

اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي والتنظيم الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية دراسة مقارنة بين (التعليم العام والتعليم الفني)

اعداد

أماني محمد فتحي حامد الصواف
مدرس علم النفس التربوي
بكلية التربية النوعية - جامعة دمياط

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي والتنظيم الانفعالي عند طلاب المرحلة الثانوية (العام والفني) (ذكور، إناث) والتعرف على الفروق بينهما، بالإضافة إلى الكشف عن علاقة اليقظة العقلية بـكلاً من التسويق الأكاديمي، والتنظيم الانفعالي، وعلى امكانية التنبؤ بكل من التسويق الاكاديمي والتنظيم الانفعالي من خلال اليقظة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٠) طالب وطالبة، (٧٠) من طلاب التعليم الثانوي العام، و(٧٠) من طلاب التعليم الفني، واستخدمت الباحثة مقاييس (اليقظة العقلية، التسويق الاكاديمي، التنظيم الانفعالي)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلاب التعليم الثانوي العام (ذكور واناث) في (اليقظة العقلية، التسويق الأكاديمي، التنظيم الانفعالي) لصالح الاناث، ووجود فروق دالة احصائياً بين طلاب التعليم الفني (ذكور واناث) في (اليقظة العقلية، التسويق الأكاديمي) لصالح الذكور، وعدم وجود فروق بين الذكور والاناث في التنظيم الانفعالي، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلاب (التعليم العام، التعليم الفني) (ذكور واناث) في اليقظة العقلية لصالح (التعليم الفني) "ذكور"، ووجود فروق ذات دلالة احصائياً في التسويق الاكاديمي لصالح (التعليم العام) "اناث"، ووجود فروق ذات دلالة احصائياً في التنظيم الانفعالي لصالح التعليم الفني (ذكور واناث)، كما يمكن التنبؤ بـكلا من (التسويق الاكاديمي والتنظيم الانفعالي) من خلال اليقظة العقلية لدى كلا من التعليم الثانوي العام والفني.

كلمات مفتاحية: اليقظة العقلية، التسويق الأكاديمي، التنظيم الانفعالي.

Mental alertness and its relationship to academic procrastination and emotional regulation among secondary school students A comparative study between (general education and technical education)

Abstract

The study aimed to identify the level of mental alertness, academic procrastination and emotional regulation among secondary school students (general and technical) (males, females) and to identify the differences between them, in addition to revealing the relationship of mental alertness to both academic procrastination and emotional regulation, and the predictability of each of Academic procrastination and emotional regulation through mental vigilance, and the study sample consisted of (140) male and female students, (70) of general secondary education students, and (70) of technical education students, and the researcher used measures of (mental vigilance, academic procrastination, and emotional regulation). The results of the study revealed that there were statistically significant differences between general secondary education students (males and females) in (mental vigilance, academic procrastination, emotional regulation) in favor of females, and there were statistically significant differences between technical education students (males and females) in (mental vigilance, Academic procrastination) in favor of males, and there are no differences between males and females in emotional regulation, and there are statistically significant differences between students (general education, technical education) (males and females) in mental alertness in favor of (technical education). Males”, and there are statistically significant differences in academic procrastination in favor of (public education) “females”, and there are statistically significant differences in emotional regulation in favor of technical education (males and females), and both (academic procrastination and emotional regulation) can be predicted through vigilance. The mentality of both general and technical secondary education

Key words: mental alertness, academic procrastination, emotional regulation

مقدمة

تسعى وزارة التربية والتعليم و التعليم الفني، إلى الارتقاء بمستوى التعليم الفني، وكذلك الاهتمام بتطويره ودعمه لربطه بسوق العمل، حيث أصبح التعليم الثانوي الفني الصناعي المتقدم في ضوء التحديات العالمية يُطالب بتخريج نوعية جيدة من الخريجين يمتلكون مهارات عالية الجودة، ولديهم القدرة على التعليم المستمر، وتطوير قدراتهم بما يتوافق مع متطلبات اقتصاد المعرفة، ومتطلبات التقدم العلمي والتكنولوجي، وذلك للتعامل مع سوق العمل الجديد وما تفرضه بيئات العمل الجديدة من تحديات.

(ولاء محمود عبد الله، ٢٠١٩)

ودعا الرئيس عبد الفتاح السيسي، بمنندى شباب العالم إلى ضرورة تغيير الثقافة المصرية فيما يتعلق بخريجي التعليم الفني قائلا : "محتاجين نغير ثقافتنا كمصريين بأننا لا ننظر فقط لإلخريج الشهادة الجامعية، في الوقت الذي ننظر فيه إلى الفني مهما كانت كفاءته وقدرته على تقديم عمل جيد بشكل غير مناسب".

أصبح التعليم الثانوي الفني الصناعي المتقدم في ضوء التحديات العالمية مطالباً بتخريج نوعية جيدة من الخريجين يمتلكون مهارات عالية الجودة، ولديهم القدرة على التعليم المستمر، وتطوير قدراتهم بما يتوافق مع متطلبات اقتصاد المعرفة، ومتطلبات التقدم العلمي والتكنولوجي، وذلك للتعامل مع سوق العمل الجديد وما تفرضه بيئات العمل الجديدة من تحديات

ويعد التعليم الفني في الدول المتقدمة هو أمل التقدم الاقتصادي ف ٧٠% من العمالة في ألمانيا التي تعد من أكبر الدول العالم في مجال الاقتصاد، خريجي التعليم الفني ، وكذلك سنغافورة وكوريا والصين، بينما يمثل خريجي التعليم الفني في مصر ٤٠% ، وكان قد أكد وزير التربية والتعليم والتعليم الفني أن منظومة التعليم الفني هي قاطرة للتنمية الحقيقية (منة الله ممدوح، ٢٠١٩).

وتعتبر المرحلة الثانوية من أهم المراحل في حياة كل شخص، فهذه المرحلة تحدد باقي مراحل حياته، ففيها يسعى الانسان إلى أن يلتحق بجامعة وكلية مرموقة تساعده على الوصول إلى أهدافه، أو قد يحصل العكس، فهي مرحلة تحدد مستقبل كل شخص، ومن ثم فأصبحت تلك المرحلة تلقى اهتماماً كبيراً من جميع القائمين على المنظومة التعليمية.

حيث تعتبر فترة المراهقة من أهم المراحل التي تمر بالإنسان بل وأخطرها حيث ينتقل الإنسان من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب والرشد، وتنفرد تلك المرحلة عن غيرها من المراحل بتغيرات جمة سواء على المستوى العقلي أو الاجتماعي أو الانفعالي، مما يعرض المراهق للعيش في كثير من الصراعات سواء كانت صراعات داخلية أو صراعات خارجية. كما تتميز هذه مرحلة بالكثير من العواصف وخاصة في الجانب الانفعالي حيث أن في هذا الجانب يشهد توترات وصراعات وثورات نتيجة تعرضهم لمواقف مختلفة وضغوط نفسية كثيرة وقد يؤدي ذلك إلى حدوث خلل في التنظيم الانفعالي لديهم، فالمراهق نتيجة لتعرضه للكثير من المواقف الضاغطة، فيؤدي ذلك إلى انخفاض الاتزان الانفعالي وانعدام الوعي الانفعالي لديه، وقد يصل به الأمر إلى ضعف القدرة على فهمه لذاته ووعيه برود أفعال الآخرين (رحاب أحمد، ٢٠٢٠، ١٠٧).

تعد اليقظة العقلية من الموضوعات المهمة التي يتم مناقشتها حالياً في علم النفس الإيجابي، وترجع أهميتها إلى التوجهات الحديثة لاهتمام بالجوانب الإيجابية في حياة الإنسان بدلاً من التركيز على الجوانب السلبية (السيد الفضالي، إيناس خريبة، ٢٠٢٠، ٥).

إن اليقظة العقلية تزود الطالب بخبرات إثرائية ذات تأثير على التنظيم الذاتي السلوكي وتشمل انتباهه لأهدافه، وتنمية قدرته على الانسجام مع هذه الأهداف، وتحسين التنظيم الأكاديمي ذو الارتباط بضرورة التسليم بأهمية تعديل الأهداف، والتحكم في السلوك الذي يساعد في تحقيق هذه الأهداف

(Howell & Buro, 2011, 1008).

وانخفاض مستوى اليقظة العقلية يؤدي إلى انخفاض مستوى التركيز وعدم القدرة على حل المشكلات أو إنتاج حلول بديلة وفقدان السيطرة على الغضب واتخاذ قرارات مفاجئة والشعور بعدم الارتياح (Akyurek, al et, 2018, 246).

لليقظة العقلية دوراً مهماً في تعزيز الهدوء الداخلي للعقل، كما أنها تساعد الأفراد على الإقرار والقبول بجميع جوانب الحياة، ولليقظة العقلية عدد هائل من التطبيقات تتعلق بالأداء والتواصل وتنبه لمدى قدرة الفرد على الخروج من الرؤية الضيقة وفتح الأبواب أمام التطلعات الجديدة والتخلي من العادات العقلية التي تنصف بالرتابة، ونتيجة ذلك تم التوجه إلى استخدام العلاج المعرفي لتعزيز أهمية اليقظة العقلية في علاج الكثير من الاضطرابات النفسية وتنمية

سلوكيات إيجابية، إضافة إلى تأثيرها بقدرته على حل المشكلات ومواجهة الضغوط (حسين اليامي، أشرف علي، ٢٠٢١، ٣).

فاليقظة العقلية تتيح للطلاب التركيز على أنفسهم وتجاهل ما حولهم كما تساعدهم على تلبية احتياجاتهم المختلفة في البيئة الأكاديمية وعلى الاستمرار في إكمال مهامهم الأكاديمية والتغلب على التسويف والتعامل مع العادات السلبية وغير الصحيحة التي اعتادوا عليها (Van Dam, Shepard, Forsyth, 2011, 125).

فالمتعلم اليقظ عقلياً، يتمكن من تمييز المعلومات منذ بدء عرضها ثم يعالجها من خلال التفسير الواعي لها لأن اليقظ عقلياً يصنف المدخلات المعرفية ثم يعالجها حتى يتمكن من السيطرة عليها ضمن السياق المخصص لها، كما أنه يستغل الإمكانيات المتاحة له حتى يتمكن من تحسين قدراته على الاستيعاب والتحليل والتطبيق والتركيب والتقييم والإبداع، وبالتالي فهو لا يحصر ذاته في زاوية واحدة عند رؤيته وتفسيره للأمور، فالطالب اليقظ يلاحظ أوجه الترابط بين المواد الدراسية فهو يستعين بمادة دراسية لفهم مادة دراسية أخرى من خلال ادراكه أوجه الشبه والاختلاف (أسمان يونس، ٢٠١٥، ٣٤).

فيمكن الطلاب اليقظين عقلياً من السيطرة بشكل أفضل على البيئة وهم قادرين على الإفتاح على المعلومات الجديدة وعلى ابتكار فئات جديدة ولديهم وعى بوجهات نظر متعددة في حل المشكلات التي تواجههم كما أن توظيف اليقظة العقلية في التربية في مراحل التعليم المختلفة يسهم في تعزيز الأداء المعرفي والأداء الأكاديمي للطلاب ويمكنهم من إدارة الضغوط الأكاديمية ويؤثر في النمو الشامل للطلاب من جميع جوانبه كما أنه يزيد من قدرتهم على تركيز الانتباه حتى عندما تكون هناك مثيرات مشتتة له؛ فاليقظة العقلية تتيح للطلاب التركيز على أنفسهم وتجاهل ما حولهم كما تساعدهم على تلبية احتياجاتهم المختلفة في البيئة الأكاديمية وعلى الاستمرار في إكمال مهامهم الأكاديمية، والتغلب على التسويف والتعامل مع العادات السلبية وغير الصحيحة التي اعتادوا عليها (عاصم عمر، ٢٠١٨، ٢٢٨).

فالتسويف الأكاديمي شكلاً من أشكال التسويف الذي يعد ظاهرة سلبية شائعة الانتشار بين الطلبة، حيث ذكرت دراسة أوزر وديمير وفيراري (Ozer, Demir, & Ferarri, 2009) أن نسبة انتشاره بين الطلبة بلغت (٥٢%) كما أثبتت دراسة وانج وآخرون (Wang et al., 2013) أن نحو (60%) من الطلبة لديهم الميل للتسويف الأكاديمي.

وتعود أسباب التسويف الأكاديمي إلى أسباب شخصية تتمثل في سمات الشخصية كالخوف من الفشل، والإخفاق أو السعي نحو الكمال، وأسباب متعلقة بنظرة الطالب لقدراته ومعتقداته عن نفسه كمفهومه لذاته واحترامها وتقديرها، وأسباب مرتبطة بطبيعة المهام وخصائصها من صعوبتها أو سهولتها.

كما يرتبط التسويف كسمة شخصية بمجموعة من السمات الأخرى، وتتمثل في المستوى المتدني في الكفاءة الذاتية، والوعي المنخفض، وقلة الدافعية، وتوجه نحو المستوى المنخفض في الأداء، بالإضافة إلى قلة الجهد والإصرار وبالتالي انخفاض الإجابة، الأمر الذي يقود الطالب إلى مشاعر القلق والتوتر ولوم الذات، وترجع درجة ونوع أسباب التسويف الأكاديمي؛ إلى درجة اختلاف الأفراد في هذه السمات، ويتوقف تحديد ذلك على المرحلة العمرية، أو الأكاديمية للفرد، وعلى المهام المكلف بها، والبيئة الأكاديمية، والظروف النفسية، والاجتماعية للأفراد (كوثر العبيدانيه، ٢٠١٨، ٣).

ويعد التنظيم الانفعالي تحد وحاجة وفق جولمان Goleman، كما يعد ضرورة ملحة في ظل وجود المشكلات النفسية كالاكتئاب والقلق والانحرافات السلوكية المتعددة، ويرى العديد من الباحثين بأن التنظيم الانفعالي، وعلى الرغم من كونه حاجة ملحة لصيانة الصحة النفسية للفرد، وتوجيهه نحو ضبط حدة الانفعالات، بما يسهم في تخفيف المشكلات النفسية؛ إلا أنه يعتبر في الوقت نفسه تحد من حيث قدرة الفرد على اختيار أفضل الأساليب المناسبة لتطبيقه، مما يساعد في التخفيف من المشكلات النفسية كالاكتئاب والقلق.

ويعتبر التنظيم الانفعالي من المفاهيم الجوهرية وجزءاً مهماً لتفسير الاستجابة الانفعالية المعقدة، فكل فرد له المهارات الانفعالية والمعرفية والسلوكية التي تنظم، وتسيطر على الخبرات والمواقف والتعبيرات الناتجة من تفاعل الفرد مع محيطه، ويتضمن تنظيم الانفعال بعض التغيرات المتعلقة بالانفعالات زيادة أو نقصان والتي تستخدم وعياً أو لا وعياً لإحداث التكيف أمام الوضعيات الضاغطة بدءاً بالوعي بالانفعال إلى مراقبته واحداث تغير في شدته ومقداره (وردة بلحسيني، وسعاد بوسعيد، ٢٠١٧، ١٨٥).

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

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

١) مشكلة الدراسة

ظهرت مشكلة الدراسة من أهمية اليقظة العقلية والدور الذي تلعبه في حياة الطلاب بصفة عامة وطلاب المرحلة الثانوية بصفة خاصة، فاليقظة العقلية تساعد على تحسين قدرة الطلاب على (التركيز والانتباه، ورفع مستوى التفكير لديهم، وزيادة الدافعية للتعلم، والتقليل من بعض المشاكل النفسية والتي تترتب على تأجيل المهام الدراسية (التسويق الأكاديمي) مثل القلق، الاكتئاب، والذي قد يؤثر على التنظيم الانفعالي لدى الطلاب، حيث يظهر التسويق الأكاديمي عند الطلبة في التأخر عن الفترة النهائية لتسليم المهام والعمل تحت ضغط، وبالتالي هذا يؤدي إلى التأخر في المقررات وقد يؤثر عن التقدم الأكاديمي، وعلى الرغم من الشعور السلبي الناتج عن ذلك، إلا أن الدافعية وتحفيز الطلبة يساعد في التقليل من التسويق الأكاديمي

(Bendicho, mora, Anorbe Diaz, & Rivero Rodriguez, 2017, 319).

ومن هنا أدركت الباحثة ضرورة التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي والتنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية، والمقارنة بين طلاب التعليم العام والتعليم الفني والذي لاقى اهتمامًا كبيرًا في الآونة الأخيرة بالإضافة إلى ندرة البحوث في حدود علم الباحثة التي تناولت المقارنة بين طلاب الثانوي العام والثانوي الفني فيما يتعلق بمتغيرات الدراسة.

٢) أسئلة البحث:

في ضوء ما تقدم تتحدد مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس التالي:-

ما هي العلاقة بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي والتنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية (العام، والفني)؟

تتحدد مشكلة البحث الحالي في الاجابة عن التساؤلات التالية:

١. ما مستوى اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي والتنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة (ذكور، واناث) ؟

٢. ما مستوى اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي والتنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية الفنية (ذكور واناث)؟

٣. ما هي الفروق بين طلاب العينة (العام، والفني) (ذكور، واناث) في اليقظة العقلية، التسويف الأكاديمي، التنظيم الانفعالي؟
٤. ما مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي والتنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية (العام، والفني) (ذكور و إناث)؟
- (٣) أهداف البحث:

تسعى هذه الدراسة الى تحقيق الأهداف الاتية:

١. التعرف على مستوى اليقظة العقلية والتسويف الأكاديمي والتنظيم الانفعالي عند طلاب المرحلة الثانوية (العام والفني) (ذكور، إناث).
٢. الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والتسويف الأكاديمي والتنظيم الانفعالي.
٣. الكشف عن الفروق بين طلاب العينة (العام والفني) (ذكور واناث) في اليقظة العقلية، التسويف الأكاديمي، التنظيم الانفعالي؟

(٤) أهمية الدراسة:
أولاً: الأهمية النظرية:

١. يعتبر البحث الحالي من البحوث المحلية النادرة التي تتناول العلاقة بين اليقظة العقلية والتسويف الأكاديمي والتنظيم الانفعالي مما يساهم في توفير فهم نظري لطبيعة العلاقة بين المتغيرات.

٢. توجيه القائمين على النظام التعليمي لتطوير الخطط والاستراتيجيات الحديثة لتحسين اليقظة العقلية لدى طلاب التعليم العام والتعليم الصناعي ومدى إسهام ذلك في الحد من الآثار السلبية للتسويف الأكاديمي.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

١. توجيه الطلاب إلى التعرف على متغيرات الدراسة (اليقظة العقلية، التسويف الأكاديمي، التنظيم الانفعالي) مما يساهم إلى توجيه قدراتهم وطاقاتهم واستثمارها وإثارة دافعيتهم للتعلم.
٢. الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية للمساعدة في رفع كفاءة الطلاب في المرحلة الثانوية.
٣. بناء مقاييس الدراسة (اليقظة العقلية - التسويف الأكاديمي - التنظيم الانفعالي)، والتعرف على الخصائص السيكومترية لكل مقياس مما يساعد الباحثين في المجال التربوي.

(٥) مصطلحات البحث:-

- اليقظة العقلية: "Mindfulness"

تُعرف اليقظة العقلية اجرائياً في هذه الدراسة بأنها القدرة على الوعي المقصود بالخبرة في اللحظة الحاضرة مع الاتجاه للانفتاح، وحب الاستطلاع لطلاب المرحلة الثانوية (العام والفني) وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس اليقظة العقلية المُعد.

- التسوية الأكاديمي: يُعرف التسوية الأكاديمي في هذه الدراسة بأنه " تأجيل الطلاب في المرحلة الثانوية (العام، الفني) في البدء بالمهام الأكاديمية نتيجة للتناقض بين النية والفعل، مما يؤدي إلى نتائج سلبية على المسوّف " وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس التسوية الأكاديمي المُعد.

- التنظيم الانفعالي: هو قدرة الطلاب في المرحلة الثانوية على الانتباه واليقظة بالانفعالات وفهمها بوضوح ووعيهم بها، وقدرتهم على التحدث حول مشاعرهم والتعبير عنها بسهولة ووضوح وإظهار المشاعر الإيجابية بطريقة ملائمة، مع مراجعة أفكارهم ومعتقداتهم عن طريق إعادة التقييم المعرفي للانفعالات والنظر للمواقف التي يمرون بطرق مختلفة تساعد في التفكير بشكل ملائم في المواقف الضاغطة مع القدرة على ضبط الذات والتحكم والسيطرة عليها أثناء المواقف الضاغطة وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس التنظيم الانفعالي المُعد.

(٦) حدود الدراسة

تحدد الدراسة الحالية ونتائجها بخصائص العينة، والأدوات المستخدمة فيها، تتضح فيما يلي:-

(أ) حدود زمانية: الفصل الدراسي الثاني لعام (٢٠٢١-٢٠٢٢).

(ب) حدود مكانية: المدرسة الثانوية الفنية للتعليم والتدريب المزدوج (مبارك كول)- مدرسة نور المعارف الثانوية المشتركة بدمياط الجديدة محافظة دمياط.

(٧) الاطار النظري والدارسات السابقة:

المحور الأول: اليقظة العقلية Mindfulness

اليقظة العقلية هي مفهوم متعدد الأبعاد، ويمكن تعريف كل بعد - إجرائياً- على النحو التالي:

١. **الملاحظة Observation**: وتعني الملاحظة وتركيز الانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل (الإحساسات، والمعارف، والانفعالات، والمشاهد، والأصوات، والروائح).
٢. **الوصف Description**: ويعني وصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات.

٣. **التصرف بوعي awareness with Act**: ويعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر

٤. **عدم الحكم على أو تقييم الخبرات الداخلية judgment-Non**: ويعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.

٥. **عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية reactive-Non**: ويعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، وتفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة

(عبد الرقيب البحيري وآخرون، ٢٠١٤، ١٢٨).

تُعرف اليقظة العقلية بأنها عملية سلوكية تتضمن تدريب الفرد على تركيز انتباهه على المثيرات المحيطة به في الوقت الحالي، والاهتمام بأحد تلك المثيرات دون التسرع في إصدار الأحكام

(Klingbeil, et al., 2017, 71).

هو الوعي بالخبرة الحالية لحظة بلحظة مع الاتجاه نحو القبول والانفتاح والحيادية دون التقيد بإصدار الأحكام (Geiger, et al., 2018, 1).

تعريف لانجر: هي مجال مرن للقدرة العقلية غير مرتبط بوجهة نظر خاصة، يسمح برؤية جيدة ومنفتحة على الخبرات العقلية والحسية للشخص، دون إصدار أحكام (محمد الحارثي، ٢٠١٩، ١٣٤).

هو مصطلح يشير إلى إعطاء الاهتمام للأشياء التي تحدث حالياً "هنا والآن" سواءً هذه التي تحدث داخل عقولنا أو تلك التي بأجسامنا أو في البيئة المحيطة بنا، فحينما يملك الفرد الوعي المتيقظ يصبح عقله وجسمه هادئين ومتوافقين، مما يساعد العقل ليصبح أكثر تركيزاً ووضوحاً وسعياً للتطور (محمد حماد، ٢٠١٨، ٥٦).

أهمية اليقظة العقلية:

أشار (فتحي عبد الرحمن، أحمد على، ١٤، ٢٠١٣)، (وردة عثمان، ٦٣٢، ٢٠١٦)، (شادية إبراهيم، ٢٠١٧، ١٣) (Lisciandro, Jones, & Strenhow, 2015, 3) إلى عدد من فوائد لليقظة الذهنية وهي:

١. رفع مستوى الوعي لدى الأفراد لانتقاء المثيرات الملائمة من البيئة الخارجية.
٢. تجعل الفرد يتسم بالمرونة.
٣. تزيد الفرصة لتعلم الجديد.
٤. زيادة الإدراك من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات.
٥. زيادة القدرة على التأمل في الواقع وإدراك كل ما يحيط بالفرد.
٦. زيادة القدرة على التواصل بنشاط مع البيئة المحيطة.
٧. تجعل الفرد أكثر توافقاً اجتماعياً.
٨. تعديل السلوك السلبي.
٩. خفض أعراض الضغوط النفسية، وتحسين جودة الحياة، وتعديل الحالة المزاجية.
١٠. زيادة الشعور بالتماسك، والانفتاح على الخبرات.
١١. تعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى.
١٢. تنمية الوعي بما وراء المعرفة.
١٣. زيادة الوعي بوجهات النظر المتعددة ثم المساهمة في حل المشكلات.
١٤. زيادة التحصيل الأكاديمي للأهداف التعليمية.
١٥. تدعيم الصحة الذهنية للطلاب في مواقف الضغط الأكاديمي.
١٦. تنمية القدرة على الإبداع والذكاء الوجداني Emotional Intelligence.
١٧. تحسين المناخ الاجتماعي في المدرسة.
١٨. تحسين الذاكرة العاملة، وعمليات الانتباه، والشفقة بالذات، والتسامح.
١٩. التعامل بحساسية مع البيئة والانفتاح على المعلومات الجديدة.

أبعاد اليقظة العقلية:

١. الانتباه والملاحظة: يعنى قدرة الطالب على الملاحظة الدقيقة المستمرة وتركيز الانتباه المنظم والمقصود لكل ما يحدث فى اللحظة الحالية التي يعايشها بكل تفاصيلها وأبعادها ومكوناتها، وأحداثها الراهنة (حلمي الفيل، ٢٠١٩).

وهي المعارف والخبرات الداخلية والخارجية التي تشمل المشاعر والأحاسيس والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح (Baer, 2003,130).

٢. **الانفتاح على الجديد:** وهو ميل الفرد إلى حب الاكتشاف والتجريب لحلول جديدة للمثيرات غير المألوفة، ويتجسد باستكشاف الفرد للمثيرات الجديدة فيتميز الأفراد المنفتحون على الأفكار، الجديدة بالفضول وحب الاستطلاع والتجريب والميل إلى الأفكار التي تتضمن تحدياً عقلياً وهؤلاء الأفراد اليقظون يفقدون تركيزهم على المثيرات المتواجدة خارج نطاق المهمة التي يقومون بها وفي الوقت نفسه هم يعطون اهتمامهم في المهمة التي من متناول أيديهم (Sternberg, 2000, 24).

والانفتاح على الجديد يعني المخاطرة ففي الوقت الذي يكون فيه الفرد منفتح على الطرق الجديدة يكون في ذات الوقت على وعى بعواقب السلوك، مما يجعله لا يخاطر لأن سلوكه اليقظ يجعله يقيم المواقف بشكل جيد وفي الوقت المناسب (علي المعموري وسلام هادي، ٢٠١٨، ٢٣١).

٣. **الوعي بوجهات النظر المتعددة:** ويعني القدرة على النظر للموقف بروى مختلفة دون توقف عند رأي، مما يمكنه من الوعي التام للموقف، مع اتخاذ الرأي المناسب (علي الشلوي، ٢٠١٨، ٦).

مكونات اليقظة العقلية

الوعي والقبول: البشر بحاجة للقبول ليكونوا قادرين على العمل مع ما يحدث من مواقف مختلفة في حياتهم، فاليقظة تساعدنا على تنمية التحمل للأحداث والمواقف في الحياة المعاشة، اليقظة تمثل في الواقع أرضية صلبة يمكن من خلالها تقبل تجارب الحياة دون فقد التوازن، والوعي هو تسجيل للمحفزات ويتضمن الحواس الجسمية المادية و أنشطة العقل والاتصال المباشر مع الواقع.

المرونة في الوعي والانتباه: المرونة هي سمة ضرورية من سمات اليقظة العقلية، والتي تعني القدرة على تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف، وهذا يعني بدوره القدرة على تقديم أفكار حول الاستجابات التي تنتمي إلى فئة معينة أو مظهر معين (سلوى المري، ٢٠١٩، ٤).

الاستمرارية في الوعي والانتباه: تعد اليقظة العقلية هي القدرة الكامنة للفرد وفي بدايات حالات اليقظة العقلية قد تكون سريعة أو غير نظامية أو مستمرة، فاستقرار الوعي والانتباه

يساعد في التخلص من المفاهيم الخاطئة والأفكار والانفعالات السلبية (سعد السندي، ٢٠١٠، ٢١).

نظريات اليقظة العقلية:

أ- نظرية لانجر:

ترى لانجر أن اليقظة العقلية تعني القدرة على خلق فئات جديدة و استقبال المعلومات الجديدة والانفتاح على وجهات نظر مختلفة من السيطرة على السياق، والتأكيد على النتيجة، كما تفترض هذه النظرية أن جميع القابليات محدودة تكون نتيجة لتقبل غير واع للإبداعات المعرفية السابقة لأوانها، فقد أظهرت نتائج لانجر و بيك (Lager & Beck 1979) أنه بإمكاننا تحسين الذاكرة بعيدة المدى وقصيرة المدى من خلال المتغيرات السياقية وذلك يكون مقدار من المعلومات للمعالجة بصورة شعورية (أحلام المهدي، ٢٠١٣، ٣٤٧).

بحيث طورت لانجر نظرية اليقظة العقلية استنادا إلى البحوث المتعلقة بالسلوك البشري؛ إذ وضعت في اعتبارها أن السلوك لا يقتصر على حالة اليقظة فحسب لكنه أكثر من ذلك بل هو طريقة لمواجهة الحياة مواجهة كاملة (هبه عيسى، ٢٠١٨، ٢٧٢).

ب- نظرية التصميم الذاتي (المعاملة الخاصة والتفضيلية):

ترى نظرية التصميم الذاتي أن اليقظة الذهنية تقوم بتسيير الذاكرة من خلال النشاط الذاتي وإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية للمصادقة الذاتية، فالأشخاص المتيقظين عقلياً للخبرة الحسية يكونون أكثر ذاكرة من الأشخاص المنخرطين في عمل مشتت الذهن، كما أن الوعي يسهل التيقظ إلى علامات الرموز التي تنشأ عن الحاجات الأساسية، وهذا ما يجعل الفرد أكثر ترجيحاً في تنظيم سلوكه بطريقة تساعده على إشباع حاجياته، وتعد نظرية التصميم الذاتي نظرية واسعة الانتشار إذ تعمل على تطوير الوظائف الشخصية في السياقات الاجتماعية، كما تصب جل اهتمامها على درجة اختيار الفرد لسلوكياته التي يقرها بنفسه، وهذه الاختلافات بين الأفراد تقودهم إلى القيام بمجموعة من الأفعال والتصرفات التي تكون عالية المستوى من الانتباه والوعي للاختيار الذاتي دون تدخل الآخرين (مها عبد، زينب بدوي، ٢٠١٨، ٤٢٣).

المحور الثاني: التسوية الأكاديمي

يُعرف التسوية الأكاديمي بأنه: "تأجيل الشخص البدء في أداء المهمة مع شعوره بالحزن والأسى لعدم أدائها في وقت مبكر (Switzer, 1999).

تجنب الطلاب القيام بالمهام الدراسية والانشغال عنها بمهام أخرى أكثر متعة أو رغبة في الوصول لمستويات مثالية مما يجعلهم أقل قدره في تحقيق ذواتهم وفهمهم، من الإنجاز يصعب تحقيقها وتبني، لها وحملهم لمشاعر سلبية داخلية غير سارة من إحباط وخوف اتجاهات دراسية سلبية مرتبطة بمجالات الدراسة (بندر عبد الله، ٢٠١٤، ١١).

تعتمد تأجيل بدء واكمال المهام الأكاديمية عن وقتها المحدد، نتيجة صعوبة استثمار الوقت، وعدم القدرة على تخطيط وترتيب المهام، والخوف من الفشل (محمد الزغبى، ٢٠٢٠، ٩٠).

أسباب التسويف الأكاديمي

حيث توصلت عدة دراسات مثل دراسة نوارن (Noran, 2000)، ودارسة بالالا (Pala, 2011, 1420)، ودارسة سزلافيتز (Szalavitz, 2003, 51)، ودارسة أوزر وفيراري (Ozer, 2011, 35) & Ferrari, 2011 إلى مجموعة أسباب تتمثل في:

أ- أسباب داخلية متمثلة في:

١. أسباب مرتبطة بالسمات الشخصية: كالخوف من الفشل، والقلق، تقدير الذات المنخفض، الكمالية السلبية، ومشاعر الذنب والخجل، الاكتئاب، ضعف الثقة بالنفس، اللامبالاة، نقص الدافعية، والضغوط الحياتية: (ضغوط شخصية، ضغوط مهنية، ضغوط اجتماعية وأسرية، ضغوط مالية، صراع).
٢. أسباب معرفية: كنقص المعلومات والمعرفة، وكيفية تناول المشكلة، واكتساب معتقدات خاطئة عن القدرات.

٣. أسباب فسيولوجية: كالمرض، والإرهاق الجسدي والعقلي، الضغوط النفسية.

٤. أسباب متعلقة باتجاهات الطالب الدراسية: متعلقة بطبيعة المهمة وخصائصها كصعوبتها أو سهولتها.

ب- أسباب خارجية متمثلة في:

١. أسباب بيئية: كالمشتتات، والأمور الترفيهية المتمثلة في البيئة الأسرية وأساليب التنشئة، وعدم الترتيب أو التنظيم، وضعف إدارة الوقت وتنظيمه، والبيئة الصفية، والضوضاء، والأصدقاء، وأسلوب المعلم وطرق تدريسه.
٢. أسباب متعلقة بالمهمة الدراسية: وهي أسباب مرتبطة بطبيعة المهمة وخصائصها: كصعوبتها أو سهولتها أو كراهية المهمة وعدم الرضا عن الدراسة.

كما كشفت نتائج دراسة معاوية أبو غزال وآخرون (٢٠١٣) إلى أن أسباب التسوية الأكاديمي على النحو التالي (الخوف من الفشل - أسلوب المعلم والمهمة المنفرة، والمخاطرة، وضغط الأقران، والثورة ضد الضبط، ووجد أن الذكور يعززون تسوية الأكاديمي إلى (الثورة ضد الضبط، وضغط الأقران والمخاطرة)، أما الإناث فيعززون تسوية الأكاديمي إلى (الخوف من الفشل أكثر مما يفعل الذكور) (معاوية أبو غزال، ٢٠١٣، ٢٣٢).

النظريات و الاتجاهات المفسرة التسوية الأكاديمي هناك اختلاف في وجهات النظر في تفسير ظاهرة التسوية الأكاديمي، مما أدى إلى ظهور مجموعة من الاتجاهات النظرية التي فسرت الأسباب الرئيسية لحدوث التسوية ومن هذه الاتجاهات:-

الاتجاه المعرفي: orientation Cognitive

أصحاب هذه الاتجاه هما: عالما النفس 1977 Albert Alice, Noyes حيث يركز هذا الاتجاه على الجانب المعرفي للمسوف ومعتقداته اللاعقلانية، التي تقوده إلى المشاعر غير السارة والسلوكيات الخاصة بانهمزام الذات وتراجع الأداء، وقد أشارا إلى أن التسوية يتكون من خلال معتقدات المسوفين الخاطئة نحو أنفسهم واعتقادهم بأنهم لا يمتلكون القدرات الكافية لأداء مهامهم، وبأن أداءهم سيكون سيئاً إذا ما أنجزوا المهام، ويبحثون عن أعذار غير منطقية ليتجنبوا المهام والمسؤوليات فضلاً عن اقتناعهم بفشلهم إذا ما قاموا بالمهمة (Knaus & Ellis, 1977).

يفسر الاتجاه المعرفي التسوية الأكاديمي من خلال طريقة التفكير لدى الفرد والمعتقدات اللاعقلانية والنشويهاات المعرفية، فقد أشار توكر وزفل (Toker & Avc, 2015) إلى أن هناك عدداً من الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالتسوية الأكاديمي لدى الطلاب، هي:

١. المبالغة في تقدير الوقت اللازم لإتمام المهام الأكاديمية.
٢. التقليل من الوقت المطلوب لإنجاز المهام الأكاديمية.
٣. المبالغة في الحوافز في المستقبل.
٤. تطوير الثقة الزائدة أن المهمة ستتجز في اللحظات الأخيرة.
٥. المعتقدات المرتبطة باليأس وعدم الفاعلية وعدم الكفاءة وعدم التأقلم و الفشل.

أشار بالكز إلى أن هناك صلة بين الأبنية المعرفية والتسويق الأكاديمي، وإن هناك علاقة سلبية بين الأفكار اللاعقلانية والتسويق الأكاديمي، وأن المعتقدات اللاعقلانية تتناسب طردياً مع التسويق الأكاديمي (Balkis, 2013, 61).

كما أشار ألبرت أليس (Eliss) في نظريته العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي إلى أن التسويق يرتبط بالمعتقدات الخاطئة لدى الأفراد بشأن ضعف قدراتهم والخوف الغير عقلائي للمسوفين المتمثل بعدم امتلاكهم للقدرات اللازمة في إتمام واجباتهم بشكل كامل، والتي لا تتناسب مع قدراتهم وطبيعة المهام التي يكفون بها، كما يرى أليس أن المعتقدات الخاطئة المتعلقة بالسلوك التسويقي تزود المسوف بأعذار سهلة لتجنب إتمام المهام التي سيفشلون في إتمامها، وعندما يؤجل إتمام هذه الواجبات فإنهم سيفشلون في إتمامها، وسيكون أدائهم سيئاً مما يؤدي إلى المزيد من المعتقدات اللاعقلانية الخاطئة، الأمر الذي سيؤدي إلى مزيد من الخوف وتجنب أداء المهام الجديدة في المستقبل (علي صالح، زينة صالح، ٢٠١٣، ٢٤٩).

الاتجاه الدافعي: Orientation Motivational:

قدمه عالما النفس (Desi & Ryan 1985) وذكروا أن التسويق يحدث بسبب انخفاض الدافعية لدى الأفراد عند القيام بالمهام والواجبات والمسؤوليات، ويميل هؤلاء الأفراد وفق هذا التوجه إلى انقراض الرغبة واللامبالاة في الإنجاز، فعند تكلفتهم بمهمة ما، تجدهم ينشغلون عنها بأمر ترفيهي وغير مهم، كما تجدهم غير واثقين بجهدهم وذكائهم وطاقاتهم متوقعين الفشل فيلجئون إلى التأجيل

(Steel et. al, 2001).

الاتجاه السلوكي Orientation Behavioral

يرى علماء الاتجاه السلوكي بأن التسويق عادة متعلمة تنشأ من تفضيل الفرد للنشاطات السارة واشباع هوى النفس، ويتكون لدى المسوف والمكافآت الفورية، وذلك رغبة في الهروب من تحديات الحياة قدرات سلوكية منخفضة للالتزام بالمواعيد المحددة لتسليم المهام، ومن هذه العادات: كالكسل، واللامبالاة، والكذب، أو الانشغال بمهام وأنشطة أقل أهمية كقضاء وقت طويل على الإنترنت أو التلفزيون، ومضيعة الوقت بدون فائدة، وبالتالي عدم القدرة على تحقيق نتائج مرضية تحت ضغط الوقت وظروف الحياة الصعبة (مفتاح أبو جناح، ٢٠١٥، ٣١٠).

الاتجاه التحليلي Analytical Orientation

التسويق قد ينتج بسبب المطالب المبالغ بها يرى أنصار هذا الاتجاه أن بها من قبل الفرد نفسه، فعلى سبيل المثال الطالب المسوف أكاديمياً قد تتكون لديه ثقة بالنفس زائدة ورغبة للسعي نحو الكمال، إذ يضع الساعون نحو الكمال معايير عالية للأداء مما يؤدي بهم إلى التسويق، فيميلون نحو تأجيل المهام الأكاديمية رغبة في الحصول على معلومات أفضل، فالبحر نتائج مرضية مع ضغط الوقت، وهذا ما أكدته دراسة صديق عريشي بوجود ارتباطات موجبة دالة إحصائياً بين الكمال والتسويق الأكاديمي (صديق العريشي، ٢٠١٦، ٩٩).

كما يرى أنصار هذا الاتجاه بأن التسويق ينشأ نتيجة التسامح المبالغ فيه من قبل الوالدين، فقد أثبتت دراسة حسين سلمان وعمر الشواشرة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين نمط المعاملة المهمل الصادر عن الأب والأم وبين التسويق الأكاديمي (حسين سلمان، عمر الشواشرة، ٢٠١٦، ٥٤).

نظرية التنظيم الذاتي Theory Regulation- Self

فسرت العديد من البحوث التسويق على أنه قصور في التنظيم الذاتي، والذي يقصد به قدرة الطالب على التحكم في أفكاره، وانفعالاته ودوافعه، وأدائه المهام وفق معايير محددة، ويظهر ذلك من خلال خصائص قصور التنظيم الذاتي المتمثلة في تدني التحكم في الذات، وقصور في المهارات المعرفية، وقصور في مهارات الوقت، والقابلية لتشتت الانتباه، وعدم وضع الأهداف وعدم تحديد الأولويات، وتدني الدافعية، و قصور في تنفيذ المهام والتكليفات (Eerd Van, 2000, Schouwenburg, 2002).

المحور الثالث: التنظيم الانفعالي

يرجع الفضل إلى كروس (Gross) في ظهور مفهوم تنظيم الانفعال في مجال علم النفس لأول مرة عام (١٩٩٠) وذلك عندما قدمه لتعديل ديناميات الانفعال من وجهة نظر علم النفس الاجتماعي

(Brans et al., 2013).

حيث يتضمن التنظيم الانفعالي جميع العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن المراقبة والتقييم، وتعديل الاستجابات الانفعالية الشديدة منها والمؤقتة (Thompson, 2011, 56). تلعب الانفعالات أدوار Emotion ووظائف عديدة في حياة الفرد مثل تقوية علاقات التواصل البيئشخصي وتحسين الصحة، وردود الأفعال النوعية خاصة المعرفية، إذ تنتوع

الطرق والأساليب التي يستطيع الفرد من خلالها تنظيم انفعالاته (Purnamaningsih, 2017,53).

وتنظيم الانفعال يشير إلى قدرة الفرد على التأثير على نوع الانفعال لديه، ومتى وكيف يخبر ويعبر عنه، وهو القدرة على تغيير مدة أو شدة العمليات السلوكية والحركية التي تكون واعية أو غير واعية من خلال استراتيجيات تنظيم الانفعال (Sadr, 2016,14). سمات تنظيم الانفعال

يشير مفهوم تنظيم الانفعال بأنه القدرة على إدارة الانفعالات من حيث شدة الانفعالات، واستمراريتها، وعلى التحكم في التعبير عنها في المواقف الحياتية، وتوجد ثلاث سمات أساسية لتنظيم الانفعال هي:

١. مدى تأثير تنظيم الانفعال على شدة ومدة الانفعالات.
 ٢. وتتطلب مجهوداً أو يمكن اعتبارها، تنظيم الانفعال يمكن أن يكون عملية واعية وقصدية عملية تحدث بدون وعي.
 ٣. عمليات تنظيم الانفعال يجب تقييمها ضمن سياقات محددة في ضوء الهدف التنظيمي للفرد لتحديد ما إذا كانت تكيفية، أو غير تكيفية (Abbott, 2005, 31).
- أهداف التنظيم الانفعالي:

يحاول الفرد تنظيم انفعالاته بواسطة التنظيم المنخفض للانفعالات من خلال تقليل الشدة أو المدة الزمنية لها كما هو الحال في حالة الغضب والحزن والقلق، وذلك بالتركيز على خفض النواحي التجريبية والسلوكية للانفعالات السلبية (Gross, et al., 2006). بينما يحاول الفرد استخدام التنظيم الانفعالي المرتفع للانفعالات الإيجابية مثل زيادة شدتها والمدة الزمنية، وخاصة في الحب والانتماء والمرح غالباً من خلال مشاركة الخبرات الإيجابية مع الآخرين

(Quoidbach, et, al., 2010, P.368).

ويحدث التنظيم الانفعالي يومياً ضمن السياق الاجتماعي وبشكل متسق مع حسابات المتعة واللذة بغرض تنظيم الوجدان، والتي تدفع الفرد لخفض الحالات الانفعالية السلبية وزيادة الحالات الانفعالية الإيجابية، ليعزز شعوره بالسرور أو منع الألم وتقليله خلالها (Larsen, 2000).

النماذج النظرية المفسرة للتنظيم الانفعالي:

أولاً: نموذج ثومبسون Thompson

يرى ثومبسون أن التنظيم الانفعالي يتضمن تعزيز الاستثارة الانفعالية إضافة إلى منعها أو إضعافها، كما يرى أن المهارات المطلوبة لتنظيم الانفعالات تنمو من خلال تدخلات الآخرين في الطفولة، حيث يبذل المربون جهداً عظيماً في مراقبة وتفسير وتعديل الحالات الانفعالية لأبنائهم الصغار؛ بمعنى أنهم يشاركون في تنظيم انفعالات أبنائهم.

إن التنظيم الانفعالي يؤثر على الانفعال الذي يشعر به الفرد، إلا أنه يؤثر بشكل أكبر على الخصائص المكثفة والزمنية للانفعال، أي أن جوانب التحكم الانفعالي تقلل أو تزيد من شدة أو كثافة الانفعال، وتبطل أو تعجل ظهور الانفعال أو اختفائه، كما تحد و تعزز من استمراره بمرور الوقت، وتقلل أو تزيد من مدى الانفعال، وتؤثر على الخصائص النوعية الأخرى للاستجابة الانفعالية؛ ونتيجة لذلك فهناك حاجة لاستراتيجيات جديدة لدراسة التنظيم الانفعالي تكون حساسة لسمات الشدة والزمن في الاستجابة الانفعالية.

يتكون نموذج تنظيم الانفعالات لثومبسون Thompson من سبع عمليات رئيسة هي:

- ١- العوامل العصبية العضوية: وتشمل مكونات الجهاز العصبي المسؤولة عن تنظيم الاستثارة من خلال عمليات التنشيط والتثبيط.
- ٢- عمليات الانتباه: وتعني تنظيم المعلومات المثيرة انفعالياً من خلال صرف الانتباه أو إعادة تركيز الانتباه.
- ٣- تفسير الأحداث المثيرة: وتتضمن تفسير المعلومات الانفعالية من أجل خفض تأثير الحالة الوجدانية السلبية.
- ٤- تنظيم الإشارات الانفعالية الداخلية: وتعني إعادة تفسير وترجمة المؤشرات الداخلية للاستثارة الانفعالية.

٥- استخدام مصادر المواجهة: وتعني استخدام الفرد لمصادر المواجهة.

٦- تنظيم المتطلبات الانفعالية للمواقف المشابهة: وتشمل التنبؤ بالمتطلبات الانفعالية للمواقف المألوفة وضبطها (مصطفى المظلوم، ٢٠١٧، ١٣).

ثانياً: نموذج جيمس كروس Gross James

الذي يعد من النماذج النظرية المهمة التي تناولت التنظيم الانفعالي وحدده بأنه الاستراتيجيات الشعورية واللاشعورية التي يستخدمها الفرد لكي يزيد أو ينقص أو يحافظ

على واحد أو أكثر من مكونات الاستجابة الانفعالية) مكون الخبرة، المكون السلوكي، المكون الفسيولوجي ويقوم التنظيم الانفعالي على استخدام مجموعة استراتيجيات تنقسم لنوعين يحدد النوع الأول باستراتيجيات التركيز المسبق والتي يلجأ إليها الفرد في حالة الاستعداد للاستجابة قبل أن يكون متفاعلاً بشكل كلي مع المثير الانفعالي، ويحدد النوع الثاني باستراتيجية التركيز على الاستجابة والتي يكون فيها الفرد متفاعلاً مع الحالة الانفعالية (حيدر يعقوب، ٢٠١١، ٤٥٥: ٤٥٧).

ثالثاً: نموذج ناديا جارنفسكي و فيفيان كرايج وفيليب سبينهوفن

Nadia Garnefski, Vivian Kraaij, & Philip Spinhoven

الذي يرى أن مفهوم التنظيم الانفعالي الواعي المعرفي يرتبط بشكل ضيق بمفهوم التكيف المعرفي، وأحد الاختلافات الهامة بين المنظورين هو أن كلا بعدي التكيف المتفق عليهما على نطاق واسع وهما بُعد التركيز على المشكلة والأخر بعد التركيز على الانفعال يشملان مزيجاً من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية بينما نظرية التنظيم الانفعالي قائمة على الافتراض بأن التفكير والأداء يشيران إلى عمليات مختلفة، ولذا فهي ترى انفصال الاستراتيجيات المعرفية بشكل نظري صرف عن الاستراتيجيات السلوكية (Garnefski et, .Al. 2001, Garnefski, et Al.; 2002).

قد حدد هذا النموذج تسع استراتيجيات للتنظيم الانفعالي المعرفي على أسس نظرية وتجريبية، كل منها يشير إلى ما يفكر فيه الفرد بعد تجربة تهديد أو أحداث ذات ضغط عصبي تتمثل فيما يلي:

١. وهي استراتيجية تأنيب الذات blame-Self
٢. استراتيجية لوم الآخرين blame-Other
٣. واستراتيجية الاجترار أو التأمل أو التركيز على التفكير or Ruminatation thought on focus
٤. واستراتيجية الكارثية Catastrophizing
٥. واستراتيجية الوضع في الاعتبار perspective into Putting
٦. واستراتيجية إعادة التركيز الإيجابي refocusing Positive
٧. واستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي reappraisal Positive
٨. واستراتيجية التقبل Acceptance

٩. وأخيراً استراتيجية التركيز على التخطيط planning on Refocus (Garnefski &. Kraaij, 2007, p 141:142)

رابعاً: نموذج لازاروس Lazarus:

أكد بيشارت (Besharat, 2014) أن استراتيجيات تنظيم الانفعالات هي استراتيجيات مواجهة، ويعد لازاروس (Lazarus, 2000) من أشهر رواد المواجهة فقد أشار في عام ١٩٦٦م إلى مفهوم المواجهة ووصفها بأنها جهود معرفية وسلوكية يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث الضاغطة، وتشتمل المواجهة على عمليتين رئيسيتين هما:

- ١- المواجهة التي تركز على المشكلة: وهي استراتيجيات يستخدمها الفرد للسيطرة على المشكلة بمعرفة مصادرها واتخاذ إجراءات نشطة وحلول حاسمة للتغلب عليها.
- ٢- المواجهة التي تركز على الانفعال: وهي استراتيجيات تركز على الانفعال المصاحب للمشكلة ومحاولة تقليل المعاناة وتخفيف التوتر والاضطراب الذي يصاحب المشكلة من خلال الابتعاد وتجنب التفكير فيها والإنكار واللجوء إلى بعض المهدئات والمسكنات والاسترخاء.

خامساً: نموذج جروس Gross

أشار (جروس) إلى أن تنظيم الانفعالات يرتبط بسلوك الفرد واستجاباته بصورة مباشرة، وقد حدد (جروس) خمس طرق لتنظيم الانفعالات: (Gross,2001,918)، (Gross et al.,2006,16) (Gross,2008,16)

اختيار الفرد للموقف: وهي العملية التي من خلالها يتم اختيار الموقف المرتبط بانفعالات محددة، فمثلاً يختار الفرد قضاء وقت ممتع بالمنزل في المساء، أو الخروج في نزهة مع الأصدقاء.

تعديل في الموقف: الذي تم اختياره في الخطوة السابقة بما يتمشى مع حاجات الفرد " أي تحديد السلوكيات المرتبطة بالموقف والتي تتمشى مع حاجات الفرد.

إذا لم يتم اختيار الموقف وتعديله بما يتمشى مع حاجات الفرد، فإن الفرد يصبح مشتتاً بين عدة اهتمامات في الموقف، فمثلاً في الموقف السابق يكون مشتتاً بين الموسيقى، المناخ الاجتماعي، الحوار مع الأصدقاء، وهكذا.

استخدام الفرد للتغيير المعرفي: وهي العملية التي تحدد معنى مفصل من معاني عديدة لنفس الموقف" وقد لاحظ جروس أن الاستجابة الانفعالية تظهر للعيان مرتبطة بالسلوك والاستجابات الجسدية.

تعديل الاستجابة: أى تعديل الاستجابة بما يتمشى مع حاجات الفرد، حيث عن طريق الاختيار المعرفي يختار الفرد من بين عدد من الاستجابات السلوكية الاستجابة المناسبة، ولهذا فإن تنظيم الانفعالات يتكون من الانفعال الذي يشعر به الفرد، والمعرفة المرتبطة بالموقف، والسلوك الذي ينتج من تفاعل الانفعال مع المعرفة (Gross,1999,159).

قدم جروس Gross نموذجاً متكاملًا لتنظيم الانفعالات، يفترض أن عمليات تنظيم الانفعالات ترتبط مباشرة بسلوك الفرد، واستجاباته، وبالتالي فإن عمليات صعوبة تنظيم الانفعالات تؤدي إلى ظهور الاستجابات غير التكيفية مثل سلوك إيذاء الذات، وقد رأى (جروس) أن الانفعال يعد محورياً في هذه العملية، وأن المزاج Mood يعبر عن استمرار الانفعال لفترة طويلة (Gross,2002,291).

قدم جروس Gross نموذج متكامل لتنظيم الانفعالات، يفترض أن عمليات تنظيم الانفعالات ترتبط مباشرة بسلوك الفرد، واستجاباته، وبالتالي فإن عمليات صعوبة تنظيم الانفعالات تؤدي إلى ظهور الاستجابات غير التكيفية مثل سلوك إيذاء الذات، وقد رأى (جروس) أن الانفعال يعد محورياً في هذه العملية، وأن المزاج Mood يعبر عن استمرار الانفعال لفترة طويلة (Gross,2002,291).

يشير إلى أن تنظيم الانفعال يشتمل على الاستراتيجيات التي تؤثر على انفعالاتنا وشعورنا بها، وكيفية التعبير عنها، و يرى أن تنظيم الانفعال يرتبط من الناحية النظرية بالتحليل النفسي، وأساليب مواجهة الضغوط (Gross, 2001, 215).

النظريات المفسرة للتنظيم الانفعالي:
أولاً: نظرية التحليل النفسي

هي إحدى النظريات والمهمة في دراسة تنظيم الانفعال حيث تؤكد هذه النظرية على الصراع بين الدوافع القائمة على أساس بيولوجي وعوامل الكبح الداخلية والخارجية، إذ يعد الارتباط بين مناهج التحليل النفسي وتنظيم الانفعال أكثر وثاقة من الارتباط مع تنظيم الدوافع، وأن نظرية التحليل النفسي تعتمد بشكل كبير على مفهوم تنظيم القلق، فقد استخدم فرويد القلق على أنه مصطلح جامع لكل الانفعالات السلبية، وقد عبر عن وجهة نظره عن تنظيم القلق بكل تام في نظرية التحليل النفسي العامة عن الانفعال (Gross, 1999, 552).

يلعب تنظيم القلق دوراً مركزياً في نظرية التحليل النفسي، وهذا صحيح بشكل محدد في النموذج البنائي حيث دفاعات الأنا ربما ينظر إليها على أنها عمليات وهذه العمليات تنظيم

للقلق، وهذه العمليات تكون عادة لا شعورية ولكنها ربما تتضمن مستويات مختلفة من تشويه للحقيقة، وإضعاف للسلوك، واستنفاد للطاقة، وعدم الإشباع غير الضروري للدوافع، ويعتقد أن الدفاعات سيئة التكيف تتطور عندما يقوم الطفل بربط المواقف أو الدوافع مع مستويات عالية من القلق، ويتعلم الطفل أن ينظم هذا القلق من خلال الأساليب الذاتية الخاصة بالفرد والأساليب الصعبة والمتعسرة من تنظيم القلق على سبيل المثال، في وجه الرعاية غير المتسقة إلى حد كبير، يتعلم الأطفال حماية أنفسهم من القلق المفرط، ويقومون بحماية علاقاتهم الحيوية المهمة مع مربيهم، وبذلك فإن الأطفال ربما يطورون استراتيجيات تجنبية لها تشعبات توافق اجتماعي تستمر مدى الحياة، العلاج ويتكون من تعلم طرق جديدة لتنظيم القلق من خلال (خبرة انفعالية تصحيحية) يتخوف فيها الفرد من نتائج التعبير عن دافع فشل في التحقيق

.(Gross, 1999, 552: 553)

ثانياً: النظرية الاجتماعية:

تؤكد النظرية الاجتماعية على دور التفاعلات الاجتماعية في تشكيل قدرة الفرد على التنظيم الانفعالي، وخاصة إذا وجد الفرد القدوة والنموذج لتعليمه ذلك، ومن هذا المنطلق فإن تنظيم الانفعالات مهارة يكتسبها الطفل خلال تفاعله الاجتماعي، وتظهر بشكل واضح في مراحل الطفولة المتوسطة والمتأخرة والمراهقة

)

.(Heather, 2010, 19)

ثالثاً: النظرية السلوكية

يعتمد أصحاب المدرسة السلوكية في تفسيرهم للتنظيم الانفعالي على المثيرات الشرطية والاستجابات السلوكية للانفعال، إذ يعتمد تنظيم الفرد لانفعالاته على عدة عوامل من أهمها قوة المثير، ودرجة الاستجابة الذاتية للفرد، بالإضافة إلى عوامل التعزيز السلوك الإنساني التي تسهم في إطفاء السلوك أو تعزيزه (Gross, 1999, 554).

رابعاً: النظرية المعرفية:

تقر النظرية المعرفية تنظيم الانفعالات من خلال الرجوع إلى تصورات الأفراد حول المواقف، وتعتمد هذه النظرية في تفسيرها للتنظيم الانفعالي على أن إدراك الواقع لا يتفق دائماً مع الواقع الفعلي، وإن تقدير الفرد للواقع أو تقويمه يمكن أن يكون قاصراً أو خاطئاً بسبب

نماذج التفكير غير الواقعية، لذلك فإن تنظيم الفرد لانفعالات يعتمد على مدى تصوراته الفكرية نحو المواقف والأشخاص، وقدرته على وعي انفعالاته وتصرفاته في المواقف والأحداث التي تسبب الانزعاج (Gross, 1999, 554).

العوامل المؤثرة في استراتيجيات التنظيم الانفعالي في مرحلة المراهقة:

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة هامة لتعلم استراتيجيات تنظيم الانفعال، لما تحويه هذه المرحلة العمرية في حياة الفرد من تغيرات فسيولوجية ونفسية وعاطفية، مما يسهم في عملية تنظيم الانفعال لدى الأفراد، وعليه فهناك الكثير من العوامل التي تؤثر على التنظيم الانفعالي في مرحلة المراهقة كتأثير الطفولة، تأثير الوالدين، سوء الصدمات النفسية والمعاملة، وكيفية التعامل مع الضغوطات والمزاج والكفاءة الذاتية والعلاقات مع الأقران.

تأثير ضغوطات مرحلة المراهقة على التنظيم الانفعالي:

تتعدد مصادر الضغط و التوتر والاضطراب في حياة المراهقين، والتي تدفع من يفقر منهم إلى التنظيم الذاتي للبحث عن مصادر خارجية لتوفير الاستقرار الانفعالي، فالمراهقين الذين يكونون في أوقات الإثارة الشديدة غير قادرين على تنظيم انفعالاتهم تجنباً للمشكلات. توجد علاقات متبادلة بين الضغوطات وردود فعل المراهقين نحوها والتنظيم الانفعالي، حيث تؤثر ردود فعل المراهقين نحو الضغوطات على مستوياتهم في التنظيم الانفعالي، والتي بدورها تحد قابليتهم للانخراط بسلوكيات سلبية بتأثير انفعال سلبي، فحين يتعرض المراهق لموقف ما تكون نتيجته الغضب؛ غالباً ما تظهر خمس طرق يحاول المراهق من خلالها تنظيم غضبه وهي (العنوان المباشر، الكبت، العدوان السلبي، الإسقاط، تأكيد الذات).

فالعصب التوكيدي: يمثل علامة استقرار ونضج شخصي؛ حيث يأخذ بعين الاعتبار كلاً من احتياجات الفرد واحتياجات ومشاعر الآخرين، أما إسقاط الغضب فهو يشير إلى أن المراهقين ينظمون حدودهم الشخصية، ويتقبلون عجزهم في السيطرة على الظروف والمواقف التي تواجههم، ويعد ذلك أمراً مهماً للغاية؛ لأن المراهقين الذين يشعرون أن المواقف العصبية خارج السيطرة ولديهم تنظيم انفعالي محدود، هم أكثر عرضة ليكونوا غاضبين، واستمرار الغضب يعد مؤشراً خطيراً على السلوكيات الخاطئة مثل: التدخين وتعاطي المخدرات (Israel 2009, pp17-19).

يرى جروس Gross أن تنظيم الانفعالات يمثل مجموعة من السلوكيات والاستراتيجيات التي يقوم بها الفرد، وهو بناء معرفي متكامل يساعد الفرد على التكيف مع المثيرات البيئية،

وتقديم سلوكيات تتسجم مع متطلبات تلك البيئة التي يعيش فيها؛ وحقيقة فإنها مهارة تساعد الفرد على التكيف الاجتماعي وتكوين علاقات اجتماعية طيبة مع الغير (نسرين البراهمة، ٢٠١٧، ١٦).

الدراسات السابقة

المحور الأول: دراسات تتعلق باليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي.

١) دراسة رضا محروس ابراهيم (٢٠٢١)

هدفت الدراسة إلى معرفة التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لليقظة العقلية كمتغير مستقل على القلق المستقبلي كمتغير تابع من خلال التنظيم الانفعالي كمتغير وسيط لدى طلاب جامعة الأزهر، من خلال نموذج مقترح افترض فيه الباحث وجود: التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لليقظة العقلية على القلق المستقبلي، وتكونت عينة الدراسة من (٤٧٢) طالب وطالبة (٢٤٣ طالباً و ٢٢٩ طالبة) من كلية التربية بجامعة تفهنا الأشراف جامعة الأزهر وكلية الدراسات الإسلامية والعربية للبنات بجامعة السادات الأزهر، واستخدم كلاً من مقياس اليقظة العقلية، ومقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس القلق المستقبلي من إعداد الباحث، وأسفرت النتائج عن تطابق جيد بين نموذج تحليل المسار المقترح وبيانات عينة البحث للعلاقات المختلفة بين متغيرات البحث، ووجود تأثيرات مباشرة ذات دلالة إحصائية لليقظة العقلية في القلق المستقبلي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي ما عدا أبعاد "التصرف بوعي - عدم الحكم على التجارب الداخلية"، وجود فروق ذات دلالة إحصائية للتنظيم الانفعالي في القلق المستقبلي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لليقظة العقلية في القلق المستقبلي من خلال التنظيم الانفعالي باستثناء البعدين "التصرف بوعي - عدم الحكم على التجارب الداخلية"، وهناك تشابه في نموذج تحليل المسار لليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي والقلق المستقبلي بين الذكور والإناث.

٢) دراسة ماجدة محمد العديني (٢٠١٩)

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج سلوكي معرفي قائم على اليقظة العقلية لتحسين التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من: بلغت عينة تقنين أدوات الدراسة (٢٦٠) طالباً وطالبة من كلية الآداب جامعة عدن من مختلف التخصصات من السنة الأولى إلى السنة الرابعة، وعينة الدراسة الأساسية بلغت (٥٠) طالباً و طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية تتكون من (٢٥) طالباً وطالبة (١٨ إناث، ٧ ذكور)، ومجموعة ضابطة تتكون من (٢٥) طالباً وطالبة (١٦ طالبة و ٩ ذكور)،

استخدمت الدراسة عدة أدوات منها: استبيان تنظيم الانفعالات، والبرنامج المعرفي السلوكي القائم على اليقظة العقلية، وأسفرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة المجموعة التجريبية في تنظيم الانفعالات قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية وطلبة المجموعة الضابطة في تنظيم الانفعالات بعد تطبيق البرنامج لصالح طلاب المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة المجموعة التجريبية في التنظيم الانفعالي بين قياسات البعدين الأول والثاني (متابعة) بعد حوالي شهر من انتهاء البرنامج.

٣) دراسة هبة جابر عبد الحميد (٢٠١٨)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، والتعرف على أكثر الاستراتيجيات شيوعاً لتنظيم الانفعالية الأكاديمية، والتعرف على إمكانية التنبؤ بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية، تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بشكل عشوائي من طلاب كلية التربية في السنة الثانية والثالثة بجامعة سوهاج والبالغ عددهم (١٠٧) طالبة، (٩٣) طالباً، واستخدمت الباحثة مقياس اليقظة العقلية الذي أعده (Droutmana et al 2018) المترجم من قبل الباحث، ومقياس التنظيم الانفعالي الأكاديمي الذي أعده (Buric et al 2016) المترجم من قبل الباحث، وأسفرت النتائج إلى: المستوى العالي من اليقظة العقلية بين طلاب الجامعات، ووجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي، وأكثر استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي شيوعاً هي تنمية الكفاءة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية بين الذكور والإناث، ووجود فروق في اليقظة العقلية بين الذكور والإناث في بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي، حيث يمكن توقع التنظيم الانفعالي الأكاديمي Mi من خلال اليقظة العقلية.

٤) دراسة (Maleva, 2017)

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين تنظيم الانفعال واليقظة العقلية، في تحسين تنظيم الانفعالات، واليقظة العقلية والقلق والاكتئاب في مرحلة ما قبل المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ٩-١١، وتكونت عينة الدراسة من (٥) أطفال في مرحلة ما قبل المراهقة، وأكمل المشاركون وأحد الوالدين وحدات تنظيم DBT-A لليقظة العقلية والانفعال، وأسفرت النتائج

إلى أن اليقظة العقلية أدت الى الانخفاض في درجات الاكتئاب والقلق، والى أن التدريب قد ساهم في تحسين مهارة تنظيم الانفعالات من خلال اليقظة العقلية.

٥) دراسة (Satchit et al., 2017)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وتنظيم الانفعال والهناء النفسي، وتكونت عينة الدراسة من مائتي وأحد عشر تراوحت أعمارهم بين ٢٠ و ٣٣ عامًا، وجميعهم ينتمون إلى الحالة الاجتماعية والاقتصادية للطبقة المتوسطة، واستخدم الباحث اختبار النموذج القائم على افتراض أن استخدام تنظيم الانفعالات (إعادة التقييم المعرفي، والقمع) من شأنه التوسط في العلاقة بين اليقظة العقلية والهناء النفسي، وأسفرت نتائج الدراسة إلى أن الاحتمال البديل لتحسين تنظيم الانفعالات يساعد على تحقيق حالة من اليقظة العقلية والذي بدوره يعزز الهناء النفسي، كما يبدو أنه نموذج تفسيري أفضل من النموذج التقليدي الذي يفترض أن اليقظة العقلية تؤدي إلى آثار صحية مفيدة من خلال تأثيره التنظيمي للانفعالات، و أن قد هناك علاقة دائرية بين اليقظة العقلية وتنظيم الانفعالات.

٦) دراسة (mTalathi & Mhaske, 2017)

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير اليقظة العقلية على تنظيم الانفعال، وتألفت عينة الدراسة من ١٠٦ مشاركًا (٥٧ كمجموعة تجريبية، و ٤٩ كمجموعة ضابطة)، واستخدم الباحث التدخل طويل المدى القائم على اليقظة (MMI). لمدة عشرين يومًا من تصميم جون كابات زين (٢٠١٢). وأسفرت النتائج أن ممارسة اليقظة العقلية ساعدت المراهق على التفكير والتحكم في انفعالاته وتقليل المشاعر السلبية والقدرة على تحقيق توازن أفضل بين المشاعر الإيجابية والسلبية.

المحور الثاني: دراسات تتعلق باليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي.

١) دراسة ميرفت حسن عبد الحميد (٢٠٢١)

هدف الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق بين طلاب شعب التعليم العام والفني من طلاب كلية التربية جامعة حلوان في كل من اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي، والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في كل من اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٧) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية - جامعة حلوان، واستخدم الباحث استبيان اليقظة العقلية إعداد باير وآخرون (Baer et al. (2006)، (تعريب الباحثة)، ومقياس

التسويق الأكاديمي إعداد الباحثة، وأسفرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة إحصائياً بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي، كما وجدت فروق دالة إحصائياً بين شعب التعليم العام والفني في بعدي الملاحظة والوصف وكذلك الدرجة الكلية لليقظة العقلية، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بينهما في أبعاد التصرف الواعي، عدم الحكم، وعدم رد الفعل، كما توجد فروق دالة إحصائياً بين شعب التعليم العام والفني على مقياس التسويق الأكاديمي في الدرجة الكلية وفي جميع الأبعاد لصالح طلاب شعب التعليم العام، كما لا توجد فروق بين الذكور والإناث على مقياس اليقظة العقلية، بينما توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث على مقياس التسويق الأكاديمي يعزى للنوع.

٢) دراسة سالي نبيل عطا (٢٠٢١)

هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة مساهمة اليقظة العقلية والعبء المعرفي وبعض المتغيرات الديموغرافية في توقع التسويق الأكاديمي لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية جامعة الفيوم، وكشف أثر التفاعل بين المتغيرين (الجنس / التخصص الأكاديمي) على الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية والعبء المعرفي والتسويق الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (٢١٣) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة، واستخدمت الباحثة مقياس اليقظة العقلية (من إعداد الباحثة)، ومقياس العبء المعرفي (إعداد التكريتي والحبري (٢٠١٣) ، ومقياس التسويق الأكاديمي (إعداد الباحثة)، وأسفرت نتائج الدراسة عن أثر ذو دلالة إحصائية للجنس (ذكر / أنثى) في اليقظة العقلية لصالح الذكور، وهناك أثر ذو دلالة إحصائية للتخصص (علمي / أدبي) في العبء المعرفي لصالح التخصص الأدبي، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنس (ذكور، إناث) في التسويق الأكاديمي لصالح الذكور، كما أشارت النتائج إلى أن مساهمة اليقظة العقلية والعبء المعرفي الأساسي والدخيل والجنس والتخصص في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي.

٣) دراسة (Kian, Shahi, Fathi, Rostami & Fakour, 2020)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي مع الدور الوسيط لمفهوم الذات الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (٣١٥) طالباً من طالب جامعة زنجان للعلوم الطبية، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة داله احصائياً بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي بالإضافة إلى أن مفهوم الذات الأكاديمي يتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي.

٤) دراسة (Gautam, Mattson & Polizzi, 2019)

هدفت الدراسة إلى اكتشاف العلاقة بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي والقلق، والكشف عن الإسهام النسبي لكل من اليقظة العقلية والقلق في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي، وذلك على عينة قوامها (٥٥٠) طالباً جامعياً، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة بين كل من اليقظة العقلية بأبعادها والتسويق الأكاديمي والقلق، وأسفرت نتائج الدراسة إلى وجود تأثيرات مباشرة لبعدي الوعي والملاحظة في التسويق الأكاديمي المنخفض، بالإضافة إلى إمكانية التنبؤ بالتسويق الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية والقلق.

٥) دراسة (Jayaraja, Aun, & Ramasamy, 2017)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي وفحص دور كل من اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي كمنبئين بالرفاهية النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٤٩) طالباً من طالب الجامعات الحكومية (العامة) والخاصة بماليزيا، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط سالب بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي، فالطلاب الذين سجلوا درجات مرتفعة على مقياس اليقظة العقلية سجلوا درجات منخفضة على مقياس التسويق الأكاديمي.

٦) دراسة (Joanne, Mousavi, Zanipoor & Seddigh, 2016)

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي وذلك على عينة قوامها (٣٣٥) طالباً وطالبة من طالب جامعة جيلان، وأسفرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سلبية دالة احصائياً بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي، وإلى أن اليقظة العقلية يمكن أن تتنبأ بشكل سلبي بالتسويق الأكاديمي.

تعقيب على الدراسات السابقة

١. بالنسبة للدراسات التي اهتمت ببحث العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وتنظيم الانفعال، أشارت النتائج كما في دراسة كل من دراسة رضا محروس السيد ابراهيم (٢٠٢١)، دراسة ماجدة محمد العديني (٢٠١٩)، دراسة هبة جابر عبد الحميد (٢٠١٨)، دراسة (Maleva, 2017)، دراسة (Satchit et al., 2017)، دراسة (Mhaske & MThalathi, 2017)، إلى وجود علاقة وارتباط قوى بين اليقظة العقلية وتنظيم الانفعال، وأن اليقظة العقلية تعد منبئاً قوياً بتنظيم الانفعال.

٢. بالنسبة للدراسات التي اهتمت ببحث العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي، أشارت النتائج كما في دراسة كل من دراسة ميرفت حسن عبد الحميد (٢٠٢١)، دراسة سالي نبيل عطا (٢٠٢١)، دراسة (Kian, Shahi, Fathi, Rostami & Fakour, 2020)، دراسة (Gautam, Mattson & Polizzi, 2019)، دراسة (Jayaraja, 2020)، دراسة (Joanne, Mousavi, Zanipoor & Aun, & Ramasamy, 2017)، إلى وجود ارتباط سالب بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي، وأن اليقظة العقلية تعد منبئاً قوياً للتسويق الأكاديمي.

٣. ندرة الدراسات العربية والاجنبية في ضوء علم الباحثة التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية التسويق الأكاديمي و التنظيم الانفعالي.

٤. تنوعت الدراسات في اختيار العينة ما بين مرحلة ما قبل المراهقة والمرحلة الجامعية.
فروض الدراسة:

١. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات طلاب التعليم الثانوي العام (ذكور واناث) في مقياس (اليقظة العقلية، التسويق الاكاديمي، التنظيم الانفعالي) لصالح الاناث؟

٢. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات طلاب لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات طلاب التعليم الثانوي الفني (ذكور واناث) في مقياس (اليقظة العقلية، التسويق الاكاديمي، التنظيم الانفعالي) لصالح الاناث؟

٣. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات طلاب التعليم الفني والعام (ذكور واناث) في (اليقظة العقلية، التسويق الاكاديمي، التنظيم الانفعالي) لصالح التعليم العام؟

٤. لا يمكن التنبؤ بالتسويق الأكاديمي والتنظيم الانفعالي من خلال اليقظة العقلية لكلاً من طلاب التعليم (العام والفني)؟

منهج واجراءات الدراسة

اعتمدت الدراسة الحالية على اجراءات المنهج الوصفي الارتباطي المقارن؛ حيث تم اختيار العينة من مجموعتين :-

(أ) المجموعة الأولى: مكونة من (٧٠) طالب وطالبة من طلاب المدرسة الثانوية الفنية للتعليم والتدريب المزدوج (مبارك كول) .

(ب) المجموعة الثانية: مكونة من (٧٠) طالب وطالبة من مدرسة نور المعارف الثانوية المشتركة بدمياط الجديدة محافظة دمياط.

عينة الدراسة

تمثلت عينة الدراسة في:

أ- عينة الخصائص السيكومترية: وقد اختيرها من أجل التحقق من الكفاءة السيكمترية لمقاييس الدراسة تمثلت هذه العينة في (٣٠) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية.

ب- العينة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة من (١٤٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بشكل عشوائي من طلاب مدرسة نور المعارف الثانوية المشتركة- بدمياط الجديدة، والمدرسة الثانوية الفنية المشتركة (مبارك كول) - بدمياط الجديدة، حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين كما يلي:

المجموعة الأولى: وتكونت من (٧٠) طالب وطالبة تتمثل في (٤٥) ذكور، (٢٥) اناث من طلاب المدرسة الثانوية الفنية للتعليم والتدريب المزدوج (مبارك كول)

المجموعة الثانية: وتكونت من (٧٠) طالب وطالبة تتمثل في (٤٢) ذكور، (٢٨) اناث من مدرسة نور المعارف الثانوية المشتركة بدمياط الجديدة محافظة دمياط.

ج- أدوات الدراسة

١. مقياس اليقظة العقلية (اعداد الباحثة).

٢. مقياس التسوية الأكاديمي (إعداد الباحثة).

٣. مقياس التنظيم الانفعالي (اعداد الباحثة).

أولاً: مقياس اليقظة العقلية

خطوات اعداد المقياس

أ- الاطلاع على محتوى الدراسات السابقة والآراء والأطر النظرية التي تناولت اليقظة العقلية،

مثل دراسة رضا محروس السيد ابراهيم (٢٠٢١)، دراسة ماجدة محمد العديني (٢٠١٩)،

دراسة هبة جابر عبد الحميد (٢٠١٨)، دراسة (Maleva, 2017)، دراسة (Satchit et)

(al., 2017)، دراسة (mTalathi & Mhaske, 2017).

ب- تم عرض المقياس في صورته المبدئية على مجموعة من المحكمين ذوي الاختصاص لإبداء

الرأي، وذلك بهدف التحقق مما يلي:-

▪ عدد العبارات التي يحتوي عليها المقياس.

- مدى ملاءمتها لعينة الدراسة بالمرحلة الجامعية.
 - مدى صحة عبارات المقياس ووضوحها وسلامة صياغتها.
 - إبداء ما يروونه مناسباً من تعديل أو حذف أو إضافة.
 - وقد أجريت التعديلات في ضوء آراء المحكمين سواء بالحذف أو الإضافة أو إعادة الصياغة.
١. هدف المقياس

استخدمت الباحثة مقياس اليقظة العقلية (اعداد الباحثة)؛ بهدف قياس مستوى اليقظة العقلية عند طلاب المجموعتين الأولى والثانية والمقارنة بينهما.

٢. وصف المقياس

يتكون المقياس من (٣٤) مفردة وعلى يسار كل مفردة يوجد عدد (٥) اختيارات هي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي أبداً)، وأعطيت لهذه البدائل (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للعبارات الموجبة، (١، ٢، ٣، ٤، ٥) للعبارات السالبة وهي (٣، ١٢، ١٣، ١٧، ٢١، ٢٣، ٣١، ٣٤)، وللتحقق من صدق وثبات المقياس فيما يلي:

٣. الدرجة الكلية

تُحسب الدرجة الكلية للمقياس من خلال مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطلاب بالإجابة على جميع بنوده، وكون المقياس يتكون من (٣٤) عبارة؛ فإن أعلى درجة للمقياس هي (١٧٠) درجة، وأقل درجة هي (٣٤) درجة.

المحددات السيكومترية للمقياس

قامت الباحثة الحالية بتحديد الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية (اعداد الباحثة)؛ باستخدام عينة استطلاعية تمثلت في (٣٠) طالباً وطالبة بالمرحلة الثانوية - بمحافظة دمياط للعام الدراسي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢).

(١) الصدق

- صدق المحكمين: تم عرض المقياس على مجموعة المحكمين المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس التربوي كما سبق الإشارة إليه في خطوات إعداد المقياس، حيث تم صياغة وتعديل العبارات بناء على آراء السادة المحكمين.

الاتساق الداخلي Internal Validity

وقد تحققت الباحثة من صدق الاتساق الداخلي لعبارات المقياس بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما هو في جدول (١):-
جدول (١): يوضح معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة من عبارات المقياس والدرجات الكلية للمقياس.

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠.٥٢٤	١٨	**٠.٤٧٤	١
**٠.٤٧٤	١٩	**٠.٥٦٠	٢
**٠.٤٧٣	٢٠	*٠.٤٤٤	٣
**٠.٥٣٨	٢١	*٠.٤٤٥	٤
*٠.٤٥٥	٢٢	**٠.٥١٢	٥
*٠.٤١١	٢٣	**٠.٥١٩	٦
**٠.٥٠٤	٢٤	*٠.٤٢٠	٧
*٠.٤٠٧	٢٥	**٠.٥٠٠	٨
**٠.٥١٣	٢٦	**٠.٦٠٨	٩
*٠.٤٠٨	٢٧	**٠.٤٩٩	١٠
**٠.٤٧٧	٢٨	*٠.٤٤٨	١١
**٠.٥١٩	٢٩	**٠.٥١٨	١٢
**٠.٤٩٢	٣٠	*٠.٤٢٥	١٣
**٠.٥٣٢	٣١	*٠.٤٠٨	١٤
*٠.٤٣٩	٣٢	*٠.٤١٥	١٥
**٠.٤٧٤	٣٣	**٠.٤٧٢	١٦
**٠.٥٣٧	٣٤	**٠.٥٠٠	١٧

* دال عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ** دال عند مستوى دلالة (٠.٠١)

يبين الجدول (١) معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة من عبارات المقياس والدرجات الكلية للمقياس، حيث تراوحت ما بين (٠.٤٠٧ - ٠.٦٠٨) وجميعها دالة إحصائياً، وبذلك تعتبر عبارات المقياس صادقة لما وضعت لقياسه.

(٢) ثبات مقياس اليقظة العقلية.

وللتحقق من ثبات المقياس استخدمت الباحثة طريقة معامل ألفا كرونباخ وجاءت النتائج كما هي مبينة في الجدول (٢).

جدول (٢): يوضح نتائج اختبار ألفا كرونباخ للمقياس.

معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات	مقياس اليقظة العقلية
٠.٩٠	٣٤	

يبين الجدول (٢) معامل الثبات للمقياس، حيث بلغ معامل الثبات (٠.٩٠)، وهي نسبة ثبات مرتفعة، مما يطمئن الباحثة لنتائج تطبيق المقياس.

ثانياً: مقياس التسويق الأكاديمي

خطوات اعداد المقياس

أ- الاطلاع على محتوى الدراسات السابقة والآراء والأطر النظرية التي تناولت التسويق الأكاديمي مثل دراسة ميرفت حسن عبد الحميد (٢٠٢١)، دراسة سالي نبيل عطا (٢٠٢١)، دراسة (Kian, Shahi, Fathi, Rostami & Fakour, 2020)، دراسة (Jayaraja,) (Gautam, Mattson & Polizzi, 2019)، دراسة (Joanne, Mousavi, Zanipoor & Aun, & Ramasamy, 2017)، (Seddigh, 2016).

ب- تم عرض المقياس في صورته المبدئية على مجموعة من المحكمين ذوي الاختصاص لإبداء الرأي، وذلك بهدف التحقق مما يلي:-

- عدد العبارات التي يحتوي عليها المقياس.
 - مدى ملاءمتها لعينة الدراسة بالمرحلة الجامعية.
 - مدى صحة عبارات المقياس ووضوحها وسلامة صياغتها.
 - إبداء ما يروونه مناسباً من تعديل أو حذف أو إضافة.
 - وقد أجريت التعديلات في ضوء آراء المحكمين سواء بالحذف أو الإضافة أو إعادة الصياغة.
١. هدف المقياس

استخدمت الباحثة مقياس التسويق الأكاديمي (اعداد الباحثة)؛ بهدف قياس مستوى التسويق الأكاديمي عند طلاب المجموعتين الأولى والثانية والمقارنة بينهما، وهو يتمثل في الدرجة التي يحصل عليها طلاب المرحلة الثانوية (العام، الفني) على المقياس المُعد لذلك.

٢. وصف المقياس

يتكون المقياس من (٣٠) مفردة وعلى يسار كل مفردة يوجد عدد (٤) اختيارات هي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي أبداً)، وأعطيت لهذه البدائل (٤، ٣، ٢، ١) للعبارات الموجبة وهي (٢، ٥، ١٧، ١٨، ٢٣)، (١، ٢، ٣، ٤) للعبارات السالبة، وللتحقق من صدق وثبات المقياس فيما يلي:

٣. الدرجة الكلية

تُحسب الدرجة الكلية للمقياس من خلال مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطلاب بالإجابة على جميع بنوده، وكون المقياس يتكون من (٣٠) عبارة؛ فإن أعلى درجة للمقياس هي (١٢٠) درجة، وأقل درجة هي (٣٠) درجة.

المحددات السيكمترية للمقياس

قامت الباحثة الحالية بتحديد الخصائص السيكمترية لمقياس التسويق الأكاديمي (اعداد الباحثة)؛ باستخدام عينة استطلاعية تمثلت في (٣٠) طالباً وطالبة بالمرحلة الثانوية - بمحافظة دمياط للعام الدراسي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢).

(١) الصدق

- **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس على مجموعة المحكمين المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس التربوي كما سبق الإشارة إليه في خطوات إعداد المقياس، حيث تم صياغة وتعديل العبارات بناء على آراء السادة المحكمين.

- الاتساق الداخلي Internal Validity

وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات كل عبارة من عبارات المقياس والدرجات الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما هي مبينة في الجدول (٣):

جدول (٣): يوضح معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة من عبارات المقياس والدرجات الكلية للمقياس.

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	*.٧٥٤	١٦	*.٤٤٨
٢	*.٥٤٠	١٧	*.٤٤٤
٣	*.٧٦٠	١٨	*.٤٣٤
٤	*.٧٦٤	١٩	*.٤٢١
٥	*.٤٩٩	٢٠	*.٤٨٥

**٠.٧٠٢	٢١	**٠.٦٢٦	٦
**٠.٦٥٦	٢٢	*٠.٤٢٠	٧
**٠.٨٠٩	٢٣	**٠.٦٣٠	٨
**٠.٧٠٧	٢٤	**٠.٤٦٧	٩
**٠.٦١٠	٢٥	**٠.٧٣٤	١٠
**٠.٦٥٩	٢٦	**٠.٦٧٤	١١
**٠.٧٤٧	٢٧	**٠.٨٥٩	١٢
*٠.٤٠٨	٢٨	**٠.٨١٧	١٣
**٠.٤٧٢	٢٩	*٠.٤٤٥	١٤
**٠.٦٤١	٣٠	**٠.٧٦١	١٥

* دال عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ** دال عند مستوى دلالة (٠.٠١)

يبين الجدول (٣) معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة من عبارات المقياس والدرجات الكلية للمقياس، حيث تراوحت ما بين (٠.٤٠٨ - ٠.٨٥٩) وجميعها دالة إحصائياً، وبذلك تعتبر عبارات المقياس صادقة لما وضعت لقياسه.

(٢) ثبات مقياس التسوية الأكاديمي.

وللتحقق من ثبات المقياس استخدمت الباحثة طريقة معامل ألفا كرونباخ وجاءت النتائج

كما هي مبينة في الجدول (٤).

جدول (٤): يوضح نتائج اختبار ألفا كرونباخ للمقياس.

معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات	
٠.٩٤	٣٠	مقياس التسوية الأكاديمي

يبين الجدول (٤) معامل الثبات للمقياس، حيث بلغ معامل الثبات (٠.٨٩٦)، وهي نسبة

ثبات مرتفعة، مما يطمئن الباحثة لنتائج تطبيق المقياس.

ثالثاً: مقياس التنظيم الانفعالي

خطوات اعداد المقياس

أ- الاطلاع على محتوى الدراسات السابقة والآراء والأطر النظرية التي تناولت التنظيم الانفعالي، مثل دراسة رضا محروس السيد ابراهيم (٢٠٢١)، دراسة ماجدة محمد العديني (٢٠١٩)،

دراسة هبة جابر عبد الحميد (٢٠١٨)، دراسة (Maleva,2017)، دراسة (Satchit et al., 2017)، دراسة (mTalathi & Mhaske, 2017).
ب- تم عرض المقياس في صورته المبدئية على مجموعة من المحكمين ذوى الاختصاص لإبداء الرأي، وذلك بهدف التحقق مما يلي:-

- عدد العبارات التي يحتوى عليها المقياس.
- مدى ملاءمتها لعينة الدراسة بالمرحلة الجامعية.
- مدى صحة عبارات المقياس ووضوحها وسلامة صياغتها.
- إبداء ما يروونه مناسباً من تعديل أو حذف أو إضافة.
- وقد أجريت التعديلات في ضوء آراء المحكمين سواء بالحذف أو الإضافة أو إعادة الصياغة.

١.هدف المقياس

استخدمت الباحثة مقياس التنظيم الانفعالي (اعداد الباحثة)؛ بهدف قياس مستوى التنظيم الانفعالي عند طلاب عينة الدراسة والمقارنة بينهما، وهو يتمثل في الدرجة التي يحصل عليها طلاب المرحلة الثانوية (العام، الفني) على المقياس المُعد لذلك.

٢.وصف المقياس

يتكون المقياس من (٣٠) مفردة وعلى يسار كل مفردة يوجد عدد (٤) اختيارات هي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي أبداً)، وأعطيت لهذه البدائل (٤، ٣، ٢، ١) للعبارات الموجبة، (١، ٢، ٣، ٤) للعبارات السالبة وهي (٦، ٩، ١١، ١٢، ١٤، ١٦، ١٧، ٢١، ٢٨، ٣٠)، وللتحقق من صدق وثبات المقياس فيما يلي:

٣.الدرجة الكلية

تُحسب الدرجة الكلية للمقياس من خلال مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطلاب بالإجابة على جميع بنوده، وكون المقياس يتكون من (٣٠) عبارة؛ فإن أعلى درجة للمقياس هي (١٢٠) درجة، وأقل درجة هي (٣٠) درجة.

٤.المحددات السيكمترية للمقياس

قامت الباحثة الحالية بتحديد الخصائص السيكمترية لمقياس التنظيم الانفعالي (اعداد الباحثة)؛ باستخدام عينة تمثلت في (٣٠) طالباً وطالبة بالمرحلة الثانوية - بمحافظة دمياط للعام الدراسي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢).

(١)الصدق

- **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس على مجموعة المحكمين المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس التربوي كما سبق الإشارة إليه في خطوات إعداد المقياس، حيث تم صياغة وتعديل العبارات بناء على آراء السادة المحكمين.

- الاتساق الداخلي Internal Validity

وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات كل عبارة من عبارات المقياس والدرجات الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما هي مبينة في الجدول (٥):
جدول (٥): يوضح معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة من عبارات المقياس والدرجات الكلية للمقياس.

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠.٤٦٧	١٦	**٠.٥٠٧	١
**٠.٧٣٠	١٧	*٠.٤٤٠	٢
*٠.٤٥٠	١٨	**٠.٥٩٦	٣
**٠.٧٢٠	١٩	*٠.٤٣٢	٤
*٠.٤١٨	٢٠	**٠.٥١١	٥
**٠.٥٤٥	٢١	**٠.٥٤٨	٦
**٠.٦٤٢	٢٢	*٠.٤٣٩	٧
**٠.٥١١	٢٣	**٠.٥٠٢	٨
**٠.٥٨٣	٢٤	**٠.٥٤٠	٩
**٠.٧٥٠	٢٥	**٠.٤٧٣	١٠
**٠.٥٤٠	٢٦	**٠.٥٧٦	١١
*٠.٤٥٠	٢٧	**٠.٦٨٢	١٢
**٠.٦٢٩	٢٨	*٠.٤٥٥	١٣
**٠.٥٢٨	٢٩	**٠.٦٩٧	١٤
**٠.٤٦٨	٣٠	*٠.٤٠٩	١٥

* دال عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ** دال عند مستوى دلالة (٠.٠١).

يبين الجدول (٥) معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة من عبارات المقياس والدرجات الكلية للمقياس، حيث تراوحت ما بين (٠.٤٠٩ - ٠.٧٥٠) وجميعها دالة إحصائياً، وبذلك تعتبر عبارات المقياس صادقة لما وضعت لقياسه.

(٢) ثبات مقياس التسويق الأكاديمي.

وللتحقق من ثبات المقياس استخدمت الباحثة طريقة معامل ألفا كرونباخ وجاءت النتائج كما هي مبينة في الجدول (٦).

جدول (٦): يوضح نتائج اختبار ألفا كرونباخ للمقياس.

معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات	مقياس التنظيم الانفعالي
٠.٩٢	٣٠	

يبين الجدول (٦) معامل الثبات للمقياس، حيث بلغ معامل الثبات (٠.٩٢)، وهي نسبة ثبات مرتفعة، مما يطمئن الباحثة لنتائج تطبيق المقياس.

مناقشة النتائج وتفسيرها
نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب طلاب التعليم الثانوي العام (ذكور وإناث) في مقياس (اليقظة العقلية، التسويق الأكاديمي، التنظيم الانفعالي) لصالح الإناث".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" للعينات المستقلة وجاءت النتائج كما هي مبينة في الجدول (٧):

جدول (٧): دلالة الفروق بين متوسطات رتب طلاب التعليم الثانوي العام (ذكور وإناث) في مقياس (اليقظة العقلية، التسويق الأكاديمي، التنظيم الانفعالي).

الفروق	نتائج اختبار "ت"			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	النوع	أدوات البحث
	مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة (ت)					
لصالح الإناث	٠.٠٠٢	٦٨	٣.١٧	٠.٤٧	٣.٦١	٤٢	ذكور	مقياس اليقظة العقلية
				٠.٣٦	٣.٩٤	٢٨	إناث	
لصالح الإناث	٠.٠٠١	٦٨	٦.٤٧	٠.٣٠	٣.١٠	٤٢	ذكور	مقياس التسويق الأكاديمي
				٠.٢٦	٢.٦٥	٢٨	إناث	

مقياس التنظيم الانفعالي	ذكور	٤٢	٢.٥٩	٠.٤٠	٣.٨٦	٦٨	٠.٠٠١	لصالح الإناث

يبين الجدول (٧) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات رتب طلاب التعليم الثانوي العام (ذكور وإناث) في مقياس (اليقظة العقلية، التسوية الأكاديمي، التنظيم الانفعالي)، حيث بلغ متوسط رتب الذكور على مقياس اليقظة العقلية (٣.٦١)، ومتوسط رتب الإناث (٣.٩٤)، وبلغت قيمة "ت" (٣.١٧) ومستوى الدلالة (٠.٠٠٢)، مما يدل على وجود فرق دال احصائياً لصالح الإناث، وبلغ متوسط رتب الذكور على مقياس التسوية الأكاديمي (٣.١٠)، ومتوسط رتب الإناث (٢.٦٥)، وبلغت قيمة "ت" (٦.٤٧) ومستوى الدلالة (٠.٠٠١)، مما يدل على وجود فرق دال احصائياً لصالح الإناث، وبلغ متوسط رتب الذكور على مقياس التنظيم الانفعالي (٢.٥٩)، ومتوسط رتب الإناث (٢.٩٨)، وبلغت قيمة "ت" (٣.٨٦) ومستوى الدلالة (٠.٠٠١)، مما يدل على وجود فرق دال احصائياً لصالح الإناث. من الجدول (٧) ونتائجه يتبين عدم تحقق الفرض الصفري للفرض الاحصائي الأول وتحقيق الفرض البديل.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة إلى أن الإناث لديهن مستوى أعلى من الدافعية الذي يجعلهن قدرات على التغلب على العقبات ومواجهة الصعوبات التي تواجههن، كما تتمتع الإناث بالقدرة على التخطيط الجيد ومراقبة أنفسهن أكثر من الذكور، كما لديهن القدرة على تحديد أهداف لأنفسهن والعمل على تحقيقها، والإناث أكثر استعداداً للتفوق من الذكور، فدائماً ما يحلّمن بالحصول على درجات مرتفعة والالتحاق بكليات مرموقة، مما أدى إلى حصولهن على مستوى عالٍ من اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وبالتالي انخفاض مستوى التسوية الأكاديمي لديهن، وعلى العكس من ذلك؛ فالذكور قد يكون لديهم اتجاهات سلبية تجاه الدراسة نتيجة الضغوط التي يفرضها عليهم المجتمع سواء كانت نفسية أو اقتصادية أو اجتماعية، بالإضافة إلى التوقعات الكبيرة التي تفرضها الأسرة عليهم في الحصول على درجات مرتفعة، كما أن الذكور لديهم حرية أكبر من الإناث، مما يجعلهم خارج المنزل لفترة أطول مع الاصدقاء، مما يجعلهم أكثر تسويةً وتأجيلاً للمهام الدراسية.

وتتعارض هذه النتيجة مع نتيجة دراسة رضا محروس السيد ابراهيم (٢٠٢١) والتي أكدت على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية والتنظيم

الانفعالي، ودراسة هبه جابر عبد الحميد (٢٠٢١) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق في اليقظة العقلية ووجود فروق في بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي لصالح الاناث نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب طلاب التعليم الثانوي الفني (ذكور واناث) في مقياس (اليقظة العقلية، التسويف الاكاديمي، التنظيم الانفعالي) لصالح الاناث".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" للعينات المستقلة وجاءت النتائج كما هي مبينة في الجدول (٨):

جدول (٨): دلالة الفروق بين متوسطات رتب طلاب التعليم الثانوي الفني (ذكور واناث) في مقياس (اليقظة العقلية، التسويف الاكاديمي، التنظيم الانفعالي).

الفروق	نتائج اختبار "ت"			الانحراف لمعياري	المتوسط الحسابي	ن	النوع	أدوات الدراسة
	مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة (ت)					
لصالح الذكور	٠.٠٠١	٦٨	٨.١٢	٠.٢١	٤.٦٧	٤٥	ذكور	مقياس اليقظة العقلية
				٠.٢٥	٤.٢١	٢٥	إناث	
لصالح الذكور	٠.٠٣٨	٦٨	٢.١٢	٠.٦١	٣.١٤	٤٥	ذكور	مقياس التسويف الأكاديمي
				٠.٦٢	٣.٤٧	٢٥	إناث	
لا يوجد	٠.٠٥٩	٦٨	١.٩٢	٠.١٥	٣.٧٦	٤٥	ذكور	مقياس التنظيم الانفعالي
				٠.١٢	٣.٦٩	٢٥	إناث	

يبين الجدول (٨) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات رتب طلاب التعليم الثانوي الفني (ذكور واناث) في مقياس (اليقظة العقلية، التسويف الاكاديمي، التنظيم الانفعالي)، حيث بلغ متوسط درجات الذكور على مقياس اليقظة العقلية (٤.٦٧) ومتوسط رتب الإناث (٤.٢١)، وبلغت قيمة "ت" (٨.١٢) ومستوى الدلالة (٠.٠٠١)، مما يدل على وجود فرق دال احصائياً لصالح الذكور، وبلغ متوسط درجات الذكور على مقياس التسويف الأكاديمي (٣.١٤) ومتوسط رتب الإناث (٣.٤٧)، وبلغت قيمة "ت" (٢.١٢) ومستوى الدلالة (٠.٠٣٨)، مما يدل على وجود فرق دال احصائياً لصالح الذكور، وبلغ متوسط رتب الذكور على مقياس التنظيم الانفعالي (٣.٧٦) ومتوسط رتب الإناث (٣.٦٩)، وبلغت قيمة "ت"

(١.٩٢) ومستوى الدلالة (٠.٠٥٩)، مما يدل على عدم وجود فرق دال احصائياً بين الذكور والإناث.

من الجدول (٨) ونتائجه يتبين عدم تحقق الفرض الصفري للفرض الاحصائي الثاني وتحقق الفرض البديل جزئياً.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة إلى أن ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى الذكور ساهم في تحسين مستوى التركيز والانتباه لديهم، لا سيما أن التعليم الفني يعتمد بشكل كبير على الجانب العملي والذي يعتبره الطلاب مهنة مستقبلية يمكنهم من خلالها مواجهة الحياة ومصاعبها في وتحسين المستوى الاقتصادي للدخل وتكوين أسرة المستقبل، الأمر الذي أدى إلى زيادة الوعي والاهتمام والانتباه أثناء قيامهم بالتدريبات والمهام والأعمال المختلفة التي يتم تنفيذها وتكليفهم بها كما أن الطلاب الذكور يعززون دراستهم الأكاديمية في المدارس الصناعية بالممارسة العملية في ورش خارج نطاق المدرسة تبعاً لكل تخصص أكثر من الإناث، وأدى ذلك إلى انخفاض مستوى تسويقهم الأكاديمي، كما أن لليقظة العقلية أهمية في زيادة دافعية الطلاب للتعلم كما تجعلهم منفتحين على الخبرات الجديدة والمختلفة، فهي تعزز من انتباه الطالب للمخاطر المحتملة والتي يمكن أن تؤثر على مستقبله أما بالنسبة للإناث فلا ينظرن على أنها حرفة مستقبلية لهن وأنهن لسن معنيات بالمستوى الاقتصادي (الدخل المعيشي) وان مستقبلهن يكمن في تكوين الأسرة والزواج وتربية الأطفال.

كما تعزو الباحثة عدم وجود فروق في التنظيم الانفعالي لدى كلاً من الذكور والإناث هي أن لديهم نفس الظروف والفرص التي تجعلهم قادرين على التعامل مع المواقف الحياتية المختلفة والتفائل بالإنجازات التي يمكنهم تحقيقها، كما أن طبيعة التعليم الفني وما يتضمنه من ضغوط دراسية وانفعالية واجتماعية يمر بها كلاً منهما، كما أن ممارسة اليقظة العقلية لدى كلا من (الذكور والإناث) تؤدي إلى حالة من اليقظة والوعي بالانفعالات المختلفة مما يحرر الفرد من مشاعره السلبية؛ فاليقظة العقلية هي البنية المعرفية للفرد التي تجعله قادراً على تنظيم انفعالاته بسبب عمليات الوعي والإدراك التي يتضمنها (سحر فاروق علام، ٢٠١٦).

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب طلاب التعليم العام والفني (ذكور واناث) في (اليقظة العقلية، التسويف الاكاديمي، التنظيم الانفعالي) لصالح التعليم العام".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" للعينات المستقلة وجاءت النتائج كما هي مبينة في الجدول (٩):

جدول (٩): دلالة الفروق بين متوسطات رتب طلاب التعليم العام والفني (ذكور واناث) في (اليقظة العقلية، التسويف الاكاديمي، التنظيم الانفعالي).

أدوات البحث	النوع	نوع التعليم	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نتائج اختبار "ت"		
						قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
مقياس اليقظة العقلية	ذكور	الثانوي العام	٤٢	٣.٦١	٠.٤٧	١٣.٧٩	٨٥	٠.٠٠١
		الثانوي الفني	٤٥	٤.٦٧	٠.٢١			
	إناث	الثانوي العام	٢٨	٣.٩٤	٠.٣٦	٣.١٦	٥١	٠.٠٠٣
		الثانوي الفني	٢٥	٤.٢١	٠.٢٥			
	الدرجة الكلية	الثانوي العام	٧٠	٣.٧٤	٠.٤٦	١١.٥٦	١٣٨	٠.٠٠١
		الثانوي الفني	٧٠	٤.٥١	٠.٣١			
مقياس التسويف الأكاديمي	ذكور	الثانوي العام	٤٢	٣.١٠	٠.٣٠	٠.٤١٦	٨٥	٠.٦٧٨
		الثانوي الفني	٤٥	٣.١٤	٠.٦١			
	إناث	الثانوي العام	٢٨	٢.٦٥	٠.٢٦	٦.٢٧	٥١	٠.٠٠١
		الثانوي الفني	٢٥	٣.٤٧	٠.٦٢			
	الدرجة الكلية	الثانوي العام	٧٠	٢.٩٢	٠.٦٣	٤.٩٩	٥١	٠.٠٠١
		الثانوي الفني	٧٠	٣.٣٥	٠.٣٦			
مقياس التنظيم الانفعالي	ذكور	الثانوي العام	٤٢	٢.٥٩	٠.٤٠	١٨.٢٢	٨٥	٠.٠٠١
		الثانوي الفني	٤٥	٣.٧٦	٠.١٥			
	إناث	الثانوي العام	٢٨	٢.٩٨	٠.٤٣	٨.٠٢	٥١	٠.٠٠١
		الثانوي الفني	٢٥	٣.٦٩	٠.١٢			
	الدرجة الكلية	الثانوي العام	٧٠	٢.٧٤	٠.٤٥	١٧.٤٥	١٣٨	٠.٠٠١
	الثانوي الفني	٧٠	٣.٦٩	٠.١٢				

الفني				٠.١٥	٣.٧٣	٧٠	الثانوي الفني	الكلية
-------	--	--	--	------	------	----	---------------	--------

يبين الجدول (٩) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات رتب طلاب التعليم العام والفني (ذكور وإناث) في (اليقظة العقلية، التسويف الأكاديمي، التنظيم الانفعالي)، وجاءت النتائج على النحو التالي:

- **مقياس اليقظة العقلية:** بلغ متوسط درجات الذكور بالثانوي العام (٣.٦١)، ورتب درجات الذكور بالثانوي الفني (٤.٦٧)، وبلغت قيمة "ت" (١٣.٧٩) ومستوى الدلالة (٠.٠٠١)، مما يدل على وجود فرق دال احصائياً لصالح الذكور بالتعليم الفني، وبلغ متوسط رتب الإناث بالثانوي العام (٣.٩٤)، ومتوسط رتب الإناث بالثانوي الفني (٤.٢١)، وبلغت قيمة "ت" (٣.١٦) ومستوى الدلالة (٠.٠٠٣)، مما يدل على وجود فرق دال احصائياً لصالح الإناث بالتعليم الفني، وبلغ متوسط رتب الكلية لطلاب الثانوي العام (٣.٧٤) ومتوسط الرتب الكلية لطلاب الثانوي الفني (٤.٥١)، وبلغت قيمة "ت" (١١.٥٦) ومستوى الدلالة (٠.٠٠١)، مما يدل على وجود فرق دال احصائياً لصالح التعليم الفني.

- **مقياس التسويف الأكاديمي:** بلغ متوسط رتب الذكور بالثانوي العام (٣.١٠)، ومتوسط رتب الذكور بالثانوي الفني (٣.١٤)، وبلغت قيمة "ت" (٣.٤٩) ومستوى الدلالة (٠.٠٠١)، مما يدل على وجود فرق دال احصائياً لصالح الذكور بالتعليم العام، وبلغ متوسط درجات الإناث بالثانوي العام (٢.٦٥)، ومتوسط درجات الإناث بالثانوي الفني (٣.٤٧)، وبلغت قيمة "ت" (٣.٩٤) ومستوى الدلالة (٠.٠٠١)، مما يدل على وجود فرق دال احصائياً لصالح الإناث بالتعليم العام، وبلغ متوسط الرتب الكلية لطلاب الثانوي العام (٣.٣٥) ومتوسط الرتب الكلية لطلاب الثانوي الفني (٢.٩٢)، وبلغت قيمة "ت" (٤.٩٩) ومستوى الدلالة (٠.٠٠١)، مما يدل على وجود فرق دال احصائياً لصالح التعليم الفني.

- **مقياس التنظيم الانفعالي:** بلغ متوسط رتب الذكور بالثانوي العام (٢.٥٩) ومتوسط رتب الذكور بالثانوي الفني (٣.٧٦)، وبلغت قيمة "ت" (١٨.٢٢) ومستوى الدلالة (٠.٠٠١)، مما يدل على وجود فرق دال احصائياً لصالح الذكور بالتعليم الفني، وبلغ متوسط رتب الإناث بالثانوي العام (٢.٩٨)، ومتوسط رتب الإناث بالثانوي الفني (٣.٦٩)، وبلغت قيمة "ت" (٨.٠٢) ومستوى الدلالة (٠.٠٠١)، مما يدل على وجود فرق دال احصائياً لصالح الإناث بالتعليم الفني، وبلغ متوسط الرتب الكلية لطلاب الثانوي العام (٢.٧٤)،

ومتوسط الرتب الكلية لطلاب الثانوي الفني (٣.٧٣)، وبلغت قيمة "ت" (١٧.٤٥) ومستوى الدلالة (٠.٠٠١)، مما يدل على وجود فرق دال احصائياً لصالح التعليم الفني. من الجدول (٩) يتبين عدم تحقق الفرض الصفري للفرض الاحصائي الثالث وتحقيق الفرض البديل.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة إلى أن :

١. ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب التعليم الفني (الذكور، الاناث) عن الطلاب التعليم العام (ذكور، الاناث) إلى طبيعة دراستهم العملية في الورش المدرسية والخارجية حيث أنهم يتعاملون مع مواد تمنحهم مهارات متنوعة والتي يعمل الطالب على اكتسابها من خلال التدريب المتواصل حتى يصل الى المستوى المطلوب كما يكون لديهم مستوى مرتفع من الانتباه والتركيز على المثيرات المحيطة بهم فاليقظة عملية نفسية تؤهل الفرد لكيفية الاستجابة للضغوط والصعوبات والمشكلات التي تواجهه أما بالنسبة للتعليم العام فتعتمد المواد على الطبيعة النظرية فتتطلب هذه المواد فهم الطالب والاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة أكثر من ممارستها عملياً؛ فالمواد التي يتعامل معها طلاب التعليم الفني تزيد من قدرتهم على التركيز والانتباه على الخبرات الداخلية والخارجية أي قدرتهم على الملاحظة تفوق قدرة التعليم العام.

٢. وتعزو الباحثة عدم وجود فروق بين الذكور في التعليم (العام والفني)، ووجود فروق في التسوية الاكاديمي بين الاناث (الفني، العام) لصالح التعليم العام إلى اهتمام طلاب التعليم الفني بالجانب العملي داخل المدرسة وخارجها أكثر من الجانب النظري الذي يعتمد على الفهم والاحتفاظ بالمعلومات مثل طبيعة المواد التي يدرسها طلاب التعليم العام وبالتالي يلجأ طلاب التعليم الفني إلى تسوية المهام وتأجيلها والتي قد تتعارض مع ممارستهم العملية، بالإضافة إلى عدم قدرة الطلاب على تنظيم الوقت بما يتلاءم مع المهام الاكاديمية التي يكفون بها، أما بالنسبة للإناث فمعظم طالبات التعليم الفني ينظرن إلى الدراسة على أنها شهادة تعليمية فقط وتتنظر الى أن المستقبل في الزواج وتكوين أسرة أكثر من الالتحاق بالجامعة والحصول على درجات مرتفعة على العكس من الاناث في التعليم العام فهن دائماً شغوفين بالدراسة والتفوق والحصول على درجات مرتفعة ودخول الكليات اللاتي يرغبن فيها مما انعكس على أدائهن للمهام التي يكفن بها وعدم تأجيلها.

٣. كما تعزو الباحثة وجود فروق في التنظيم الانفعالي لصالح التعليم الفني (ذكور واناث) إلى أن التدريب وممارسة اليقظة العقلية تعمل على تحسين قدرة الطالب على التنظيم الذاتي،

وزيادة الوعي، وزيادة الانتباه والتركيز، وإدارة الانفعالات والضغط، وخفض الشعور بالقلق والتوتر، وزيادة الثقة بالنفس، الذي يسهم بدوره في تنظيم الانفعالات.

وتتعارض هذه النتيجة مع نتيجة دراسة ميرفت حسن عبد الحميد (٢٠٢١) والتي أشارت الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين شعب التعليم الفني والعام لصالح التعليم العام في التسوية الاكاديمية، وعدم وجود فروق في اليقظة العقلية.

نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه " لا يمكن التنبؤ بالتسوية الأكاديمية والتنظيم الانفعالي من خلال اليقظة العقلية لكلاً من طلاب التعليم (العام والفني)".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل الانحدار الخطي، وجاءت النتائج على النحو التالي:

(١) التنبؤ بالتسوية الأكاديمية من خلال اليقظة العقلية لدى طلاب التعليم العام

جدول (١٠): ملخص عملية تحليل الانحدار

معامل الارتباط	معامل التحديد	الخطأ المعياري للتقدير
٠.٦٨٠	٠.٤٦٣	٠.٢٦٦

ويتبين من الجدول (١٠) أن اليقظة العقلية تفسر ما نسبته حوالي (٤٦.٣%) من إجمالي التباين الكلي في التسوية الأكاديمية لدى عينة البحث من طلاب الثانوي العام.

وبيين الجدول (١١) نتائج تحليل تباين الانحدار التي تم التوصل إليها:
الجدول (١١): نتائج تحليل تباين الانحدار الخطي.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الانحدار	٤.١٣	١	٤.١٣	٥٨.٥٢	٠.٠٠١
البواقي	٤.٨٠	٦٨	٠.٠٧		
الكل	٨.٩٣	٦٩			

يتبين من الجدول (١١) ومن خلال النموذج (٤) أن قيمة "ف" بلغت (٥٨.٥٢) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٠١)، وهذا يشير إلى أن التباين في مستوى التسوية الأكاديمية يرجع إلى تباين حقيقي ولا يمكن عزوه إلى المصادفة، وأن المتغير المستقل (اليقظة

العقلية) يفسر حوالي (٤٦.٣%) من التباين في مستوى التسويق الأكاديمي، وأن (٥٣.٧%) من التباين تفسره عوامل أخرى.

والجدول (١٢) يبين نتيجة تحليل الانحدار الخطى النهائية التي تم التوصل إليها:
الجدول (١٢): نتيجة تحليل الانحدار.

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المعاملات المعيارية	المعاملات الغير معيارية		
		بيتا	الخطأ المعيارى	معامل الانحدار	
٠.٠٠١	١٨.٦٤		٠.٢٦٤	٤.٩٢٣	الثابت
٠.٠٠١	٧.٦٥	٠.٦٨٠-	٠.٠٧٠	٠.٥٣٦-	اليقظة العقلية

يتبين من الجدول (١٢) أن متغير اليقظة العقلية له ارتباط سالب (عكسي) بالتسويق الأكاديمي، حيث بلغت قيمة بيتا (-٠.٦٨٠)، وبلغت قيمة معامل الانحدار لمتغير اليقظة العقلية (-٠.٥٣٦) وبلغت قيمة "ت" لليقظة العقلية (٧.٦٥) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٠١)، وهذا يدل على قدرة المتغير المستقل على تفسير التباين في التسويق الأكاديمي.

و مما سبق نستنتج أنه يمكن التنبؤ بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب عينة الدراسة من الثانوي العام من خلال معرفة درجاتهم على اليقظة العقلية كما يلي:

$$\text{التسويق الأكاديمي} = ٤.٩٢٣ - ٠.٥٣٦ \text{ اليقظة العقلية}$$

وهذا يعني أنه إذا ارتفعت اليقظة العقلية درجة واحدة فإنه من المتوقع أن ينخفض مستوى التسويق الأكاديمي (٠.٥٣٦) درجة.

(٢) التنبؤ بالتنظيم الانفعالي من خلال اليقظة العقلية لدى طلاب التعليم العام
جدول (١٣): ملخص عملية تحليل الانحدار

معامل الارتباط	معامل التحديد	الخطأ المعياري للتقدير
٠.٥٩٠	٠.٣٤٨	٠.٣٦٧

ويتبين من الجدول (١٣) أن اليقظة العقلية تفسر ما نسبته حوالي (٣٤.٨%) من إجمالي التباين الكلي في التنظيم الانفعالي لدى عينة البحث من طلاب الثانوي العام.

وبين الجدول (١٤) نتائج تحليل تباين الانحدار التي تم التوصل إليها:
الجدول (١٤): نتائج تحليل تباين الانحدار الخطي.

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠.٠٠١	٣٦.٢٤	٤.٨٨	١	٤.٨٨	الانحدار
		٠.١٣	٦٨	٩.١٥	البواقي
			٦٩	١٤.٠٣	الكل

يتبين من الجدول (١٤) ومن خلال النموذج (٤) أن قيمة "ف" بلغت (٣٦.٢٤) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٠١)، وهذا يشير إلى أن التباين في مستوى التنظيم الانفعالي يرجع إلى تباين حقيقي ولا يمكن عزوه إلى المصادفة، وأن المتغير المستقل (اليقظة العقلية) يفسر حوالي (٣٤.٨%) من التباين في مستوى التنظيم الانفعالي، وأن (٦٥.٢%) من التباين تفسره عوامل أخرى.

الجدول (١٥): نتيجة تحليل الانحدار.

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المعاملات المعيارية	المعاملات الغير معيارية		
		بيتا	الخطأ المعياري	معامل الانحدار	
٠.١٢٧	١.٥٥		٠.٣٦٥	٠.٥٦٤	الثابت
٠.٠٠١	٦.٠٢	٠.٥٩٠	٠.٠٩٧	٠.٥٨٣	اليقظة العقلية

يتبين من الجدول (١٥) أن متغير اليقظة العقلية له ارتباط موجب بالتنظيم الانفعالي، حيث بلغت قيمة بيتا (٠.٥٩)، وبلغت قيمة معامل الانحدار لمتغير اليقظة العقلية (٠.٥٨٣) وبلغت قيمة "ت" لليقظة العقلية (٦.٠٢) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٠١)، وهذا يدل على قدرة المتغير المستقل على تفسير التباين في التنظيم الانفعالي. و مما سبق نستنتج أنه يمكن التنبؤ بالتنظيم الانفعالي لدى طلاب عينة البحث من الثانوي العام من خلال معرفة درجاتهم على اليقظة العقلية كما يلي:

$$\text{التنظيم الانفعالي} = ٠.٥٨٣ + ٠.٥٦٤ \times \text{اليقظة العقلية}$$

وهذا يعني أنه إذا ارتفعت اليقظة العقلية درجة واحدة فإنه من المتوقع أن يرتفع مستوى التنظيم الانفعالي (٠.٥٨٣) درجة.

٣) التنبؤ بالتسويق الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية لدى طلاب التعليم الفني
جدول (١٦): ملخص عملية تحليل الانحدار

معامل الارتباط	معامل التحديد	الخطأ المعياري للتقدير
٠.٤٠	٠.١٦	٠.٥٨٦

ويتبين من الجدول (١٦) أن اليقظة العقلية تفسر ما نسبته حوالي (١٦%) من إجمالي التباين الكلي في التسويق الأكاديمي لدى عينة البحث من طلاب الثانوي الفني.

ويبين الجدول (١٧) نتائج تحليل تباين الانحدار التي تم التوصل إليها:
الجدول (١٧): نتائج تحليل تباين الانحدار الخطي.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الانحدار	٤.٣٣	١	٤.٣٣	١٢.٢٢	٠.٠٠١
البواقي	٢٣.٣٢	٦٨	٠.٣٤		
الكل	٢٧.٦٥	٦٩			

يتبين من الجدول (١٧) ومن خلال النموذج (٤) أن قيمة "ف" بلغت (١٢.٢٢) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٠١)، وهذا يشير إلى أن التباين في مستوى التسويق الأكاديمي يرجع إلى تباين حقيقي ولا يمكن عزوه إلى المصادفة، وأن المتغير المستقل (اليقظة العقلية) يفسر حوالي (١٦%) من التباين في مستوى التسويق الأكاديمي، وأن (٨٤%) من التباين تفسره عوامل أخرى.

والجدول (١٨) يبين نتيجة تحليل الانحدار الخطي النهائية التي تم التوصل إليها:
الجدول (١٨): نتيجة تحليل الانحدار.

المعاملات الغير معيارية	المعاملات المعيارية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة

		بيتا	الخطأ المعياري	معامل الانحدار	
٠.٠٠١	٦.٨٤		١.٠١٨	٦.٩٥٧	الثابت
٠.٠٠١	٣.٥٥	٠.٤٠-	٠.٢٢٥	٠.٨٠٠-	اليقظة العقلية

يتبين من الجدول (١٨) أن متغير اليقظة العقلية له ارتباط سالب (عكسي) بالتسويق الأكاديمي، حيث بلغت قيمة بيتا (-٠.٤٠)، وبلغت قيمة معامل الانحدار لمتغير اليقظة العقلية (-٠.٨٠٠) وبلغت قيمة "ت" لليقظة العقلية (٣.٥٥) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٠١)، وهذا يدل على قدرة المتغير المستقل على تفسير التباين في التسويق الأكاديمي.

ومما سبق نستنتج أنه يمكن التنبؤ بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب عينة البحث من الثانوي الفني من خلال معرفة درجاتهم على اليقظة العقلية كما يلي:

$$\text{التسويق الأكاديمي} = ٦.٩٥٧ - ٠.٨ \times \text{اليقظة العقلية}$$

وهذا يعني أنه إذا ارتفعت اليقظة العقلية درجة واحدة فإنه من المتوقع أن ينخفض مستوى التسويق الأكاديمي (٠.٨) درجة.

٤) التنبؤ بالتنظيم الانفعالي من خلال اليقظة العقلية لدى طلاب التعليم الفني
جدول (١٩): ملخص عملية تحليل الانحدار

معامل الارتباط	معامل التحديد	الخطأ المعياري للتقدير
٠.٦١١	٠.٣٧٤	٠.١١٧

ويتبين من الجدول (١٩) أن اليقظة العقلية تفسر ما نسبته حوالي (٣٧.٤%) من إجمالي التباين الكلي في التنظيم الانفعالي لدى عينة البحث من طلاب الثانوي الفني. ويبين الجدول (٢٠) نتائج تحليل تباين الانحدار التي تم التوصل إليها:

الجدول (٢٠): نتائج تحليل تباين الانحدار الخطي.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الانحدار	٠.٥٥	١	٠.٥٥	٤٠.٥٧	٠.٠٠١
البواقي	٠.٩٢	٦٨	٠.٠١		

			٦٩	١.٤٧	الكل
--	--	--	----	------	------

يتبين من الجدول (٢٠) ومن خلال النموذج (٤) أن قيمة "ف" بلغت (٤٠.٥٧) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٠١)، وهذا يشير إلى أن التباين في مستوى التنظيم الانفعالي يرجع إلى تباين حقيقي ولا يمكن عزوه إلى المصادفة، وأن المتغير المستقل (اليقظة العقلية) يفسر حوالي (٣٧.٤%) من التباين في مستوى التنظيم الانفعالي، وأن (٦٢.٦%) من التباين تفسره عوامل أخرى.

والجدول (٢١) يبين نتيجة تحليل الانحدار الخطى النهائية التي تم التوصل إليها:
الجدول (٢١): نتيجة تحليل الانحدار.

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المعاملات المعيارية	المعاملات الغير معيارية		
		بيتا	الخطأ المعيارى	معامل الانحدار	
٠.٠٠١	١٢.٠٦		٠.٢٠٣	٢.٤٤٣	الثابت
٠.٠٠١	٦.٣٧	٠.٦١١	٠.٠٤٥	٠.٢٨٦	اليقظة العقلية

يتبين من الجدول (٢١) أن متغير اليقظة العقلية له ارتباط موجب بالتنظيم الانفعالي، حيث بلغت قيمة بيتا (٠.٦١١)، وبلغت قيمة معامل الانحدار لمتغير اليقظة العقلية (٠.٢٨٦) وبلغت قيمة "ت" لليقظة العقلية (٦.٣٧) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٠١)، وهذا يدل على قدرة المتغير المستقل على تفسير التباين في التنظيم الانفعالي. ومما سبق نستنتج أنه يمكن التنبؤ بالتنظيم الانفعالي لدى طلاب عينة البحث من الثانوي الفني من خلال معرفة درجاتهم على اليقظة العقلية كما يلي:

$$\text{التنظيم الانفعالي} = ٢.٤٤٣ + ٠.٢٨٦ \times \text{اليقظة العقلية}$$

وهذا يعني أنه إذا ارتفعت اليقظة العقلية درجة واحدة فإنه من المتوقع أن يرتفع مستوى التنظيم الانفعالي (٠.٢٨٦) درجة.

من الجداول (١٠) حتى (٢١) ونتائجها يتبين عدم تحقق الفرض الصفري للفرض الاحصائي الرابع وتحقق الفرض البديل.

وتفسر الباحثة أن متغير اليقظة العقلية له ارتباط سالب (عكسي) بالتسويق الأكاديمي "أى أنه كلما ارتفعت اليقظة العقلية انخفض التسويق الأكاديمي والعكس" إلى أن ارتفاع اليقظة

العقلية يساهم في رفع مستوى الوعي للفرد لانتقاء المثيرات الملائمة من البيئة الخارجية، كما تزيد الفرص لتعلم الجديد وتجعل الفرد يتسم بالمرونة في تقبل الجديد في البيئة من إمكانيات مختلفة، فنجد أن الممارسات العملية لليقظة العقلية وتركيز انتباه الفرد على كل ما يدور حوله يعمل على تنمية قدرته على مواجهة الصعوبات والمشكلات التي تواجهه، بالإضافة إلى الدور المهم لليقظة العقلية في العملية التعليمية فهي تعد أحد المتطلبات الأساسية في العمليات العقلية (كالتذكر والإدراك والتفكير) والتي تعد من المتطلبات الأساسية للنجاح الأكاديمي، لذلك فإن انخفاض مستوى اليقظة العقلية يؤدي إلى ارتفاع مستوى التسويف الأكاديمي لدى الفرد ويجعله يواجه صعوبة في عملية التذكر والإدراك والتفكير الإيجابي مما ينتج عنه وقوعه في الكثير من الأخطاء سواء في عملية التفكير أو في السلوك وتنفيذه ويتدنى مستوى أداء الطالب وينخفض تحصيله الأكاديمي (Brown & Ryan, 2003, 824).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Gautam, Mattson & Polizzi, 2019)، دراسة (Joanne, Mousavi, Zanipoor, Jayaraja, Aun, & Ramasamy, 2017)، دراسة (Kian, Shahi, Fathi, Rostami & Fakour, 2020)، و (Seddigh, 2016)، والتي اهتمت ببحث العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والتسويف الأكاديمي التي أكدت على أن هناك علاقة الارتباطية سالبة بينهما.

كما تفسر الباحثة أن متغير اليقظة العقلية له ارتباط موجب بالتنظيم الانفعالي إلى أن اليقظة العقلية تيسر عملية التنظيم الانفعالي عن طريق تقبل الخبرات الانفعالية السلبية التي يمر بها الفرد، حيث تسهم اليقظة العقلية في زيادة التقبل الذاتي وتحسين الوعي الشخصي الأمر الذي من شأنه تحسين استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى الفرد، وأنه عند مرور الفرد بموقف معين أثناء ممارسة اليقظة العقلية فإنه يتقبله كما هو دون إصدار أحكام أو عند مرور الفرد (Graland et al, 2015).

كما أن اليقظة العقلية تزيد من انتباه الطلاب ووعيهم بحالتهم الداخلية مما يدفعهم إلى التعامل مع الضغوط والمتطلبات التي تقع على عاتقهم بطرق فعالة ويمكنهم من مواجهة الانفعالات من خلال السماح بقبول الانفعالات التي تسبب الضغوط بطرق ايجابية والتعامل معها أكثر من تجنبها أو الهروب منها بالإضافة إلى ملاحظة الافكار والمشاعر التي تظهر وتخفي دون تقييمها على أنها ايجابية أو سلبية لتعزيز الاتزان الانفعالي (Moor, 2013; Shapiro et al, 2006).

كما أن ممارسة اليقظة العقلية تؤدي إلى إحداث حالة من الإدراك اليقظ للانفعالات المختلفة، الأمر الذي يحرر الفرد من الانفعالات السلبية وتقبلها كما هي بما يؤثر على الصحة النفسية للفرد

(Mandal, Arya & pandey, 2011).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة هبة جابر عبد الحميد (٢٠١٨)، دراسة (Maleva, 2017)، دراسة (Satchit et al., 2017)، دراسة (mTalathi & Mhaske, 2017)، والتي اهتمت ببحث العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وتنظيم الانفعال، وأن اليقظة العقلية تعد منبأ قوياً للتسويق الأكاديمي والتنظيم الانفعالي.

توصيات الدراسة:

١. اهتمام المؤسسات التربوية بجميع المراحل الدراسية بظاهرة التسويق الأكاديمي بحيث تستهدف خفض هذه الظاهرة والتصدي لها.
٢. عقد ندوات وورش عمل لتوعية الطلاب بأهمية ممارسة اليقظة العقلية ودورها الإيجابي في خفض التسويق الأكاديمي لديهم.
٣. عقد دورات وورش عمل لأعضاء هيئة التدريس في مختلف المستويات الدراسية للتركيز على أهمية التدريب على اليقظة العقلية ودورها في الحد من ظاهرة التسويق الأكاديمي بالإضافة إلى تنظيم انفعالاتهم مما يساعدهم على إيجاد سبل لمواجهة المشاكل والتغلب عليها.
٤. الاهتمام بممارسة اليقظة العقلية والعمل على دمجها في مراحل الدراسة المختلفة مما يساهم في ادراك الطلاب لانفعالاتهم وكيفية تنظيمها مما يؤثر إيجاباً على تحقيق مطالبهم واستثمار طاقاتهم، والوصول إلى أهدافهم المرجوة.

المراجع العربية

١. أحلام المهدي عبد الله (٢٠١٣): اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، المجلد ٣، العدد (٢٠٥).
٢. أسمهان عباس يونس (٢٠١٥): اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، جامعة واسط، كلية التربية، العراق.
٣. بندر عبد الله الشريف (٢٠١٤): الفروق في تسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، مج ٢، العدد (١٥٩).

٤. حسين مسعود علي الياامي، أشرف محمد أحمد علي (٢٠٢١): الصلابة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية في ضوء بعض المتغيرات - دراسة مقارنة بين مدمني المخدرات والعاديين، المجلة العربية للنشر العلمي، العدد الثلاثون.
٥. حسين ميرزا سلمان، عمر مصطفى الشواشرة (٢٠١٦): أنماط المعاملة وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي لدى طلبة جامعة اليرموك. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة اليرموك.
٦. حلمي الفيل (٢٠١٩): متغيرات تربوية حديثة على البيئة العربية (تأصيل وتوين)، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
٧. حيدر يعقوب (٢٠١١): التنظيم الانفعالي لدى الطلبة المتميزين في مدارس محافظة ديالى في العراق، المؤتمر العربي الثامن لرعاية الموهوبين والمتفوقين، المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين، عمان، الأردن.
٨. رحاب يحيى أحمد (٢٠٢٠): فعالية العلاج السلوكي الجدلي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقات وأثره على تخفيف اضطراب شره الأكل العصبي لديهن، مجلة كلية التربية ببنها، العدد (١٢١)، الجزء ٣.
٩. رضا محروس السيد ابراهيم (٢٠٢١): نمذجة العلاقات السببية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، مجلة تربية سوهاج، المجلد ٩٢، العدد ٩٢.
١٠. سالي نبيل عطا (٢٠٢١): الإسهام النسبي لليقظة العقلية والعبء المعرفي وبعض المتغيرات الديموغرافية في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي لدى الطلاب المعلمين، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد السادس، مجلد ٢٢.
١١. سحر علام (٢٠١٦): النموذج البنائي للعلاقات السببية بين التمتع والتنظيم الانفعالي والتراحم بالذات لدى طالب الجامعة، دراسات نفسية: رابطة الإخصائيين النفسيين المصرية (رانم)، ٢٦، (١).
١٢. سحر فاروق علام (٢٠١٦): النموذج البنائي للعلاقات السببية بين التمتع والتنظيم الانفعالي والتراحم بالذات لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، ٢٦(١)، ٨٥ - ١٨٥.
١٣. سعد أنور بطرس السندي (٢٠١٠): اليقظة العقلية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب، جامعة بغداد.
١٤. سلوى فهاد المري (٢٠١٩): اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية وعلاقتها بالتحصيّل الدراسي، دراسة مطبقة على عينة من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، المجلد الثاني.
١٥. السيد الفضالي عبد المطلب، ايناس صفوت خريبة (٢٠٢٠): اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر Langer وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري، المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق، المجلة التربوية، العدد (٦٩)، يناير ١ - ٤٥.

١٦. شادية إبراهيم عزيز (٢٠١٧): اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة القادسية.
١٧. صديق أحمد عريشي (٢٠١٦): الإرجاء الأكاديمي وعلاقته بالكمالية وقلق الاختبار لدى طالب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد (٤٨).
١٨. عاصم محمد عمر (٢٠١٨): فاعلية تدريس مقرر الأحياء باستخدام استراتيجية محطات التعلم في تنمية اليقظة الذهنية والاستيعاب المفاهيمي لدى طلاب الطف الأول الثانوي، مجلة الدراسات الانسانية، ٤٣ (٢).
١٩. عبد الرقيب أحمد البحيري، فتحى عبد الرحمن الضبع، أحمد على طلب، عائدة أحمد العوامل (٢٠١٤): الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية لدراسة ميدانية على عينة من طالب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع، مجلة الإرشاد النفسي، ٣٩.
٢٠. علي حسين المعموري، سلام محمد هادي (٢٠١٨): اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الانسانية، كلية التربية للعلوم الانسانية، ٢٥ (٣).
٢١. علي صالح، زينة صالح (٢٠١٣): التسويق الأكاديمي وعلاقته بإدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، مجلد ٣٨، العدد ٢.
٢٢. علي محمد الشلوي (٢٠١٨): اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طالب كلية التربية بالدوامي، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد التاسع عشر.
٢٣. فتحى عبدالرحمن، أحمد على طلب (٢٠١٣): فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدي عينة من طالب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، ٣٤.
٢٤. كوثر شعبان العبيدانيه (٢٠١٨): فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في خفض مستوى التسويق الأكاديمي لدى طالبات مرحلة ما بعد التعليم الأساسي بمحافظة ظفار، مجلة كلية التربية، مجلد ٣٤، العدد (١٢).
٢٥. ماجدة محمد العديني (٢٠١٩): فاعلية برنامج معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية لتحسين تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية (أسبوط)، المجلد الخامس والثلاثون- العدد الحادي عشر.
٢٦. محمد أحمد حماد (٢٠١٨): فعالية برنامج تدريبي لتنمية اليقظة العقلية في تحسين مهارات تنظيم الذات وخفض صعوبات الانتباه لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم، مجلة كلية التربية، جامعة أسبوط، ٣ (٦).
٢٧. محمد عبد الله الحارثي (٢٠١٩): اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طالب الكلية التقنية بمحافظة ببشة، المجلة التربوية العدد ٢٢، ببشة.
٢٨. مصطفى المظلوم (٢٠١٧): تنظيم الانفعال وعلاقته بالأكسيثيميا لدى عينة من طالب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها.

٢٩. معاوية محمود أبو غزال، محمود حسن العجلوني، فارس أحمد الحموري (٢٠١٣): توجهات الأهداف وعلاقتها بتقدير الذات والتسويق الأكاديمي لدى طلبة جامعة اليرموك بالمملكة الأردنية الهاشمية، المجلة التربوية، الكويت، مجلد ٢٧، العدد ١٠٨.
٣٠. مفتاح محمد أبو جناح (٢٠١٥): نمط التسويق الأكاديمي لدى طالب الدراسات العليا بجامعة المرقب، مجلة التربوي، كلية التربية بالخمس، جامعة المرقب، ليبيا، العدد (٧).
٣١. منة الله ممدوح (٢٠١٩): التعليم الفني أولوية الدولة لتطور الاقتصاد المصري،

<https://m.akhbarelyom.com>

٣٢. مها صدام عبد و زينب حيوي بديوي (٢٠١٨): اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، العدد ١، مجلد ٤٣، البصرة.
٣٣. ميرفت حسن فتحى عبد الحميد (٢٠٢١): اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، العدد ١٣٠.
٣٤. نسرين البراهمة (٢٠١٧): التنظيم الانفعالي وعلاقته بقلق الاختبار لدى طلبة جامعة اليرموك، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك - الأردن.
٣٥. هبه جابر عبد الحميد (٢٠١٨): اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، مجلة الارشاد النفسي، العدد ٥٦.
٣٦. هبه مجيد عيسى (٢٠١٨): اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي والحاجة إلى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية والصرفة (بناء وتطبيق)، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، المجلد ٢٠، العدد (٣).
٣٧. وردة بلحسيني، وسعاد بوسعيد (٢٠١٧): استراتيجيات تنظيم الانفعالات، فكر وإبداع: رابطة الأدب الحديث، مجلد ١١١.
٣٨. وردة عثمان عرفة (٢٠١٦): العلاقة بين اليقظة الذهنية وكلاً من الغضب وإدارته، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد ١٧.
٣٩. ولاء محمود عبد الله (٢٠١٩): التخطيط الاستراتيجي للتعليم الثانوي الفني الصناعي المتقدم في ضوء متطلبات اقتصاد المعرفة، مجلة تربية الأزهر، المجلد ٣٨، العدد ١٨١، الجزء ٢.

ثانياً: المراجع الأجنبية

40. Abbott, B. (2005). Emotion dysregulation and re-regulation: Predictors of relationship intimacy and distress. A dissertation submitted to Texas A & M University in partial fulfillment of the requirements for the degree of PhD.
41. Akyurek, K., Kars, S. & Bumin, G. (2018). The determinants of occupational therapy students' attitudes mindfulness. Journal of Education and Learning, 7(3), 242- 250.

42. Balkis, M. (2013). Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying, *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 13(1), 57-74.
43. Bear, R, A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practuce*, 10 (2).
44. Bendicho, P. F., Mora, C. E., Añorbe -Díaz, B., & Rivero-Rodríguez, P. (2017). Effect on academic procrastination after introducing augmented reality. *Journal of Mathematics Science and Technology Education*, 13(2).
45. Besharat, M. A. (2014). Mediating role of cognitive emotion regulation strategies in the relationship between attachment styles and alexithymia. *Journal Of Iranian Psychologists*, 10(37), 5-17.
46. Brown, K. & Ryan, R.(2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well – beibg. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822-848.
47. Garland, E. L., Farb, N. A., R. Goldin, P., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: A process model of Mindful positive emotion regulation. *Psychological Inquiry*, 26(4), 293-314.
48. Garnefski N, & Kraaij,. V (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire Psychometric Features and Prospective Relationships with Depression and Anxiety in Adults *European Journal of Psychological Assessment* 23, (3) 141–149.
49. Garnefski. N, Kraaij. V. & Spinhoven. (2001): Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems *Personality and Individual Differences* 30, 1311- 1327.
50. Garnefski, N., Kormmr, T., Kraaij, V., Teerdsi, J. Legerstee and J, Onstein, E. (2002): Relationship between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Emotional Problems Comparison between a Clinical and a Non- Clinical Sample. *European Journal of Personality*. 16, 403- 420.
51. Gautam, A., Polizzi, C. P., & Mattson, R. E. (2019). Mindfulness, procrastination, and anxiety: Assessing their interrelationships. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/cns0000209>
52. Geiger, S., Otto, S. & Schrader, U. (2018). Mindfully green and healthy: an indirect path from mindfulness to ecological behavior. *Frontiers in Psychology*, 8, 1 -15.
53. Gross, J. (1999): Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and emotion*, 13 (5), 551-57.
54. Gross, J. (1999): Emotion regulation: Past, present, future cognition and emotion, 1999, 13 (5), 551-573.

55. Gross, J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 914-219.
56. Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health*, 2006, 13-35.
57. Gross, J. (2008). Emotion regulation. In: *Handbook of emotion*, Lewis, M., Havrland-Jones, J., & Barrett, L. (Eds.) 3rd edition, pp. 497-512. London: The Guilford Press. *Happiness Studies*, 12, 1007-1022.
58. Howell, A. & Buro, K. (2001). Relations among mindfulness, of achievement-related self-regulation, and achievement emotions. *Journal*
59. Jayaraja, A., Aun, T. & Ramasamy, P. (2017). Predicting role of mindfulness and procrastination on psychological well - being among university students in Malaysia. *Journal Psikologi Malaysia*, 31 (2), 29 – 36.
60. Jobaneh, R. G., Mousavi, S. V., Zanipoor, A., & Seddigh, M. A. H. (2016). The relationship between mindfulness and emotion regulation with academic Procrastination of Students. *Education Strategies in Medical*, 9 (2), 134- 141.
61. Kian, A., Shahi, V., Fathi, .M, Rostami, B., &, Fakour(2020).Evaluation of the relationship between components of mindfulness and educational procrastination with the mediating role of academic self- concept in medical students *J. Med Educ Dev*, 12, (36),31- 40.
62. Klingbeil, D., Fischer, A., Renshaw, T., Polakoff, B., Ben, B., Willenbrink, J., Copek, R., & Chan, K. (2017). Effects of mindfulness-based interventions on disruptive behavior: A meta-analysis of single-case research. *Psychology in the Schools*, 54(1), 70-87.
63. Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11(3), 129-141.
64. Lisciandro, J., Jones, A., & Strenhow, K. (2015). Addressing social and emotional learning: Fostering resilience and academic self-efficacy in educationally disadvantaged learners transitioning to university. <https://www.ncsehe.edu.au>.
65. Maleva, V. (2017). Emotion regulation and mindfulness DBT modules on emotion dysregulation in Pre-Adolescents with Borderline Personality Features, 58. Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy Hofstra University.
66. Mandal, S. P., Arya, Y. K., & Pandey, R. (2011). Mindfulness, emotion regulation and subjective wellbeing: An overview of pathways to positive mental health. *Indian Journal of Social Science Research*, 8(1-2), 159-167.

67. Moor, S. (2013). What is the best predictor of emotional distress; mindfulness, self – compassion or other – compassion? Doctor of clinical psychology, University of East Anglia.
68. Noran, F. Y. (2000): Procrastination among students in institutes of higher learning: Challenges for Economy. Available at: <http://www.mahdzan.com/papers/procrastinate/> Accessed on 17th August, 2018.
69. Ozer, B. & Ferrari, J. (2011). Gender orientation and academic procrastination: Exploring Turkish high school students. *Individual Differences Research*, 9, 1, 33-40.
70. Ozer, B. Demir, A. & Ferrari, J. (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of Social Psychology*, 149 (2), 241-257.
71. Pala. A. (2011). Academic Procrastination Behaviour of Pre-Celal Bayar University. *Educational Psychology .Social and Behavioral Sciences*. (29). 1418 – 1425.
72. Purnamaningsih, E. (2017): Personality and emotion regulation strategies. *International Journal of Psychological Research*, 10(1), 53-60.
73. Quoidbach, j., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and individual differences*, 49(5), 368-373.
74. Sadeghi, H. (2011): The Study of Relationship between Meta Cognition Beliefs and Procrastination among Students of Tabriz and Mohaghegh Ardabil Universities. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, Vol. (30)
75. Sadr, M. (2016): The Role of personality traits predicting emotion regulation strategies. *International Academic Journal of Humanities*, 3 (4), 13-24.
76. Satchit, M., Yogesh, A., & Rakesh, P. (2017). Mindfulness, emotion regulation, and subjective well-Being: Exploring the link, *SIS J. Proj. Psy. & Ment. Health*, 24, 57-63.
77. Schouwenburg, H. (2002). Procrastination, persistence, work discipline, and impulsivity: A nomological network of self-control. Paper presented to the 11th European Conference on Personality, Jena, Germany.
78. Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical psychology*, 62, 373-386.
79. Steel, P. Brothen, T. & Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality & Individual Differences*, 30, 95-106.

80. Sternberg, R, J, (2000): images of mindfulness. Journal of social Issues, 56(1).
81. Sweitzer, N. G. (1999). Fiddel-dee-dee I'LL think about it tomorrow: Overcoming academic procrastination in higher education. Unpublished Master Thesis. Biola University, La Mirada California, USA.
82. Szalaeitz, M. (2003). Stand& Deliver. Psychology today, 36 (4) Pp. 50-53.
83. Talathi, M., & Mhaske, R. (2017). Effect of mindfulness on emotional liability among adolescents, Indian Journal of Positive Psychology, 8(4), 654-658.
84. Toker, B & Avci, R, (2015): Effect of Cognitive-Behavioral-Theory-Training on Academic Procrastination Behavior of university student. Educational Sciences: Theory& Practice 15 (5).
85. Van Dam, N.; Sheppard, S.; Forsyth, J., & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. Journal of Anxiety Disorders, 25, 123-130.
86. Van Eerde, W. (2000). Procrastination: Selfregulation in initiating aversive goals. Applied Psychology, 49 (3), 372-389.
87. Wang, N. He, P. & Li, Q. (2013).The Relationship between Postgraduates Academic Procrastination and Psychodynamic Variables. International Conference on Education, Management and Social Science.