

الاسهام النسبي للتنافر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلاب المعهد العالى للإدارة والمحاسبة سوهاج

إعداد

د/ مها صبري احمد ابراهيم

استاذ علم النفس والصحة النفسية المساعد جامعة مايو الخاصة بالقاهرة

مستخلص البحث:

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين التنافر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية لدى عينة من طلاب المعهد العالى للإدارة والمحاسبة بسوهاج ، والتنبؤ باليقظة العقلية من التنافر المعرفي استراتيجيات التنظيم الانفعالي لديهم، وشارك في هذا البحث (٤٠٠) طالب وطالبة من طلاب المعهد ممن تمتد أعمارهم ما بين (١٩,١) عام إلى (٢٠,١٠) عام، بمتوسط عمري قدره (١٩,١١) عام، وانحراف معياري قدره (٠,١٠) عام، واعتمد البحث الحالي علي المنهج الوصفي، وقد استخدمت الباحثة مقياس اليقظة العقلية (اعداد/ محمد عبدالرحمن، ٢٠١٦)، ومقياس التنافر المعرفي (اعداد/ الباحثة)، واستبيان استراتيجيات التنظيم الانفعالي إعداد (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001)، وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية سالبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات طلاب المعهد في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وكل من: السيطرة على المشاعر، والتكيف الشخصي، والتنشئة الاجتماعية، والاستمرارية، والدرجة الكلية لمقياس التنافر المعرفي، بينما توجد علاقة ارتباطية موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات طلاب المعهد في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وكل من: لوم الذات، والقبول، وتركيز التفكير، وإعادة التركيز الإيجابي، وإعادة التركيز على التخطيط، وإعادة التقييم الإيجابي، والوضع في منظور، والتفكير الكارثي، ولوم الآخرين، كما توصلت نتائج الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ باليقظة العقلية من خلال التنافر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلاب المعهد.

الكلمات المفتاحية: (التنافر المعرفي - مهارات استراتيجيات التنظيم الانفعالي - اليقظة العقلية).

**الاسهام النسبي للتناافر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي
في التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلاب المعهد العالي للإدارة
والمحاسبة سوهاج**

إعداد

د/ مها صبري احمد ابراهيم

استاذ علم النفس والصحة النفسية المساعد جامعة مايو الخاصة بالقاهرة

مقدمة البحث:

تعد مرحلة التعليم الجامعي من أهم المراحل التي يمر بها الطلاب لما لها من أثر واضح في تشكيل حياة الطالب في هذه الفترة، وللدور الخطير الذي تلعبه في تنشئة المواطن الصالح وإعداده للحياة، ولا شك أن هذه المرحلة من المراحل المميزة في حياة الطالب الدراسية؛ حيث إنها تعدّه لأن يكون مواطناً صالحاً في مجتمعه، وشخصاً مستقيماً في سلوكه، ونجاح الطالب في اجتياز هذه المرحلة بسلام يعني أنه سوف يكمل حياته مترتلاً في تصرفاته وانفعالاته، أما إذا لم ينجح في اجتيازها فإن ذلك ينعكس على سلوكه الاجتماعي وتكوينه النفسي فيما بعد، وتظهر على الطالب في هذه المرحلة عدة مشاكل في النمو النفسي والنمو الاجتماعي، وهذا أمراً طبيعياً نظراً للنمو البيولوجي الذي يطرأ على جسم الطالب في تلك المرحلة، فهناك عدة تغيرات بيولوجية تطرأ على وظائف الجسم بالنسبة للطلاب في هذه المرحلة والتي تؤثر على فسيولوجيا الجسم، كالتغيرات التي تطرأ على جهاز الغدد الصماء والتي تبدأ في إفراز هرمونات النمو.

وتعد دراسة اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة من الأهمية بمكان نظراً لأنهم أكثر استهدافاً من غيرهم لضغوط تتعدد مصادرها سواء أكانت اجتماعية، أم أسرية، أم مادية، أم شخصية، أم صحية، أم انفعالية، أم أكاديمية، وذلك يؤثر على: تركيزهم، وانتباههم، وإنجازهم الأكاديمي، وسعادتهم النفسية بشكل عام، وبالتالي فهم يحتاجون إلى مهارات اليقظة العقلية في ظل كثير من العوامل المشتتة للانتباه.

ويذكر علي الوليدي (٢٠١٧، ٤٣) أنه على الرغم من الخلاف حول كيفية إدماج اليقظة العقلية في علم النفس باعتبارها مفهوماً نفسياً خالصاً بعيداً عن التقاليد الدينية، فإنها فرضت

الاسهام النسبي للتناظر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ باليقظة العقلية

نفسها بقوة على ساحة علم النفس المعاصر بوصفها مفهوما نفسيا مع بداية التسعينيات، وشغلت أذهان الباحثين والمعالجين النفسيين ذوي التوجهات المعرفية السلوكية، وحظيت باهتمامهم من حيث التأصيل النظري لها، والبحث في جذورها التاريخية، وإعداد أدوات مقننة لقياسها فضلاً عن تقديم برامج إرشادية لتنميتها أو استخدامها فنية علاجية في علاج عديد من الاضطرابات النفسية والجسمية، وهذا يعني أنه تم تناول اليقظة العقلية في سياق علم النفس الغربي من زاويتين : أولهما : أنها مفهوم نفسي يرتبط بعلم النفس الإيجابي، وتم تعريفها بأنها تركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحاضرة، ودون إصدار أحكام على الخبرات، وأخيراً أنها تدخل علاجي حيث اعتمدت على اليقظة العقلية تدخلات علاجية عديدة مثل: خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية.

وقد ذكر بيرتون وبيت (Berthon & Pitt, 2019, 135) أن السبب الرئيسي للطفرة الحديثة في الاهتمام بدراسة اليقظة العقلية يكمن في التسونامي المستمر للمعلومات والمحفزات Tsunami of information and stimuli الذي يؤثر علي انتباهنا وتركيزنا في ظل التقدم التكنولوجي المتسارع الذي يشهده العالم الآن، وفي هذا الاتجاه أشار إلي أن الأفراد، وبخاصة الأطفال في عالم اليوم بمعطياته التكنولوجية يواجهون ابلا مستمرا من الصور والأصوات والمثيرات التي تشتت انتباههم، وهذا يمثل تحديا أمام قدرتهم علي التركيز والتفكير، ويجعل من عملية التعلم أمرا في غاية الصعوبة، وبالتالي فإن تعليمهم اليقظة العقلية يزيد جودة أداء تعلمهم، ويجعلهم أكثر قدرة علي مواجهة الضغوط المتعلقة بالدراسة، أو ضغوط الحياة بشكل عام. وتتضمن اليقظة العقلية شفقة الفرد بنفسه ومراقبة أفكاره ومشاعره السلبية والانفتاح عليها ومعايشتها بدلاً من احتجازها في الوعي، إضافة إلى عدم إطلاق أحكام سلبية للذات أو التوحد المفرط مع الذات Over-Identification وعدم التشديد على الذات بشكل منفصل مع ترسيخ وحدة الذات.

ويجاهد الطلاب لأن يكون هناك تناغم بين أفكارهم ومعتقداتهم مع سلوكهم اليومي مع الآخرين، ولكنهم كثيراً ما يجدون أنفسهم في حالة من التناقض بين سلوكهم من طرف وما يعتقدون أو يؤمنون به من طرف آخر؛ حيث يتصرف التلاميذ في الأحيان بشكل غير مناسب وغير متفق

مع أفكارهم أو ربما يعبرون عن آراء لا تكون متفقة مع آرائهم الأصلية، وعندما يحدث ذلك يمكن أن يعاني التلميذ من حالة عاطفية سلبية تنسم بعدم الراحة والتوتر والاثارة الفسيولوجية المتزايدة، وتعرف تلك الخبرة الانفعالية بالتنافر المعرفي.

وتشير منال عفيفي (٢٠١٩، ٧٧) إلى أن التنافر المعرفي يعد أحد الظواهر النفسية التي نالت اهتمام العديد من علماء النفس؛ حيث إنه يعبر عن الحالة الانفعالية التي تنشأ عندما يكون التلميذ في موقف متعارض مع ما يعتقد من آراء ومعتقدات واتجاهات وما ينسجم مع مواقفه، ويؤثر على أداء التلميذ في كثير من المواقف وخاصة المواقف الجديدة أو غير المألوفة؛ فحينما يستقبل التلميذ معلومات جديدة قد يحدث تناقضاً لحظياً مع المعارف الموجودة بالبنية المعرفية ويؤثر على التناغم المعرفي لدى التلميذ، وهذا ما قد يتعرض له التلميذ في مواقف التفكير وتركيز الانتباه، ويذكر بيلستس ودوننج (Balceti & Dunning, 2007, 918) أن نظرية التنافر المعرفي تفرض وجود دافع لدى التلميذ للحفاظ على الاتساق بين أفكاره ومعتقداته والإجراءات التي يتبعها في المواقف المختلفة، وعندما تتناقض المواقف والأفعال مع بعضها البعض، ينتج عن ذلك الشعور بالانزعاج النفسي، مما يؤدي إلى تولد دافع لاستعادة الاتساق عن طريق تغيير المعتقدات لإعادة توافقها مع السلوك.

وتذكر سهاد الملي (٢٠١٠، ١٣٨) يُعد فهم الانفعالات والسيطرة عليها ابرز مؤشرين من مؤشرات التنظيم الانفعالي والذي يُعبر عن مدى إمكانية السيطرة على التعبيرات الانفعالية وتوجيهها للحصول على سلوك منظم عند التعرض لمواقف انفعالية شديدة، وتتفاعل الانفعالات مع المعرفة عندما تؤدي الحالات المزاجية الحيدة بالفرد إلى التفكير إيجابياً، وهذا التفاعل بين المعرفة والانفعال قد يؤدي إلى التنظيم الانفعالي، وتعتمد قدرة الفرد على التكيف ومواجهة الحياة بنجاح على التوظيف المتكامل لقدراته العقلية والانفعالية، ويعتمد نجاح الفرد في علاقاته الشخصية على قدرته على التفكير في خبراته الانفعالية والمعلومات الانفعالية، والاستجابة بوسائل متوافقة انفعالياً، ولقد تناولت الباحثة بحثها الراهن وفقاً للترتيب التالي:

أولاً: مشكلة البحث:

من خلال استعراض أدبيات التنافر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية تبين أن هناك قصور واضح في الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنافر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة باعتبارها إحدى مفاهيم علم النفس

الاسهام النسبي للتنافر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ باليقظة العقلية

الإيجابي سواء كان ذلك علي مستوى الدراسات الوصفية أو الدراسات التجريبية في البيئة المحلية والعربية والأجنبية، لذا تكمن مشكلة البحث الحالي في محاولة التعرف علي العلاقة بين اليقظة العقلية والتنافر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدي طلاب المعهد العالي للإدارة والمحاسبة بسوهاج حيث كانت تعمل البحث اثناء اجراء الدراسة ، والتنبؤ باليقظة العقلية من خلال التنافر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لديهم وذلك لقياس اليقظة العقلية لدي عينة من الشباب الجامعي.

وترى أسمهان يونس (٢٠١٥) أن انعدام اليقظة العقلية يُولد نظره أحادية الاتجاه وقطعية للأحداث التي يمر بها الفرد مما يؤدي به إلى الركود الفكري وعدم تقبل الرؤى الجديدة ، وهذا يجعله يتسم بالسلوك الآلي والدوران في حلقة مفرغة ، وتذكر نجاح البياتي (٢٠١٥) أن الفرد في حاجة إلى تعرف انفعالاته ووصف مشاعره وحاجاته الداخلية وصفا مناسباً ، مما ينفعه في تحقيق أهدافه الحياتية، وهذا ما تقوم به اليقظة العقلية لأنها تتضمن وعي الفرد بمشاكله بشكل أساسي وتأثيرها في الجوانب المعرفية.

ويذكر أحمد الحريري (٢٠١٣) أن التلاميذ يعيشون حالة من التناقض المحسوس في الذي يظهرونه أو يخفونه داخل مشاعرهم ومعتقداتهم التي تخصهم وبين متطلبات المجتمع وادته، وبين الذي يريدونه وبين واقعهم المرغمين عليه، ويظهر هذا الصراع جلياً في زمننا الحالي فتناقضت قيم ومبادئ مجتمعنا المعاصر مما أوجد ما يسمى بظاهرة الازدواج غير الواعي في الشخصية لدى الكثير من الناس ؛ وتضيف مريم اللحياني(٢٠١٥) تحدث ظاهرة الازدواج غير الواعي وتزيد من التنافر، ويعاني الطلاب الذي يتصف بها بالتخبط وعدم الرضا للقضاء على حالة الصراع الداخلي عندهم، وهذا بدوره يؤثر سلباً على إدراكهم.

ويرى (McLaughlin, 2010) أنه على الرغم من أهمية الانفعالات لبقاء الفرد فإن الانفعالات الجامحة قد تؤدي إلى عدم التنظيم أو اضطراب بعض العمليات النفسية، وعلى النقيض فالقدرة على تنظيم الانفعالات بطريقة فعالة يمكن أن تؤدي إما إلى عدم التحكم أو التحكم الزائد في الانفعالات ، كما أن الصعوبات في تعديل الخبرات الانفعالية يمكن أن يؤدي إلى انغماس الفرد بسهولة في تلك المشاعر، فالمحاولات المتكررة للتحكم أو قمع وكبت الخبرات

الانفعالية يمكن أن يمنع المعالجة النفسية المكتملة، والتنظيم الانفعالي الفعال لا يهدف إلى التخلص من الانفعالات ولكن يكون الفرد على وعى وإدراك كامل لتلك الانفعالات، لذلك فالتنظيم الانفعالي يجب أن يساعد الأفراد للوصول إلى الوعي بأنفسهم وبيئاتهم؛ حيث إن الانفعالات تدعم وتعزز الوعي الانفعالي.

ولقد توصل بحث سناء مصطفى (٢٠٢٣) إلى أنه يمكن التنبؤ باليقظة العقلية من خلال التنافر المعرفي، كما توصل بحث سالى عنتر (٢٠٢٠)، وبحث أحمد فضل (٢٠٢١)، وبحث سليمان محمد (٢٠٢١)، وبحث رضاء السيد (٢٠٢٢)، وبحث هناء حسين، وشادية التل (٢٠٢٢) إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية من واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، كما توصلت تلك الأبحاث إلى أنه يمكن التنبؤ باليقظة العقلية من خلال استراتيجيات التنظيم الانفعالي.

ولقد نبعت مشكلة البحث الحالي من إحساس الباحثة بأهمية دراسة المشكلات المتعلقة بطلاب المرحلة الجامعية، وتتحدد مشكلة البحث الراهن في محاولة الإجابة عن التساؤلات التالية:

ما العلاقة بين اليقظة العقلية والتنافر المعرفي لدى طلاب الجامعة؟

ما العلاقة بين اليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة؟

هل يمكن التنبؤ باليقظة العقلية من خلال التنافر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة؟

ثانياً: أهداف البحث:

الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والتنافر المعرفي لدى طلاب الجامعة.

الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة.

التنبؤ باليقظة العقلية من خلال التنافر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة.

ثالثاً: أهمية البحث: تم تناول هذه الأهمية من الناحية النظرية والناحية التطبيقية وذلك

كما يلي:

الأهمية النظرية: ترجع أهمية البحث الراهن إلى:

أهمية الفئة المستهدفة من البحث؛ حيث يعتبر طلاب الجامعة أحد الفئات الهامة في أي مجتمع، وعلى الأخص المجتمعات النامية مثل المجتمع المصري الذي يسعى جاهداً إلى بناء عقول أبنائه، وإلى تدريبهم على إعمالها باستمرار في شتى مناحي الحياة دون كسل أو إهمال. أهمية ما يقدمه البحث من التأصيل النظري لمتغيرات البحث الحالي: اليقظة العقلية والتناظر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لقلة الكتابات العربية التي تناولها البحث - على حد اطلاع الباحثة.

إلقاء الضوء على بعض الحقائق والمعلومات عن طلاب الجامعة، وسبل التطوير والتفاعلات التربوية الناجحة وكيفية وضع حلول علمية للمواقف التي تواجههم أثناء مرورهم بالمواقف والمشكلات المختلفة ومعرفة أهم الطرق التي يستخدمونها لخفض الاضطرابات النفسية وخاصة أنهم في هذه المرحلة العمرية يتعرضون لأكبر قدر من الضغوط النفسية والعاطفية والتعليمية والاجتماعية.

ب- الأهمية التطبيقية: تكمن الأهمية التطبيقية فيما يلي:

تقديم بحث نفسي حديث يقوم على وضع تصور نموذج نظري للعلاقة بين المتغيرات الثلاثة (التناظر المعرفي، واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، واليقظة العقلية)

يزودنا البحث الحالي بمدخل متكامل لفهم وتقييم دقيق لماهية الخصائص والسمات التي تحفز الطالب لتحقيق كل ما تسمح به استعداداته وامكاناته واعتقاداته في ذاته للوصول إلى مستويات عليا من النمو والقدرة على التفكير والأداء بصورة إبداعية.

لفت انتباه القائمين بالتدريس في الجامعات المصرية على أهمية التقليل من التناظر المعرفي، مما يجعلهم يحفزون طلابهم ويستثيرون دافعيتهم لبذل المزيد من الجهد الذهني في المهام الأكاديمية المكلفين بها، وعدم ترك هذه المهام مهما كلفتهم من جهد جسمي وذهني أملاً في اكتساب معارف ومهارات جديدة تسهم في حل المشكلات التي تواجههم بطرق عصرية.

إمكانية الاستفادة من أدوات البحث الحالي والتي تتمتع بخصائص سيكومترية مقبولة في أبحاث أخرى.

رابعاً: المصطلحات الإجرائية للبحث:

تتحدد مصطلحات البحث الإجرائية في: اليقظة العقلية، والتنافر المعرفي، واستراتيجيات التنظيم الانفعالي ويمكن تناولهما فيما يلي:

اليقظة العقلية: mindfulness

يعرف محمد عبد الرحمن (٢٠١٤) اليقظة العقلية بأنها حالة من الوعي بالأحداث الداخلية المصحوبة بالتقييم المستمر دون الاستجابة لها، وقد نشأ هذا المفهوم من التقاليد الروحية الشرقية التي تشير إلي أن اليقظة العقلية يمكن تطويرها من خلال الممارسة المنتظمة للتأمل والتي من المرجح أن تؤدي بدورها إلي صفات إيجابية في الشخصية الإنسانية مثل الوعي والبصيرة والحكمة والرحمة ورباطة الجأش، وتتحدد اليقظة العقلية في البحث الراهن بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في المقياس المستخدم في البحث الراهن.

التنافر المعرفي: Cognitive Dissonance

ترى الباحثة أن التنافر المعرفي: حالة مزعجة وشعور بعدم الراحة سببها وعي الفرد بوجود تناقضات في الأفكار، والمعتقدات، والقيم التي قد تواجه الطالب في تفاعلاته اليومية وتدفعه إلى التآرجح بين الأفكار، والآراء للوصول إلى حالة الاتساق المعرفي، ويتحدد التنافر المعرفي في البحث الراهن بالدرجة التي يحصل عليها طلاب الجامعة في المقياس التي قامت الباحثة بإعداده لقياسه في البحث الراهن.

استراتيجيات التنظيم الانفعالي: Emotion regulation strategies

عرف (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001) استراتيجيات التنظيم الانفعالي بأنها : العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد ان يؤثر في نوع أو كمية الانفعالات الذي يخبرها - هو أو يخبره الآخرون من حوله- وكيفية التعبير عن تلك الانفعالات، وتتحدد استراتيجيات التنظيم الانفعالي بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في المقياس المستخدم لذلك في البحث الحالي، والتي قامت الباحثة بترجمته والتحقق من صدقه وثباته واتساقه الداخلي.

خامساً: محددات البحث:

تتحدد محددات البحث الحالي في ضوء عدة مقومات، ويمكن إيضاح هذه المقومات في ضوء محددات البحث التالية:

الاسهام النسبي للتناافر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ باليقظة العقلية

المحددات المنهجية: يتوقف اختيار منهج معين دون الآخر على أساس طبيعة مشكلة الدراسة ونوع البيانات المستخدمة، وقد فرضت طبيعة مشكلة الدراسة الحالية إتباع المنهج الوصفي الارتباطي.

المحددات البشرية : شارك في هذا البحث (٤٠٠) طالب من المعهد العالي للإدارة والمحاسبة بسوهاج تم اختيارهم من المجتمع الأصلي بالمعهد تراوحت أعمارهم بين (١٩,١) عام إلى (٢٠,١٠) عام، بمتوسط عمري قدره (١٩,١١) عام، وانحراف معياري قدره (٠,١٠) عام. المحددات الزمنية: تم القيام بهذا البحث خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤.

سادساً: الإطار النظري للبحث :

تناول البحث الراهن في هذا الجزء الإطار النظري لكل من: التناافر المعرفي، واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، واليقظة العقلية؛ وفيما يلي تفصيل ما ذلك:

المحور الأول: اليقظة العقلية:

تعد اليقظة العقلية من المتغيرات المهمة التي لها ارتباط مباشر بالعملية التعليمية؛ فتساعد اليقظة العقلية علي زيادة الوعي وتركيز انتباه الطلبة للعملية التعليمية، وتعزز المرونة الذهنية لدي الأفراد وتبرز ما لديهم من قدرات وإمكانات للتوافق مع المواقف والظروف الصعبة والضاغطة التي تواجه الطلبة، والاستفادة من الخبرات ونقل ما تعلموه إلى حياتهم العملية. واليقظة العقلية حالة من الوعي المتوازن الذي يُجنب الفرد من التوحد الكامل بالهوية الذاتية وعدم الارتباط بالخبرة ويتبع رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية والانفعالية كما تظهر وتعني أيضا الانفتاح على عالم الأفكار والمشاعر والخبرات غير السارة لدى الفرد ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن، فهي المراقبة المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية وقبول الخبرات والتسامح نحوها ومواجهة الأحداث بالكامل كما في الواقع وبدون إصدار أحكام ، وينظر إلى يقظة العقل على أنها الشيء الأساسي الذي يتذكره الشخص وينظر إليه كما هو، موظفا بذلك كل إحساساته، ويكون واعيًا لأفكاره وانفعالاته وردود أفعاله كما تحدث فعلا، دون إطلاق الحكم

عليها بأنها جيدة أو سيئة، صحيحة أو خاطئة (Bauer–Wu, 2011; Lutz, Slagter & Dunne, 2008).

تتعدد تعريفات اليقظة العقلية على الرغم من أنه حديث نسبياً في الدراسات العربية والأجنبية؛ حيث عرف عرفت (Baure, 2011) اليقظة العقلية بأنها: القدرة على الإحضار المقصود للوعي بالخبرة في اللحظة الحاضرة مع الاتجاه للانفتاح ، وحب الاستطلاع. وعرفها كيتير (Ketter, 2013) بأنها: طريقة في التفكير تؤكد على الانتباه إلى بيئة الطالب وأحاسيسه الداخلية دون إصدار أحكام سلبية أو إيجابية، وأشار (Kathleen, Sutcliffe, Timothy & Erik 2016) إلى أنها "حالة من الانتباه والوعي بما يحدث في الحاضر، كما عرف (Hassed, 2016) اليقظة العقلية بأنها مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم، حيث تشتمل علي تعزيز الصحة العقلية، وتحسين التواصل، والتعاطف، والتطور العاطفي، وتحسين الصحة البدنية، وتعزيز التعلم والأداء.

وتري أسماء نوري (٢٠٢١) أن اليقظة العقلية تعمل على:

تمنح اليقظة العقلية مزيداً من التركيز، فعند تركيز الانتباه يكتسب الفرد كثيراً من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة ومجالاتها فالتركيز الذي يأتي من اليقظة العقلية يحسن من مستويات الأداء في العمل.

تعزز اليقظة العقلية من شعور الفرد بالمقدرة على إدارة البيئة المحيطة، من خلال الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.

تحسن اليقظة العقلية من شعور الفرد بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح علي الخبرات والإحساس بها.

تعزز اليقظة العقلية من شعور الفرد بمعني الحياة واستكشاف معناها.

تعمل اليقظة العقلية علي انفتاح الذات تجاه الأبعاد الروحية، فشعور الفرد المتزايد بحرية داخلية، ووعي يربطه هذا الشعور بشكل أكثر بالشعور بالغاية التي تتجاوز الأشخاص، وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي وفتح الذات نحو البعد الروحي. تؤدي اليقظة العقلية إلي زيادة الوعي الذاتي والقبول، وانخفاض ردود الفعل تجاه الأفكار والعواطف وتحسن المقدرة على اتخاذ خيارات تكيفية حول الاستجابة للتجارب.

يرى برون وريان وكريسويل (Brown, Rayan& Creswell, 2007) أن اليقظة العقلية تتميز بمجموعة من الخصائص هي:

المرونة في الوعي والانتباه: المرونة خاصية من خصائص اليقظة العقلية والتي تعرف بأنها: المقدرة على تغيير الحالة العقلية بتغيير الموقف، وعدم الجمود على المألوف .
وضوح الوعي : أهم شيء يحدث فيما يتعلق باليقظة العقلية هو وضوح الوعي سواء للعوامل الداخلية أم الخارجية المحيطة بالفرد، بما في ذلك الأفكار والعواطف والأحاسيس والتصرفات والأمور المتعلقة به.

منحنى الوعي بالحاضر: فالعقل يجيد التنقل بين أحداث الماضي وتجاربه وخطط المستقبل بصفة عامة بعيداً عن خبرة الحاضر وتجاهل الوجود في اللحظة الراهنة، بينما تركز اليقظة العقلية على اللحظة الحالية والوعي بها وإدراكها.

الوعي غير التمييزي: والذي يعني الاتصال المباشر بالواقع، انطلاقاً من فكرة عدم العيش في العالم فقط ، بل استعراضه وبناءه وتفسيره بشكل مختلف، فاليقظة العقلية تهتم بعدم تدخل الخبرة وذلك بالسماح لمداخلات الحاضر بدخول الوعي من خلال الملاحظة البسيطة لما يحدث.

الاستقرار أو الاستمرارية في الوعي والانتباه: إنها صفات للوعي والانتباه ، وهي غير معهودة تماماً عند معظم الأفراد، وتعتبر اليقظة العقلية عن المقدرة الكامنة لتلك الصفات لدى الأفراد، إلا أنها تتفاوت في قوتها لديهم، بحيث يمكن أن تكون عابرة أو نادرة ، أو متكررة ، أو مستمرة.
وذكر فتحي الضبع وأحمد طلب (٢٠١٣) مكونين رئيسيين لليقظة العقلية و هما التنظيم الذاتي للانتباه self regulation of attention كما هي في اللحظة الحالية، والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية، وحدد Brown مكونين أيضاً لليقظة العقلية وتمثل المكون الأول في حالة الوعي state of awareness كما هي في اللحظة الحالية، مع الشعور الهادف purposeful والمركز والواعي، ويشير مفهوم "هادف" إلى التركيز الموجه حيث أن الانتباه لا يتعلق بمثيرات معينة أو يندمج معها (مثل: التفكير، والشعور، والإدراك البصري) بينما تمثل المكون الثاني في المعالجة المعرفية لليقظة العقلية، وهذا المكون تم فهمه

غالبا على أنه ملاحظة فضولية ومحايده بدون إصدار أحكام تقييمية على المثيرات كما هي في الوقت الحاضر.

وذكرت (Gehart, 2012) أن اليقظة العقلية تتضمن فنيات واستراتيجيات متعددة تتمثل في: التركيز: من الناحية المثالية "التنفس عن طريق التركيز علي فتحتي الأنف أو حركة البطن، يمكنك أيضاً محاولة عد كل نفس حتي يصل للعشرة، ثم تكرار ذلك من البداية. كما وجد آخرون التركيز علي كلمات معينة مثل "السلام، في سلام" أو أي عبارات بسيطة تركز عليها. إعادة التركيز: هناك العديد من الخيارات المتاحة لإعادة التركيز عندما يتجول عقلك للخارج. سوف تقوم به عدة مرات لمدة دقيقة في معظم الحالات. الجزء الأكثر أهمية هو أن تختار أسلوب إعادة التركيز إلي تذكرك مع التحلي بالصبر.

وضعية الجسم: عموماً يعتبر أفضل من الجلوس في وضع مستقيم وضع الاسترخاء علي حافة كرسي أو وسادة.

التوقيت: تحديد الوقت غالباً ما يكون مفيدة جداً ومحفز لممارستك لليقظة العقلية. البيئة: قد يكون من الأسهل في بداية التأمل أن تكون في مكان هادئ، ولكن ليس من الضروري.

من خلال ما سبق يمكن استنتاج أن الغرض الرئيس من اليقظة العقلية مساعدة الفرد إدراك الواقع بشكل أكثر وضوحاً، وتمكين الطلاب من فهم أنفسهم، والتمتع بحياة أكثر بهجة، كما أن من يتمتعون باليقظة العقلية يظهرون علي المدى البعيد العديد من الصفات الإيجابية مثل: الرحمة، والتعاطف، والتسامح، كما تشمل الأهداف قصيرة الأجل علي تعزيز مشاركة الطلاب، وارتفاع الأداء الأكاديمي، وتحسين المناخ الاجتماعي في المدرسة، وتعزيز مجموعة كبيرة من السلوكيات التكيفية مثل: صورة الجسم الإيجابية من خلال الوعي البيئي.

المحور الثاني: التنافر المعرفي:

التنافر المعرفي ظاهرة نفسية واسعة الانتشار، ولا يعتمد وجودها على مجال محدد من مجالات حياة الطالب، بل ان التنافر المعرفي يعبر عن الحالة الانفعالية التي تنشأ عندما يكون الطالب في موقف متعارض مع آرائه واتجاهاته ومواقفه، مما يؤثر على أدائه في كثير من المواقف، وخاصة المواقف الجديدة وغير المألوفة، وللتنافر المعرفي أهمية كبرى تتجلى في رفع الإنتاجية، والرغبة في العمل، والدافعية نحو الإبداع والابتكار، ويذكر ناصر مصباح (٢٠١١) أن التنافر

المعرفي يستعمل في تحليل الاتجاهات النفسية وبنائها وتغيرها او تعديلها، وتحليل البنية المعرفية للقادة في مجال السياسية الخارجية وعمليات صناعة القرار المختلفة وعموم الافراد في مجال علم النفس ، على خلفية ان الافراد يكافحون بشكل طبيعي من اجل التماسك والاتساق المعرفي . بحيث يحاولون ان يجدوا نوعا من الاتساق بين ما يعرفونه او ما يعتقدونه وما يفعلونه، فمثلا الاب الذي يعتقد ان كلية الطب هي شيء جميل ومستقبلها مضمون فمن المحتمل ان يشجع اولاده على الذهاب الى هذه الكلية، والطفل الذي يعرف انه سيعاقب بقسوة على بعض الاعمال الشريرة فانه سوف لا يرتكبها او على الاقل سيحاول الا، يضبط متلبسا بها، وهكذا حياتنا الاجتماعية مليئة بمثل هذه الأمثلة، ويذكر (Lester & Yang, 2009) أن التناافر المعرفي يستند إلى ثلاث مسلمات هي: أن لدى الفرد معتقداً يفضلهُ أكثر عن الآخر، ولدى الفرد سيطرة كافية على معتقداته، ويبقى المعتقد الذي تم تربيته لمرة واحدة صالحاً، ومستمرّاً على مر الزمان، ويضيف (George & Edward, 2009) الشعور بعدم الراحة النفسية الناجم عن التناافر المعرفي؛ يُحدث عملية انتعاش نفسي في الفرد المصاب يمكن أن تؤدي إلى البحث عن معلومات داعمة؛ للاعتقاد الذي يمتلكه الفرد للتقليل من أهمية الاعتقاد الجديد الذي أدى إلى ظاهرة التناافر، وتغيير الاعتقاد المتعارض، أو المتنافر. ويعرف (Pennesi & Wade, 2017) بأنه حالة من التناقض المعرفي مما يسبب الضيق وعدم التوافق، وبالتالي يسعى الطالب لتحقيق التوازن المعرفي من خلال ترجيح أفكار على أفكار أخرى، ويكون التناقض هنا غير متفق مع شخصية الطالب السلوكية، والمعرفية لذلك يتجاوزه لتحقيق التآلف المعرفي، وأشار (Hsgege, Chammat, Tandetnik & Naccahe, 2018) إلى أنه حالة من عدم الراحة التي يرافقها الانزعاج بسبب وجود متناقضات يعيها الطالب في منظومة الأفكار والمعتقدات والقيم التي يمارسها ويتعرض لها يومياً، وهذا ما يؤدي به لترجيح فكرة أو قيمة عن أخرى ليصل لمراحل من التوافق والاتساق المعرفي، وتشير مريم اللحياني (٢٠٢٠) إلى أن التناافر المعرفي هو الوضع الذي يكون فيه اثنان، أو أكثر من المعارف أو الأفكار في حالة عدم توافق بعضهما مع بعض.

من خلال العرض السابق تعرف الباحثة التنافر المعرفي بأنه حالة مزعجة وشعور بعدم الراحة سببها وعى الطالب بوجود تناقضات في الأفكار والمعتقدات والقيم التي قد تواجه الطالب في تفاعلاته اليومية وتدفعه إلى الترجيح بين الأفكار، والآراء للوصول إلى حالة الاتساق المعرفي.

ويرى يوسف قطامي (٢٠١٢) أن التنافر المعرفي يتأثر بعدة أمور وهي:

حجم المعلومات المتنافرة في الموضوع: كلما زاد حجم المعلومات كلما تطلبت حجماً أكبر من المعرفة لفهم حالة التنافر، وتصبح مفهومه بدلاً من أن كانت غير مقصودة أو غير مفهومة.

ثقافة الفرد ومستوى تعليمه: كلما زادت ثقافة الطالب، ومستوى تعليمه كلما زادت لديه حالات التنافر المعرفي، لأن لديه مخزوناً يواجه باتخاذ موقف تجاه القضايا أما القبول أو الرفض أو المهادنة، وهذا يجعله أمام بدائل وهناك حاجة لاختبار البدائل للقبول أو الرفض.

الحالة العقائدية الدينية أو الحزبية: إن العقيدة التي يطورها أو الحزب وموقفه من القضايا يجعله يحدد المسافة بينه وبينها إذا كانت بعيدة جداً أو متوسطة، أو قريبة، وهذا يحدد مدى العمل الوظيفي الذي ينبغي بذله للوصول إلى حالة التآلف.

حدة التنافر وقوته: كلما كان الصراع الذي يواجهه الطالب قوياً فإنه يدفعه إلى تحليل العناصر واستبعاد بعضها، والمناقشة الطويلة مع نفسه أو الآخرين للوصول إلى قرار.

تاريخ الفرد وأسلوبه في التعامل مع القضية: أن لكل تلميذ تاريخاً للتعامل مع هذه القضية، وأن هذا التاريخ يسيطر عليه، ويبرر له نمط المعالجة الذهنية المستخدمة، ويستمر في استخدامها بوصفها طريقة مريحة للعمل.

الدافعية: إذا كان الدافع بناء وحضارياً فإنه يوصل إلى أفكار إبداعية، أما إذا كان تدميراً فإنه يوصل إلى الفض، والعناد، والعدوان.

ويرى (Miklosovic, 2015) أن الطالب يمكن أن يواجه التنافر المعرفي بعدة طرق منها؛ تغيير معتقد الطالب المتنافر مع السلوك، أو تخفيض درجة الأهمية للمعتقدات المتنافرة، أو تجنب الأشخاص والمواقف التي تحدث التنافر، أو إيجاد مزيد من الدعم من الطلاب الذين لديهم معتقدات مماثلة لتأكيد وتثبيت تلك المعتقدات، أو تغيير السلوك نفسه، ورفض ومقاومة مصدر التنافر.

وينكر (Randles, Inzlicht, Proulx, Tullett & Heine, 2015) أن نظرية التنافر المعرفي تقترض وجود علاقة متوازنة بين المعرفة والسلوك، وتقوم على افتراض أساسي وهو أن الفرد يسعى للحفاظ على توازن نظامه المعرفي الذي يتكون من مجموعة معقدة ومتداخلة من المعتقدات، والاتجاهات، والقيم التي تؤثر في السلوك وتتأثر بها، وينزعج الفرد عندما يواجه تناقضاً في نظامه المعرفي؛ فتتولد حالة من التنافر السلبي، تتمثل في وجود علاقات غير منسجمة أو متوافقة بين معارفه أو سلوكياته أو أفكاره أو آرائه ومعتقداته أو اتجاهاته، وتمثل تلك الحالة ذاتها دافعاً للعمل على خفض التنافر المعرفي، مثلما يقود الجوع إلى نشاط موجه نحو تخفيض الجوع.

ويرى (Eysenck, 1994) أن خلاصة ما جاءت به نظرية التنافر المعرفي كما شرحها "فستنجر" نفسه تتضمن الآتي:

ظهور علاقة من التنافر، أو الوضع غير المتناسق فيما بين عناصر المعرفة.
ظهور حالة التنافر المعرفي تسبب ارتفاعاً في معدل الضغط النفسي، الذي يسعى إلى خفض درجة التنافر المعرفي ومحاولة تجاهل ارتفاع معدله.

مظاهر هذه الحالة من الضغط النفسي يتضمن تغيرات في السلوك، وتغيرات في المعرفة، ودرجة من اليقظة، والحرص للمعرفة الجديدة، وللآراء المتكونة.

ويذكر أبو هلال المغربي، وفدوى ماهر (٢٠١٤) أن فستنجر يشير إلى أن دافعية الطلاب نحو تحقيق التوازن، والانسجام المعرفي تنشأ كنتيجة لعدم الانسجام، أو التوازن المعرفي، وأن مثل هذه الحالة تحدث حين يلزم الطالب نفسه بعمل ما يتناقض مع معتقداته، واتجاهاته، وعاداته السلوكية، الأمر الذي يؤدي إلى حدوث حالة من التنافر المعرفي لديه، وعليه يسعى الطالب جاهداً للتخلص من هذا التنافر المعرفي كان يقنع نفسه بأن ما سيمارسه من أعمال، وأفعال هي بحد ذاتها مفيدة، وتحقق أهدافه، لذا فإن الطالب يلجأ جاهداً إلى إيجاد المبررات التي تؤكد أن هذه الأعمال لا تتناقض مع معتقداته، واتجاهاته.

ويشير (Vujosevic, 2011) إلى أن Festinger اسند التنافر المعرفي وما يرتبط به من انفعالات سلبية إلى تلك الحاجات النفسية للتلميذ، والتي لم يتم إشباعها خلال مراحل النمو

النفسي، وإلى تلك النزاعات الداخلية التي لم يتم حلها على مستوى اللاشعور، ومن ثم تؤثر سلبًا على خيارات الطالب، وردود فعله الحالية حيال موقف اتخاذ القرار، فهو ينظر إلى خيارات على أنها الأفضل وفقًا لتجاربه السابقة والصدمات التي تعرض لها، والمخاوف ومشاعر الألم اللاشعورية التي يمتلكها.

وهناك نظريات حاولت تفسير هذه النظرية منها:

نظرية التناغم الذاتي: هي نظرية متصلة بنظرية التناغم المعرفي تحدث عنها أرونسون (Aronson, 1968)؛ حيث سلط الضوء على عدم الرضا والانزعاج الناشئ عن التناقض بين مفهوم الذات للتلميذ وتصرفاته، وبشكل أكثر تحديدًا ترى هذه النظرية أن الناس يمرون بالتناغم عندما تكون نتائج أفعالهم غير منسجمة مع أهمية مفهوم الذات لديهم، أو مع التوقعات الذاتية، ولحل هذا التناغم يحاول الطلاب تبرير سلوكياتهم اللاحقة، وبذلك فإنهم يحتفظون بمفاهيم الذات لديهم بشكل سليم.

نظرية تأكيد الذات: وهي أيضًا من النظريات المتصلة بالتناغم المعرفي، والتي ترى أن تأكيد الذات لها دور محوري في عملية التناغم المعرفي، ومن مؤسسي هذه النظرية ستيل وليو (Steele & Liu, 1983)؛ حيث ناقشا فكرة أن مصادر التناغم ليس عدم التوافق بين فكرتين أو إدراكين، ولكن بسبب التهديد الناتج عن عدم التوافق، وبمعنى آخر ليس التعارض بين الاتجاه والسلوك هو الذي يسبب التوتر النفسي، وإنما هو فكرة تهديد الذات، وهذا التعارض بين الاتجاه والسلوك يقود إلى التناغم.

المحور الثالث: استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

إن عملية التنظيم الانفعالي ليست عملية بسيطة؛ حيث إنها تتألف من عمليات متنوعة وبمزيد من التحديد، يعتقد الكثيرون أن التنظيم الذاتي للأنفعالات تتم إدارته من خلال المكونات الفسيولوجية العصبية (أي تنشيط الإثارة الانفعالية)، وعمليات الانتباه (إعادة توجيه الانتباه)، وتفسير المثيرات المنتجة للأنفعال (معالجة المعلومات)، وترميز الإشارات الانفعالية الداخلية (إعادة تفسير الأعراض الفسيولوجية، وإدراك المعنى، وتذكر كيف يمكن للمثير أن يستحث انفعال ما، وكيف جرى الإحساس بهذا الانفعال فسيولوجيًا)، والوصول إلى المصادر اللازمة للتعامل والتكيف (الدعم الاجتماعي)، والتنظيم الذاتي أثناء الأحداث السابقة المشابهة (الخبرات

الاسهام النسبي للتنافر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ باليقظة العقلية

السابقة)، واختيار استجابات وردود انفعالية أخرى (التعبير عن الانفعالات التي تسفر عن مخرجات إيجابية.

وأشارت سهاد المللي (٢٠١٠) إلى أن الانفعالات تتفاعل مع المعرفة عندما تؤدي الحالات المزاجية الجيدة بالطالب إلى التفكير إيجابياً، وهذا التفاعل بين المعرفة والانفعال قد يؤدي إلى التنظيم الانفعالي، وتعتمد قدرة الفرد على التكيف ومواجهة الحياة بنجاح على التوظيف المتكامل لقدراته العقلية والانفعالية، ويعتمد نجاح الفرد في علاقاته الشخصية على قدرته على التفكير في خبراته الانفعالية والمعلومات الانفعالية، والاستجابة بوسائل متوافقة انفعالياً، وسوف يتناول الباحث التنظيم الانفعالي وفقاً للترتيب التالي:

وترى ريوان عفيفي (٢٠١٦) أن التنظيم الانفعالي يساعد الأفراد على:

- تعزيز الصحة النفسية للطالب وتساوده على التغلب على الصعاب والمشكلات.

- تحويل الانفعالات من انفعالات سلبية إلى انفعالات إيجابية.

- التغلب على المواقف الحياتية الضاغطة.

- زيادة القدرة على التفكير الإبداعي وحل المشكلات.

- تؤثر استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي في التذكر طويل الأمد، كما ترتبط ارتباطاً قوياً بالذاكرة الدلالية.

كما يرى ماجد عيسى (٢٠١٩) أن أهمية التنظيم الانفعالي تنحصر في أنها استراتيجيات وقائية تعمل على تقليل الانفعالات غير المرغوبة وتزيد من المرونة الانفعالية، وتساعد على الإدارة الفعالة للانفعالات، وتغيير الاتجاهات، لذا فهي مهمة للصحة العقلية والتحصيل الدراسي وإقامة علاقات اجتماعية جيدة بين الطالب والمحيطين به، ويرى (Gross, 2014) أن تنظيم الانفعالات يمكن الطالب من استخدام اثنين من الاستراتيجيات للتأثير في مستوى الاستجابة حيث يسمى النوع الأول: استراتيجيات التركيز المسبق والتي يلجأ إليها الطالب في حالة الاستعداد للاستجابة قبل أن يكون متفاعلاً بشكل كلي مع المثير الانفعالي، حيث يميز فيه أربعة أنواع يمكن أن تطبق في مواقف مختلفة من عملية حدوث الانفعال وهي:

اختيار الموقف حيث يختار الطالب أن يكون في موقف دون الآخر بحيث يكون الاختيار على أقلهما صراعًا.

تعديل الموقف وهو سلوك الفرد عندما يواجه موقفًا به أكثر من انفعال فيغير موقفه لتجنب مستوى مرتفع من الانفعال.

انتشار الانتباه أو تغييره تلافياً للموقف المزعج .

التغيير المعرفي أو انتقاء معنى للحدث أو الموقف وإعادة التقييم المعرفي له لاستخلاص الانفعال المحتمل حدوثه من ذلك الموقف وخفض أثره، أي الحصول على تنظيم منخفض للانفعال .

وأشار (Brannan , 2013) إلي أن نمو استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبدأ منذ العام الثالث من الحياة، وتستمر خلال مرحلة الروضة، ومن خلال الخبرة والتدريس المباشر فإن الأطفال قادرين علي نمذجة انفعالات الآباء الصادرة لتتماشي مع الأحكام المتعلقة بالسلوك المجتمعي المتوقع، وأوضح البعض أن تلك الفئة غير قادرة علي توظيف الاستراتيجيات المعرفية مثل: إعادة التقييم المعربة لأن مع تطور نمو الأطفال فإن تلك الاستراتيجيات يتم تدعيمها من خلال الممارسة والتثنية الاجتماعية الخاصة بالتنظيم الانفعالي وذلك من قبل الآباء .

كما أشارت زينب الحوطي في دراستها (٢٠٢٠) إلي أن الطالب يحاول تنظيم انفعاله الناشئ عن التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، والتقليل من ضغط الخبرات والمواقف الصعبة لتحقيق التكيف، ويمتلك الفرد دافعًا داخليًا لتحقيق التوازن يستخدم فيه المعايير الاجتماعية للحكم على سلوكه ، ويطور استراتيجيات تهدئة الذات لتحقيق الاتصال الفعال مع الآخرين والانخراط في تفاعلات اجتماعية ناجحة وثابته.

وترى حنان محمود (٢٠١٦) أن التنظيم الانفعالي يتمثل في : جهود الفرد للسيطرة على حالة الاستثارة الانفعالية وإعادة توجيهها وتحسينها وتعديلها حتى يتمكن الفرد من الأداء المتكيف الذي يساعده على تحقيق أهدافه ، وفي سبيل ذلك يستخدم مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات المعرفية عند التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة، وترى سهام عليوه (٢٠١٨) أن مفهوم استراتيجيات التنظيم الانفعالي يُشير إلي الأساليب التي يستخدمها الطلاب بهدف تعديل التعبير عن الخبرات الانفعالية سواء الإيجابية، أو السلبية بما يتناسب مع الموقف الضاغط، أو مواقف الحياة اليومية المختلفة، كما عرف الحسين سيد (٢٠١٩) الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم

الانفعالي بأنها: الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد لملاحظة خبراته الانفعالية، ومحاولة التحكم فيها وضبطها، وتتكون من استراتيجيات تكيفية ولا تكيفية.

ويرى ماجد عيسى (٢٠١٩) أن التنظيم الانفعالي هو مصطلح يصف قدرة الطالب على المراقبة الواعية للانفعالات وإدارتها من خلال الاستجابة لها بفعالية أو تعزيزها أو تقليلها حسب الحاجة من خلال تحويل الانتباه للتفكير في شيء آخر ليظهر الانفعال بطريقة مقبولة اجتماعيًا، ويعرف خالد البلاح (٢٠٢٠) استراتيجيات التنظيم الانفعالي بأنه: العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن عرض وتقييم وتعديل ردود الفعل الانفعالية خصوصًا المظاهر المؤقتة والشديدة لتحقيق أهداف الفرد، ويعرف رمضان حسن (٢٠٢٠) استراتيجيات التنظيم الانفعالي بأنها: استجابة الطالب المعرفية والتي يصدرها للتحكم في انفعالاته خلال المواقف الانفعالية، وقدرة الطالب على التحكم في انفعالاته بشكل إيجابي خلال المواقف الدراسية الضاغطة والأحداث السلبية، وتحديد ما يفكر فيه الطالب بعد مروره بخبرة أو حدث أو موقف ضاغط أثناء حياته الدراسية.

وقد صنف مصطفى مظلوم (٢٠١٧) استراتيجيات التنظيم الانفعالي إلى نوعين من الاستراتيجيات هما: استراتيجيات تركز على المواقف أو السياقات الاجتماعية حيث تُعدل من ردود الفعل قبل حدوثها عن طريق تغيير الطريقة التي يُفكر بها الطالب في الموقف ذاته لكي يُقلل من نتائجه: إعادة التقييم المعرفي ويتمثل في أسلوب التفكير الذي يُقلل من خطورة الأحداث السلبية والبحث عن معني إيجابي للأحداث السلبية والإفادة منها، والتفكير في كيفية التعامل مع الأحداث السلبية. استراتيجيات تركز على الاستجابات الانفعالية: قد أشارت إلى محاولات الطالب للتحكم في الاستجابات والانفعالات بشكل تخيلي، أو بشكل غير ظاهر للآخرين وتتطوي على تغيير أو منع العلامات السلوكية الجسمية، وتعبيرات الوجه الانفعالية. وقسمت نوره الحارثي وخديجة القرشي (٢٠٢١) استراتيجيات التنظيم الانفعالي إلى:

أ- استراتيجيات إيجابية تكيفية:

التقبل Acceptance: هي الأفكار التي تؤدي لقبول الوضع والاستسلام لما حدث والتعايش الإيجابي معه. وهو محاولة التكيف والتأقلم مع الحدث السلبي، ومحاولة تعديله، وتوليد الأفكار المتعلقة بقبول حقيقة الموقف الانفعالي.

إعادة التركيز على التخطيط Refocus on Planning: هي التفكير في الخطوات الواجب اتخاذها للتعامل مع الأحداث السلبية الذي مر بها، ووضعها في حجمها الحقيقي، وكيفية التعامل معها، وإدارة وتوجيه الانفعالات بصورة مناسبة لمواجهة الموقف، ووضع حلول إيجابية للحدث السلبي.

إعادة التركيز الإيجابي Positive Refocusing: هي القدرة على التفكير في خبرات إيجابية غير مرتبطة بالحدث، وذلك بدلاً من التفكير في الحدث السلبي الذي مر به الطالب، أي إعادة تقدير الحدث بشكل إيجابي، وتعديل طريقة تفكير الطالب معرفياً، والتركيز على ما يمكن أن يتعلمه الطالب من خلال حدث سلبي، والسيطرة على انفعالاته السلبية واستدعائه للانفعالات الإيجابية.

إعادة التقييم الإيجابي Positive Reappraisal هي توليد تفسيرات إيجابية تعطى الموقف السلبي معنى إيجابي للنمو الشخصي، وتشير إلى إيجاد معاني إيجابية للأحداث، وتوليد تفسيرات إيجابية للمواقف الضاغطة كطريقة لخفض التوتر، ومحاولة إيجاد معاني إيجابية فيه، والاستفادة منه في تحقيق النمو الشخصي والتعلم.

وضع الأمور في منظورها الصحيح (رؤية الموقف من منظور آخر) Putting into Perspective هي أفكار تقلل من أهمية الحدث عند مقارنته بأحداث أخرى أو أحداث حدثت للآخرين، وتشير إلى اعتقاد الطالب في عدم خطورة الأحداث الضاغطة والتقليل من أهميتها ووضعها في حجمها الحقيقي ومقارنتها بخبرات أخرى قد تكون أكثر خطورة مما تعرض لها أو تعرض لها الآخرون.

ب استراتيجيات سلبية غير تكيفية، وتشمل:

لوم النفس Self-Blame: هي الأفكار التي تشير إلى انتقاد الطالب لذاته وتأنيبه لها مثل المحاسبة والمعاتبة والتوبيخ، وهي اعتقاد الطالب وتحمله لذاته بأنه السبب فيما حدث من ظروف ومواقف وأحداث سالبة، وعدم إدارته الموقف السلبي بصورة جيدة أثناء الخبرة الانفعالية.

لوم الآخرين Others Blame: وتشير إلى الأفكار التي يلقي فيها اللوم على الآخرين من قبل الفرد في محاولة لعدم تعرضه للوم من قبل الذات عند تعرضه لأحداث أو ظروف سلبية. الاجترار Rumination : هو تكرار التفكير في المشاعر والأفكار المرتبطة بالحدث السلبي والأسباب والتبعات المتعلقة، أي استمرار التفكير طوال الوقت في المشاعر الحزينة المرتبطة بالأحداث السلبية.

التهويل / التصور الكارثي Catastrophizing: هي أفكار تضخم من خطورة وأثر الحدث السلبي وتؤكد بوضوح هول ما مر به الفرد، حيث تتبالغ في خطورة الموقف وتصوره على أنه كارثة لا يمكن تحملها أو التغلب عليه.

يتبين مما سبق أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي تستهدف تعديل طريقة تفكير الطالب ومعتقداته، وهذا التغيير أو التعديل ينعكس على سلوك الفرد في المواقف الانفعالية المختلفة، ويجعله يفكر بشكل متفتح كما يصدر انفعالات جديدة وفعالة بدلاً من الاستجابات المألوفة التي يصدرها الطالب دون الأخذ في الاعتبار العواقب الوخيمة الناتجة من هذا التصرف، ويرى الباحث أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي هو مجموعة أنشطة وتدريبات تستند في إعدادها على بعض استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي يمارسها الطلاب، والتي يصدرها للتحكم في انفعالاته خلال المواقف الانفعالية، وقدرة الطالب على التحكم في انفعالاته بشكل إيجابي خلال المواقف الدراسية الضاغطة والأحداث السلبية، وتحديد ما يفكر فيه الطالب بعد مروره بخبرة أو حدث أو موقف ضاغط أثناء حياته الدراسية واقتصر البحث الحالي على استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي التكيفية وهي إعادة (التركيز الايجابي، والتقبل، وإعادة التقييم الايجابي، والتخطيط).

دراسات سابقة تناولت متغيرات البحث:

في إطار الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث، فقد أجرت سالي عنتر (٢٠٢٠) بحث هدف دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية المدركة واستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي لدى طلاب الجامعة من خلال إيجاد نموذج بنائي لتلك المتغيرات، وتكونت عينة البحث من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الثالثة

بكلليات التربية والآداب والعلوم والزراعة - جامعة قناة السويس، وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة ومقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي، ومقياس اليقظة العقلية، واعتمد البحث على استخدام أسلوب تحليل المسار (موقف توليد نموذج) الموجود ببرنامج (LISREL 8.8) وأسفرت نتائج تحليل المسار عن: وجود تأثير موجب مباشر دال إحصائيا لليقظة العقلية في استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي التكيفية (الإيجابية) والكفاءة الذاتية المدركة. وجود تأثير سالب مباشر دال إحصائيا لليقظة العقلية في استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي اللاتكيفية (السلبية). وجود تأثير سالت مباشر وغير مباشر دال إحصائيا لليقظة العقلية في الضغوط النفسية (حيث التأثير غير المباشر عن طريق استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي والكفاءة الذاتية المدركة كمتغيرات وسيطة بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية). وجود تأثير سالب مباشر دال إحصائيا لاستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي التكيفية (الإيجابية) وللکفاءة الذاتية المدركة في الضغوط النفسية. وجود تأثير موجب مباشر دال إحصائيا لاستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي اللاتكيفية (السلبية) في الضغوط النفسية.

وهدف بحث أحمد فضل (٢٠٢١) إلى التنبؤ بالصمود الأكاديمي في ضوء مكونات اليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، كما هدفت إلى التحقق من نموذج بنائي يفسر التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للمنبتات الناتجة على الصمود الأكاديمي، وتكونت عينة البحث من (٣١٢) طالبا بكلية التربية جامعة مدينة السادات، وتم استخدام مقياس الصمود الأكاديمي، ومقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس اليقظة العقلية، وأسفرت النتائج عن عدة منبتات تسهم في تفسير درجة الصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، كما كشفت النتائج عن نموذج سببي تتصف مؤشرات جودته بأنها مطابقة لبيانات العينة، وقد فسرت العلاقات السببية بين هذه المتغيرات، ونوقشت في ضوء الإطار النظري والدراسات المرتبطة، وعلى ضوء النتائج أوصت الدراسة بضرورة تضمين المناهج والمقررات الجامعية التطبيقات والمبادئ التي تساعد طلاب الجامعة على اكتساب الممارسات المرتبطة بتحسين اليقظة العقلية لديهم واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، مما ينعكس على توافقهم وصمودهم الأكاديمي بتفاعلهم مع التحديات والضغوط الأكاديمية المختلفة.

الاسهام النسبي للتنافر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ باليقظة العقلية

وهدف بحث سليمان محمد (٢٠٢١) الكشف عن مدى إمكانية التنبؤ بالتنظيم الانفعالي من خلال اليقظة العقلية والذكاء الروحي لدى طلاب جامعة بني سويف، كما هدف الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية والكشف عن العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي والذكاء الروحي لدى طلاب جامعة بني سويف، وتكونت عينة البحث من (٣٤٧) طالباً من طلاب كليتي التربية عام وعلوم ذوي الاحتياجات الخاصة جامعة بني سويف، تتراوح أعمارهم ما بين (٢٠ - ٢٢) عام بمتوسط عمري قدره (٢١,٤) عام، وانحراف معياري قدره (٩) شهور، وتم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، ومقياس الذكاء الروحي، وتوصل البحث إلى: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات طلاب جامعة بني سويف في التنظيم الانفعالي ودرجاتهم في اليقظة العقلية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات طلاب جامعة بني سويف في التنظيم الانفعالي ودرجاتهم في الذكاء الروحي، كما توصلت نتائج الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بالتنظيم الانفعالي من خلال اليقظة العقلية والذكاء الروحي لدى طلاب جامعة بني سويف.

وهدف بحث رضاء السيد (٢٠٢٢) معرفة التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لليقظة العقلية كمتغير مستقل على قلق المستقبل كمتغير تابع من خلال التنظيم الانفعالي كمتغير وسيط لدى طلاب جامعة الأزهر، وتكونت عينة البحث الأساسية من (٤٧٢) طالباً وطالبة بواقع (٢٤٣) طالباً، ٢٢٩ طالبة) من طلاب كلية التربية بتقنها الأشراف جامعة الأزهر، وكلية الدراسات الإسلامية والعربية بنات بالسادات جامعة الأزهر، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية، ومقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس قلق المستقبل، وتوصلت النتائج إلى: وجود مطابقة جيدة بين نموذج تحليل المسار المقترح وبيانات عينة البحث بالنسبة للعلاقات المختلفة بين متغيرات البحث، وجود تأثيرات مباشرة دالة إحصائياً لليقظة العقلية في قلق المستقبل، وجود تأثيرات مباشرة دالة إحصائياً لليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي عدا بعدي "التصرف بوعي - عدم الحكم على الخبرات الداخلية"، وجود تأثيرات مباشرة دالة إحصائياً للتنظيم الانفعالي في قلق المستقبل، وجود تأثيرات غير مباشرة دالة إحصائياً لليقظة العقلية في قلق المستقبل من خلال

التنظيم الانفعالي عدا بعدي "التصرف بوعي - عدم الحكم على الخبرات الداخلية"، وجود تشابه في نموذج تحليل المسار لليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وقلق المستقبل بين الذكور والإناث. وهدف بحث هناء حسين، وشادية التل (٢٠٢٢) معرفة العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية والصمود النفسي، والتعرف على مستوياتها لدى عينة من طلبة جامعة حيفا، وتكونت عينة البحث من (٤٥٦) طالباً وطالبة، وتم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية، ومقياس الصمود النفسي، وكشفت النتائج عن وجود مستويات من التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية والصمود النفسي، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية والصمود النفسي، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التنظيم الانفعالي ككل، واليقظة العقلية والصمود النفسي.

وهدف بحث سناء مصطفى (٢٠٢٣) الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التنافر المعرفي واليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى المشتركة في جامعة حفر الباطن، وتكونت عينة البحث من (١٣٢) طالباً، و (١٥١) طالبة متوسط أعمارهم الزمني (١٨) عام بانحراف معياري (٠,٩) عام، وتم استخدام مقياس التنافر المعرفي، ومقياس اليقظة العقلية، وتوصلت نتائج البحث إلى أن مستوى التنافر المعرفي لدى طلبة السنة الأولى المشتركة في جامعة حفر الباطن جاء متوسطاً، بانحراف معياري قدره (٠,٠٣٧)، كما توصلت نتائج البحث إلى أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى المشتركة في جامعة حفر الباطن جاء متوسطاً، بانحراف معياري قدره (٠,٠٤١)، وأظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية سلبية بين التنافر المعرفي واليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى المشتركة في جامعة حفر الباطن.

تعقيب على الدراسات السابقة: من خلال العرض السابق للدراسات السابقة يتبين ما يلي: اتبعت معظم الدراسات السابقة المنهج الوصفي، ويتفق البحث الراهن مع هذا التوجه؛ حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي للتحقق من العلاقة بين اليقظة العقلية والتنافر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة، والتنبؤ باليقظة العقلية من خلال التنافر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لديهم.

طبقت الدراسات السابقة على طلاب المرحلة الجامعية، وقامت الباحثة الحالية بتطبيق بحثها لبحث العلاقة بين بين اليقظة العقلية والتنافر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى

الاسهام النسبي للتنافر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ باليقظة العقلية

طلاب الجامعة، والتنبؤ باليقظة العقلية من خلال التنافر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لديهم.

استفادت الباحثة من الدراسات السابقة التي تناولت استراتيجيات التنظيم الانفعالي في ترجمة استبيان استراتيجيات التنظيم الانفعالي المستخدم في البحث الراهن والتحقق من ثباته وصدقه واتساقه الداخلي.

استفادت الباحثة من الدراسات السابقة التي تناولت التنافر المعرفي في إعداد مقياس التنافر المعرفي والتحقق من ثباته وصدقه واتساقه الداخلي.

إجراءات البحث: اتبعت الباحثة في البحث الراهن الإجراءات التالية:

أ- منهج البحث : اعتمدت الباحثة في بحثها الراهنة على المنهج الوصفي التنبؤي لأنه أنسب أنواع المناهج لإجرائها؛ وذلك لأنه محاولة علمية للحصول على معلومات وبيانات كافية ودقيقة عن الأفراد من جمهور معين في مجتمع ما.

ب- المشاركون في البحث: شارك في هذا البحث (شارك في هذا البحث (٤٠٠) طالب بالمعهد العالي للإدارة والمحاسبة بسوهاج تم اختيارهم من المجتمع الأصلي بالمعهد تراوحت أعمارهم ما بين (١٩,١) عام إلى (٢٠,١٠) عام، بمتوسط عمري قدره (١٩,١١) عام، وانحراف معياري قدره (٠,١٠) عام، تم تقسيمهم إلى :

المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث :

بلغ عدد المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (٤٠٠) طالب بالمعهد العالي للإدارة والمحاسبة بسوهاج.

المشاركين في البحث الأساسي:

بلغ عدد المشاركين في (١٥٠) طالب بالمعهد العالي للإدارة والمحاسبة بسوهاج وذلك لدراسة الاسهام النسبي للتنافر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ باليقظة العقلية لديهم.

ج- أدوات البحث : تعرض الباحثة أدوات الدراسة والتحقق من خصائصها السيكومترية، وذلك حسب ترتيب استخدامهما في مراحل الدراسة على النحو التالي :

مقياس اليقظة العقلية إعداد/ محمد عبدالرحمن (٢٠١٦).

مقياس التناظر المعرفي (إعداد/ الباحثة).

استبيان استراتيجيات التنظيم الانفعالي إعداد (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001) وقامت بترجمته باللغة العربية الباحثة الحالية

ويمكن تناول هذه الأدوات بشيء من التفصيل فيما يلي

١- مقياس اليقظة العقلية اعداد (محمد عبد الرحمن، ٢٠١٦)

أ- الهدف من المقياس:

يهدف المقياس إلى قياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة بأبعادها الخمسة وهي الملاحظة والوصف و التعامل مع الوعي وعدم إصدار احكام وعدم اصدار ردود أفعال.

ب- وصف المقياس :

لمقياس اليقظة العقلية خماسي الأبعاد صورتين احدهما طويلة وتتكون من (٣٩) مفردة موزعة علي خمسة أبعاد والاخرى صورة قصيرة من المقياس تتكون من (٢٠) مفردة فقط موزعة علي نفس الابعاد الخمسة للصورة الطويلة لكل بعد اربع مفردات وهي أبعاد (الملاحظة والوصف و التعامل مع الوعي وعدم إصدار احكام وعدم اصدار ردود أفعال) وسوف تستخدم الباحثة الصورة القصيرة لتقليل تأثير عاملي الملل والتعب علي الطلاب.

ج- تعليمات المقياس: صاغ معد المقياس تعليمات الاستجابة للمقياس متضمنة: الهدف منه، وكيفية الاستجابة لعباراته، وشملت التعليمات مثالاً توضيحياً لكيفية الاستجابة لفقراته.

د- طريقة الاستجابة للمقياس: حرص معد المقياس على أن تكون الاستجابة بوضع علامة (✓) أمام الفقرة في المكان الذي يُعبر عن درجة انطباق العبارة على الطالبة؛ حيث يوجد بجوار كل عبارة خمسة اختيارات، هي: (غالبًا -أحياناً -أبداً)، وعلى الطالب أن يختار واحدة منها، وذلك لجميع أبعاد المقياس.

هـ - الخصائص السيكومترية للمقياس : قام معد المقياس بحساب ثبات وصدق المقياس وفقاً لما يلي:

١- ثبات المقياس:

قام معد المقياس بحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وتراوح قيم ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس بين (٠,٧٤-٠,٨٢) وللمقياس ككل ٠,٧٦ وتشير إلى امكانية الاعتماد عليها في دراسة وقياس اليقظة العقلية.

الاسهام النسبي للتناظر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ باليقظة العقلية

وقامت الباحثة الحالية بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، والتي تعتمد على حساب معامل ألفا للمقياس بعد حذف درجة المفردة، وحساب معامل الفا للمقياس ككل، والجدول (١) التالي يُبين قيم معاملات ألفا بعد حذف المفردة:

جدول (١) قيم معامل ألفا لمقياس اليقظة العقلية (ن=١٥٠)

المفردة	معامل ألفا	المفردة	معامل ألفا	المفردة	معامل ألفا
١	٠,٨٠١	٨	٠,٧٩٧	١٥	٠,٧٩٨
٢	٠,٨٢١	٩	٠,٨١٦	١٦	٠,٨١٨
٣	٠,٨٢٣	١٠	٠,٧٩٧	١٧	٠,٨٢١
٤	٠,٨١٣	١١	٠,٨١٢	١٨	٠,٨١٩
٥	٠,٧٩٩	١٢	٠,٨٠٩	١٩	٠,٨٠٠
٦	٠,٨١٤	١٣	٠,٨٠٨	٢٠	٠,٨١٠
٧	٠,٧٩٦	١٤	٠,٨٢١		

وقد بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل=٠,٧٢٣

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

٢- صدق المقياس:

قام معد المقياس - محمد السيد عبد الرحمن- باستخدام التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية لهوتيلنج وتدوير المحاور تدويراً مائلاً للعوامل الخمسة الأولى من نتائج التحليل للصورة الطويلة للمقياس، حيث تشبع العامل الاول بنود بُعد عدم إصدار احكام ، وبندين من بُعد التعامل مع الوعي ، بينما تشبع العامل الثاني بنود بُعد الملاحظة وأربعة بنود متفرقة من أبعاد أخرى ،بينما تشبع العامل الثالث بأغلب بنود التعامل مع الوعي، وتشبع العامل الرابع بخمسة بنود من بُعد الوصف، وأخيراً تشبع العامل الخامس بأربعة بنود فقط من بُعد عدم إصدار ردود افعال، واكتفى معد المقياس بأربعة مفردات الأعلى تشبعاً علي كل عامل من العوامل الخمسة ، كما قام بحساب معامل الارتباط بين أبعاد الصورة القصيرة ونظيرتها في

الصورة الطويلة وذلك كمؤشر للصدق التلازمي لها، واوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية مرتفعة بين الأبعاد المتناظرة حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (٠,٨٢ : ٠,٨٩) مما يدعم صدق المقياس موضوع هذه الدراسة

واعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على التحليل العاملي التوكيدي لبيانات المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية للبحث البالغ عددهم (١٥٠) على مفردات المقياس البالغ عددها (٢٠) مفردة بطريقة المكونات الرئيسية Principal components مع التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس Varimax باستخدام محك كايزر وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي عن خمسة عوامل فسرت (٥٤,٢٨٥%) من التباين الكلي كما هو موضح بالجدول (٢) التالي:

جدول (٢) تشبعات المفردات على العوامل لمقياس اليقظة العقلية (ن = ١٥٠)

المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
١			٠,٥٨٩		
٢	٠,٤٦٨				
٣			٠,٧٩١		
٤				٠,٨٢٤	
٥		٠,٧٧٥			
٦			٠,٦٧٧		
٧					٠,٦٩٧
٨		٠,٨٣٦			
٩			٠,٤٤٦		
١٠					٠,٥٩٢
١١				٠,٧٦٩	
١٢	٠,٨٥٩				
١٣		٠,٦٨٨			
١٤					٠,٧٩٤
١٥				٠,٤٠٢	
١٦	٠,٥٣٤				
١٧					٠,٤٢٧
١٨				٠,٦٣٨	
١٩	٠,٤٧١				
٢٠		٠,٨٥٣			
نسبة التباين	١٢,٠٠٥	١١,٧٠٥	١٠,٧٩٥	١٠,٠٠١	٩,٧٧
الجذر الكامن	٢,٤٠١	٢,٣٤١	٢,١٥٩	٢,٠٠٢	١,٩٥٤

الاسهام النسبي للتنافر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ باليقظة العقلية

العامل الأول: تشبع عليه المفردات (٢، ١٢، ١٦، ١٩) يفسر (١٢,٠٠٥%) من التباين الكلي وتم تسميته الملاحظة.

العامل الثاني: تشبع عليه المفردات (٥، ٨، ١٣، ٢٠) يفسر (١١,٧٠٥%) من التباين الكلي وتم تسميته الوصف.

العامل الثالث: تشبع عليه المفردات (١، ٣، ٦، ٩) يفسر (١٠,٧٩٥%) من التباين الكلي وتم تسميته التعامل الواعي.

العامل الرابع: تشبع عليه المفردات (٤، ١١، ١٥، ١٨) يفسر (١٠,٠١%) من التباين الكلي وتم تسميته عدم اصدار احكام.

العامل الخامس: تشبع عليه المفردات (٧، ١٠، ١٤، ١٧) يفسر (٩,٧٧%) من التباين الكلي وتم تسميته عدم اصدار ردود أفعال.

٣-الاتساق الداخلي للمقياس:

اعتمدت الباحثة في حساب الاتساق الداخلي للمقياس في البحث الراهن على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبُعد الذي تنتمي إليه، وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس؛ والجدولان (٣) (٤) التاليان يوضحا ذلك:

جدول (٣): الاتساق الداخلي لمفردات مقياس اليقظة العقلية (ن=١٥٠)

معامل الارتباط	البُعد الأول	معامل الارتباط	البُعد الثاني	معامل الارتباط	البُعد الثالث	معامل الارتباط	البُعد الرابع	معامل الارتباط	البُعد الخامس
٠,٨١١	٢	٠,٨٣١	٥	٠,٧٦٢	١	٠,٧٢٥	٤	٠,٨٤٢	٧
٠,٧٣٤	١٢	٠,٧٤٧	٨	٠,٨١١	٣	٠,٦٩٧	١١	٠,٨١٤	١٠
٠,٧٩٦	١٦	٠,٧٩٧	١٣	٠,٦٩٢	٦	٠,٨١٢	١٥	٠,٨١٩	١٤
٠,٨١٧	١٩	٠,٦٩٢	٢٠	٠,٧٩٦	٩	٠,٨٧٧	١٨	٠,٨٦٨	١٧

يتبين من جدول (٣) السابق أن جميع مفردات المقياس ترتبط مع درجات الأبعاد التي تنتمي إليها، مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

جدول (٤): الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس اليقظة العقلية (ن=١٥٠)

البُعد	معامل الارتباط	البُعد	معامل الارتباط	البُعد	معامل الارتباط	البُعد	معامل الارتباط	البُعد	معامل الارتباط
الأول	٠,٨١٥	الثاني	٠,٧٦٧	الثالث	٠,٨٧٣	الرابع	٠,٨٢٥	الخامس	٠,٧٩٢

يتبين من جدول(٤) السابق أن جميع أبعاد المقياس ترتبط مع الدرجة الكلية للمقياس، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

مما سبق يتبين أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات والصدق والاتساق الداخلي، مما يجعله صالحاً للاستخدام في الدراسة الحالية.

و- طريقة تقدير الدرجات:

يُجاب علي كل بند فيه علي مقياس متدرج من خمسة اختيارات وتحصل الاجابة :إطلاقا علي درجة واحدة ، والاجابة نادرا علي درجتين ، والاجابة احيانا علي ثلاث درجات ، والاجابة غالبا علي اربع درجات ، والاجابة دائما علي خمس درجات، إذا كانت المفردات موجبة الاتجاه، والعكس صحيح إذا كانت المفردات سالبة الاتجاه ، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين ٢٠ إلى ١٠٠ درجة.

٢- مقياس التنافر المعرفي (إعداد/ الباحثة)

قياس التنافر المعرفي من المتطلبات الأساسية التي يقتضيها البحث الحالي؛ حيث إنه لا بد من تحديد أبعاد التنافر المعرفي من الطلاب المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية للبحث الحالي؛ ونظراً لندرة المقاييس العربية المصممة والمقننة على عينات عربية أو مصرية - في حدود علم الباحثة - والتي تقيس التنافر المعرفي من الجوانب التي يقيسها المقياس المعد في البحث الحالي وهي (السيطرة على المشاعر - التكيف الشخصي - التنشئة الاجتماعية - الاستمرارية)، وتشبع المقاييس الأجنبية بعوامل ثقافية تختلف عن ثقافة البيئة المصرية؛ لذلك قامت الباحثة بإعداد مقياس التنافر المعرفي وفقاً للخطوات التالية:

هدف المقياس: يهدف المقياس الزاهن إلى قياس أبعاد التنافر المعرفي(السيطرة على المشاعر - التكيف الشخصي - التنشئة الاجتماعية - الاستمرارية) لدى طلاب الجامعة.

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

الاطلاع على الاطر النظرية وثيقة الصلة بمفهوم التنافر المعرفي، وأهم مكوناته وذلك من خلال الإطار النظري للبحث.

الاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت التنافر المعرفي وقد وجدت الباحثة تنوعاً في هذه المقاييس، ولقد تم الرجوع إلى بعض المقاييس منها: مقياس التنافر المعرفي إعداد / ميساء كريم (٢٠١٦)، ومقياس التنافر المعرفي إعداد/ سميره العتيبي، ومريم الليحاني (٢٠٢٠)، ومقياس التنافر المعرفي إعداد/ أسامه عطا (٢٠٢٠)، ومقياس التنافر المعرفي إعداد/ هدى عبدالمالك (٢٠٢٢).

التعريف الإجرائي للتنافر المعرفي؛ حيث ترى الباحثة أنه: حالة مزعجة وشعور بعدم الراحة سببها وعى الطالب بوجود تناقضات في الأفكار والمعتقدات والقيم التي قد تواجهه في تفاعلاته اليومية وتدفعه إلى الترحيح بين الأفكار والآراء للوصول إلى حالة الاتساق المعرفي، ويتحدد التنافر المعرفي في البحث الراهن بالدرجة التي يحصل عليها طلاب الجامعة في المقياس التي قامت الباحثة بإعداده لقياسه في البحث الراهن.

عرض المقياس في صورته الأولية (٣٧) مفردة على (١٠) من المتخصصين في علم النفس التربوي، وتم تقديم المقياس بأبعاده الأربعة وتعليماته للمتخصصين لإبداء الرأي في المقياس وأبعاده ومدى ملائمة مفردات المقياس ومدى تمثيل المفردات لكل بعد من الأبعاد المختلفة، وإبداء الرأي في الصياغة اللغوية وأي حذف أو إضافة أو تعديل في صياغة مفردات المقياس، وحددت الباحثة نسبة اتفاق (٨٠%) فأعلى كأساس لصلاحية هذا المقاس، وتبين أن نسب اتفاق المتخصصين على مقياس التنافر المعرفي، تمتد ما بين (٨٠% - ١٠٠%)، ولقد قامت الباحثة بإجراء التعديلات اللازمة والصياغات والإضافات الجديدة والتي أشار إليها السادة المحكمين على المقياس.

ومن خلال الاستفادة من الاستجابات التي ذكرها الطلاب، والاطلاع على الإطار النظري والمقاييس والأدوات المتاحة التي اهتمت بقياس التنافر المعرفي، وأهم ما خلصت إليه الأبحاث السابقة، والتوصيات التي أدلى بها المتخصصين في علم النفس التربوي، صاغت الباحثة عدد

من المفردات التي رأت أنها ترتبط بالتناظر المعرفي، وكان عدد المفردات (٣٥) مفردة، تمثل مفردات مقياس التناظر المعرفي لدى طلاب الجامعة.

ج- الخصائص السيكمترية للمقياس: تم التحقق من صلاحية المقياس للاستخدام في البحث الحالي في ضوء ثباته وصدقه واتساقه الداخلي ؛ وذلك كما يلي:

١- ثبات المقياس: تحققت الباحثة من ثبات المقياس عن طريق نوعين من الثبات هما: طريقة ألفا كرونباخ: تعتمد هذه الطريقة على حساب معامل ألفا للمقياس بعد حذف درجة المفردة، وحساب معامل ألفا للمقياس ككل، وجدول (٥) التالي يوضح قيم معاملات ألفا بعد حذف المفردة:

جدول (٥): قيم معامل ألفا لمقياس التناظر المعرفي (ن=١٥٠)

المفردة	معامل ألفا	المفردة	معامل ألفا	المفردة	معامل ألفا	المفردة	معامل ألفا
١	٠,٧٠١	١٠	٠,٦٩٧	١٩	٠,٧٢٣	٢٨	٠,٦٩٨
٢	٠,٧٢١	١١	٠,٧١٦	٢٠	٠,٧٠٩	٢٩	٠,٧٠١
٣	٠,٧٢٣	١٢	٠,٦٩٤	٢١	٠,٧٠١	٣٠	٠,٧٢١
٤	٠,٦٩٧	١٣	٠,٦٩٩	٢٢	٠,٧٢١	٣١	٠,٧٢٣
٥	٠,٦٩٩	١٤	٠,٧٢٣	٢٣	٠,٧١١	٣٢	٠,٧٠٠
٦	٠,٦٩٠	١٥	٠,٧٠١	٢٤	٠,٧١٨	٣٣	٠,٧٠٨
٧	٠,٧١٦	١٦	٠,٧٢١	٢٥	٠,٧٠١	٣٤	٠,٦٩٧
٨	٠,٦٩٧	١٧	٠,٧٢٣	٢٦	٠,٧٢١	٣٥	٠,٧١٦
٩	٠,٦٩١	١٨	٠,٧١٦	٢٧	٠,٦٩٧		

وقد بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل=٠,٧٢٣

يتبين من جدول (٥) السابق أن قيم معامل ألفا لجميع المفردات تُعبر عن ثباتها، حيث انخفض معامل ألفا بحذف المفردة في معظم المقياس، ولم يتغير وظل ثابتاً في بعض المفردات ولم يتخط معامل ألفا للمقياس ككل، وهذا يُشير إلى أن جميع مفردات المقياس مهمة وحذفها قد يؤثر سلباً عليه؛ مما يُشير إلى أن مفردات المقياس تتسم بثبات ملائم.

الثبات بطريقة إعادة تطبيق المقياس: تم ذلك من خلال إعادة تطبيق المقياس على المشاركين في التحقق من الخصائص السيكمترية لأدوات البحث (١٥٠) طالب، بفارق زمني قدره ثلاثة أسابيع، وجدول (٦) التالي يوضح معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين:

الاسهام النسبي للتنافر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ باليقظة العقلية

جدول (٦): ثبات مقياس التنافر المعرفي عن طريق إعادة تطبيق المقياس

معامل الارتباط	البُعد	معامل الارتباط	البُعد	معامل الارتباط	البُعد	معامل الارتباط	البُعد
٠,٧٤٦	الاستمرارية	٠,٨٢٥	التثنية الاجتماعية	٠,٧٣٦	التكيف الشخصي	٠,٨١٤	السيطرة على المشاعر
٠,٧٩٨		معامل الارتباط		الدرجة الكلية للمقياس			

ويتبين من جدول (٦) أن جميع معاملات الارتباط بين تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه بالنسبة لجميع مفرداته مقبولة ؛ حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٧٣٦)، و (٠,٨٢٥) وهي معاملات ثبات مقبولة، ومن ثم يمكن الوثوق بها كمؤشر على ثبات المقياس.

٢- صدق المقياس: اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على الصدق العاملي الاستكشافي وصدق المحك الخارجي ويمكن تناولهما فيما يلي:

الصدق العاملي: تم إجراء تحليل عاملي استكشافي بطريقة المكونات الأساسية لبيانات المشاركين في التحقق من الخصائص السيكمترية للبحث البالغ عددهم (١٥٠) على مفردات المقياس البالغ عددها (٣٥) مفردة فتم استخلاص أربعة عوامل من المصفوفة، ثم تدوير العوامل الناتجة تدويرًا متعامدًا بطريقة الفارمكس وجذر كامن أكبر من الواحد الصحيح، وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي عن أربعة عوامل فسرت (٥٣,٤٥٦%) من التباين الكلي كما هو موضح بالجدول (٧) التالي:

جدول (٧): تشبعات المفردات على العوامل لمقياس التنافر المعرفي (ن = ١٥٠)

م	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	م	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
١	٠,٨٦٣				١٩				٠,٥٩٩
٢		٠,٧٧٢			٢٠	٠,٦٤٧			
٣			٠,٧٥٣		٢١		٠,٤٩٧		
٤				٠,٧٧٤	٢٢	٠,٦٤٠			
٥	٠,٧٤٣				٢٣			٠,٧٢٢	
٦		٠,٨١٢			٢٤				٠,٦٨٧
٧			٠,٤٧٥		٢٥	٠,٥٨٩			
٨				٠,٨٢٥	٢٦		٠,٨٣٤		
٩	٠,٦٩٨				٢٧			٠,٦٣٨	
١٠		٠,٨٤٧			٢٨		٠,٥٢٧		
١١			٠,٦٩٧		٢٩	٠,٥٦٣			
١٢				٠,٦٩٤	٣٠		٠,٥٨٧		
١٣	٠,٧٤٩				٣١			٠,٥٧٤	
١٤		٠,٤٢٩			٣٢				٠,٤١٧
١٥			٠,٧٩٨		٣٣	٠,٤٥١			
١٦				٠,٧٩٨	٣٤		٠,٦٩٧		
١٧	٠,٤٢٥				٣٥	٠,٤٤٣			
١٨		٠,٦٣٩							
					نسبة التباين	١٧,١٧٧	١٣,٨٣١	١١,٥١٤	١٠,٩٣٤
					الجزر الكامن	٦,٠١٢	٤,٨٤١	٤,٠٣٠	٣,٨٢٧

العامل الأول: تشبع عليه المفردات (١، ٥، ٩، ١٣، ١٧، ٢٠، ٢٢، ٢٥، ٢٩، ٣٥) يفسر (١٧,١٧٧%) من التباين الكلي وتم تسميته السيطرة على المشاعر.

العامل الثاني: تشبع عليه المفردات (٢، ٦، ١٠، ١٤، ١٨، ٢١، ٢٦، ٣٠، ٣٤) يفسر (١٣,٨٣١%) من التباين الكلي وتم تسميته التكيف الشخصي.

العامل الثالث: تشبع عليه المفردات (٣، ٧، ١١، ١٥، ٢٣، ٢٧، ٣١) يفسر (١١,٥١٤%) من التباين الكلي وتم تسميته التنشئة الاجتماعية.

الاسهام النسبي للتنافر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ باليقظة العقلية

العامل الرابع: تشبع عليه المفردات (٤، ٨، ١٢، ١٦، ١٩، ٢٣، ٣٢) يفسر (١٠,٩٣٤%) من التباين الكلي وتم تسميته الاستمرارية.

-صدق المحك الخارجي: قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس عن طريق صدق المحك الخارجي؛ حيث قامت بتطبيق مقياس التنافر المعرفي إعداد / ميساء كريم (٢٠١٦) باعتباره محكا لمقياس التنافر المعرفي المعد للبحث الحالي على المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من طلاب الجامعة بلغ عددهم (١٥٠) طالب، تتراوح أعمارهم ما بين (١٩,١-٢١,٧) سنة بمتوسط عمري قدره (٢٠,٩) عام وانحراف معياري قدره (١٠) شهور، فبلغ معامل الارتباط (٠,٨٥٣) بما يشير إلى صدق المقياس.

٣- الاتساق الداخلي: اعتمدت الباحثة في حساب الاتساق الداخلي للمقياس على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه، ودرجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس؛ والجدولان (٨)، و (٩) التاليان يوضحا ذلك:

جدول (٨): الاتساق الداخلي لمفردات مقياس التنافر المعرفي (ن = ١٥٠)

البعد الأول	معامل الارتباط	البعد الثاني	معاملات الارتباط	البعد الثالث	معاملات الارتباط	البعد الرابع	معاملات الارتباط
١	٠,٨٢٥	٢	٠,٨٥٩	٣	٠,٧٣١	٤	٠,٨٣١
٥	٠,٧٤٣	٦	٠,٧٤١	٧	٠,٨٢٤	٨	٠,٨٤٩
٩	٠,٨٣٩	١٠	٠,٩٠٠	١١	٠,٨٤٩	١٢	٠,٧٦١
١٣	٠,٨٢٤	١٤	٠,٦٩٥	١٥	٠,٦٩٢	١٦	٠,٧٨٨
١٧	٠,٦٩٧	١٨	٠,٧٩٩	٢٣	٠,٧٥١	١٩	٠,٦٩٤
٢٠	٠,٩٠١	٢١	٠,٧٤١	٢٧	٠,٧٩٣	٢٣	٠,٨٠٢
٢٢	٠,٨١١	٢٦	٠,٨٢٢	٣١	٠,٨٦٧	٣٢	٠,٧١٩
٢٥	٠,٨٣٧	٣٠	٠,٨٣٥				
٢٩	٠,٧٠٥	٣٤	٠,٧١٤				
٣٥	٠,٤٧٢						

يتبين من جدول (٨) السابق أن جميع مفردات المقياس ترتبط مع درجات الأبعاد التي تنتمي إليها، مما يُشير إلى ارتباط مفردات المقياس بأبعاده؛ مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

جدول (٩): الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس التناظر المعرفي (ن = ١٥٠)

البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط
السيطرة على المشاعر	٠,٨٩٧	التكيف الشخصي	٠,٨٧٥	التنشئة الاجتماعية	٠,٧٣٠	الاستمرارية	٠,٨١١

يتبين من جدول (٩) السابق أن جميع أبعاد المقياس ترتبط مع الدرجة الكلية، مما يُشير إلى ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية، مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب. مما سبق يتبين تمتع مقياس التناظر المعرفي بمعاملات ثبات وصدق واتساق داخلي عالية و دالة إحصائيًا ؛ مما يشير إلى صلاحية المقياس وإمكانية تطبيقه على المشاركين في البحث الراهن.

د- طريقة تقدير الدرجات: تم وضع مفتاح لتصحيح المقياس على أساس اختيار بديل من خمسة بدائل على كل مفردة وهي: (دائماً - غالباً - أحياناً - إلى حد ما - أبداً)؛ وحيث إن المقياس به مفردات موجبة وأخرى سالبة فقد تم احتساب الدرجات عليه ب (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للمفردات الموجبة، و (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للمفردات السالبة، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (١٧٥) كحد أقصى، و(٣٥) كحد أدنى.

٣- استبيان استراتيجيات التنظيم الانفعالي إعداد (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001) وقامت بترجمته باللغة العربية الباحثة الحالية.

هدف الاستبيان:

يهدف الاستبيان إلى قياس قدرات طلاب الجامعة الانفعالية، واستراتيجيات التنظيم الانفعالي التي يستخدمها الطلاب في التفاعل مع أحداث الحياة الضاغطة.

ترجمة الاستبيان:

تم ترجمة الاستبيان في صورته الانجليزية إلى اللغة العربية، وعرض هذه الترجمة على أربعة من المتخصصين في اللغة الإنجليزية لإبداء رأيهم بصدد صحة ودقة الترجمة ومطابقة المعنى للأصل الأجنبي، وبعد أخذ آراء متخصصي اللغة في الاعتبار وتفعيلها عُرض الاستبيان مرة أخرى في صورته العربية على ثلاثة من المتخصصين آخرين بقسم اللغة الإنجليزية وطلب منهم ترجمة الاستبيان إلى اللغة الإنجليزية (ترجمة عكسية) ، وذلك للاطمئنان إلى مطابقة

الترجمة العربية للأصل الأجنبي، وفي ضوء ذلك تم تعديل صياغة بعض عبارات الاستبيان في ضوء آراء السادة المتخصصين ، ويتكون الاستبيان في صورته النهائية من (٣٦) مفردة موزعة على تسع أبعاد فرعية، يتضمن كل بعد فرعي (٤) مفردات وهذه الأبعاد هي : لوم الذات والقبول، وتركيز التفكير، وإعادة التفكير الإيجابي، وإعادة التركيز على التخطيط، وإعادة التقييم الإيجابي، والوضع في منظور، والتفكير الكارثي، ولوم الآخرين.

ج- تعليمات الاستبيان: صاغ معد الاستبيان تعليمات الاستجابة للمقياس متضمنة: الهدف منه، وكيفية الاستجابة لمفرداته، وشملت التعليمات مثالاً توضيحياً لكيفية الاستجابة لمفرداته. د- طريقة الاستجابة للاستبيان: حرص معد الاستبيان على أن تكون الاستجابة بوضع علامة (✓) أمام البند في المكان الذي يُعبر عن درجة انطباق المفردة على الطالب؛ حيث يوجد بجوار كل مفردة خمسة اختيارات، هي: (أبدأ- نادراً- أحياناً- غالباً- دائماً)، وعلى الطالب أن يختار واحدة منها، وذلك لجميع أبعاد الاستبيان.

هـ- الخصائص السيكومترية للاستبيان :

الخصائص السيكومترية للاستبيان في صورته الإنجليزية:

تشير نتائج دراسة جارنفسكي وكريجي وسبين هوفن (Garnefski. Kraaij & Spinhoven. 2001) ، ودراسة جارنفسكي وكريجي (Garnefski & Kraaij. 2006) إلى تمتع الاستبيان بدرجة ملائمة من الثبات والصدق ، حيث بلغ معامل الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ في هاتين الدراستين أعلى من (٠,٧٠) وهو معامل ثبات ملائم يمكن الوثوق به في الدراسة الحالية، كما تم التحقق من الصدق العاملي للاستبيان في هاتين الدراستين واتضح تمتع الاستبيان بدرجة عالية من الصدق.

الخصائص السيكومترية للاستبيان في صورته المترجمة:

قامت الباحثة في الحالية بالتحقق من الخصائص السيكومترية للاستبيان وذلك عن طريق التحقق من ثباته وصدقه واتساقه الداخلي ؛ وذلك كالتالي:

١- ثبات الاستبيان:

قامت الباحثة في البحث الراهن بحساب ثبات الاستبيان باستخدام طريقة ألفا كرونباخ ، والتي تعتمد على حساب معامل ألفا للاستبيان بعد حذف درجة المفردة، وحساب معامل الفا للقائمة ككل. والجدول (١٠) التالي يُبين قيم معاملات ألفا بعد حذف المفردة:

جدول (١٠) قيم معامل ألفا لاستبيان التنظيم الانفعالي (ن=١٥٠)

المفردة	معامل ألفا	المفردة	معامل ألفا	المفردة	معامل ألفا
١	٠,٦٩١	١٣	٠,٧٠٢	٢٥	٠,٦٩٦
٢	٠,٦٩٥	١٤	٠,٧١٠	٢٦	٠,٦٩٨
٣	٠,٧١٤	١٥	٠,٦٩٦	٢٧	٠,٧٠٢
٤	٠,٧٠٩	١٦	٠,٧٠١	٢٨	٠,٧١٣
٥	٠,٧٠٣	١٧	٠,٦٩٦	٢٩	٠,٦٩٦
٦	٠,٦٩٩	١٨	٠,٧١٢	٣٠	٠,٧٠٤
٧	٠,٦٩٣	١٩	٠,٧٠٠	٣١	٠,٧١٠
٨	٠,٧٠٧	٢٠	٠,٧١٠	٣٢	٠,٧٠٧
٩	٠,٦٩٦	٢١	٠,٧٠٥	٣٣	٠,٧٠٨
١٠	٠,٧٠٩	٢٢	٠,٦٩٦	٣٤	٠,٦٩٣
١١	٠,٦٩٩	٢٣	٠,٧٠٤	٣٥	٠,٧٠٩
١٢	٠,٦٩٤	٢٤	٠,٧١٠	٣٦	٠,٧٠٥

وقد بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل=٠,٧١٤

يتبين من جدول (١٠) السابق أن قيم معامل ألفا لجميع المفردات تُعبر عن ثباتها ، حيث انخفض معامل ألفا بحذف المفردة في معظم الاستبيان، ولم يتغير وظل ثابتاً في بعض المفردات ولم يتخط معامل ألفا للقائمة ككل، وهذا يُشير إلى أن جميع مفردات القائمة مهمة وحذفها قد يؤثر سلباً عليه، مما يُشير إلى أن مفردات القائمة تتسم بثبات ملائم.

٢- صدق الاستبيان:

قامت الباحثة بإجراء تحليل عاملي توكيدي في البحث الراهن لبيانات المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية للبحث البالغ عددهم (١٥٠) على مفردات الاستبيان البالغ عددها (٣٦) مفردة بطريقة المكونات الرئيسية Principal components مع التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس Varimax باستخدام محك كايزر، وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي عن تسعة عوامل فسرت (٥٩,٨٤٤%) من التباين الكلي كما هو موضح بالجدول (١١) التالي:

الاسهام النسبي للتنافر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ باليقظة العقلية

جدول (١١): تشبعات المفردات على العوامل لاستبيان التنظيم الانفعالي (ن=١٥٠)

رقم المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع
١	٠,٧٤١								
٢	٠,٨٢٣								
٣	٠,٦٩٨								
٤	٠,٧٠٩								
٥		٠,٦٢٥							
٦		٠,٨٤٠							
٧		٠,٥٥٢							
٨		٠,٧٠٩							
٩			٠,٨٠١						
١٠			٠,٦٤٣						
١١			٠,٧٩٨						
١٢			٠,٧١٤						
١٣				٠,٤٩٢					
١٤				٠,٦٨٧					
١٥				٠,٨٣٩					
١٦				٠,٧٩٤					
١٧					٠,٧٤٦				
١٨					٠,٦٥٩				
١٩					٠,٧٨٢				
٢٠					٠,٦٧٤				

د / مها صبري احمد ابراهيم

٢١								٠,٨١٤		
٢٢								٠,٧٠٨		
٢٣								٠,٥٣٩٤		
٢٤								٠,٦٩٤		
٢٥			٠,٨٠١							
٢٦			٠,٦٧٣							
٢٧			٠,٧٨١							
٢٨			٠,٥١٤							
٢٩		٠,٦٥٨								
٣٠		٠,٧٨٧								
٣١		٠,٥٦٢								
٣٢		٠,٧١٤								
٣٣	٠,٦٩٧									
٣٤	٠,٧٥٤									
٣٥	٠,٤٣٩									
٣٦	٠,٥٢٣									
نسبة التباين	٧,٧٨٦	٧,٦١١	٧,٤٧٥	٦,٩٥٦	٦,٦٤٤	٦,٤٩٧	٦,١٥	٥,٥١٩	٥,٢٠٦	
الجزر الكامن	٢,٨٠٣	٢,٧٤٠	٢,٦٩١	٢,٥٠٤	٢,٣٩٢	٢,٣٣٩	٢,٢١٤	١,٩٨٧	١,٨٧٤	

العامل الأول : تشبع عليه المفردات (١، ٢، ٣، ٤) يفسر (٧,٧٨٦%) من التباين الكلي وتم تسميته لوم الذات.

العامل الثاني : تشبع عليه المفردات (٥، ٦، ٧، ٨) يفسر (٧,٦١١%) من التباين الكلي وتم تسميته القبول.

الاسهام النسبي للتنافر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ باليقظة العقلية

العامل الثالث : تشبع عليه المفردات (٩، ١٠، ١١، ١٢) يفسر (٧,٤٧٥%) من التباين الكلي وتم تسميته تركيز التفكير.

العامل الرابع : تشبع عليه المفردات (١٣، ١٤، ١٥، ١٦) يفسر (٦,٩٥٦%) من التباين الكلي وتم تسميته إعادة التركيز الإيجابي.

العامل الخامس : تشبع عليه المفردات (١٧، ١٨، ١٩، ٢٠) يفسر (٦,٦٤٤%) من التباين الكلي وتم تسميته إعادة التركيز على التخطيط.

العامل السادس : تشبع عليه المفردات (٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤) يفسر (٦,٤٩٧%) من التباين الكلي وتم تسميته إعادة التقييم الإيجابي.

العامل السابع : تشبع عليه المفردات (٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨) يفسر (٦,١٥%) من التباين الكلي وتم تسميته الوضع في منظور.

العامل الثامن : تشبع عليه المفردات (٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢) يفسر (٥,٥١٩%) من التباين الكلي وتم تسميته التفكير الكارثي.

العامل التاسع : تشبع عليه المفردات (٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦) يفسر (٥,٢٠٦%) من التباين الكلي وتم تسميته لوم الآخرين.

٣- الاتساق الداخلي :

قامت الباحثة في البحث الحالي بالتحقق من الاتساق الداخلي للاستبيان وذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه ، ودرجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس ؛ والجدولان (١٢)، (١٣) التاليان يوضحا ذلك:

جدول (١٢) : الاتساق الداخلي لمفردات استبيان التنظيم الانفعالي لطلاب الجامعة (ن = ١٥٠)

البعد الأول	معامل الارتباط	البعد الثاني	معامل الارتباط	البعد الثالث	معامل الارتباط
١	٠,٦٩٨	٥	٠,٨٦٢	٩	٠,٧٣٩
٢	٠,٧١٩	٦	٠,٨٠٩	١٠	٠,٨٢٥
٣	٠,٨٢٠	٧	٠,٧٣٩	١١	٠,٧٨٢
٤	٠,٧٩٤	٨	٠,٧٠٠	١٢	٠,٦٩٧
البعد الرابع	معامل الارتباط	البعد الخامس	معامل الارتباط	البعد السادس	معامل الارتباط
١٣	٠,٦٩٩	١٧	٠,٧٧٤	٢١	٠,٨٤٣
١٤	٠,٧٨١	١٨	٠,٨٠٨	٢٢	٠,٧٦٤
١٥	٠,٨٣٥	١٩	٠,٧٩٧	٢٣	٠,٨٣٤
١٦	٠,٧٧٠	٢٠	٠,٨٥٧	٢٤	٠,٨٠٥
البعد السابع	معامل الارتباط	البعد الثامن	معامل الارتباط	البعد التاسع	معامل الارتباط
٢٥	٠,٨٥٧	٢٩	٠,٨٦٧	٣٣	٠,٨١٩
٢٦	٠,٨٢٨	٣٠	٠,٦٩٢	٣٤	٠,٧٢٤
٢٧	٠,٧٣٧	٣١	٠,٧٠٨	٣٥	٠,٦٩٧
٢٨	٠,٨٧٢	٣٢	٠,٦٩٧	٣٦	٠,٨٤٣

يتبين من جدول (١٢) أن جميع مفردات الاستبيان ترتبط مع درجة الأبعاد التي تنتمي إليها، مما يُشير إلى أن الاستبيان يتمتع باتساق داخلي مناسب.

جدول (١٣) : الاتساق الداخلي لأبعاد استبيان التنظيم الانفعالي لطلاب الجامعة (ن = ١٥٠)

البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط
الأول	٠,٧٧٢	الثاني	٠,٧٩٧	الثالث	٠,٨٠٣
الرابع	٠,٨٢٩	الخامس	٠,٧٤٢	السادس	٠,٦٩٨
السابع	٠,٨١٩	الثامن	٠,٨٠٧	التاسع	٠,٧٥٣

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

الاسهام النسبي للتنافر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ باليقظة العقلية

و- تقدير الدرجات:

تم تقدير الدرجات لمقياس التنظيم الانفعالي في ضوء احد اختيارات خمسة هي (ابدا- نادرا- أحيانا- غالبا- دائما) حسب التدرج (١-٢-٣-٤-٥) وعليه تصبح الدرجة الكلية القصوى للطالب على المقياس هي ١٨٠ درجة وأدنى درجة للطالب هي ٣٦ درجة. نتائج البحث وتفسيرها: تعرض الباحثة في هذا الجزء نتائج التحليل الإحصائي، وذلك كالتالي: اختبار الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: " توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتنافر المعرفي لدى طلاب الجامعة"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب في اليقظة العقلية ودرجاتهم في مقياس التنافر المعرفي، وجدول (١٤) يوضح نتيجة هذا الإجراء:

جدول (١٤): معامل ارتباط بيرسون بين درجات اليقظة العقلية ودرجات التنافر المعرفي

الدرجة الكلية	الاستمرارية	التنشئة الاجتماعية	التكيف الشخصي	السيطرة على المشاعر	التنافر المعرفي اليقظة العقلية
٣٦٩- **٠,	٣٥٨- **٠,	٤٠١- **٠,	٣٤١- **٠,	٣٩٨- **٠,	الملاحظة
٣٥٩- **٠,	٣٢٥- **٠,	٢٨٩- **٠,	٢٩١- **٠,	٤١١- **٠,	الوصف
٤٠٢- **٠,	٣٦١- **٠,	٤١٧- **٠,	٤٢٣- **٠,	٣٧٩- **٠,	التعامل الواعي
٣٦٩- **٠,	٤٥٣- **٠,	٤٢١- **٠,	٣٧٧- **٠,	٤٠٥- **٠,	عدم اصدار احكام
٤١٦- **٠,	٤٠١- **٠,	٤٢٣- **٠,	٣٨١- **٠,	٣٦٣- **٠,	عدم اصدار ردود أفعال
٤١٧- **٠,	٣٦٤- **٠,	٤٠٩- **٠,	٣٤٢- **٠,	٤٩٦- **٠,	الدرجة الكلية

** دالة عند ٠,٠١

يتبين من جدول (١٤) أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة داله إحصائياً بين الدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على اليقظة العقلية ودرجاتهم الكلية على مقياس التنافر المعرفي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما (٠,٤١٧-)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، بما

يشير إلى أنه كلما ارتفع التنافر المعرفي لدى الفرد كلما انخفض مستواه إجمالاً في اليقظة العقلية، كما توجد علاقات ارتباطيه سالبة داله إحصائياً بين الدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على كل بعد من أبعاد مقياس التنافر المعرفي، بحيث كان معامل ارتباطها مع بعد (السيطرة على المشاعر) هو الأكبر بقيمة (-٠,٤٩٦)، يليه معامل ارتباطها مع بعد (التنشئة الاجتماعية) بقيمة (-٠,٤٠٩)، ثم يليه معامل ارتباطها مع بعد (الاستمرارية) بقيمة (-٠,٣٦٤)، ثم يليه معامل ارتباطها مع بعد (التكيف الشخصي) بقيمة (-٠,٣٤٢)، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، بما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الفرد في كل من السيطرة على المشاعر، والتكيف الشخصي، والتنشئة الاجتماعية، والاستمرارية كلما انخفض مستواه إجمالاً في اليقظة العقلية.

كما يتبين من جدول (١٤) أنه توجد علاقات ارتباطيه سالبة داله إحصائياً بين الدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على مقياس التنافر المعرفي ودرجاتهم على كل بعد من أبعاد مقياس اليقظة العقلية، فكان معامل ارتباطها مع بعد (عدم إصدار ردود أفعال) هو الأكبر بقيمة (-٠,٤١٦)، يليه معامل ارتباطها مع بعد (التعامل بوعي) بقيمة (-٠,٤٠٢)، ثم يليه معامل ارتباطها مع بعد (الملاحظة، وعدم إصدار أحكام) بقيمة (-٠,٣٦٩)، ثم يليه في المرتبة الأخيرة معامل ارتباطها مع بعد (الوصف) بقيمة (-٠,٣٥٩)، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، بما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الفرد إجمالاً في التنافر المعرفي كلما قل ميله إلى استخدام أي من فنيات اليقظة العقلية.

كما يتبين من جدول (١٥) أنه توجد علاقات ارتباطيه سالبة داله إحصائياً بين درجات أفراد العينة الأساسية على أبعاد مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على أبعاد مقياس التنافر المعرفي، بحيث كان أعلاهم هو معامل الارتباط بين عدم إصدار أحكام والاستمرارية (-٠,٤٥٣)، وكان أدناها هو معامل الارتباط بين الوصف والتنشئة الاجتماعية بقيمة (-٠,٢٨٩)، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، بما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الفرد على كل بعد من أبعاد التنافر المعرفي كلما قل ميله إلى استخدام فنيات اليقظة العقلية المرتبطة بهذا البعد، وبذلك تم قبول الفرض الخامس من البحث.

الاسهام النسبي للتنافر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ باليقظة العقلية

وتتفق نتائج هذا الفرض مع ما توصل إليه بحث سناء مصطفى (٢٠٢٣) والذي توصل إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين التنافر المعرفي واليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى المشتركة في جامعة حفر الباطن.

اختبار الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب في اليقظة العقلية ودرجاتهم في مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وجدول (١٥) يوضح نتيجة هذا الإجراء:

جدول (١٥): معامل ارتباط بيرسون بين درجات اليقظة العقلية ودرجات استراتيجيات التنظيم الانفعالي

اليقظة العقلية	الملاحظة	الوصف	التعامل الواعي	عدم اصدار احكام	عدم اصدار ردود أفعال	الدرجة الكلية
استراتيجيات التنظيم الانفعالي						
لوم الذات	**٠,٤٣١	**٠,٤٥١	**٠,٣٩٦	**٠,٤١٧	**٠,٣٨٥	**٠,٤٣٩
القبول	**٠,٥٢٩	**٠,٥٣٦	**٠,٤٨٤	**٠,٥٢٣	**٠,٤٩٧	**٠,٤٧٢
تركيز التفكير	**٠,٣٩٨	**٠,٤٢٢	**٠,٤١١	**٠,٤٣٧	**٠,٣٨٢	**٠,٣٩٩
إعادة التركيز الإيجابي	**٠,٤٣٩	**٠,٣٨٦	**٠,٣٩١	**٠,٤٠٠	**٠,٣٦٧	**٠,٣٩١
إعادة التركيز على التخطيط	**٠,٥٠٢	**٠,٤٨٤	**٠,٥٢٠	**٠,٤٧٣	**٠,٤٥٧	**٠,٤٦٨
إعادة التقييم الإيجابي	**٠,٤٧٥	**٠,٥٠١	**٠,٥١١	**٠,٥٢٣	**٠,٤٩٢	**٠,٥١٣
الوضع في منظور	**٠,٣٨٢	**٠,٣٩٧	**٠,٤٢٦	**٠,٤٢٠	**٠,٣٩٩	**٠,٤٠١
التفكير الكارثي	**٠,٥٣١	**٠,٥١٢	**٠,٤٩٣	**٠,٥١٠	**٠,٥٢٩	**٠,٤٩٨
لوم الآخرين	**٠,٥٠٩	**٠,٤٩٣	**٠,٤٤٧	**٠,٤٥٦	**٠,٤٤١	**٠,٤٧٩
الدرجة الكلية	**٠,٤٣٧	**٠,٤٨٢	**٠,٤٨٠	**٠,٤٢٧	**٠,٥٠١	**٠,٥٠٣

** دالة عند ٠,٠١

يتبين من جدول (١٥) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة داله إحصائياً بين الدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على اليقظة العقلية ودرجاتهم الكلية على مقياس استراتيجيات التنظيم

الانفعالي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما (٠,٥٠٣)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، بما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى الفرد كلما ارتفع مستواه إجمالاً في اليقظة العقلية، كما توجد علاقات ارتباطيه موجبة داله إحصائياً بين الدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على كل بعد من أبعاد مقياس مستوى استراتيجيات التنظيم الانفعالي، بحيث كان معامل ارتباطها مع بعد (إعادة التقييم الايجابي) هو الأكبر بقيمة (٠,٥١٣)، يليه معامل ارتباطها مع بعد (التفكير الكارثي) بقيمة (٠,٤٩٨)، ثم يليه معامل ارتباطها مع بعد (لوم الآخرين) بقيمة (٠,٤٩٧)، يليه معامل ارتباطها مع بعد (القبول) بقيمة (٠,٤٧٢)، يليه معامل ارتباطها مع بعد (إعادة التركيز على التخطيط) بقيمة (٠,٤٦٨)، يليه معامل ارتباطها مع بعد (لوم الذات) بقيمة (٠,٤٣٩)، يليه معامل ارتباطها مع بعد (الوضع في منظور) بقيمة (٠,٤٠١)، يليه معامل ارتباطها مع بعد (تركيز التفكير) بقيمة (٠,٣٩٩)، ثم يليه في المرتبة الأخيرة معامل ارتباطها مع بعد (إعادة التركيز الايجابي) بقيمة (٠,٤٩٨)، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، بما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الفرد في كل من: لوم الذات، والقبول، وتركيز الانتباه، وإعادة التركيز الإيجابي، وإعادة التركيز على التخطيط، وإعادة التقييم الإيجابي، والوضع في منظور، والتفكير الكارثي، ولوم الآخرين كلما ارتفع مستواه إجمالاً في اليقظة العقلية.

كما يتبين من جدول (١٥) أنه توجد علاقات ارتباطيه موجبة داله إحصائياً بين الدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي ودرجاتهم على كل بعد من أبعاد مقياس اليقظة العقلية، فكان معامل ارتباطها مع بعد (عدم إصدار ردود أفعال) هو الأكبر بقيمة (٠,٥٠١)، يليه معامل ارتباطها مع بعد (الوصف) بقيمة (٠,٤٨٢)، ثم يليه معامل ارتباطها مع بعد (التعامل بوعي) بقيمة (٠,٤٨٠)، ثم يليه معامل ارتباطها مع بعد (الملاحظة) بقيمة (٠,٤٣٧)، ثم يليه في المرتبة الأخيرة معامل ارتباطها مع بعد (عدم إصدار أحكام) بقيمة (٠,٤٢٧)، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، بما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الفرد إجمالاً في اليقظة العقلية كلما زاد ميله إلى استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي.

الاسهام النسبي للتنافر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ باليقظة العقلية

كما يتبين من جدول (١٥) أنه توجد علاقات ارتباطية موجبة داله إحصائياً بين درجات أفراد العينة الأساسية على أبعاد مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على أبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي، بحيث كان أعلاهم هو معامل الارتباط بين القبول والوصف بقيمة (٠,٥٣٦)، وكان أدناها هو معامل الارتباط بين إعادة التركيز الإيجابي وعدم إصدار ردود أفعال بقيمة (٠,٣٦٧)، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، بما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الفرد على كل بعد من أبعاد اليقظة العقلية كلما زاد ميله إلى استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي المرتبطة بهذا البعد، وبذلك تم قبول الفرض الخامس من البحث. وتتفق نتائج هذا الفرض مع ما توصل إليه بحث سالي عنتر (٢٠٢٠) والذي توصل إلى: وجود تأثير موجب مباشر دال إحصائياً لليقظة العقلية في استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي التكيفية (الإيجابية) والكفاءة الذاتية المدركة، وبحث أحمد فضل (٢٠٢١) والذي توصل إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، وبحث سليمان محمد (٢٠٢١) والذي توصل إلى: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات طلاب جامعة بني سويف في التنظيم الانفعالي ودرجاتهم في اليقظة العقلية، وبحث رضاء السيد (٢٠٢٢) والذي توصل إلى وجود تأثيرات مباشرة دالة إحصائياً لليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي، وبحث هناء حسين، وشادية التل (٢٠٢٢) والذي توصل إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية.

اختبار الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه: " يمكن التنبؤ باليقظة العقلية من خلال التنافر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة ". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression Analysis لمعرفة دلالة المعادلة التنبؤية للتحيزات المعرفية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول (١٦): نتائج تحليل التباين لانحدار والتنافر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي على اليقظة العقلية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة
الانحدار	١٣٥٧٩,٢١	٢	٦٧٨٩,٦٠٥	٨٤٩,٧٦٣	٠,٠١
البواقي	٣١٧٢,٠٥	٣٩٧	٧,٩٩٠		
الكلي	١٦٧٥١,٢٦	٣٩٩	١٠٤١٩,٦٣٥		

يتبين من الجدول السابق (١٦) وجود تأثير دال إحصائياً للتحيزات المعرفية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي على اليقظة العقلية عند مستوى ٠,٠١.

جدول (١٧) نتائج تحليل الانحدار المتعدد بالتنافر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي على اليقظة العقلية

مصدر الانحدار	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل بيتا	ت	الدلالة
الثابت	٥,٠٣٨	٢,١٧	-	٢,٧٩٤	٠,٠١
التنافر المعرفي	٠,٦٣	٠,٠٥	١,٠٣	١٩,٤١	٠,٠١
استراتيجيات التنظيم الانفعالي	٠,٧١-	٠,٠٦	١,٠٧	١٨,١٤	٠,٠١

يتبين من جدول (١٧) أن معادلة انحدار التنافر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي على اليقظة العقلية هي:

$$\text{اليقظة العقلية} = ٥,٠٣٨ + ٠,٦٣ \times \text{التنافر المعرفي} - ٠,٧١ \times \text{استراتيجيات التنظيم الانفعالي}$$

وتفسر الباحثة إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال التنافر المعرفي لطلاب الجامعة الذين يغلب عليهم اليقظة العقلية؛ حيث انهم يميلون دائماً إلى تبسيط المهام الصعبة والمعقدة المطلوب إنجازها وتحويلها إلى مهام تتصف بالسهولة والبساطة، دون الأخذ في الاعتبار أن هذا الإجراء قد يقودهم إلى نتائج سلبية وقرارات خاطئة متحيزة لأرائهم وافكارهم، لعدم قدرتهم على استخدام مهارات التفكير العميق والمجهود وتركيزهم على استخدام المهارات الاستدلالية، وعدم المبالاة والوعي في اتخاذ القرارات، بالإضافة إلى الإصرار على الاحتفاظ بمواردهم

الاسهام النسبي للتنافر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ باليقظة العقلية

العقلية التي يمتلكونها واستخدام الحد الأدنى منها أثناء معالجة المعلومات واتخاذ القرارات، والاعتماد على خبراتهم السابقة والمعلومات المتوفرة لديهم في السياق المرتبط بالمهمة لإنجازها أو إيجاد الحلول المناسبة لها مما قد يساعد في التنبؤ باليقظة العقلية في الاتجاه السلبي فكلما كان لدى طلاب الجامعة تنافر معرفي مرتفع كلما كان لديه يقظة عقلية منخفضة والعكس صحيح كلما كان لدى طلاب الجامعة تنافر معرفي منخفض كلما كان لديه يقظة عقلية مرتفعة، وتتفق نتائج هذا الفرض مع ما توصل إليه بحث سناء مصطفى (٢٠٢٣) والتي توصلت إلى انه يمكن التنبؤ باليقظة العقلية من خلال التنافر المعرفي.

كما تفسر الباحثة إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال استراتيجيات التنظيم الانفعالي لطلاب الجامعة في أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي تعنى قدرة الفرد على فهم انفعالاته وفهم انفعالات الآخرين والوعى بها وتنظيمها فيكون ذلك من خلال الوعى الانفعالي وتنظيم الفرد لانفعالاته ومراقبة الانفعالات وكيفية التعامل مع الانفعالات وتنظيمها خلال المواقف المختلفة واستغلالها، ويختلف الأفراد في نوع استراتيجيات التنظيم الانفعالي لديهم مما قد يساعد في التنبؤ باليقظة العقلية في الاتجاه الايجابي فكلما كان لدى طلاب الجامعة يقظة عقلية مرتفعة كلما كان لديه استراتيجيات تنظيم انفعالي مرتفعة والعكس صحيح كلما كان لدى طلاب الجامعة يقظة عقلية منخفضة كلما كان لديه استراتيجيات تنظيم انفعالي منخفضة، وتتفق نتائج هذا الفرض مع ما توصل إليه أبحاث سالى عنتر (٢٠٢٠)، وأحمد فضل (٢٠٢١)، وسليمان محمد (٢٠٢١)، ورضاء السيد (٢٠٢٢)، وهناء حسين، وشادية التل (٢٠٢٢) والتي توصلت إلى انه يمكن التنبؤ باليقظة العقلية من خلال استراتيجيات التنظيم الانفعالي.

توصيات البحث: يوصي البحث الراهن في ضوء ما أسفرت عنه نتائجها بما يلي:
قيام المؤسسات الجامعية بعقد دورات تدريبية، وبرامج تثقيفية لطلابها تهدف إلى إكسابهم مهارات إدارة الانفعالات أثناء المواقف المختلفة.
ضرورة تضمين المناهج الجامعية موضوع التنافر المعرفي، وتوضيح آثارها النفسية على الفرد وانعكاساتها الضارة على وحدة المجتمع.

العمل على توفير بيئة نفسية وصحية تتسم بالخبرات الإيجابية سواء في المنزل أو المدرسة أو الجامعة حيث تلعب الخبرات دوراً هاماً في تشكيل اليقظة العقلية للفرد. الاهتمام بدراسة العوامل النفسية التي من شأنها تحسين اليقظة العقلية خفض حدة التنافر المعرفي لدى طلاب الجامعة. إعداد برامج لتحسين اليقظة العقلية والخفض من حدة التنافر المعرفي وتحسين استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة. بحوث مقترحة : تقترح الباحثة إجراء بحوث مرتبطة ببحثها في المجالات التالية : استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالحساسية التفاعلية والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة. التنافر المعرفي وعلاقته بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. الفرق بين الطلاب مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية في استراتيجيات التنظيم الانفعالي. الفرق بين الطلاب مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية في التنافر المعرفي. اليقظة العقلية وعلاقتها بسعة الذاكرة العاملة لدى طلبة الجامعة. اليقظة العقلية وعلاقتها بالذاكرة المستقبلية لدى طلبة الجامعة. اليقظة العقلية وعلاقتها بالسرعة الإدراكية لدى طلبة الجامعة.

مراجع البحث:

- ابو هلال المغيربي، وفدوى ماهر (٢٠١٤). مدخل الى علم النفس. ط٨، دار الكتاب الجامعي، الامارات العربية المتحدة.
- أحمد ثابت فضل (٢٠٢١). نموذج سببي لمنبئات الصمود الأكاديمي في علاقته باليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة، مجلة العلوم التربوية بجامعة القاهرة، ٢٩ (١)، ٦٦-١.
- أسماء نوري (٢٠١٢). أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الإبداع التنظيمي دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد، مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية، جامعة بغداد، ١٨، (٦٨)، ١١٢-١٦٤.
- اسمهان عباس يونس (٢٠١٥). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير، كلية التربية- جامعة واسط بالعراق.
- الحسين حسن سيد (٢٠١٩). الإستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال وعلاقتها بالهناء الذاتي الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، ١١، ١٦٢-١٩٥.
- حنان حسين محمود (٢٠١٦). التنظيم الانفعالي والمعتقدات ما وراء المعرفية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية. مجلة العلوم التربوية- مصر، ٢٤ (٤)، ٦٩-١١٧.
- خالد عوض البلاح (٢٠٢٠). إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي وعلاقتها بالاستثارة الفائقة والذكاء الروحي لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية. مجلة البحث العلمي في التربية، ٢١، ١٨١-٢٠١٤.
- رضاء محروس السيد (٢٠٢٢). نمذجة العلاقات السببية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، المجلة التربوية بجامعة سوهاج، ٩٢، ١٠٧٥-١١٣٦.

رمضان على حسن (٢٠٢٠). برنامج تدريبي قائم على بعض استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في خفض الضجر الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية. مجلة كلية التربية جامعة بني سويف، ١٧(٩٢)، ١١٩-١٦٧.

ريوان عفيفي (٢٠١٦). إستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي المنبئة بالتذكر طويل الأمد. مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٤٧(٢)، ٥٢٦-٥٦٩.

زينب عبدالعزيز الحوطي (٢٠٢٠). الخصائص السيكومترية لمقياس تنظيم الانفعال لدى عينة من طلاب الثانوية بدولة الكويت. مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة الكويت، ٧٨-١١١.

سالى صلاح عنتر (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقات بين الضغوط النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية المدركة واستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي لدى طلاب الجامعة، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ١٢٦، ٢٣-٧٧.

سليمان محمد سليمان (٢٠٢١). اليقظة العقلية والذكاء الروحي كمنبئات بالتنظيم الانفعالي لدى طلاب جامعة بني سويف، مجلة كلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة قناة السويس، ٣٩، ١١-٧٠.

سناء جميل مصطفى (٢٠٢٣). التنافر المعرفي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى المشتركة في ضوء بعض المتغيرات في جامعة حفر الباطن، المجلة التربوية بجامعة سوهاج، ١١٤، ٤٤٩-٤٨٨.

سهاد المللي (٢٠١٠). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من المتفوقين والعاديين، دراسة ميدانية على طلبة الصف العاشر من مدارس المتفوقين والعاديين في مدينة دمشق . مجلة جامعة دمشق، ٢٦ (٣)، ١٣٥-١٩١.

سهام عبدالغفار عليوة (٢٠١٨). استراتيجيات تنظيم الانفعال وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقين الموهوبين دراسة سيكومترية إكلينيكية. مجلة كلية التربية ببناها، ٤(١١٦)، ١-٥٠.

عامر مصباح (٢٠١١). علم النفس الاجتماعي في السياسية والاعلام ، دار الكتاب الحديث ، الجزائر .

الاسهام النسبي للتناافر المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ باليقظة العقلية

- علي محمد الوليدي (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، ٢٨، ٤٠-٥٩.
- فتحي عبدالرحمن الضبع احمد علي طلب محمود (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض اعراض الاكتئاب النفسي لدي عينة من طلاب الجامعة مجلة الارشاد النفسي مركز الارشاد النفسي، ٣٤، ١-٧٤.
- ماجد عيسى (٢٠١٩). فعالية التدريب على بعض استراتيجيات تناول الاختبار في التنظيم الانفعالي المعرفي والضرر الأكاديمي لدى طلاب جامعة الطائف. المجلة التربوية، جامعة سوهاج، ٦٢(٦٢)، ٥٥٩-٦٠٨.
- مريم حميد الليحاني(٢٠١٥). التناافر المعرفي وعلاقته الذات بتقدير لدى طلاب وطالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة. مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، ٤٣(٣)، ٩٦-٥٠.
- مصطفى على مظلوم (٢٠١٧). تنظيم الانفعال وعلاقته بالألكسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة دراسة سيكومترية- كيلينيكية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ١٤٣-٢١٣.
- نجاح حاتم البياتي (٢٠١٥). التنظيم العاطفي والهوية الأخلاقية وعلاقتها بالتفكير النفعي لدى معلمات المرحلة الابتدائية . رسالة دكتوراه، كلية التربية- جامعة بغداد.
- نوره الحارسي، وخديجة القرشي (٢٠٢١). استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفيا وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف. المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة أسيوط، ٣٧(١)، ٢٤١-٣١٠.
- هناء قدرى حسين، وشادية أحمد التل (٢٠٢٢). التنظيم الانفعالي وعلاقته باليقظة العقلية والصمود النفسي لدى طلبة جامعة حيفا في داخل الخط الأحمر، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٣٠ (٦)، ٤٥٠-٤٧٥.
- يوسف قطامي (٢٠١٢). نظرية التناافر والعجز والتغيير المعرفي ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، الأردن.

- Aronson, E.(1968). Dissonance theory: Progress and problems. In R.P. Abelson, E. Aronson, W.J. McGuire, T.M. Newcomb, M.J. Rosenberg & P. H. Tannenbaum (Eds.) , Theories of Cognitive Consistency: A Sourcebook.(pp.5-27). Chicago: Rand McNally.
- Bauer-Wu, S. (2011). Leaves Falling Gently: Living Fully with Serious and Life-Limiting Illness through Mindfulness, Compassion, and Connectedness . Canada: Raincoast Books.
- Berthon, P. & Pitt, L. (2019). Types of mindfulness in an age of digital distraction. Business Horizons, 62, 131-137.
- Brannan ,E.(2013). The development of Emotion Regulation in Children: The Role of Temperament and Parent Socialization Master . deaf studies and De of Education. 22(2), 155-165.
- Brown, W.; Rayan, M.& Creswell, D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. An International Journal for The Advancement of Psychology Theory, 18 (4), 211-237.
- Eysenck, M. (ed). (1994). The Blackweli Dictionary of Cognitive Psychology. Oxford; Blackweli Publishers.
- Gehart, D.(2012). Mindfulness, and acceptance in couple and family therapy. New Yourk: Springer Science + Business Media.
- Grigorenko , E.& Sternberg , R.(1995) .Styles of thinking in the school , European Journal for High Ability, 6 (2) , 219- 201.
- Gross, J. (2014). Individual differences in two Emotion regulation processes. Stanford university, U.S.A.
- Hagege, Chammat, Tandetnik& Naqccache. (2018). Suggestion of self-(in)coherence modulates Cognitive Dissonance. Plose One, 1(1), 1-18.
- Hassed, C. (2016). Mindful learning: Why attention matters in education. International Journal Of School & Educational Psychology. 4(1), 52-60.
- Kathleen M. Sutcliffe, Timothy J. Vogus, and Erik Dane (2016) Mindfulness in Organizations: A Cross-Level Review. The Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, 3, 55-81.
- Kettler, K. M. (2013). Mindfulness and cardiovascular risk in college students. Available: <http://onlinelibrary.wiley.com> .

- Lester, D., & Yang, B.(2009) .Two sources of human irrationality: cognitive dissonance and brain dysfunction. Journal of Socio-Economics,38 (4) , 658- 662.
- Lutz, A., Slagter, H. A& Dunne, J. D. 2008. Attention regulation and monitoring in meditation. Trends of Cognitive Sciences, 12 (4), 163–169.
- Mclaughlin, E. (2010). The relation ship between dispositional mindfulness and emotion regulation in children ,ph theise, the city university of New York.
- Miklosovic, J. C. (2010). Cognitive dissonance: effects of perceived choice on attitude change. Modern Psychological Studies,15 (2)3, 16-26.
- Pennesi, J., & Wade, T. (2017). Imagery receipting and cognitive dissonance: A randomized controlled trial of two brief online interventions for women at risk of developing an eating disorder. International Journal of Eating Disorders, 9(1), 439-448.
- Randles, D.; Inzlicht, M.; Proulx, T.; Tullett, A.M. & Heine, S.J. (2015). Is Dissonance Reduction a Special Case of Fluid Compensation? Evidence that Dissonant Cognitions Cause Compensatory Affirmation and Abstraction. Journal of Personality and Social Psychology, 108 (5),697-710.
- Steele, C.& Liu, T.(1983). Dissonance processes as self-affirmation. Journal of Personality and Social Psychology,45 (1) , 5–19.
- Vujosevic, M. (2011). The effects of leadership style and cognitive dissonance on team success. (Master's Thesis, The Faculty of the Adler Graduate School).

Abstract

The study aimed to reveal the compatibility between creative dissonance and ineffective organizational strategies and accurate vigilance among Students of the Higher Institute of Management and Accounting, Sohag and to predict full vigilance from their ineffective organizational creative dissonance. (400) real students from the Students of the Institute participated in this research, aged between (19.1) years to (20.10) years, with an average age of (19.11) years, and a standard deviation of (0.10) years. The research relied on the descriptive application, and the researcher used the internal phenomenon scale (prepared by / Muhammad Abdul Rahman, 2016), and the creative dissonance scale (prepared by / the researcher), and the statement of emotional organizational intelligence prepared by (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001), and the results of the research showed the existence of a statistically significant correlation at the level (0.01) between The Institute students for the scale of accurate attention completely from: monitoring feelings, personal adaptation, social institution, continuity, and degree Institute students to measure creative dissonance, while there is a positive correlation statistically significant at the level (0.01) between all students in the Institute to measure absolute alertness from: self-blame, acceptance, focus of thinking, implementation of theatrical focus, application of focus on planning, evaluates the driver, the situation in the scene, catastrophic thinking, and blaming others, as the results of the study concluded that alertness can be predicted through creative dissonance and effective organization strategies. Among the Institute students.

Keywords: (Creative dissonance - emotional regulation skills - visual alertness.)