوضحت دراسة (Selvi ,2017) وجود علاقة بين اضطراب الساعة البيولوجية وعادات الانسان في اليوم وجودة النوم وتأثيرها علي الجانب النفسي والانفعالي وظهور بعض الاضطرابات لدي الفرد.

جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدى
طلاب الجامعة

كما تؤكد دراسة (Parto,2011) ، ودراسة (Brown,2003) ، ودراسة (Cash,2010) (علي وجود علاقة موجبة بين السعادة النفسية وتنظيم الذات وعلاقة سالبة بين الاكتئاب والقلق والضيق النفسي والاضطرابات الجسمية والضغط

2- اليقظة الذهنية: Mindfulness

يعرف (Kabat,2003,145) اليقظة العقلية بأنها الوعي الناشئ عن توجيه الانتباه للخبرة التي تحصل في اللحظة الحالية وتقبلها دون اصدار احكام تقييمية عليها . ويعرف (Brown,2003, 12) اليقظة العقلية بأنها تقبلا للانتباه الواعي فيما يتعلق باحداث التجربة الحالية .

ويعرف (hassed,2016) اليقظة العقلية بأنها مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم حيث تشتمل علي تعزيز الصحة العقلية ، وتحسين التواصل ، والتعاطف ، والتطور العاطفي ، وتحسين الصحة البدنية ، وتعزيز التعلم والاداء مقومات اليقظة العقلية :

1- وضوح الوعي وهوسجيل للمحفزات الجسمية المادية وحركة الحواس وانشطة العقل والاتصال المباشر مع الواقع 2- المرونة في الوعي والانتباه : وهي القدرة علي تغيير الحالات الذهنية بتغير الموقف 3- الاستمرارية في الوعي والانتباه (Brown & Ryan2007)

واليقظة الذهنية قامت علي اساس افتراضين : 1- انها ترتبط بعلم النفس الايجابي ويمكن اعتبارها منبئا قويا بمخرجات الصحة النفسية ولها تأثير قوي في الاداء والتوافق وحاجز ضد الضغوط النفسية 2- تستخدم كعامل وقائي ضد المرض وتسهم في علاج العديد من الاضطرابات (فتحي محمد عبد الرحمن ، 2013 ، 5) .
قياس اليقظة العقلية :

عدم وجود اتفاق بين الباحثين حول ابعاد ومكونات اليقظة الذهنية يظهر تنوع في المقاييس حيث 1- أعد (Brown, 2003) مقياس الوعي والانتباه العقلي وهو نوع من التقرير الذاتي ويتكون من 15 عبارة في بعد واحد ويقاس الميل للوعي بالخبرة في اللحظة الحاضرة في اليوم

2- كما اعد بيير (Bear, et al,2006) مقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية المكون من 39 فقرة ويتكون من خمس ابعاد الملاحظ او الانتباه ، والتعامل مع الوعي ، والوصف، وعدم اصدار حكم وعدم التفاعلية، 3- وأعد كركديوت (Cardaciotto, et al,2008) مقياس لقياس اليقظة العقلية يتكون من 20 عبارة موزعة علي بعدين الوعي والتقبل

3- الشعور بالسعادة النفسية psychological well- being

تعد السعادة النفسية من المفاهيم المحورية في علم النفس الايجابي positive psychology حيث تعتبر مؤشرا مهما من المؤشرات الاساسية للتكيف والصحة النفسية والقدرة علي التأثير في البيئة وعدم الشعور بالسعادة قد يعد بمثابة نقطة البداية لكثير من المشكلات .

يعرف كمال مرسي (2000 ، 40) السعادة النفسية بأنها " تتبع من داخل الفرد أي من افكاره ومشاعره فهي ترتبط أكثر بشخصية الفرد وطريقة تفكيره "

ويعرف احمد عبدالخالق (2003) السعادة النفسية بأنها " حالة شعورية يمكن الاستدلال عليها من الحالة المزاجية للفرد "

ويعرفها (Gupta,Kumar,2010) السعادة بانها " التقويم الكلي لخبرات الفرد الانفعالية الموجبة والسالبة وتقوية الايجابي للرضا عن حياته"

وتعرف مروه الدمرداش (2010 ، 416) السعادة النفسية بأنها " حالة معرفية يعبر عنها الفرد بإيجابيته تجاه مواقف الحياة المختلفة ولها محددات داخلية كشعور الفرد بالضبط الداخلي والقدرة علي تحقيق الذات، وخارجية كتوفر الحاجات الاساسية للمعيشة الانسانية ، وينتج عنها قدرة الفرد علي الاستمتاع بكل من الوقت والفراغ "

جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدي طلاب الجامعة

أنواع السعادة :

- تشير أماني عبدالوهاب (2006 ، 260) بأن هناك ثلاث انواع للسعادة
- 1- السعادة الذاتية : subjective well- being فهي تعكس تصورات الافراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية السلوكية والوظائف والادور النفسية الاجتماعية
 - 2- السعادة النفسية psychological well- being تهتم بالايجابية والصحة النفسية الجيدة والعلاقات ومتابعة الاهداف
 - 3- السعادة الموضوعية objective well- being فهي تتضمن السعادة المادية والصحة والنمو والسعادة الاجتماعية والسعادة الانفعالية
- مكونات السعادة :** يري (عبدالله محمود ، 2010 ، 197) ان السعادة تتكون من مكون معرفي ومكون انفعالي ويشير حامد زهران (2005 ، 11) الي بعدين هما الشعور بالسعادة مع النفس والشعور بالسعادة مع الاخرين بينما يري كمال مرسي (2000 ، 40) ان السعادة تتكون من جانب معرفي وجانب وجداني وجانب نزوعي نفسي حركي

4- الابداع الانفعالي : Emotional Creativity

تجاهل الباحثون الي حد ما الجوانب الانفعالية والوجدانية وقد ظهر في السنوات القليلة السابقة عدد من الباحثين يركزون علي الانفعالات والمشاعر وعلاقتها بالنواحي العقلية وتكاملها مع الجوانب العقلية المعرفية ونتج عن ذلك ظهور بعض المفاهيم مثل الابداع الانفعالي **Emotional Creativity** وهذا المفهوم يأخذ بعضا من الجوانب العقلية المعرفية في الشخصية والبعض الاخر من الجوانب الوجدانية في الشخصية (عادل خضر : 2009 ، 94)

ومفهوم الابداع لا يقتصر فقط علي النواحي العقلية ولكن يمتد الي النواحي الاخرى من الشخصية فهو يشير الي العمليات العقلية والمزاجية والدافعية والاجتماعية التي تؤدي الي

الحلول والافكار والتصورات والاشكال الفنية التي تكون فريدة وجديدة ومن هنا نجد ضرورة الاهتمام بالنواحي الانفعالية للابداع والمفاهيم المرتبطة به تعرف (Averill , et al,1999,334) الابداع الانفعالي بأنه نمو للزملة الانفعالية التي تتميز بالجدة والفعالية والأصالة والتي تتحدد في أدنى مستوياتها بقدرة الفرد على توظيف انفعالاته كما هي موجودة في المجتمع بفعالية وفي مستواها المتوسط بالقدرة على تعديل المعايير الخاصة بالانفعال لتلبية حاجات الفرد والمجتمع وفي أعلى مستوياتها بالقدرة على تعديل الانفعالات ووضعها في شكل جديد وذلك بتغيير المعتقدات والمعايير الاجتماعية التي تشكل الانفعال".

و يعرف (Fuchsm2007) الابداع الانفعالي " بأنه قدرة الفرد علي ان يشعر ويعبر عن انفعالاته بأمانة وبطرق جديدة ومتعددة وفعالة تلبي احتياجاته في المواقف الشخصية والاجتماعية

ويعرف أبو زايد سعيد (2008 ، 44) الابداع الانفعالي " بأنه الحساسية للانفعالات والقدرة علي الفهم والتعبير والانفعالات الأصلية بطريقة فريدة وذات فعالية ويتحدد الإبداع الانفعالي بثلاثة محكات (الإعداد أو التهيؤ والجدة والأصالة)

ويعرف عادل خضير (2009 ، 99) الابداع الانفعالي " بأنه قدرة الفرد في التعبير عن الانفعالات الأصلية والمتفرقة وذات الفعالية والتي تدفعه إلى توجيه التفكير بطريقة ايجابية في التعامل مع المواقف المختلفة أو تدفعه لإنتاج بعض الأعمال الأدبية أو العلمية أو الفنية وتعتمد على امتلاك الفرد للأستعدادات الإبداعية التي تتصف بالجدة والفعالية والأصالة" .

وتشير (Averill ,1999) إلى أن الإبداع الانفعالي يمر من خلال عدة مراحل تتضمن ١- الاستعداد (Preparation): تتم في هذه المرحلة تحديد المشكلة وتجميع المعلومات حولها

وتفحص جميع جوانبها من خلال القراءات ذات العلاقة و المهارات والخبرة من الذاكرة.

جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدى
طلاب الجامعة

٢- الاحتضان (Incubation): تتم في هذه المرحلة التركيز على الفكرة ، أو المشكلة
بحيث

تصبح واضحة في ذهن المبتكر وهي مرحلة ترتيب الأفكار وتنظيمها.

٣- الإلهام (Illumination): تتم في هذه المرحلة إدراك الفرد العلاقة بين الأجزاء
المختلفة.

٤- والتحقق والإثبات (Verification): تتم في هذه المرحلة اختبار وتقويم الفرد
لأفكاره ،

وهي مرحلة التجريب للفكرة الجديدة الفكرة المبدعة ،ويعيد النظر فيها ويتم تقييم
الاستجابة
الإبداعية.

وتعد هذه المراحل معايير الإبداع حيث تبدأ بالتدرج المبكر للحدث والتأثر والأصالة
ووصولاً إلى المرحلة الأخيرة من عملية التحقق والإثبات

مستويات الابداع الانفعالي تشير (Averill, 2005) الي ان هناك ثلاث مستويات
للإبداع الانفعالي

1- المستوي الأدنى : ويشير الي قدرة الفرد علي التعبير عن انفعالاته في ضوء العادات
والتقاليد السائدة في المجتمع

2- المستوي المتوسط : القدرة علي تعديل طرق التعبير عن انفعالاته لتلبية حاجات الفرد
والمجتمع

3- المستوي المرتفع : القدرة علي تعديل الانفعالات ووضعها في شكل جديد يتفق مع
المعايير الاجتماعية

حيث يؤكد (Young, 2014) علي انه يوجد اهتماما عالميا متناميا لدعم التعليم
الانساني وتحسين نواتج تعلم الطلاب ويمكن ذلك من خلال الاهتمام بدراسة العوامل التي

تؤثر في هذه النواتج ومدى ارتباطها بمتغيرات أخرى مثل الإبداع الانفعالي Emotional Creativity كما هدفت دراسة (Sarah J Morton, 2019) الي معرفة العلاقة بين الساعة البيولوجية والعادات اليومية لدى الافراد وأشارت ايضا الي وجود علاقة بين توقيت الساعة البيولوجية وتنظيم اليقظة الذهنية والطاقة والانفعال وكيفية قيام الفرد بالأنشطة اثناء اليوم

تعقيب :

1- نظرا لحدثة متغير (الساعة البيولوجية) وفي حدود ما أطلعت عليه الباحثة من أهمية وجدية المصطلح فقد استعانت الباحثة ببعض الدراسات ذات الصلة بالمفاهيم المتعلقة والمرتبطة بمفاهيم الدراسة مثال علي ذلك (السعادة النفسية والرفاه النفسية) (عادات الانسان والساعة البيولوجية)

2- ومن خلال عرض الباحثة للدراسات السابقة تبين انها تناولت العلاقة بين نمط الشخصية الصباحي - والمسائي وعلاقتها ببعض المتغيرات المعرفية والنفسية والتربوية ولاحظت الباحثة وجود ندرة من الدراسات العربية والاجنبية التي تناولت دراسة الساعة البيولوجية كمتغير هام وتأثيره علي الجانب البيولوجي والجانب النفسي والانفعالي والسلوكي لدي الفرد ويعتبر التوقيت البيولوجي دور مهم وحيوي في كيفية قيام الفرد بالاعمال والأنشطة وإحداث التوازن بين المنبه الداخلي والبيئة الخارجية بما يتناسب مع التوقيت البيولوجي

3- كما لم توجد دراسة في حدود علم الباحثة تناولت الساعة البيوجية وعلاقتها باليقظة الذهنية والشعور بالسعادة والإبداع الانفعالي لدي طلاب الجامعة بالإضافة الي ندرة الدراسات العربية والاجنبية التي تناولت الساعة البيولوجية وندرة المقاييس في ذلك المجال ، وكما أن الساعة البيولوجية لها أهمية كبيرة لدي الفرد في تنظيم مستوي النشاط والحركة

جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدي طلاب الجامعة

والعمل والراحة واليقظة وإحداث التوازن في حياة الفرد و اختلال نظام ايقات الساعة البيولوجية يجعل الشخص اكثر عرضة للاضطراب النفسية والانفعالية والسلوكية لذا جاءت أهمية إجراء هذه الدراسة
فروض الدراسة

1. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الساعة البيولوجية واليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدي طلاب الجامعة .
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات جودة الساعة البيولوجية وفقا لاختلاف النوع (الذكور | الإناث) لدي طلاب الجامعة .
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفضي الساعة البيولوجية في اليقظة العقلية والشعور بالسعادة و الابداع الانفعالي لدي طلاب الجامعة
4. يمكن التنبؤ باليقظة العقلية من خلال جودة الساعة البيولوجية لدي طلاب الجامعة .
5. يمكن التنبؤ بالشعور بالسعادة من خلال جودة الساعة البيولوجية لدي طلاب الجامعة
6. يمكن التنبؤ بالابداع الانفعالي من خلال جودة الساعة البيولوجية لدي طلاب الجامعة .

الاجراءات:

أولاً : المنهج :1- تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي وذلك بهدف الكشف عن العلاقة بين الساعة البيولوجية واليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدي طلاب الجامعة .

ثانياً :عينة الدراسة

1- **عينة الدراسة الاستطلاعية:** هدفت الدراسة الإستطلاعية إلى الوقوف على مدى مناسبة الأدوات المستخدمة والتأكد من وضوح تعليمات الأدوات، والتأكد من وضوح البنود المتضمنة في أدوات البحث والتعرف على الصعوبات التي قد تظهر أثناء التطبيق والعمل على تلاشيها والتغلب عليها، إلى جانب التحقق من صدق وثبات أدوات البحث . ولتحقيق هذه الأهداف قامت الباحثة بتطبيق أدوات البحث على عينة إستطلاعية تكونت من (200) من طلاب وطالبات جامعة الأزهر (100 من الذكور ، 100 من الاناث). وقد حرصت الباحثة علي أن تكون العينة الاستطلاعية مماثلة لعينة الدراسة الأساسية من حيث اشتمالها علي الذكور والاناث واقتصارها علي طلاب وطالبات الكليات النظرية في الفرقتين الأولى والثانية.

2- **عينة البحث الأساسية :** تكونت عينة البحث من 220 من طلاب الجامعة (جامعة الأزهر) (105 من الذكور، 115 الاناث) وقد تراوحت أعمارهم بين (19- 20) عاماً وبلغ متوسط أعمارهم (19.53) عاماً وانحراف معياري (0.50) وقد راعت الباحثة أن تكون العينة متجانسة من حيث المستوى الاقتصادي الاجتماعي و اختارت المفحوصين من المستوى الاقتصادي الاجتماعي المتوسط بناء علي تقريرهم كما حرصت علي أن تكون عينة الدراسة من الكليات النظرية فقط وفي الفرقتين الأولى والثانية بجامعة الأزهر، وتم التطبيق في الترم الثاني من العام الجامعي 2019 وفيما يلي جدول (1) لتوزيع عينة الدراسة وفقاً لمتغيراتها .

جدول (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية على المتغيرات الديموجرافية للدراسة

المتغير	كلية الدراسات الانسانية بتفهننا	كلية التجارة بتفهننا	كلية التربية	كلية الشريعة والقانون	كلية الدراسات الاسلامية بنات بكفرالشيخ
الذكور	-	-	50	55	-
الاناث	50	37	-	-	28

جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدى
طلاب الجامعة

28	55	50	37	50	الاجمالي
----	----	----	----	----	----------

ثالثا : ادوات الدراسة

أولا : مقياس الساعة البيولوجية (إعداد : الباحثة)

خطوات إعداد المقياس: مر بناء المقياس بعدة خطوات:-

الخطوة الأولى : اطلعت الباحثة على ما أتيح لها من إطار نظري ودراسات سابقة وبحوث ومراجع عربية وأجنبية والآراء والنظريات المتعلقة بموضوع الدراسة ومقاييس واختبارات التي تناولت الساعة البيولوجية من أجل التعرف على طرق والأدوات المستخدمة والاستفادة من المقاييس العامة في صياغة العبارات التي تناسب كل بعد من الأبعاد ومن أهم المقاييس التي اطلعت عليها الباحثة:

1- مقياس نمط الشخصية الصباحي والمساءلي نبيله شراب (2008)

2- مقياس هورن واوستنبرج Horen&ostberg استبيان لقياس النمط الصباحي - المسائي عام (1976) ،

3- مقياس النمط الصباحي - المسائي علي مهدي كاظم (2011)

الخطوة الثانية: بعد إطلاع الباحثة على المقاييس السابقة والإطار النظري واللقاءات والمقابلات التي عقدتها الباحثة مع بعض طلاب الجامعة وبعض المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية والطب النفسي بهدف تحديد المواقف التي يمارس فيها الطلاب نشاطاتهم والمواقف اليومية المعتادة في المجالات الاتية (المعرفي - الوجداني - والحركي والاجتماعي) ومعرفة نمط الحياة اليومية لدى الطلاب، قامت الباحثة ببناء الصورة المبدئية لمقياس جودة الساعة البيولوجية وعددها (31) عبارة .

الخطوة الثالثة: قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية (31 عبارة) على مجموعة من المحكمين من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس مع التعريفات الإجرائية وقد أرفقت الباحثة بالمقياس المقدم إلى لجنة التحكيم كتاباً أوضحت فيه عنوان الدراسة

وهدفها، والعبارات المتضمنة في كل بعد مع التعريف الإجرائي للأبعاد المختلفة التي يتضمنها المقياس، وطلبت منهم إبداء وجهة نظرهم حول

- مدى اتفاق بنود المقياس مع الهدف الذي وضعت من أجله.
- إرتباط المفردات بالأبعاد المرجو قياسها في ضوء التعريف الإجرائي لكل بعد.
- مدى مناسبة العبارة لطبيعة العينة.
- الحكم على مدى دقة صياغة العبارات ومدى ملاءمتها لأبعاد المقياس.
- إبداء ما يقترحونه من ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف ما يلزم.

وفي ضوء توجيهات السادة المحكمين قامت الباحثة بما يلي:

- إعادة صياغة بعض العبارات في صورة مبسطة.
- تعديل العبارات بحيث تتضمن موقفاً واضحاً.
- فك العبارات المركبة.

وكانت نسبة الاتفاق علي عبارات المقياس بين المحكمين قد تجاوزت 85% وهي النسبة التي حددتها الباحثة للبقاء علي العبارات ومن ثم أبقت الباحثة علي كل عبارات المقياس.

وصف المقياس في صورته النهائية:

يتكون المقياس في صورته النهائية من 31 عبارة أو موقف يتم الاختيار من (3) بدائل تناولت العادات اليومية لدي الفرد و النوم واليقظة وساعات العمل والتواصل الاجتماعي وسمات الشخصية والاداء المعرفي ونمط حياة الفرد والانشطة اليومية وأداء الاعمال بما يتناسب مع التوقيت البيولوجي المناسب

تصحيح المقياس : يتكون المقياس من عدد من العبارات الإيجابية والسلبية ، وتقدير الدرجات علي العبارات الإيجابية علي النحو التالي (1،2،3) ، بينما الاجابة علي العبارات السلبية فهي (1،2،3) ، وتتراوح الدرجة الكلية على هذا المقياس (31- 93) وتشير الدرجة المرتفعة الي ارتفاع جودة الساعة البيولوجية والدرجة المنخفضة تدل علي انخفاض جودة الساعة البيولوجية.

جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدي
طلاب الجامعة

حيث تتحصر الدرجة في الارباعي الادني من (31 - 50) وتدل علي انخفاض جودة
الساعة البيولوجية والدرجة في الارباعي الاعلي من (75 - 91) وتدل علي ارتفاع
جودة الساعة البيولوجية

الخصائص السيكومترية لمقياس الساعة البيولوجية

قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس باستخدام عدة طرق منها صدق
المحكمين الذي تم عرضه في خطوات اعداد المقياس إلى جانب استخدام الطرق التالية:
قامت الباحثة الحالية بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو التالي:

1- صدق المحك الخارجي: قامت الباحثة بحساب صدق مقياس جودة الساعة

البيولوجية بحساب معامل ارتباط أداء أفراد العينة الاستطلاعية ن=200 علي
المقياس وأدأؤهم علي مقياس النمط الصباحي والمسائي لدي طلاب الجامعة
إعداد (علي مهدي كاظم 2011) وقد بلغ معامل الارتباط (0.83) وهو
معامل ارتباط دال احصائياً عند مستوي (0.01)

2- الاتساق الداخلي للعبارات: قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة

كل عبارة والدرجة الكلية للبعد (ن=200) والنتائج مبينة في جدول (2):

جدول (2)

درجة الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ن = 200

مقياس الساعة البيولوجية			
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	**0.88	16	**0.68
2	**0.85	17	**0.70
3	**0.79	18	**0.69
4	**0.77	19	**0.85

د/رابعة عبدالناصر محمد مسحل

**0.90	20	**0.74	5
**0.86	21	**0.76	6
**0.92	22	**0.73	7
**0.79	23	**0.77	8
**0.77	24	**0.76	9
**0.78	25	**0.77	10
**0.73	26	**0.71	11
**0.74	27	**0.85	12
**0.79	28	**0.88	13
**0.78	29	**0.81	14
**0.77	30	**0.83	15
		**0.88	31

معامل الارتباط دال عند مستوى 01.0 ن=200 = 0.18 وعند مستوى

$$0.05 = 0.13$$

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجات عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (0.01) مما يوضح ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق

الثبات: قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس الساعة البيولوجية باستخدام الطرق التالية:

(أ) معادلة ألفا كرونباخ: وذلك على عينة بلغت (200) من المفحوصين، وذلك لأن المقياس على متدرج ثلاثي ومن ثم يصلح هذا النوع من أنواع معادلات حساب الثبات وكانت النتائج كما هي ملخصة في جدول (3)

(ب) طريقة اعادة التطبيق: قام الباحث بحساب معاملات ارتباط القياسين اللذان تما بفصل زمني قدره (21) على عينة قوامها (100) من المفحوصين وكانت معاملات الارتباط كما هي موضحة في جدول (3)

جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدي
طلاب الجامعة

(ت) التجزئه النصفية : قامت الباحثة بحساب معامل ثبات سبرمان وبراون للتجزئة
النصفية موضحة في جدول (3)

جدول (3) معاملات ثبات ألفا ومعاملات ثبات اعادة التطبيق وثبات سبرمان

الأبعاد	ثبات ألفا	اعادة	معادلة سبرمان
الدرجة الكلية	**0.91	**0.89	**0.83

يتضح من الجدول السابق أن الدرجة الكلية للمقياس الساعة البيولوجية دالة عند مستوى دلالة 0.01، وأن مقياس الساعة البيولوجية يتمتع بدرجة عالية من الثبات والصدق

ثانيا. مقياس اليقظة العقلية : (اعداد Bear,et al ,2006 ، تعريب وتقنين عبدالرقيب البحيري واخرون 2014)

وصف المقياس : ويتكون المقياس من 39 عبارة موزعة علي خمس ابعاد (الملاحظة ، الوصف ، التصرف بوعي ، عدم الحكم علي الخبرات الداخلية ،عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) يقابل كل عباره منها تدريج من خمسة بدائل (تنطبق تماما ،لاتتطبق تماما) تتراوح درجاتها بين (1-5) والعكس في حالة العباره السالبه ، وتتراوح درجات الفرد علي المقياس بين (39 - 195) وتم تطبيق المقياس علي عينة (1200) من طلاب الجامعة ، وتشير الدرجة المرتفعة الي ارتفاع درجة اليقظة العقلية وأدرجة الصفة التي يقسها البعد الفرعي

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية

وقد قام معد المقياس بحساب الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية علي النحو التالي

- 1- صدق المقياس: تم حساب الاتساق الداخلي وكانت جميع الفقرات دالة عند عند مستوى دلالة 0.01، والتحليل العاملي التوكيدي حيث تشبعت جميع عبارات المقياس
- 2- ثبات المقياس: باستخدام طريقة التجزئة النصفية حيث بلغ معامل ثبات الدرجة الكلية (0.82)

جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدى طلاب الجامعة

وقد قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو التالي:

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الاتساق الداخلي للعبارة : قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد (ن=200) والنتائج كما جاءت في الجدول التالي

جدول (4) درجة الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد لمقياس اليقظة العقلية ن=200

رقم العبارة	معامل الارتباط						
1	**0.75	11	**0.88	21	**0.85	31	**0.79
2	**0.92	12	**0.78	22	**0.69	32	**0.77
3	**0.76	13	**0.81	23	**0.74	33	**0.82
4	**0.58	14	**0.79	24	**0.85	34	**0.79
5	**0.77	15	**0.81	25	**0.85	35	**0.79
6	**0.81	16	**0.78	26	**0.90	36	**0.77
7	**0.71	17	**0.88	27	**0.75	37	**0.88
8	**0.83	18	**0.68	28	**0.86	38	**0.74
9	**0.85	19	**0.75	29	**0.85	39	**0.79
10	**0.74	20	**0.75	30	**0.91		

معامل الارتباط دال عند مستوى 0.05 = 0.13 وعند مستوى 0.01 = 0.18 وعند مستوى

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوي (0.01) مما يوضح ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق

الثبات : قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس اليقظة العقلية باستخدام الطرق التالي

(أ) معادلة ألفا كرونباخ: وذلك على عينة بلغت (200) من المفوضين، وذلك لأن المقياس على متدرج ثلاثي ومن ثم يصلح هذا النوع من أنواع معادلات حساب الثبات وكانت النتائج كما هي ملخصة في جدول (5)

(ب) طريقة اعادة التطبيق: قام الباحث بحساب معاملات ارتباط القياسين اللذان تما بفاصل زمني قدره (21) وذلك على عينة قوامها (100) من المفوضين وكانت معاملات الارتباط كما هي موضحة في جدول (5)

(ت) (ت) التجزئة النصفية : قامت الباحثة بحساب معامل ثبات سبرمان وبراون للتجزئة النصفية موضحة في جدول (5)

جدول (5) معاملات ثبات ألفا ومعاملات ثبات اعادة التطبيق وثبات سبرمان

الأبعاد	ثبات ألفا	اعادة التطبيق	معادلة سبرمان
الدرجة	0.88 **	0.76 **	0.93 **

يتضح من الجدول السابق أن الدرجة الكلية دالة عند مستوى دلالة 0.01. وأن مقياس اليقظة العقلية يتمتع بدرجة عالية من الثبات والصدق

ثالثا : مقياس السعادة النفسية (تعريب السيد ابوهاشم 2010)

أعدّه سبرنجر وهاوسير (Springer & Hauser,2006) وذلك اعتمادا علي نموذج (Ryff , 1989) للسعادة النفسية، وقام أبو هاشم (2010) بتعريبه وتقنيته للبيئة العربية، ويتكون المقياس من (54) عبارة موزعة على 6 أبعاد هي: الاستقلال الذاتي ، والتمكن البيئي، والتطور الشخصي، والعلاقات الايجابية مع الاخرين ، والحياة الهادفة ،

جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدي
طلاب الجامعة

وتقبل الذات، بواقع (9) عبارات لكل بعد، وهي من نوع التقرير الذاتي ، ويجب عنها الافراد في ضوء مقياس سداسي التدرج يتراوح ما بين (أرفض بشدة - أوافق بشدة) وتعطى الدرجات (6 ، 5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) في حالة العبارات الموجبة ، والعكس في حالة العبارات السالبة، وتدل الدرجة المرتفعة على متع الفرد بالسعادة النفسية.

الخصائص السيكومترية لمقياس السعادة النفسية

قام معد المقياس بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس علي النحو التالي:

1- صدق المقياس: تم حساب الاتساق الداخلي وكانت جميع الفقرات دالة عند عند مستوى دلالة 0.01،

2- ثبات المقياس: باستخدام معامل الفا كرونباخ حيث بلغ معامل ثبات الدرجة الكلية (0.84)

قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو التالي:

أولاً: : الاتساق الداخلي للعبار ، قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل

عبارة والدرجة الكلية (ن=200) والنتائج كما جاءت في الجدول التالي

رقم العبارة	معامل الارتباط												
1	**0.69	9	**0.61	17	**0.76	25	**0.88	33	**0.75	41	**0.75	50	**0.77
2	**0.92	10	**0.69	18	**0.58	26	**0.78	34	**0.75	42	**0.86	51	**0.88
3	**0.71	11	**0.72	19	**0.77	27	**0.81	35	**0.85	43	**0.85	52	**0.74
4	**0.58	12	**0.87	20	**0.81	28	**0.79	36	**0.69	45	**0.91	53	**0.79
5	**0.81	13	**0.71	21	**0.71	29	**0.81	37	**0.74	46	**0.79	54	**0.73
6	**0.84	14	**0.79	22	**0.83	30	**0.78	38	**0.85	47	**0.77		
7	**0.65	15	**0.75	23	**0.85	31	**0.81	39	**0.85	48	**0.79		
8	**0.57	16	**0.92	24	**0.74	32	**0.68	40	**0.90	49	**0.82		

الأبعاد	ثبات ألفا	اعادة	سبرمان
الدرجة	**0.87	**0.78	**0.78

جدول يوضح الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية ن = 200

الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية ن = 200
معامل الارتباط دال عند مستوى 01,0 ن=200 18,0 وعند مستوى 0.05 = 14,0
يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (0.01) مما يوضح ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق

النتائج : قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس السعادة النفسية باستخدام الطرق التالية:

(أ) معادلة ألفا كرونباخ: وذلك على عينة بلغت (200) من المفحوصين، وكانت النتائج كما في جدول (7)

(ب) طريقة اعادة التطبيق: وذلك بحساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمقياس على عينة قوامها 100 مفحوصاً ومفحوصة وذلك بفواصل زمني قدره (21)، والنتائج موضحة في جدول (7)

(ت) التجزئه النصفية : قامت الباحثة بحساب معامل ثبات سبرمان وبراون للتجزئة النصفية والنتائج موضحة في جدول (7)

جدول (7) معاملات ثبات ألفا ومعاملات ثبات اعادة التطبيق وثبات سبرمان
يتضح من الجدول السابق أن الدرجة الكلية دالة عند مستوى دلالة 0.01. وأن مقياس السعادة النفسية يتمتع بدرجة عالية من الثبات والصدق
رابعا : مقياس الابداع الانفعالي (اعداد : الباحثة)
خطوات إعداد المقياس :

1. الاطلاع على الدراسات السابقة والأطر النظرية للابداع الانفعالي بهدف الاستفادة منها في بناء المقياس .

جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدي
طلاب الجامعة

2. المقابلة الشخصية مع بعض الطلاب وإستطلاع الرأى من خلال طرح سؤال مفتوح للتعرف على كيفية تفاعل الطلاب في المواقف الانفعالية المختلفة بطريقة ابداعية ؟

3. الاطلاع علي بعض المقاييس للابداع الانفعالي ، زينب عبدالعليم 2010 ،
Averill 1991 ،

وصف المقياس :

يتكون المقياس من 33 عبارة مكون من ثلاث ابعاد كل بعد يشتمل علي 11 عبارة
1-البعد الاول : الجدة الانفعالية ، وهي قدرة الفرد علي انتاج استجابة انفعالية بصورة جديدة وغير مألوفه في التعامل مع المواقف (نفسه ، والآخرين ، والمجتمع) ، وقد أخذت العبارات الارقام التالية في المقياس (1، 4، 7، 10 ، 13 ، 16 ، 19 ، 22 ، 25 ، 28 ، 31)

2-البعد الثاني : الاصاله الانفعالية ، التميز في التعبير عن الانفعالات بطريقة أكثر إيجابية وقد أخذت العبارات الارقام التالية في المقياس (2، 5، 8 ، 11 ، 14 ، 17 ، 20 ، 23 ، 26 ، 29 ، 32)

3- البعد الثالث : المرونة الانفعالية ، انتاج الفرد عدد من الاستجابات الانفعالية المتنوعة في المواقف المختلفة وتغير الاستجابة الانفعالية بتغير الموقف وأخذت العبارات الارقام التالية في المقياس (3، 6 ، 9 ، 12 ، 15 ، 18 ، 21 ، 24 ، 27 ، 30 ، 33)

تصحيح المقياس :

يتكون المقياس من 33 عبارة يقابل كل عبارة منها تدرج من خمسة بدائل (تنطبق تماما ، تنطبق غالبا ، تنطبق احيانا ، تنطبق نادرا ، لا تنطبق ابدا) تتراوح درجاتها بين (1-5) ، وتتراوح الدرجة الكلية على هذا المقياس (33- 165) وتدل الدرجة

المرتفعه علي تمتع الفرد بالابداع في ضبط الانفعالات في المواقف المختلفة أودرجه الصفة التي يقسها البعد الفرعي

حيث تنحصر الدرجة في الارباعي الادني من (33 - 55) وتدل علي انخفاض قدرة الفرد في توظيف انفعالاته كما هي موجودة في المجتمع والدرجة في الارباعي الاعلي من (135 - 165) وتدل علي ارتفاع قدرة الفرد علي توظيف انفعالاته بطريقة جديدة وفعالة في المواقف الحياتية التي يمر بها ومدى اتصافها بالابداع

الخصائص السيكومترية لمقياس الابداع الانفعالي

أولاً : الصدق

أجريت الباحثة صدق المقياس علي النحو التالي :

1- صدق المحكمين :-

عرضت الباحثة المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين من أساتذة علم النفس والصحة النفسية وعددهم (8) ، وقد اتفق المحكمون بنسبة (95 %) علي بنود المقياس ، وهذا يشير الي صلاحية المقياس لاستخدامه في الدراسة الحالية

2- صدق المحك الخارجي

قامت الباحثة بحساب صدق المقياس بطريقة المحك ، وذلك بتطبيق مقياس الابداع الانفعالي إعداد (أفريل 1999, Averill) علي عينة التقنين وتم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب علي مقياس الابداع الانفعالي (اعداد الباحثة) ومقياس الابداع الانفعالي وكان معامل الارتباط = (0.84) وهو معامل ارتباط دال عند مستوي دلالة 01,0 وهذا يدل علي صدق المقياس

ثانياً : الاتساق الداخلي: 1- تم حساب اتساق المفردة مع الدرجة الكلية كما بالجدول التالي

جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدي
طلاب الجامعة

جدول (8) درجة الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية ن = 200

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**0.69	25	**0.69	13	**0.88	1
**0.93	26	**0.69	14	**0.75	2
**0.87	27	**0.78	15	**0.63	3
**0.81	28	**0.71	16	**0.67	4
**0.79	29	**0.92	17	**0.57	5
**0.75	30	**0.81	18	**0.81	6
**0.75	31	**0.78	19	**0.59	7
**0.79	32	**0.65	20	**0.72	8
**0.72	33	**0.84	21	**0.63	9
		**0.61	22	**0.71	10
		**0.67	23	**0.65	11
		**0.72	24	**0.92	12

معامل الارتباط دال عند مستوى 01,0 ن=200 = 18,0 وعند مستوى 0.05=

14,0

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (0.01) مما يوضح ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق

ج- ارتباط البعد مع الأبعاد الأخرى ومع الدرجة الكلية للمقياس:

جدول (9) الارتباطات الداخلية بين أبعاد مقياس الابداع الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس

المقياس	الجددة الانفعالية	الاصالة الانفعالية	المرونة الانفعالية	الدرجة الكلية
الجددة الانفعالية	-	-	-	-
الاصالة الانفعالية	**0.77	-	-	-
المرونة الانفعالية	**0.82	**0.79	-	-
الدرجة الكلية للمقياس	**0.90	**0.92	**0.78	-

يتضح من الجدول أن جميع أبعاد مقياس الابداع الانفعالي دالة عند مستوى دلالة 0.01. بما يؤكد اتساقها الداخلي

الثبات : قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس الابداع الانفعالي باستخدام الطرق التالية:

- (أ) معادلة ألفا كرونباخ: وذلك على عينة بلغت (200) من المفحوصين، وكانت النتائج كما في جدول (10)
- (ب) طريقة اعادة التطبيق: وذلك بحساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمقياس على عينة قوامها (100) مفحوصاً ومفحوصة وذلك بفواصل زمني قدره (21)، والنتائج موضحة في جدول (10)
- (ت) التجزئه النصفية : قامت الباحثة بحساب معامل ثبات سبرمان وبراون للتجزئة النصفية والنتائج موضحة في جدول (10)
- جدول (10) معاملات ثبات ألفا ومعاملات ثبات اعادة التطبيق وثبات سبرمان

الابعاد	الفا كرونباخ	اعادة التطبيق	سبرمان وبراون
الجددة الانفعالية	**0.77	**0.88	**0.83

جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدي
طلاب الجامعة

الابعاد	الفا كرونباخ	اعادة التطبيق	سبرمان وبراون
الاصالة الانفعالية	**0.82	**0.75	**0.89
المرونة الانفعالية	**0.85	**0.88	**0.87
الدرجة الكلية للمقياس	**0.89	**0.79	**0.86

يتضح من الجدول السابق أن جميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية دالة عند مستوى دلالة 0.01. وأن الابداع الانفعالي يتمتع بدرجة عالية من الثبات والصدق
الأساليب الإحصائية المستخدمة:

احتساب الاختبارات الإحصائية التالية:

- معامل الفا كرونباخ α - chronbach coefficient.
- اختبار التاء للعينات المستقلة Independent samples T test والذي يتم احتساب القيمة التائية T في حالة المتغير الثنائي ، وقد استخدمته الباحثة في المقارنة بين استجابات عينة الدراسة حسب متغير النوع (ذكر - أنثي) .
- معاملات الارتباط
- تحليل الانحدار البسيط.
- المتوسطات والانحرافات المعيارية

نتائج البحث وتفسيرها

أولاً : نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض على أنه : " توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الساعة البيولوجية و اليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدي طلاب الجامعة" وللتحقق من الفرض قامت الباحثة بعمل مصفوفة ارتباطية بطريقة بيرسون لتحديد العلاقة بين جودة الساعة البيولوجية و اليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدي طلاب الجامعة والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (11) يوضح مصفوفة معاملات الارتباط بين جودة الساعة البيولوجية و

اليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي ن=220

المقياس	جودة الساعة البيولوجية	الابداع الانفعالي	السعادة النفسية	اليقظة العقلية
جودة الساعة البيولوجية	-	-	-	-
الابداع الانفعالي	**0.27	-	-	-
السعادة النفسية	**0.28	**0.61	-	-
اليقظة العقلية	**0.29	**0.68	**0.54	-

معامل الارتباط دال عند مستوى 01.0 ن=220 = 18,0 وعند مستوى

14,0 = 0.05

** تعني دالة عند مستوى 0.01

* تعني دالة عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول السابق وجود إرتباط دال موجب ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين جودة الساعة البيولوجية واليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدي طلاب الجامعة ، والذي يعني انه كلما ارتفع جودة الساعة البيولوجية ارتفع مستوى اليقظة الذهنية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدي طلاب الجامعة ، مما يشير الي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جودة الساعة البيولوجية واليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي

وتتفق نتائج هذه الدراسة الي ماتوصلت اليه العديد من الدراسات مثل دراسة (Reilly, 2007 et al.,) ودراسة (June, 2009) ودراسة (Huffman, 2007) الي وجود علاقة بين الساعة البيولوجية والانتباه والحالة المزاجية كما يؤدي اضطراب الساعة

جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدي طلاب الجامعة

البيولوجية الي اضطراب النوم والانتباه لدي الفرد وانخفاض القدرة علي العمل وزيادة الاضطراب العصبي وحدث اضطرابات وظيفية وعقلية ونفسية لدي الانسان كما تشير دراسة (Murphy,etal,2012) الي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والسلوكيات الصحية مثل النوم ، وتناول الطعام ، وممارسة التمارين الرياضية والصحة الجسمية لدي طلاب الجامعة

و يؤكد محمود عبدالله (2004، 24) علي ان أهمية الابداع الانفعالي تتمثل في الصلة بين الاحساس والشخصية والاستعدادات الفطرية فالمواقف الاسياسية في الحياة تنبع من قدرات الانسان الانفعالية الاسياسية ، وبذرة كل انفعال هو شعور يتفجر داخل الانسان للتعبير عن نفسه في فعل ما حيث تبين دراسة عواطف حسين (2007) وجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين الابداع الانفعالي وتوظيف الوقت لدي طلاب الجامعة ، كما أوضحت دراسة (Randler, Christoph , 2008) وجود علاقة ايجابية بين الساعة البيولوجية والرضا عن الحياة والسعادة والرفاه النفسية .

كما تؤكد دراسة (Lyall, 2018) علي ان اضطراب النوم والساعة البيولوجية من السمات الاسياسية لاضطرابات المزاج ، كما تؤكد الدراسة علي وجود علاقة ارتباطية بين الساعة البيولوجية والصحة العقلية والرفاهية كما يؤثر الاضطراب اليومي علي نتائج الصحة العقلية والرفاهية لدي الانسان

وتفسر الباحثة ذلك علي ان الساعة البيولوجية متغير علي درجة كبيرة من الاهمية فهو يكسب الفرد درجة مرتفعه من الصحة النفسية والانفعالية والسلوكية والعقلية وتساعد الفرد في انجاز الاعمال بطريقة اكثر سعادة ونشاط وان حدوث اضطراب في الساعة البيولوجية يؤثر علي عامل الانتباه والادراك لدي الفرد وعلي الجوانب النفسية والعقلية والانفعالية

حيث تؤكد دراسة (Slyepchenko,2019) علي وجود علاقة بين اضطراب الساعة البيولوجية والنوم والجوانب الأساسية لاضطرابات المزاج كما بينت دراسة (Xiaoyu)

(Zhang, , 2019) ودراسة (Ran wu, et al , 2019) وجود علاقة بين اضطراب الساعة البيولوجية والنوم وضعف الاداء والنشاط اثناء النهار وارتفاع مستوى التعب في الصباح وتغير المزاج واليقظة والانتباه والشعور بالتوتر كما أشارت ايضا الي وجود علاقة بين الساعة البيولوجية واليقظة والانتباه

و توصلت دراسة (Martini ,et al.,2001, 557) الي تأثير الساعة البيولوجية علي اليقظة والعمليات الفسيولوجية والسلوكية لدي الفرد ، كما يشير علاء عبدالمنعم (2016 ، 82) الي ان الاضطرابات والتغيرات في الية عمل الساعة البيولوجية تعد عاملا مؤثرا في انتشار العديد من الامراض المزمنة والاضطرابات النفسية وضعف التركيز، وتدني مستويات الانتاج والابداع لدي الفرد كما أن صحة المرء النفسية والجسدية تتأثر نتيجة اختلال الساعة البيولوجية

فاختلاف التوقيت البيولوجي(الساعة البيولوجية) لها اثر واضح علي معظم المتغيرات في حياة الانسان السلوكية والعقلية والفسيولوجية والانفعالية حيث أوضحت دراسة (Coleman, et al , 2019) الي وجود علاقة بين الساعة البيولوجية والمزاج والوظيفة المعرفية والادراكية وانتشار الاكتئاب في المساء وسوء الحالة المزاجية في المساء بالاضافة الي وجود صعوبات في الذاكرة والانتباه في المساء .

حيث تؤكد دراسة ([Daut, et al ,2019](#)) علي وجود علاقة بين الساعة البيولوجية والتغير في الحالة المزاجية عند الفرد وتؤكد دراسة (Murray,2002)علي وجود علاقة قوية بين الساعة البيولوجية والجانب النفسي وان اضطرابات الساعة البيولوجية تظهر في الجزء العصبي والانفعالي لدي الفرد

ثانيا : نتائج الفرض الثاني :

ينص الفرض على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات جودة الساعة البيولوجية يمكن إرجاعها لاختلاف النوع(الذكور والإناث) لدي طلاب الجامعة ". وللتحقق من الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار"ت" للعينات غير المرتبطة للتحقق

جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدي
طلاب الجامعة

من وجود فروق بين درجات جودة الساعة البيولوجية يمكن إرجاعها لاختلاف النوع (الذكور والإناث) لدي طلاب الجامعة والجدول التالي يوضح ذلك
جدول (21) اتجاه الفروق بين متوسطي درجات جودة الساعة البيولوجية يمكن إرجاعها لاختلاف النوع (الذكور والإناث) لدي طلاب الجامعة

المتغير	المجموعة	ن	م	ع	د.ح	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الساعة البيولوجية	ذكور	105	61.9429	8.53030	218	2.69	0.01
	إناث	115	65.2174	9.44400			

قيمة ت دالة عند مستوى $0.01 = 2.6$ وعند مستوى $0.05 = 1.79$

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات جودة الساعة البيولوجية يمكن إرجاعها لاختلاف النوع (ذكوراً وإناثاً) لدي طلاب الجامعة حيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور في جودة الساعة البيولوجية (61.9) وبلغ المتوسط الحسابي للإناث في جودة الساعة البيولوجية (65.2) حيث توجد فروق في جودة الساعة البيولوجية لصالح الإناث ؛ لبلوغ قيمة "ت" (2.69) عند مستوي دلالة (0.01) حيث تشير دراسة (Cavallera & Giudici, 2008) الي ان النمط الصباحي يرتبط بالعمر مع الاهتمام بالجوانب الاجتماعية والثقافية كما أشارت الي أن الذكور يفضلون النمط المسائي وهذا يعتمد علي عدة عوامل اخري كالعمر والبيئة الاجتماعية ، والإناث يفضلون النمط الصباحي

كما تؤكد دراسة (escribano, 2012) علي وجود فروق بين الذكور والإناث لصالح الإناث حيث كانت الإناث الافضل في تنظيم الساعة البيولوجية من حيث (النوم والاستيقاظ المبكر للاستذكار الجيد المتوافق مع الاداء الدراسي) لكن الذكور ليس لديهم وقت كافي من النوم مع تحويل وقتهم الصباحي الي مسائي مما يجعل صعوبة في

التوافق مع الجدول الدراسي الصباحي وبالتالي الاداء المدرسي يكون اكثر انخفاضا مع الطلاب ذوي النمط المسائي

وتفسر الباحثة وجود فروق بين الذكور والاناث في التوقيت البيولوجي يرجع الي البيئة الاجتماعية والثقافية ونظام التوقيت العائلي ونمط حياة الاسرة

حيث تبين دراسة ([Wiss](#) 2016), انه يوجد علاقة بين انتظام الساعة البيولوجية في الاسرة واعضاء الاسرة واعتبار الأسرة كنظام عامل مهم في توازن الساعة البيولوجية او عدم التوازن لدي الفرد ، داخل النظام العائلي و هناك ظواهر تذبذبية وتزامن الإيقاعات العاطفية والسلوكية والعلاقاتية لكل عضو في نظام الأسرة و تزامن هذا النظام مع الآخرين ، كما تشير دراسة (Pereira , 2019) إلى وجود توافق بين التوقيت البيولوجي للعائلة وبين التوقيت البيولوجي الفردية وعلاقتها مع أنماط النوم والاستيقاظ في أيام الأسبوع وعطلات نهاية الأسبوع ، والنعاس أثناء النهار وعادات الفرد

نتائج الفرض الثالث :

ينص الفرض على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفضي الساعة البيولوجية في اليقظة العقلية والشعور بالسعادة و الابداع الانفعالي لدي طلاب الجامعة .

للتحقق من الفرض ؛ قامت الباحثة بالاعتماد علي محك الارباعي الأعلي والارباعي الأدنى في تحديد المرتفعين والمنخفضين، واستخدام اختبار"ت" للعينات غير المرتبطة للتحقق من وجود فروق أم لا بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفضي الساعة البيولوجية في الابداع الانفعالي واليقظة الذهنية والشعور بالسعادة لدي طلاب الجامعة.

جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدي
طلاب الجامعة

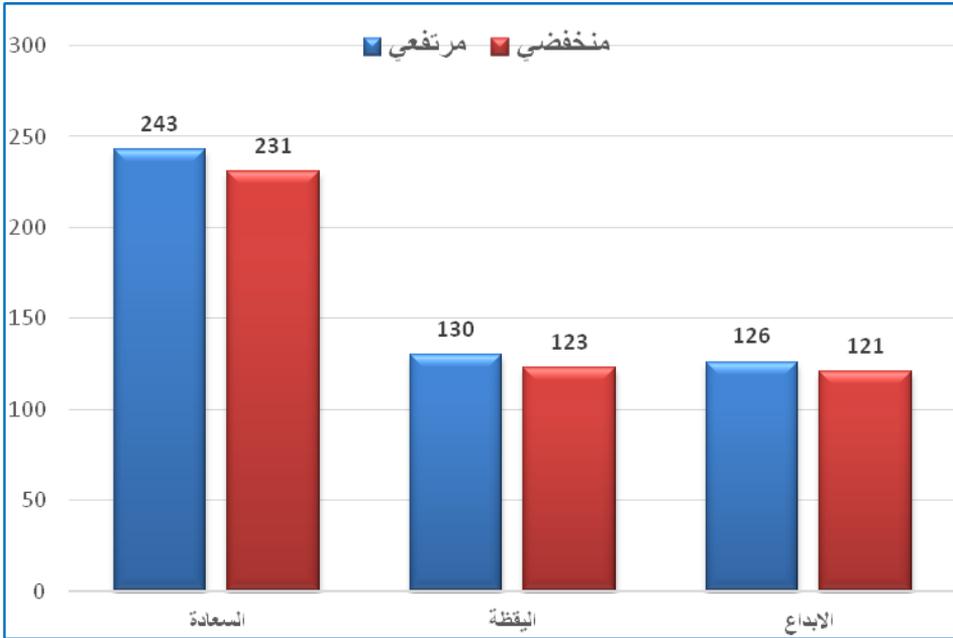
اتجاه الفروق بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفضي الساعة البيولوجية في الابداع
الانفعالي واليقظة العقلية والشعور بالسعادة لدي طلاب الجامعة

المتغير	الساعة البيولوجية	ن	م	ع	د.ح	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الشعور بالسعادة	مرتفعي	133	243.5263	33.58313	218	3.523	0.01
	منخفضي	87	231.2299	30.66613			
اليقظة العقلية	مرتفعي	133	130.5263	13.85180	218	2.860	0.01
	منخفضي	87	123.1034	21.46226			
الابداع الانفعالي	مرتفعي	133	122.0682	14.32179	218	172.2	0.01
	منخفضي	87	121.0345	15.33915			

قيمة ت دالة عند مستوي $0.01 = 2.6$ وعند مستوي $0.05 = 1.79$

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفضي الساعة البيولوجية في الابداع الانفعالي واليقظة العقلية والشعور بالسعادة لدي طلاب الجامعة حيث بلغ المتوسط الحسابي علي الترتيب (243.5 ، 130.5 ، 122.06) لصالح مرتفعي الساعة البيولوجية لبلوغ قيمة "ت" علي الترتيب (3.5 ، 2.8، 2.7) عند مستوي دلالة

ويمكن تمثيل تلك النتائج بيانياً كما بشكل (1) كالتالي :



شكل (1)

التمثيل البياني لدلالة الفروق بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفضي الساعة البيولوجية في الابداع والانفعالي واليقظة العقلية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة

وتتفق نتائج هذه الدراسة الي حد كبير الي ما توصلت اليه العديد من الدراسات مثل دراسة (Besoluk,2011) و دراسة (Diaz,2008) الي ان افضلية النمط الصباحي تعود الي سببين هو استفاة الفرد من افراز بعض الهرمونات وخاصة الكورتيزول والميلاتونين الذي يفرزهما الجسم صباحا وحرمان اصحاب النمط المسائي من فوائد هذين الهرموني، وانتظام الساعة البيولوجية لاصحاب النمط الصباحي لانهم ينامون بالليل ويعملون بالنهار بشكل طبيعي

حيث تؤكد دراسة (McGlashan, et al , 2019) علي وجود علاقة بين اختلال توقيت الساعة البيولوجية والمزاج في الافراد الذين يعانون من الاكتئاب نتيجة لانخفاض

جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدي طلاب الجامعة

ملحوظ في مستويات كبت الميلاتونين للضوء كما تؤثر الفروق الفردية في حساسية النظام الإيقاعي للضوء على كيفية تزامن الساعة البيولوجية مع البيئة الخارجية والتي يمكن أن تؤدي إلى اختلال الإيقاعات في الساعة البيولوجية

كما يؤكد حسين الدليمي (2010 ، 149) علي أن الاداء أو العمل الذي يقوم به الانسان لا يكون علي وتيرة وحيدة خلال 24 ساعة حيث يتميز اداء الفرد بين الارتفاع والانخفاض ويكون الاداء افضل في ساعات محددة بينما لا يكون كذلك في ساعات اخري

ويشير أحمد الهلال (2015 ، 45) الي ان الافراد في الصباح لديهم قدرة عالية علي العمل مما يجعل الحدود القصوي للنشاط تكون اعلي مستوي في الوقت المبكر من اليوم الدراسي كما أوضحت دراسة (Randler & Christoph , 2008) وجود علاقة بين الاضطرابات النفسية والطلاب مفضلتي المساء وأن والطلاب مفضلتي الصباح لديها أسلوب حياة اكثر صحة من مفضلتي المساء وأن الاكتئاب مرتبط بالفترة المسائية وأن هناك ارتباط ايجابي كبير بين الصباح والرضا عن الحياة

وتشير الباحثة الي اهمية المتطلبات البدنية والوظيفية والعقلية واستخدامها من خلال الساعة البيولوجية

حيث تؤكد دراسة (Chang,2015) علي وجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين اليقظة العقلية واشباع الحاجات الاساسية والوجدان الموجب والسعادة الذاتية لدي طلاب الجامعة وعلاقة ارتباطية سالبه مع الوجدان السالب

وتفسر الباحثة بأننا نلاحظ تغير في نشاط الانسان العقلي والبدني والانفعالي بين الارتفاع والانخفاض في أوقات اليوم المختلفة وهو ما يعرف بالايقاع الحيوي اليومي (او الساعة البيولوجية) وهو يشير الي ان مستوي الاداء يتراجع ما بين العالي والمتوسط والمنخفض طبقا للتوقيت اليومي كما تؤكد دراسة (Facer, et al 2019) علي ان الاختلاف بين الساعة البيولوجية الداخلية والبيئة الخارجية يؤدي الي اضطرابات تؤدي الي عواقب سلبية علي الصحة النفسية والانفعالية واضطرابات المزاج وضعف الاداء لدي الفرد و توصلت

دراسة (Kandeger, et al, 2019) الي وجود علاقة بين اضطراب الساعة البيولوجية والمزاج والاندفاع لدي الطلاب وتوصلت أيضا دراسة (Besoluk, 2011) الي ان اداء الطلبة من ذوي النمط الصباحي افضل في الاداء من الاخرين وانهم يستفدون اكثر في الامتحانات التي تجري في الصباح

نتائج الفرض الرابع

ينص الفرض على أنه " يمكن التنبؤ باليقظة العقلية من خلال جودة الساعة البيولوجية لدي طلاب الجامعة : وللتحقق من الفرض، قامت الباحثة باستخدام تحليل الانحدار البسيط لقياس مدى امكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال جودة الساعة البيولوجية. وقد قامت الباحثة أولاً بالاطمئنان على تحقق الافتراضات الأساسية لاستخدام تحليل الانحدار البسيط وهي اعتدالية البيانات حيث بلغت قيمة عامل تضخم التباين variance inflation factor (1.00) وهذه القيمة أصغر من القيمة التي تشير الى وجود ازدواج خطي بين المتغيرين وهي القيمة 10 مما يدل على عدم وجود ازدواج وكفاية حجم العينة والذي يشترط أن يكون حجم العينة مساوياً على الأقل لأربعة أضعاف عدد المتغيرات المستقلة وتجانس أو ثبات تباين البواقي كما كانت قيمة اختبار دوربن واتسون Durbin Watson Test أقل من القيمة الجدولية للاختبار عندما تكون العينة 220 وعدد المتغيرات المستقلة 1

باستخدام اختبار تقدير دالة الانحدار وجد أن أنسب نموذج للعلاقة بين جودة الساعة واليقظة العقلية هو النموذج الخطي وبلغت قيمة R^2 (0.089) وهي قيمة متوسطة مما يعنى قدرة النموذج علي تفسير العلاقة بنفس الدرجة، وبلغت قيمة ف (21.380) وهي قيمة دالة عند مستوي معنوية (0.01) وبلغت قيمة الثابت 94.952 وهي دالة احصائياً.

جدول (14) تحليل الانحدار البسيط لجودة الساعة في التنبؤ باليقظة العقلية

الارتباط	معامل	قيمة ف	المتغير	قيمة	الانحدار	قيمة	الدالة
R <td>التحديد <td></td> <td>المستقل <td>الانحدار <td>المتعدد <td>ت <td>الإحصائية</td> </td></td></td></td></td>	التحديد <td></td> <td>المستقل <td>الانحدار <td>المتعدد <td>ت <td>الإحصائية</td> </td></td></td></td>		المستقل <td>الانحدار <td>المتعدد <td>ت <td>الإحصائية</td> </td></td></td>	الانحدار <td>المتعدد <td>ت <td>الإحصائية</td> </td></td>	المتعدد <td>ت <td>الإحصائية</td> </td>	ت <td>الإحصائية</td>	الإحصائية

جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدي
طلاب الجامعة

0.01	4.624	0.299	0.521	جودة الساعة	21.380	0.089	0.299	اليقظة العقلية
------	-------	-------	-------	----------------	--------	-------	-------	-------------------

وتشير النتائج في جدول (14) أن جودة الساعة البيولوجية يتنبأ باليقظة العقلية ايجابيا
وفيما يلي معادلة الانحدار:

$$\text{اليقظة العقلية} = 94.952 + (0.299 \times \text{جودة الساعة})$$

نتائج الفرض الخامس

الفرض الخامس: ينص الفرض على أنه يمكن التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال جودة
الساعة البيولوجية : ولتحقق من الفرض، قامت الباحثة باستخدام تحليل الانحدار البسيط
لقياس مدى امكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال جودة الساعة البيولوجية.
وقد قامت الباحثة أولاً بالاطمئنان على تحقق الافتراضات الأساسية لاستخدام تحليل
الانحدار البسيط وهي اعتدالية البيانات حيث بلغت قيمة عامل تضخم التباين variance
inflation factor (1.00) وهذه القيمة أصغر من القيمة التي تشير الى وجود ازدواج
خطى بين المتغيرين وهي القيمة 10 مما يدل على عدم وجود ازدواج وكفاية حجم العينة
والذي يشترط أن يكون حجم العينة مساوياً على الأقل لأربعة أضعاف عدد المتغيرات
المستقلة وتجانس أو ثبات تباين البواقي كما كانت قيمة اختبار دوربين واتسون Durbin
Watson Test أقل من القيمة الجدولية للاختبار عندما تكون العينة 220 وعدد المتغيرات
المستقلة 1

باستخدام اختبار تقدير دالة الانحدار وجد أن أنسب نموذج للعلاقة بين جودة الساعة
بالسعادة النفسية هو النموذج الخطي وبلغت قيمة R² (0.083) وهي قيمة متوسطة
مما يعنى قدرة النموذج علي تفسير العلاقة بنفس الدرجة، وبلغت قيمة ف (19.704) وهي
قيمة دالة عند مستوى معنوية (0.01) وبلغت قيمة الثابت 173.501 وهي دالة احصائياً.
جدول(15) تحليل الانحدار البسيط لجودة الساعة في التنبؤ بالسعادة النفسية

د/رابعة عبدالناصر محمد مسحل

الدالة الإحصائية	قيمة ت	الانحدار المتعدد Beta	قيمة الانحدار B	المتغير المستقل	قيمة ف	معامل التحديد	الارتباط R	
0.01	4.439	0.288	0.1.021	جودة الساعة	19.704	0.083	0.288	السعادة النفسية

وتشير النتائج في جدول (15) أن جودة الساعة البيولوجية يتنبأ بالسعادة النفسية ايجابيا

وفيما يلي معادلة الانحدار :

$$\text{السعادة النفسية} = 173.501 + (0.288 \times \text{جودة الساعة})$$

نتائج الفرض السادس

ينص الفرض على أنه : يمكن التنبؤ بالابداع الانفعالي من خلال جودة الساعة البيولوجية : وللتحقق من الفرض، قامت الباحثة باستخدام تحليل الانحدار البسيط لقياس مدى امكانية التنبؤ بالابداع النفعالي من خلال جودة الساعة البيولوجية.

وقد قامت الباحثة أولاً بالاطمئنان على تحقق الافتراضات الأساسية لاستخدام تحليل الانحدار البسيط وهي اعتدالية البيانات حيث بلغت قيمة عامل تضخم التباين variance inflation factor (1.00) وهذه القيمة أصغر من القيمة التي تشير الى وجود ازدواج خطي بين المتغيرين وهي القيمة 10 مما يدل على عدم وجود ازدواج وكفاية حجم العينة والذي يشترط أن يكون حجم العينة مساوياً على الأقل لأربعة أضعاف عدد المتغيرات المستقلة وتجانس أو ثبات تباين البواقي كما كانت قيمة اختبار دوربن واتسون Durbin Watson Test, أقل من القيمة الجدولية للاختبار عندما تكون العينة 220 وعدد المتغيرات المستقلة 1

باستخدام اختبار تقدير دالة الانحدار وجد أن أنسب نموذج للعلاقة بين جودة الساعة والابداع الانفعالي هو النموذج الخطي وبلغت قيمة R² (0.074) وهي قيمة متوسطة مما

جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدي
طلاب الجامعة

يعنى قدرة النموذج علي تفسير العلاقة بنفس الدرجة، وبلغت قيمة ف (17.491) وهي قيمة دالة عند مستوي معنوية (0,01) وبلغت قيمة الثابت 95.280 وهي دالة احصائياً.

جدول (16) تحليل الانحدار البسيط لجودة الساعة في التنبؤ بالابداع الانفعالي

الارتباط R	معامل التحديد	قيمة ف	المتغير المستقل	قيمة الانحدار	الانحدار المتعدد	قيمة ت	الدالة الإحصائية
0.273	0.074	17.491	جودة الساعة	0.459	0.273	4.182	0.01

وتشير النتائج في جدول (16) أن جودة الساعة البيولوجية يتنبأ بالابداع الانفعالي ايجابيا

وفيما يلي معادلة الانحدار:

$$\text{الابداع الانفعالي} = 95.280 + (0.273 \times \text{جودة الساعة})$$

وتشير النتائج في جدول (14 ، 15 ، 16) الي أن جودة الساعة البيولوجية يتنبأ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي ايجابيا

حيث تؤكد دراسة (Kelly ,2018) علي وجود علاقة بين إيقاعات الساعة البيولوجية والسلوك الانساني وهذه الساعات الإيقاعية مهمة في كل من مسببات الأمراض وعلاج مختلف الأمراض النفسية والتمثيل الغذائي، والحفاظ على التوازن الفسيولوجي والأداء الأمثل والابداع لدي الفرد ، كما يشير (Carvalho,2018) الي وجود علاقة ارتباطية دالة بين الرفاهية النفسية مع أنماط النوم والاستيقاظ والفعالية الذاتية وعادات الانسان

وتفسر الباحثة ذلك : بان الساعة البيولوجية لها دورا هام حيوي في حياة الفرد حيث ان ارتفاع كفاءة نظام الساعة البيولوجية لدي الفرد يساعد الفرد علي التكيف وتحسن الانتاج والاداء والعمل بيقظة ونشاط وتجعله اقل عرضة للاضطرابات كما أن حدوث اختلال في

نظام التوقيت البيولوجي يؤدي الي حدوث اضطرابات وظيفية وعقلية وانفعالية ونفسية وتؤثر علي مستوي الانتباه واليقظة لدي الفرد .

حيث يؤكد (Huffman, 2007) علي تأثير الساعة البيولوجية علي الانتباه والدافعية وضعف التركيز وهبوط في المهارات الحركية والنشاط لدي الفرد ، ويؤكد (2013, Botbol, et al) علي ان الساعة البيولوجية ظاهرة حاسمة ولها اهميتها التي تساعد علي تكيف الانسان مع بيئته كما اشار الي اهمية ايقاعات الحياة النفسية لدي الفرد ، ويؤكد ايضا علي ان حدوث الاضطرابات البيولوجية والنفسية لها دور في حدوث الاضطرابات العقلية والانفعالية لدي الفرد

وتشير دراسة (Gaggioni, et al, 2019) الي ان اضطراب الساعة البيولوجية يؤثر علي الجانب النفسي والانفعالي والمعرفي والادراك وتنظيم النوم والاستيقاظ لدي الفرد وتؤكد ايضا (Satyanarayanan, et al, 2019) علي تاثير الساعة البيولوجية علي الجانب النفسي والعقلي والانفعالي حيث انها تعتبر مظهر اساسي وعامل خطير للاصابة بالاضطرابات النفسية كما تؤكد دراسة (Robillard, 2018) علي وجود علاقة بين اضطراب الساعة البيولوجية واضطراب المزاج لدي الفرد

التوصيات :

1. ضرورة تركيز الدراسات النفسية علي تنمية الجوانب الايجابية في الشخصية وعلي مقدمتها اليقظة العقلية والسعادة النفسية والابداع الانفعالي
2. تحسين جودة الساعة البيولوجية والسعي لتدعيم وتحسين العوامل التي تؤثر علي اليقظة العقلية والسعادة النفسية والابداع الانفعالي
3. دراسة بعض المتغيرات الايجابية الاخرى كمنبئات جودة الساعة البيولوجية
4. تصميم برامج توعية لتحسين جودة الساعة البيولوجية لدي طلاب الجامعة لتحقيق صحة نفسية وانفعالية وعقلية أفضل

جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدي
طلاب الجامعة

5. مساعدة طلاب الجامعة علي الوعي بانفعالاتهم واستثمار الطاقة الانفعالية الايجابية لرفع مستوي الطموح والابداع والتفوق
 6. تصميم برامج تدريبية تساعد الطلاب علي استخدام اساليب الابداع الانفعالي
 7. تصميم برامج لتدريب الطلاب علي التوقيت البيولوجي المناسب لما له من فوائد وايجابيات في حياة الفرد حيث ان الاسلام حث الفرد علي النوم بالليل والعمل بالنهار
 8. تدريب الطلاب بمتابعة اليوم الدراسي واعمال الامتحانات تبع لنظام الساعة البيولوجية للحصول علي اعلي مستوي من الاداء
 9. ضرورة تركيز الدراسات النفسية علي الجانب المعرفي والنفسي والبيولوجي لما له من دور في تنمية اليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدي طلاب الجامعة
 10. تصميم برامج لتحسين كفاءة نظام الساعة كمدخل وقائي في علاج المشكلات النفسية وتشخيص الاضطرابات السلوكية والانفعالية ، والتكيف مع الواقع
 11. ممكن ان يؤدي مقياس تقييم الساعة البيولوجية الي تنشيط حركة البحث العلمي في البيئة العربية في مجال الساعة البيولوجية ويمكن استخدامة في تقييم العديد من المواقف منها المجال التعليمي والارشادي والاكلينيكي
 12. تصميم برامج قائم علي الارشاد الاسري لتفعيل دور الاسرة في الاهتمام بالتوقيت البيولوجي للفرد ليكون ضمن نمط حياة الفرد والاسرة
- البحوث المقترحة
1. الساعة البيولوجية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية من التعليم
 2. فاعلية برنامج ارشادي لتحسين مستوي نظام الساعة البيولوجية لدي طلاب الجامعة

3. دراسة متغيرات البحث مع متغيرات اخري مثل القلق والاكتئاب وأساليب التعلم لدي عينات من مراحل عمرية مختلفة
4. الساعة البيولوجية وعلاقتها بأنماط الحياة الاسرية لدي تلاميذ المرحلة الاولى من التعليم الاساسي

جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدى
طلاب الجامعة

المراجع

1. أحمد جاسم الهلال (2015) . أثر طريقة التدريس وأسلوب عرض المادة العلمية والإيقاع الحيوي على درجة المشاركة الصفية في دروس الرياضيات لدى طلبة الصف الخامس الابتدائي بدولة الكويت. *مجلة الطفولة والتربية* ، كلية رياض اطفال، جامعة الاسكندرية مجلد (7) العدد24 ص (15- 52) .
2. احمد محمد عبدالخالق (2003) . معدلات السعادة لدى عينة عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي . *مجلة الدراسات الانسانية* ، مجلد (13) العدد(4) ، ص (581- 612) .
3. أحمد عادل الشيشاني (1992) . تأثير اختلاف التوقيت المحلى على الإنجاز الرياضى. *مجلة نظريات وتطبيقات* ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، العدد (13) .
4. أسامة صلاح فؤاد (2005). الايقاع الحيوي علاقتة بدافعية الانجاز لدي لاعبي المبارزه . *مجلة كلية التربية الرياضية* ، جامعة اسيوط ، العدد (21) ، المجلد (1) ، ص (362 - 391) .
5. أماني عبد المقصود عبد الوهاب (2006). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين. *مجلة البحوث النفسية والتربوية* ، كلية التربية ، جامعة المنوفية ، المجلد (21) ، العدد (2) ، ص (254 - 308) .
6. الهام اسماعيل شلبي (2000) . *اساسيات عامة في الصحة العامة والتربية الصحية للرياضيين* ، القاهرة : جامعة حلوان .
7. السيد محمد أبو هاشم ، وسماح ممدوح القدور (2012) . صدق وثبات مقياس السعادة النفسية علي عينات مصرية وسعودية وسورية من طلاب الجامعة . دراسات تربوية ونفسية ، *مجلة كلية التربية* ، جامعة بالزقازيق ، العدد (75) ، ص (1- 25) .
8. أبو زيد سعيد الشويقي (٢٠٠٨) . الابتكارية الانفعالية وعلاقتها بكل من الالكسيثيميا والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية لدى عينة من طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، المجلد (18) ، العدد (٦١) ، ص (33- 53) .

9. بسطاوييسى أحمد (1996) . أسس نظريات الحركة، ط1. القاهرة : دار الفكر العربى.
10. زيب عبد العليم بدوي (2011) . النموذج البنائي للعلاقات بين الابداع الانفعالي وبعض متغيرات تجهيز المعلومات الانفعالية . دراسات تربوية ونفسية ، مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، ع (72) ، ص (167 - 254) .
11. حامد عبدالسلام زهران (2005) . الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4 . القاهرة : عالم الكتب .
12. حسن الدليمي (2010). صعوبة التعلم في مادة الرياضيات وعلاجها . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق .
13. حسانين محمد (2000) . الإيقاع الحيوى لناشئ السباحة وعلاقته بالإنجاز الرقمى لسباحة ١٠٠ متر صدر. رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بور سعيد، جامعة قناة السويس .
14. جبهان احمد بدر (2006) . تأثير استخدام التدريب العقلي وفقا لنمط الايقاع الحيوي اليومي علي بعض المهارات النفسية ومستوي أداء الشقلبة الامامية علي حسان القفز . مجلة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مجلد (25) ، عدد (2) ، ص (29- 65) .
15. علي مهدي كاظم (2011) . المقياس العربي للمنظ الصباحي - المسائي ، خصائص السيكمترية ومعدلات انتشاره لدي طلبة جامعة السلطان قابوس . مجلة الدراسات نفسية ، مجلد (21) ، العدد (4) ، ص (545 - 569) .
16. عبدالرقيب أحمد البحيري (2014) . الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية دراسة ميدانية علي عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغير الثقافة والنوع . مجلة الارشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، العدد (39) ، ص (119-166) .
17. علاء عبدالمنعم مصلحي (2016) . مجتمع المخاطر والساعات البيولوجية للجسد دراسة ميدانية على عينة من المصريين . المجلة العربية لعلم الاجتماع، العدد (35) ، ص (77- 104) .

جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والابداع الانفعالي لدى
طلاب الجامعة

18. عبدالله جاد محمود (2010) . بعض المتغيرات المعرفية والشخصية المساهمة في السعادة . دراسات تربوية ونفسية ، مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، العدد (66) ج (2) ، ص (195 - 271) .
19. عواطف حسين صالح (2007). الابداع الانفعالي وعلاقته بالمهارات المعرفية والحاجة للتقييم لدى الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، العدد (56) ، ص (143 - 199) .
20. عادل سعد يوسف خضر (٢٠٠٩). الإبداع الانفعالي وعلاقته بكل من قوة السيطرة المعرفية والقيم لدى عينة من طلاب الصف الثالث الإعدادي. مجلة التربية القطرية ، العدد (١٧0) ، ص (94 - 140) .
21. على فهمي البيك (1990) . الريتم الحيوي للإنجاز الرياضي. المؤتمر العالمي الأول، ندوة عن دورة التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
22. علي فهمي البيك (2018) . الايقاع الحيوي والانجاز الرياضي . الاسكندرية : مطبعة منشأة المعارف .
23. فتحي عبدالرحمن محمد الضبع (2013) . فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. ، مجلة الارشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، العدد (34)، ص (1-75) .
24. كمال ابراهيم مرسي (2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية (مسؤولية الفرد في الاسلام وعلم النفس) ج 1 ، القاهرة : دار النشر العربي .
25. مروه حمدي الدمرداش (2010) . مقياس الاحساس بالسعادة للمرأة المصرية . مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس ، العدد (27) ، ص (416 - 430) .
26. مجدي الحسيني (2005) . ساعتك البيولوجية وتأثيرها علي حياتك الشخصية . ط 1 ، القاهرة : ابن سينا للنشر والتوزيع .

27. مني محمد سكر (2001) . تأثير نمط الايقاع الحيوي علي مستوي اداء الطالبات في برنامج التربية العملية . المؤتمر العلمي الدولي الرياضية والعولمة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان، المجلد (3) .
28. محمود عبدالله خوالدة (2004). *الذكاء العاطفي والذكاء الانفعالي*. عمان : دار الشروق للنشر والتوزيع .
29. محمد بديوي بني ملحم (2014) . الساعة البيولوجية وتحديد أوقات تحسن اللياقة البدنية المرتبطة بجائزة الملك عبدالله الثاني لطالبات المرحلة الاساسية . *مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية، الاردن ، المجلد (29) ، العدد (5) ، ص (127 -154)* .
30. محمد حسن علاوي، ابو العلا احمد عبد الفتاح (2000) . *فسيولوجيا التدريب الرياضي*. ط1 ، القاهرة : دار الفكر العربي.
31. نبيله عبدالرؤف شراب (2008) . التنظيم الذاتي وعلاقته بنمط الشخصية ذات النشاط الصباحي - المسائي لدي طلاب كلية التربية . *مجلة التربية المعاصرة ، القاهرة العدد (25) ، مجلد (78) ، ص (32-91)* .
32. Averill, J. R. (1999). Intelligence, emotion and creativity: From trichotomy to trinity. In R. Bar-On & D. A. Parker (Eds.), *Handbook of emotional intelligence* (pp. 277-398). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
33. Averill, J. (2005). Emotions as mediators and as products of creative Activity. In J. Kaufman, & J. Baer (Eds.), *Creativity across Domains: Faces of the muse* (pp. 225-243). Mahwah, NJ: Erlbaum
34. Alan Hedge. (2013). *Biological Rhythms*, Cornell University.
35. [Antypa N](#), (2017), Associations between chronotypes and psychological vulnerability factors of depression. [Chronobiol Int.](#)
36. Brackett, (2007) .Emotional intelligence and emotional creativity. *Journal of personality*, E 75(2) 199-236

37. Buijs, R. M. [et al.] (2003). «The Biological Clock Tunes the Organs of the Body: Timing by Hormones and the Autonomic Nervous System. » *Journal of Endocrinology*: vol. 177,

38. Brown, K and Ryan, R (2003) .the benefits of Beingpresent: mindfulness and its role in psychological wellbeing. *Journal personality and social psychology*

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

40. Besoluk, S. (2011). Morningness-Eveningness performance and university entrance examination scores of high school students. *Personality and Individual Differences*, E50, 248-252.

41. Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., &Toney, L. (2006).Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45

42. Brewin, (2003). Psychological theories of post traumatic stress disorder .*clinical psychology review*

43. [Botbol M](#) ,(2013). Biological and psychological rhythms: an integrative approach to rhythm d [J Physiol Paris](#). 2013 Sep; 107(4):298-309. *Isturbances in autistic disorder*

44. [Bonham MP](#) , et al, (2018). Does modifying the timing of meal intake improve cardiovascular risk factors? Protocol of an Australian pilot intervention in night shift workers with abdominal obesity. [BMJ Open](#).

45. Cavallera. G.,& Giudiei, S., (2008). Morningness and Eveningness Personality: A survey in literature from 1995 up till 2006. *Personality And Individual Differences*, P 44, 3-21.

46. Cardacitto, L.A., Herbert, T.D., Forman, E.M., Moitra, E. & Farrow, V. (2008). The assessment of present –moment and acceptance : *The Philadelphia mindfulness scale. Assessment*, P, 204-223.
47. Cash, M. & Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology? *Mindfulness*, p, 177–182.
48. Chang, J., Huang, C., & Lin, Y. (2015). Mindfulness, basic psychological needs fulfillment, and well-being. *Journal of Happiness studies*, p16, 1149-1162.
49. Calvo, (2018). Biological clocks of food, [Article in Spanish; Abstract available in Spanish from the publisher, [Nutr Hosp.](#)
50. [Carvalho FG](#) , [de Souza CM](#), [Hidalgo MPL](#), (2018) . Work routines moderate the association between eveningness and poor psychological well-being, [PLoS One](#).
51. [Coleman MY](#)¹, [Cain SW](#), (2019). Eveningness is associated with greater subjective cognitive impairment in individuals with self-reported symptoms of unipolar depression. [J Affect Disord.](#)
52. [Daut RA](#) , [Fonken LK](#), (2019) . Circadian regulation of depression: A role for serotonin. , [Front Neuroendocrinol.](#)
53. Daut, [Hartsock MJ](#), [Tomczik AC](#), [Watkins LR](#), [Spencer RL](#), [Maier SF](#), [Fonken LK](#), (2019). Circadian misalignment has differential effects on affective behavior following exposure to controllable or uncontrollable stress. [Behav Brain Res.](#)
54. Duerr, (2008). The use of meditation and Mindfulness practice to support military care. *Journal personality and social psychology*.
55. Escribano, et al, (2012). Morningness/eveningness and school performance among Spanish adolescents: Further evidence, [earning and Individual Differences](#), E22 (3), P409-413
56. Facer, et al (2019). Resetting the late timing of 'night owls' has a positive impact on mental health and performance. [Sleep Med.](#) P, 236-

247. *Prospectus. Report prepared to center for contemplative mind in society Northampton.*

57. Guta's, Kumar, (2010). Psychological correlates of happiness. *Indian journal of social science researches.*

58. Fuchs, G. L., Kumar, V. K., & Porter, J. (2007). Emotional creativity, alexithymia and styles of creativity. *Creativity Research Journal*, P, 233-245

59. [Gotlieb N](#) , (2018). Circadian Control of Neuroendocrine Function: Implications for Health and Disease. , [Curr Opin Physiol](#), P, 133-140.

60. Golombek, Diego A.; Cardinali, Daniel P, (2008). Mind, Brain, Education, and Biological Timing, *Mind, Brain, and Education*. v2 n1 p1-6.

61. [Gaggionim G](#), Ly Jqm, Muto, Chellappa, Jaspar, Meyer, (2019). Age-related decrease in cortical excitability circadian variations during sleep loss and its links with cognition [Neurobiol Aging](#). P, 78:52-63. *j.neurobiolaging*.

62. Hassed, (2016). mindful learning why attention matters in education international, *journal of school education psychology*.

63. Huffman, K. (2007). Psychology in action (8th Ed.). Danvers, MA: John Wiley & Sons. *Journal of Personality*.

64. Howell, A., Digdon, K. & Buro, K. (2010). Mindfulness predicts sleep-related self-regulation and well-being. *Journal of Personality and Differences*, P, 419-424.

65. Howell, A., Digdon, N., Buro, K., & Sheptyki, A. (2008). Relations among mindfulness, Well-being and sleep. *Journal of Personality and Differences*, P, 773-777.

66. Kandeger, et al, (2019). The effects of individual circadian rhythm differences on insomnia, impulsivity, and food addiction. , [Eat Weight Disord](#), P, 47-55.
67. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology. Science and Practice*, P, 144–156.
68. [Kelly RM](#), et al, (2018). Clocks in the clinic: circadian rhythms in health and disease, Nov; 94, P653-658. *Postgradmedj*.
69. [Liyall LM](#) , et al, (2018). Association of disrupted circadian rhythmicity with mood disorders, subjective wellbeing, and cognitive function: *a cross-sectional study of participants from the UK Biobank*.
70. [Liy, et al](#) ,(2018). The Role of Microbiome in Insomnia, Circadian Disturbance and Depression, [Front Psychiatry](#).
71. [McGowan NM](#), et al ,(2018). Sleep and circadian rhythm function and trait impulsivity: An actigraphy study. , [Psychiatry Res](#). P, 251-256.
72. Jun, K. (2008). A newly proposed disease condition produced by light Exposure during night: synchronization. *Brain and Development*, 31 (4), 225-273
73. Murphy, et al (2012). the benefits of dispositional mindfulness in physical health: A longitudinal study of female college students, *Journal of American college health*.
74. Martini, Frederic H. et al., (2001). *Fundamental of anatomy & Physiology*, 5th ed., *Published by Pearson Education, Inc., Prentice Hall, New Jersey, U.S.A.*
75. [Murray G](#) , (2002). Is weakened circadian rhythmicity a characteristic of neuroticism? , [J Affect Disord](#). E, 72, P, 281-9.
76. [McGlashan EM](#)¹, [Coleman MY](#)¹, [Vidafar P](#)¹, [Phillips AJK](#)¹, [Cain SW](#),(2019). Decreased sensitivity of the circadian system to light in current, but not remitted depression, [J Affect Disord](#). P, 386-392.

77. Najjar, (2017). Anatomy and Physiology of the Circadian System, *J.M. Zeitzer, in Sleep and Neurologic Disease.*
78. Parto,(2011). Mindfulness, psychological well-being and psychological distress in adolescent: assessing the mediating variables and mechanisms of autonomy and self regulation, *porcedia – social and behavioral, sciences*, E30, P, 578-582
79. Potts, (2004). Morningness- eveningness lifestyle and regularity, *national center for biotechnology.*
08. Pereira-Morales Aj, (2019). Mismatch between perceived family and individual chronotype and their association with sleep-wake patterns,*Sci Rep.*
81. [Paoli A](#), et al ,(2019). The Influence of Meal Frequency and Timing on Health in Humans: The Role of Fasting, *Nutrients.*
82. Ryff, S. (2008) .Know thyself and become what you are: Eudemonic, Approach to Psychological well-being. *Journal of Happiness studies.*
83. [Robillard R](#) ,et al, (2018). Circadian rhythms and psychiatric profiles in young adults with unipolar depressive disorders.*Transl Psychiatry.*
84. Roberts, (2010). mindfulness and health behaviors: is paying attention good for you? *Journal of American college health.*
85. Reilly T, Atkinson G, Edwards B, Waterhouse J, Farrelly K, & Fairhurst E. (2007). Diurnal variation in temperature, mental and physical performance and tasks specifically related to football (soccer). *Chronobiology International*, P, 519-24.
86. [Ran Wu](#), [Lin-Lin Liu](#), [Hong Zhu](#),² [Wen-Jun Su](#), [Zhi-Yong Cao](#), [Shi-Yang Zhong](#),¹ [Xing-Hua Liu](#), [Chun-Lei Jiang](#) ,(2019). Brief Mindfulness Meditation Improves Emotion Processing, *Author information Article notes Copyright and License information Disclaimer.*

87. Randler, Christoph, (2008). Morningness-Eveningness and Satisfaction with Life, *Social Indicators Research*, p297-302.
88. Sas,C., & Zhang, C. (2010). Investigation emotions in creative Design. Paper Session Presented at Proceedings of the 1stDESIRE Network Conference an Creativity and Innovation in Design, *Aarhus, Denmark*.
89. Sukegawa, M., Noda, A., Morishita, Y., Ochi, H., Miyata, S., Honda, K., Maeno, N, Ozaki, & Koike, Y. (2009). Sleep and lifestyle habits In morning and evening types of human circadian rhythm. *Biological Rhythm Research*, E, 40P, 121-127
90. [Satyanarayanan SK](#) , , [Chien YC](#), [Chang JP](#), [Huang SY](#), [Guu TW](#) (2019). Melatonergic agonist regulates circadian clock genes and peripheral inflammatory and neuroplasticity markers in patients with depression and anxiety, *Brain Behav Immun*.
- 910 [Slyepchenko](#), et al , (2019) . Association of functioning and quality of life with objective and subjective measures of sleep and biological rhythms in major depressive and bipolar disorder. *Aust N Z J Psychiatry*. Neuroscience Graduate Program, McMaster University, Hamilton, ON, Canada.
92. [Selvi Y](#), [Kandeger A](#), [Boysan M](#), [Akbaba N](#), [Sayin AA](#), [Tekinarslan E](#), [Koc BO](#), [Uygur OF](#), [Sar V](#), (2017) . The effects of individual biological rhythm differences on sleep quality, daytime sleepiness, and dissociative experiences. , *Psychiatry Res*.
93. [Suzanne](#) ,et al, (2018). Biological Clocks and Rhythms of Anger and Aggression *Front Behav Neurosci*. *Published online, Biological Rhythm Research*.
94. [Sasawaki Y](#) , et al , (2019) . The Influence of Chronotype and Working Condition on Sleep Status and Health Related Quality of Life of Daytime Office Workers. , *Kobe J Med Sci*. *Biological Rhythm Research*.

95. [Sarah J Morton](#), (2019). Circadian Rhythm of Energy Expenditure and Substrate Utilization during Constant Routine Conditions, *Sleep*, Volume 42.
96. [Tafoya SA](#), [Aldrete-Cortez V](#), [Fossion R](#), [Jaimes AL](#), [Fouilloux C](#) (2019) . Indicators of vulnerability associated with less healthy circadian rhythms in undergraduate medical interns. *Universidad Nacional Autónoma de México, Mexico 0*
97. Young, P.A. (2014). The Presence of Culture in Learning In J.M. Spector, M.D. Merrill, J. Elen, & M .J. Bishop (Eds.), Handbook of research on educational communications and technology (4th ed.), (pp.349-361). *New York: Springer science*.
98. [Yanling Xie](#),[†] [Qingming Tang](#),[†] [Guangjin Chen](#), [Mengru Xie](#), [Shaoling Yu](#), [Jiajia Zhao](#),* and [Lili Chen](#) (2019). New Insights Into the Circadian Rhythm and Its Related Diseases, *Front Physiol* , , [Author information](#) [Article notes](#) [Copyright and License information](#) [Disclaimer](#).
99. [Valdez, et al](#) ,(2019) , Circadian Rhythms in Attention., *Yale J Biol Med*. P,81-92.
100. [Xiaoyu Zhang](#), [Yang Hu](#), [Tara Bridgeman](#), [Shih Feng Chou, PhD](#), [Neil X Dong, PhD](#), [Shih Yu Lee](#), (2019). Stress, Sleep, and Circadian Activity Rhythms among College Students: A Preliminary Report, *Sleep*, Volume 42, , Page A61.
101. [Wittmann M](#) , et al (2018) .Circadian rhythms and depression]. [Article in German; Abstract available in German from the publisher, *Fortschr Neurol Psychiatr*. P, 308-318.
102. [Wiss M](#) , et al ,(2016). Creating a 'social zeitgeber' to synchronize family emotional rhythms: A new therapeutic approach in child and adolescent psychiatry. , *Physiol Paris*. P, 480-486
103. Zotine, (2013). Endogenous biorhythms of the mass specific rate of oxygen consumption in individual development of lymnaea stagnalis akademil nauk seriya biologiches kaya n6, *Biological Rhythm Research*.