



جامعة زيان عاشور الجلفة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس والفلسفة

اليقظة الذهنية وعلاقتها بالإتزان الانفعالي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس

(دراسة ميدانية جامعة زيان عاشور الجلفة)

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي

إشراف الأستاذة:

حمزة فاطمة

إعداد الطالبة

حمزة مريم

السنة الجامعية 2024/2023

.

.

كلمة شكر

(واخر دعواهم ان الحمد لله رب العالمين)

احمد الله عز وجل حمدا يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه والذي أنعم علينا بالصحة والتوفيق إلى طريق العلم والمعرفة.

اتقدم بجزيل الشكر والتقدير والامتنان للأستاذة المشرفة حمزة فاطمة والتي كانت خير السند لنا طيلة سنوات الدراسة ودائمة التشجيع كما لم تبخل علينا بالتوجيهات كما ساهمت في تذليل الصعوبات التي واجهتنا خلال انجاز هذا العمل حفظك الله ورعاكي.

كما اشكر استاذة قسم العلم النفس والذين يبخلو علينا بالتوجيهات والمساعدة خلال سنوات الدراسة ومدوا لنا يد العون أدامهم منبعاً ومنهلاً للعلم إن شاء الله.

واتقدم باسمى عبارات الشكر والامتنان والتقدير الى من ربياني صغيرا امي وابي الغاليين على حبهما ودعمهما لي طيلة مسيرتي الدراسية حفظهما الرحمان وجعل مقامهما محمودا في الدنيا والاخرة.

الى اخوتي وجميع افراد عائلتي كل باسمه الى كل من مد لنا يد العون وساهم في انجاز هذا العمل من بعيد او قريب كان شكرا

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة الذهنية والإتزان الإنفعالي، والكشف عن مستوى كل من المتغيرين، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة إتمدت الطالبة على المنهج الوصفي الارتباطي، لأنها الأنسب للدراسة، كما تم الإعتماد على مجموعة من الأدوات التي طبقت على البيئة الجزائرية، وتتمثل في مقياس اليقظة الذهنية من إعداد (Baer et al; 2006)، ومقياس الإتزان الإنفعالي من إعداد حسين عبد الحميد عيسى، وتم تطبيق الدراسة الأساسية على عينة قوامها (70) أستاذ وأستاذة من أساتذة جامعة زيان عاشور بالجلفة أختيرت بطريقة قصدية، وتمت معالجة البيانات التي تحصل عليها الطالبة ببرنامج spss 27، بالإضافة إلى إستعمال الطالبة لعدة أساليب إحصائية، كالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري، إختبار (T)، معاملا الارتباط بيرسون، تحليل التباين الأحادي وقد أسفرت نتائج الدراسة بأنه توجد علاقة إرتباطية موجبة بين اليقظة الذهنية والاتزان الانفعالي لدى أعضاء هيئة التدريس ، لدى أعضاء هيئة التدريس مستوى مرتفع من اليقظة الذهنية، لدى أعضاء هيئة التدريس مستوى متوسط من الإتزان الإنفعالي.

الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية، الإتزان الإنفعالي، أعضاء هيئة التدريس.

Abstract:

The current study aimed to reveal the relationship between mindfulness and emotional stability, to reveal the level of both variables, and to achieve the objectives of this study. The student relied on the descriptive approach, as it is best suited to study, and a set of tools applied to the Algerian environment, namely the mindfulness scale prepared by Baer et al. 2006. and the emotional stability scale prepared by Abdel hamid Issa ; The basic study was applied to a sample of (70) Professors of Zian Ashour University at Djelfa were selected in a manner. The data treated with spss 27, in addition to the student's use of several statistical methods, such as arithmetic average and standard deviation, test (T), Pearson coefficients, analysis of unilateral disparities. The results of the study resulted in a positive correlation between mindfulness and emotional stability among faculty members. Faculty members have a high level of mindfulness. Faculty members have an average level of emotional balance.

Keywords: mindfulness, emotional stability, faculty members.

فهرس المحتويات

الصفحة	فهرس المحتويات
أ	كلمة شكر
ب	الملخص
ج	الملخص بالإنجليزية
د	فهرس المحتويات
ح	فهرس الجداول
ط	فهرس الأشكال
ي	فهرس الملاحق
1	مقدمة
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول الإطار العام للدراسة	
6	1. الإشكالية
11	2. التساؤل العام
12	3. الفرضيات
12	4. أهداف الدراسة
12	5. أهمية الدراسة
13	6. مفاهيم الدراسة
13	7. الدراسات السابقة
22	8. التعقيب
الفصل الثاني: اليقظة الذهنية	
27	تمهيد
27	1. مفهوم اليقظة الذهنية.
31	2. الجذور التاريخية لليقظة الذهنية

32	3. نظريات اليقظة الذهنية
34	4. أهمية اليقظة الذهنية.
36	5. فوائد اليقظة الذهنية
37	6. مكونات اليقظة الذهنية
39	7. مقومات اليقظة الذهنية
39	8. خصائص اليقظة الذهنية
41	9. أبعاد اليقظة الذهنية
43	10. قياس اليقظة الذهنية
45	خلاصة
الفصل الثالث : الإتزان الانفعالي	
47	تمهيد
47	1. مفهوم الإتزان الإنفعالي.
51	2. بعض المفاهيم المرتبطة بالإتزان الإنفعالي
52	3. النظريات المفسرة للإتزان الإنفعالي
53	4. طبيعة الإتزان الإنفعالي
54	5. عوامل الإتزان الإنفعالي.
54	6. أبعاد الإتزان الإنفعالي
55	7. سمات وخصائص الشخصية المتزنة إنفعاليا
57	8. الإتزان الإنفعالي والصحة النفسية
58	9. طرق تحقيق الإتزان الإنفعالي والقدرة على التحكم في الإنفعالات
60	خلاصة
الباب الثاني : الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	

63	1. الدراسة الإستطلاعية
63	2. منهج الدراسة
64	3. حدود الدراسة (الزمانية والمكانية)
64	4. عينة الدراسة وخصائصها
65	5. أدوات الدراسة
73	6. الأساليب الإحصائية
الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية.	
75	1. عرض ومناقشة النتائج العامة
78	• عرض ومناقشة الفرضية الأولى
81	• عرض ومناقشة الفرضية الثانية
83	2. إستنتاج عام
85	الخاتمة
88	قائمة المراجع
101	الملاحق

فهرس الجداول

الرقم	فهرس الجداول	الصفحة
1.	يمثل توزيع عينة الدراسة حسب الجنس والدرجة العلمية	62
2.	يمثل توزيع عينة الدراسة حسب السن والخبرة	64
3.	يوضح الأبعاد وأرقام البنود لكل بعد لمقياس اليقظة الذهنية	65
4.	البنود وتوزيعها على أبعاد مقياس الإلتزان الإنفعالي	67
5.	يمثل نتائج صدق لإستبيان بطريقة الصدق التمييزي	68
6.	يمثل نتائج صدق الاتساق الداخلي للمحاور والدرجة الكلية للاستبيان	69
7.	يمثل نتائج معامل الثبات ألفا -كرونيباخ	70
8.	يمثل نتائج معامل ثبات مقياس الإلتزان الإنفعالي بطريقة التجزئة النصفية	70
9.	يمثل نتائج صدق الاتساق الداخلي للمحاور والدرجة الكلية للاستبيان	71
10.	يمثل نتائج معامل ثبات مقياس الإلتزان الإنفعالي بطريقة التجزئة النصفية	72
11.	يمثل نتائج معامل الإرتباط بيرسون	73
12.	يمثل نتائج معامل الإرتباط بيرسون بين الإلتزان الإنفعالي وأبعاد اليقظة الذهنية	75
13.	يمثل نتائج اختبار (T) لمستوى اليقظة الذهنية	76
14.	يمثل نتائج اختبار (T) لمستوى الاتزان الانفعالي	81

فهرس الأشكال

الصفحة	فهرس الأشكال	الرقم
63	توزيع العينة حسب الجنس والدرجة العلمية	1
64	توزيع العينة حسب الخبرة والسنة	2

فهرس الملاحق

الصفحة	فهرس الملاحق	الرقم
99	مقياس اليقظة الذهنية	1
102	مقياس الاتزان الانفعالي	2
103	أشكال خصائص العينة	3

مقدمة

تعد الصحة النفسية المطلب الأسمى للأفراد فنجدهم يسعون لتحقيقها وتسعى الكثير من الدول والهيئات لتعزيزها ولقد ارتبط هذا المفهوم بعدة مفاهيم إيجابية كالسعادة والرفاه والتدفق واليقظة الذهنية والالتزان الانفعالي، وتعد اليقظة الذهنية من الموضوعات المهمة التي يتم مناقشتها حاليا في مجال علم النفس الإيجابي، وترجع أهميتها إلى التوجهات الحديثة لدى الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية بضرورة الاهتمام بالجوانب الإيجابية في حياة الإنسان بدلا من التركيز على الجوانب السلبية. (اسماعيل، 2017، ص 296)

وتكمن أهمية اليقظة الذهنية في إكساب الفرد المرونة النفسية، الرفاهية النفسية، الرضا عن الحياة السعادة، والقبول الذاتي للفرد، مراقبة الذات بموضوعية، والصبر والثقة بالنفس، والتعاطف مع الآخرين واحترام الذات، وتمتع الفرد بها يكون سبب رئيسي للسعادة والنجاح وراحة البال في الحياة بصفة عامة. (الكيال، 2023، ص 18)

ومن جانب آخر يعتبر الاتزان الانفعالي من بين أحد المعالم المهمة التي تتميز بين الشخصية السوية والسوية، ويكمن صميم الإتزان الانفعالي في تلك المرونة التي يستطيع صاحبها من خلالها مواجهة جميع المواقف، ليست المألوفة فقط بل الجديدة أيضا فهو نقطة أساسية وجوهرية لتوافق الفرد مع بيئته المحيطة به اذ يلعب الاتزان الانفعالي دورا مهما في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته. (أسمع، 2023، ص 343)

لذلك فهو ذو أهمية بالغة في حياة الفرد وعليه فقد توسع مفهومه، وكما تعددت وإختلفت النظريات المفسرة له، فالفرد المتمزن إنفعاليا تكون له القدرة على تحمل قدر معقول من الإحباط، ويشير الإتزان الانفعالي إلى الفرد الهادئ الرزين، والثابت فهي تتدخل في جميع جوانب حياة الفرد اليومية، حيث عرف كل من داوود، والعبدي الاتزان الانفعالي في أنه يتمثل في قدرة الفرد على تناول الأمور بأناة، وصبر لا يستفز أو يستثار من الأحداث التافهة، ويتسم بالهدوء

والرزانة، عقلاني في مواجهة الأمور، يتحكم في انفعالاته خصوصا الغضب و الخوف والغيرة.
(رابحي، 2021، ص57)

وتتمثل مشكلة البحث الحالي في الحاجة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة الذهنية والأتزان الانفعالي وكذا معرفة مستوى كل من اليقظة الذهنية ومستوى الأتزان الانفعالي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة زيان عاشور بالجلفة ، فاليقظة الذهنية والأتزان الانفعالي سمتين ضروريين للقائمين بعملية التدريس لأنها تساعدهم في فهم احتياجات طلابهم والاحتفاظ بالهدوء والتصرف بفاعلية والتعامل بصورة مناسبة مع المواقف المختلفة ، التخفيف من ضغوطه وزيادة قدرته على الحكم على الأمور واتخاذ القرار المناسب ، وأن يكون أكثر استجابة لحاجات طلابه وأن يتصرف بفاعلية ويحتفظ بثباته الانفعالي تجاه التحديات والمواقف المختلفة التي تطرأ على بيئة التعلم .

وهذه الدراسة تهدف للتعرف على وجود علاقة بين اليقظة الذهنية، والأتزان الإنفعالي، والتعرف على مستوى كل من مستوى اليقظة الذهنية، والأتزان الإنفعالي لدى عينة الدراسة وبالتالي إختيار الطالبة المنهج الوصفي الإرتباطي لأنه الأنسب للموضوع وتمثلت إشكالية دراستنا في جملة من التساؤلات حول مستوى كل من اليقظة الذهنية والأتزان الإنفعالي لدة اعضاء هيئة التدريس، وان كانت هناك علاقة بينهما.

ولاختبار الفرضيات استخدمنا مقياس اليقظة الذهنية لعبد الرحمان (2016) ومقياس الأتزان الانفعالي لعبد الحميد عيسى (2013) على عينة قدرها سبعون أستاذا جامعيًا اختيروا بطريقة عرضية وبعد تطبيق المقاييس وتفرغ البيانات ومعالجتها توصلنا الى أنه توجد علاقة بين اليقظة الذهنية والأتزان الانفعالي، ووجود مستوى مرتفع من اليقظة الذهنية ومستوى متوسط من الأتزان الانفعالي لدة اعضاء هيئة التدريس.

وقد قسمت الدراسة الى جانبين النظري والمكون من ثلاث فصول وهي:

ففي الفصل الاول حددنا فيه اشكالية الدراسة، وفرضياتها، وأهميتها، وأهدافها، بالإضافة إلى التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة، ثم ختمناه بالدراسات السابقة والتعقيب عليها.

وفي الفصل الثاني سنستعرض فيه مفهوم اليقظة الذهنية بشكل شامل، بدءًا من الجذور التاريخية والنظريات المفسرة، مرورًا بأهمية اليقظة الذهنية وفوائدها ومكوناتها، وصولًا إلى مقومات اليقظة الذهنية، وخصائصها، وأبعادها، وقياسها، وانتهاءً بملخص الفصل.

وفي الفصل الثالث فسنتناول فيه مفهوم الاتزان الانفعالي، وبعض المفاهيم المرتبطة به، وأهم النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي، طبيعته، بعض العوامل المؤثرة فيه، ابعاد الاتزان الانفعالي، سمات وخصائص الشخصية المتزنة، والاتزان الانفعالي والصحة النفسية وأخيرًا طرق تحقيق الاتزان الانفعالي، إنتهاءا بملخص الفصل

أما في الجانب الميداني فقد اشتمل على فصلين وهما: الفصل الرابع خصص للإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، وتطرقنا فيه إلى منهج الدراسة، وحدودها المكانية والزمانية، وتم وصف خصائص عينة الدراسة، والخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة وختم الفصل، بالتعريف بالأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة النتائج.

وتناولنا في الفصل الخامس، والأخير عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة، وختمت الدراسة باستنتاج عام لنتائج الدراسة. وأخير قائمة المصادر والمراجع.

المباني الأولى

المباني النظرية

الفصل الاول: الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- التعاريف الاجرائية
- 6- الدراسات السابقة
- 7- التعقيب

1. الإشكالية:

يشهد العالم في الآونة الأخيرة عدة تحولات و تطورات شملت شتى المجالات التكنولوجية والاقتصادية والسياسية ومع تسارع وتيرة الحياة وتعدد الأدوار إزدادت الضغوط والتحديات من أجل الرقي والتطور والعيش برفاه، وأثناء سعي الفرد الدائم لمواجهة هذه التحديات تتشكل تغيرات ويواجه صعوبات في إدارة بيئته وتعزيز الاستجابات لمواجهة الأفكار و الأحداث من حوله، فالمشكلات التي تواجه الفرد في حياته اليومية وثقل مسؤولياته والعقبات التي تواجهه و الصعوبات في اتخاذ القرارات والإفراط في التفكير في الأحداث التي قد تحل في المستقبل، يجعله يبتعد عن اللحظة الآنية و يجعله يفصل عن الواقع ويفقده الانتباه والتركيز.

ومما لا شك فيه أنه وفي وسط هذه البيئة الغنية بالمؤثرات والاحداث الضاغطة والملينة بالمخاطر، تترتب عنها أعباء نفسية وجسمية كالتوتر والقلق والضغوط لمواجهة هذه الأعباء والتحديات فمن الضروري أن يملك الفرد القدرة على إدارة التحديات والمواقف الضاغطة بفعالية وهذا ما يحتاج إلى درجة من الوعي والانتباه والتركيز والاستجابة السريعة ومستوى عالي من اليقظة الذهنية.

هذا المفهوم الحديث (اليقظة الذهنية) الذي قدمه علم النفس الإيجابي والمستخدم بشكل خاص في مجال العلاجات النفسية والذي اعتبر ضمن جوانب القوى في علم النفس الايجابي (حميدة، 2019، ص251).

حيث تعد اليقظة الذهنية Mindfulness أحد المهارات الذهنية الإيجابية ذات الدور الفعال في صحة الفرد العقلية والنفسية فتجعله قادراً على توجيه حياته بطريقة واعية مستقلاً عن الآخرين، وتساعده على الشعور بانفعالاته وعواطفه بشكل واضح، مما يُمكنه من تخطي المشاعر السلبية ويزيد من شعوره بالسعادة والرضا. (زايد ومحمود، 2022، ص50)

وقد شهد هذا المتغير اختلافاً في ترجمته الى اللغة العربية، حيث ترجم مصطلح (Mindfulness) مصطلح اليقظة العقلية في دراسة عبد الرقيب احمد البحيري وآخرون

(2014) بينما ترجم في بعض الدراسات الى مصطلح اليقظة الذهنية في دراسة وردة وعرفات (2016). (علي، 2020، ص 133)

ويعرف باير واخرون (Baer et al 2006) اليقظة الذهنية وفق المفهوم الحديث: بأنها المراقبة المستمرة للخبرات والوعي بالنشاط الحالي وقبول الخبرة في اللحظة الراهنة والانفتاح عليها دون إصدار أحكام تقييمية أو ردود فعل. (Baer، 2006، P28).

وتعددت تعريفات اليقظة الذهنية واختلفت باختلاف نظرة الباحثين إليها فمنهم من ينظر إليها على أنها سمة (Baer et al، 2006) وقد تكون أسلوباً وحالة (Bishop et al، 2004)، وهي كسمة ترتبط ارتباطاً قوياً بالشخصية في حين أنها كحالة عابرة بشكل أكبر وحالة مرتفعة من الوعي، وهذا يتحقق من خلال التأمل معه (جمعة، القطاوي، زيدان، 2019، ص 263) كما ينظر بعض الباحثين لليقظة الذهنية على أنها أحادية البعد (Brown & Ryan، 2003) في حين يرى آخرون، أنها تتكون من أبعاد متعددة (Baer، 2006).

كما تعد اليقظة الذهنية منبئاً قوياً بمخرجات الصحة النفسية ولها تأثير قوي في الاداء والتوافق وحاجزا ضد الضغوط النفسية (رويلي، 2019، ص 115). فاليقظة الذهنية تمنح الفرد مستويات عالية من التركيز مما يكسبه الثقة والقوة والسيطرة في جميع نواحي الحياة، مما يعمل على تحسين مستويات الاداء في العمل ويعزز من شعوره بمعنى وجوه الحياة. (الهنائي، 2023، 254). كما تعد أحد المهارات الذهنية الإيجابية ذات الدور الفعال في صحة الفرد الذهنية والنفسية فتجعله قادراً على توجيه حياته بطريقة واعية مستقلاً عن الآخرين، وتساعد على الشعور بانفعالاته وعواطفه بشكل واضح، مما يُمكنه من تخطي المشاعر السلبية ويزيد من شعوره بالسعادة والرضا. (زايد ومحمود، 2022، ص 50)

وتعزز اليقظة الذهنية من قدرة الفرد على إدارة البيئة المحيطة وتعزيز الاستجابات لمواجهة الأفكار والأحداث، وذلك من خلال التركيز على الاستجابة لمشاعر الفرد وأفكاره دون تقييم (علي، 2020، ص 134). ولها تأثير

إيجابي على الصحة العقلية والنفسية والشعور بالسعادة، فهي تمثل عامل وقائي للحد من الضيق العام والقلق والإكتئاب، وتحسن من قدرة الأفراد على إستخدام عواطفهم وتنظيم تجاه أنفسهم وتجاه الآخرين. (معوض، 2021، ص 190)

وتعود أصول اليقظة الذهنية إلى الفلسفة والتقاليد البوذية من خلال الممارسات الشرقية للتأمل والتي بدأت في الهند، وانتشرت في الشرق الأقصى منذ أكثر من (2500 سنة)، وهناك أدلة تشير إلى أصولها في الممارسات التأملية في اليهودية، والتعاليم الروحية المسيحية، كما يعد التأمل جوهر الإسلام والتقاليد الدينية الإسلامية، ويتضمن مفاهيم "التفكير" و "التدبر". وبالتالي فإن الممارسات التأملية والتقاليد الروحية والدينية غالباً ما توفر نقطة انطلاق رئيسية نحو معرفة الذات الإلهية (الرويلي، 2019، ص 155). وانتشر مفهوم اليقظة الذهنية Mindfulness على نطاق واسع في علم النفس والعلاج النفسي خلال العقود الثلاثة الماضية وفي مجال أخرى من العلوم الإنسانية والطبية في مختلف الثقافات جميع أنحاء العالم في العقود الثلاثة الماضية. فقد أشارت الدراسات البحثية إلى أن اليقظة العقلية تمثل تقنية جديدة من تقنيات الموجة الثالثة في العلاج السلوكي المعرفي السلوكي (CBT) وذلك لمعالجة الفجوة المدركة في العلاجات السلوكية (الموجة الأولى) والموجة الثانية للعلاج المعرفي السلوكي حيث تركز على القبول والبصيرة الشخصية للأهداف الموجهة وتعديل السلوك، والحد من الأعراض من خلال تركيزها على السلوك. (الصقيه والمقرن، 2022، ص 192)

كما تشير العديد من الدراسات إلى إرتباط اليقظة الذهنية بمتغيرات إيجابية مثل الرفاهية النفسية، المرونة النفسية، العافية النفسية، التنظيم ال إنفعالي، الهناء الذاتي، التدفق النفسي. (الصرايرة، 2022) (البيليسي وابو حميد، 2023) (الرويلي، 2019) (ربيع، 2018) (السيد، 2018، معوض، 2021). وإستخدمت أيضاً كذلك كتقنية علاجية لكثير من الاضطرابات السلوكية والنفسية كالإكتئاب والقلق والاجهاد والهلع. (السيد، 2018، ص 882).

وتعمل اليقظة الذهنية على توسيع الرؤية وزيادة الفرص، وتتسم بالمرونة وبالمقدرة على التعامل مع كل ما هو جديد في البيئة، وتنبه الى ما فيه من الإمكانيات على إظهار المعلومات التي ترفضها الرؤية الضيقة، التي ترفض الروتين والجمود وتغلق باب الرؤية الجديد المغايرة في التصرفات الذي يذهب إليها الفكر الجامد الذي يتسم بالثبات والسلوك الآلي. (الهشلمون، 2019، ص 17)

فالفرد اليقظ عقليا يشعر بعواطفه وإنفعالاته بشكل كامل وواضح، ويستطيع أن يتخطى الأمور السلبية في حياته مما يجعله يشعر بالسعادة النفسية والرضا عن حياته. (السيد، 2018، ص 28) ومعرفة الفرد عواطفه وإنفعالاته وتمكنه من التحكم في إنفعالاته وهذا ما يعرف بالإتزان الإنفعالي الذي يكمن في تلك المرونة التي تمكن صاحبها من مواجهة جميع المواقف، ليست المألوفة فقط بل الجديدة أيضا، بدرجة يمكن أن تصل إلى حد خلق وإبتكار إستجابات جديدة، وهو حالة وسط بين التردد والانذفاعية. (المطوع، 2001، ص 59)

فتمتع الأشخاص باليقظة الذهنية يساعدهم على إدارة الإجهاد في العمل وكذلك الحد من التوتر النفسي وتحسين المرونة النفسية والتعامل مع صراعات العمل (بلبل، 2019، ص 2486) وتمكنهم من التعامل المرن مع بيئة العمل والموارد البشرية المحيطة بها. ولعل أكثر الأفراد الذين يواجهون مثل هذه الصعوبات المدرسيين ونخص منهم عضو هيئة التدريس، كون عضو هيئة التدريس الركيزة الأساسية للعملية التعليمية في الجامعة، والتي بدورها تمثل قمة الهرم التعليمي. حيث يواجهه عضو هيئة التدريس جملة من التحديات والضغوطات وكذا تعدد المهام الأكاديمية والتدريسية الموكلة إليه، و المتمثلة في التعليم و إعداد البحوث العلمية، والمشاركة في العروض التقديمية، وإعداد الخريجين وغيره، وكذلك المهام الإدارية لدى البعض. فتعدد المهام وإختلافها قد يجعل من عضو هيئة التدريس يفقد الإنتباه والتركيز وقد يفقد البعض منهم القدرة على التحكم في إنفعالاته. كما وتعد اليقظة الذهنية إستراتيجية معرفية صحية ضرورية للقائمين بعملية التدريس لأنها تساعدهم في فهم إحتياجات طلابهم والإحتفاظ

بالهدوء والتصرف بفاعلية والتعامل بصورة مناسبة مع المواقف المختلفة . فالأستاذ الذي يدمج الممارسات العقلية في عملية التدريس يتصرف بوعي تجاه أفكاره الشخصية، حتى لا تؤثر على إصدار الحكم في الموقف الراهن وينعكس ذلك على حياته الشخصية مما يزيد من ثقته بنفسه وقدرته على تطبيق تلك الممارسات. (زايد ومحمود، 2022، ص51)

وفي هذا الصدد يشيّر (الضبع، 2019) إلى أن الممارسة الأكاديمية داخل المؤسسة التعليمية تعتمد أساساً على فاعلية وكفاءة الأستاذ ومن الضروري أن يكون متزناً إنفعالياً، ويتمتع بالصحة النفسية، ولديه إنفعالات إيجابية نحو عمله، وطلابه، وبيئة العمل بشكل عام حتى يصل إلى الرضا المهني. (السيد، 2018، ص70)

وأشار كرين وآخرون (2010). Crane, et al إلى أن الأستاذ الذي يدمج الممارسات الذهنية في عملية التدريس هو الأستاذ الذي يتصرف بوعي تجاه أفكاره الشخصية حتى لا تؤثر على إصدار الحكم في الموقف الحالي، كما أن ذلك ينعكس على دمج المعلمين لتلك الممارسات في حياتهم الشخصية مما يزيد ثقتهم في أنفسهم وقدرتهم على تطبيق مثل هذه الممارسات في البيئة الدراسية. (Crane , 2010)

والجدير بالذكر أن اليقظة الذهنية والإتزان الإنفعالي من المتغيرات المهمة لرفع مستوى أداء أعضاء هيئة التدريس. حيث أكد بدر (2019) أن اليقظة الذهنية تساعد الأستاذ في تحسين التركيز والوعي، وزيادة قدرته على تلبية إحتياجات الطلاب، وتعزيز الإتزان الإنفعالي لديه، وتدعيم قدرته على التعامل مع الضغوط وتعزز مناخ الفصل، وتعمل على زيادة فعالية إدارة الفصول الدراسية، وزيادة المشاعر الإيجابية حول التدريس ووحدة وتعاون المعلمين، وتقليل مستويات التوتر وتحسين تقدير الذات لديهم، كما أشار بعض المعلمين بقدرتهم علي رؤية شاملة للمنهج الدراسي؛ وبالتالي نقل المفاهيم الأساسية للطلاب بدلاً من الشعور بالارهاق من كثرة مخرجات التعلم التي من المتوقع تحقيقها (بدر، 2019، ص402) ، ومن جانب الإتزان الإنفعالي فقد أكد العديد من الباحثين ،من بينهم (فرج طه ،1989)،(سليمان عبيدات ،1991

(، علي الشخبيي، 1991)، (يوسف عبد الفتاح، 1994) و (نافذ يعقوب، 2005) و (احمد هاشمي، 2005) على أنه من بين السمات الشخصية التي تساهم في نجاح الأستاذ الجامعي هي سمة الإتزان الإنفعالي. (زاهي، 2015، ص3) والتي يفترض أن يتصف بها ويعتمدها في ممارسته التدريسية ، ويعد الإتزان الإنفعالي أشبه ما يكون بالسيطرة على الذات في ظاهرة قيادة الآخرين، فبقدر ما يكون الشخص متزناً من الناحية الإنفعالية أي مسيطراً على ذاته متحكماً فيها ، تزداد قدرته على قيادة المواقف. (حمدان، 2010، ص2).

ومن خلال ماسبق يمكن أن نلخص اشكالية الدراسة في التساؤلات التالية:

2. التساؤل العام:

1) هل توجد علاقة إرتباطية بين اليقظة الذهنية والإتزان الإنفعالي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس؟

2) مامستوى اليقظة الذهنية لدى أعضاء هيئة التدريس؟

3) مامستوى الإتزان الإنفعالي لدى أعضاء هيئة التدريس؟

3. الفرضيات:

➤ توجد علاقة إرتباطية بين اليقظة الذهنية والإتزان الإنفعالي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس.

➤ مستوى اليقظة الذهنية لدى أعضاء هيئة التدريس مرتفع .

➤ مستوى الإتزان الإنفعالي لدى أعضاء هيئة التدريس متوسط.

4. أهداف الدراسة:

تظهر أهداف دراستنا في العناصر التالية:

➤ الكشف عن العلاقة بين اليقظة الذهنية والإتزان الإنفعالي لدى أعضاء هيئة التدريس.

- التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى أعضاء هيئة التدريس.
- التعرف على مستوى الإتزان الإنفعالي لدى أعضاء هيئة التدريس.

5. أهمية الدراسة:

تظهر أهمية دراستنا في النقاط التالية:

الأهمية النظرية:

- حادثة تناول متغير اليقظة الذهنية في الدراسات العربية (في حدود إطلاع الطالبة).
- فتح المجال لمزيد من الدراسات الأكاديمية والبحوث حول هذا الموضوع.
- قد تساهم نتائج الدراسة في إثراء الدراسات في مجال اليقظة الذهنية والإتزان الإنفعالي وآثاره الإيجابية على أعضاء هيئة التدريس.

الأهمية التطبيقية:

- تسليط الضوء على شريحة مهمة ألا وهي أعضاء هيئة التدريس، وأهم المشكلات التي قد تواجههم وقد تحد من إنتاجيتهم أثناء أداء مهامهم.
- قد تساهم نتائج الدراسة في توجيه نظر الباحثين إلى القيام بالمزيد من الدراسات حول اليقظة الذهنية والإتزان الإنفعالي لدى عينات مختلفة.

6. مفاهيم الدراسة:

- **اليقظة الذهنية:** هي المراقبة المستمرة للخبرات والوعي بالنشاط الحالي وقبول الخبرة في اللحظة الراهنة والانفتاح عليها دون إصدار أحكام تقييمية أو ردود فعل. وهو ما يقيسه مقياس اليقظة الذهنية لباير وآخرون (baer et al2006) ترجمة وتعريب محمد السيد عبد الرحمان(2016) والمقنن على البيئة الجزائرية من قبل دغنوش (2022).
- **الإتزان الإنفعالي:** هو قدرة الفرد على السيطرة على إنفعالاته المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الإنفعالات

(بخيت 2021، ص 518) وهو ما يقيسه مقياس الإتزان الإنفعالي لعبد الحميد عيسى (2013).

7. الدراسات السابقة:

من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة، وفي حدود إطلاع الطلبة لم يتم العثور على دراسة مطابقة للدراسة الحالية إلا أنه هنالك بعض الدراسات القريبة من موضوع الدراسة الحالية. وذلك من خلال دراسة العلاقة بين متغيرين الدراسة أو تناولت أحد متغيري الدراسة وعينة الدراسة أو عينة قريبة منها وفيما يأتي عرض للدراسات الأقرب للدراسة وذات صلة بموضوع الدراسة الحالية:

✓ دراسة بوحارة (2023)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية والإتزان الإنفعالي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة سيدي بلعباس الجزائر. وكذا التعرف على درجة الفروق في مستوى اليقظة الذهنية والإتزان الإنفعالي تبعا لبعض المتغيرات (الجنس، المستوى الدراسي) وإعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي. وإختارت عينة قصدية قوامها (83) من فئة الطلبة الجامعيين. وطبقت الباحثة مقياس اليقظة الذهنية (Bear et al, 2006). ومقياس الاتزان الانفعالي ل (اشبير، 2018) وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه توجد علاقة إرتباطية بين اليقظة الذهنية والاتزان الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير المستوى الدراسي .

✓ دراسة قرعان والدحادحة (2022)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على القدرة التنبؤية لليقظة الذهنية بالاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظة جرش، وتكونت عينة الدراسة من (470) طالبا وطالبة في المرحلة الثانوية، منهم: (270) طالبا، و(200) طالبة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس اليقظة الذهنية، ومقياس الاتزان الانفعالي. وقد تم استخدام المنهج الوصفي التنبؤي، وأظهرت النتائج أن مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الثانوية كان متوسطا ومستوى الاتزان الانفعالي كان متوسطا، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لليقظة العقلية والاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية تعزى للجنس، ووجود فروق دالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لليقظة الذهنية، والاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية تعزى للتخصص (علمي).

✓ دراسة زايد ومحمود (2022)

هدفت الى الكشف عن مستوى الازدهار النفسي والحكمة واليقظة الذهنية والامل لدى اعضاء هيئة التدريس بالجامعة ، بالاضافة الى الكشف عن الاسهام النسبي لكل من الحكمة واليقظة الذهنية والامل والدرجة الأكاديمية وكذا النوع والعمر وعدد سنوات الخبرة في الازدهار النفسي .وتكونت عينة الدراسة من (590) من أعضاء هيئة التدريس .وتم استخدام مقياس الازدهار النفسي (diener et al 2010)، ومقياس الحكمة ثلاثي الأوجه (thomas et al 2017) ومقياس اليقظة الذهنية لفيلاديفيا Gardaciotto et al (2008) ومقياس الامل (Snyder et al 1991) وتم ترجمة المقاييس بواسطة الباحث وحساب مؤشرات الصدق والثبات الخاصة بها على العينة ، وكشفت النتائج عن مستوى مرتفع لكل من الازدهار النفسي والحكمة واليقظة الذهنية والامل لدى افراد العينة، كما بينت النتائج ان الامل هو اكثر المتغيرات اسهاما في تفسير الازدهار النفسي يليه اليقظة الذهنية ثم الحكمة واخيرا الدرجة الاكاديمية ،وفسر نموذج التنبؤ تقريبا 65 % من تباين الازدهار النفسي لدى اعضاء هيئة التدريس بالجامعة .

✓ دراسة على (2020)

هدفت إلى التعرف على مستوى كل من اليقظة الذهنية، والضغط المهنية ببعديها لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي ، ومن ثم التعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية والضغط المهنية لدى عينة الدراسة ، كما هدفت إلى التعرف على طبيعة الفروق في اليقظة الذهنية التي ترجع إلى النوع، وطبيعة التخصص والدرجة العلمية والتفاعل بينهما، ومدى إسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بالضغط المهنية لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي ، تمثلت عينة الدراسة في 258 عضو هيئة التدريس الجامعي من مختلف كليات جامعة المنية وإشتملت أدوات الدراسة على مقياس اليقظة الذهنية ومقياس الضغط المهنية من إعداد الباحثة وجاءت النتائج لتوضح وجود مستوى من : اليقظة الذهنية والضغط المهنية لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي كما وجدت علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائيا بين اليقظة الذهنية والضغط المهنية لدى عينة الدراسة ، كما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط المهنية ببعديها ترجع إلى النوع، والتخصص، والدرجة العلمية ، كما لم يظهر تفاعل بين تلك المتغيرات في اليقظة الذهنية . ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط المهنية ببعديها ترجع إلى النوع التخصص والدرجة العلمية ولم يظهر تفاعل بين تلك المتغيرات في الضغط المهنية ، كما أمكن التنبؤ بالضغط المهنية من خلال اليقظة الذهنية .

✓ دراسة عمارة (2023)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية برنامج قائم على فنيات اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي لدى الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس وأثره على خفض التجول العقلي لدى طلابهم ، كذلك الكشف عن درجة استمرارية فعالية البرنامج التدريبي في تنمية التدفق النفسي لدى عينة من الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس، اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي والتصميم التجريبي ذو المجموعتين ، تكونت عينة البحث من (11) مشاركين بواقع (6) كمجموعة تجريبية و (5) كمجموعة ضابطة، وتكونت عينة الطلاب من (89) طالب وطالبة بالفرقتين الثانية والثالثة بكلية التربية النوعية بدمايط، تراوحت أعمارهم بين (19) (22) عام، تم تطبيق أدوات البحث وتمثلت في: مقياس التدفق النفسي من إعداد

أمال باظة (2011)، مقياس التجول العقلي من إعداد حلمي الفيل (2019) برنامج قائم على اليقظة الذهنية من إعداد الباحث، مكون من (18) جلسة وتم تطبيقه في مدة قدرها شهرين وأسبوع وتراوح زمن الجلسة من (60- 75 دقيقة) وتم استخدام عدد من الفنيات والاساليب الارشادية. وتوصلت نتائج البحث إلى وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور شهرين بالنسبة لعينة الطلاب؛ كانت هناك فروق دالة احصائيا في متوسطات درجات الطلاب في البعد الأول لمقياس التجول العقلي لصالح القياس البعدي ، بينما كانت الفروق دالة احصائيا في البعد الثاني لصالح القياس القبلي ولم يكن هناك فروق دالة في المقياس ككل.

✓ دراسة بن زاهي والأسود 2015

هدفت الدراسة الى تحديد طبيعة علاقة الإلتزان الانفعالي بالتدريس الإبداعي لدى أساتذة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات مثل :الجنس، الأقدمية في التدريس، التخصص الجامعي . وكذا إلى تسليط الضوء على واقع التدريس الإبداعي للأساتذة الجامعيين وحدود فعاليتها في الجامعة الجزائرية .ووصف واقع التدريس الإبداعي لدى أساتذة الجامعة. إتبع الباحثين المنهج الوصفي الارتباطي وتحددت عينة الدراسة بمجموعة من الأساتذة الجامعيين. وشملت أربع جامعات مقسمة إلى جامعتين من الشرق الجزائري وجامعتين من الوسط الجزائري بلغ عددهم (206)(166) ذكور و 94 إناث وتمثلت أدوات جمع البيانات في: مقياس التدريس الإبداعي من إعداد الباحثين ومقياس الإلتزان الإنفعالي المقتبس من بطارية"جيلفورد وجيرمان"لمسح المزاج، والمعدة في صورتها العربية من طرف منصور زاهي، (2000) ومن أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة : وجود علاقة إرتباطية موجبة ودالة إحصائية بين التدريس الإبداعي لدى أساتذة الجامعة وإتزانهم الإنفعالي كما أوضحت النتائج إنخفاض الأداء لدى أفراد العينة عن

مستوى الإلتقان المحدد 75 بالمئة من الدرجة الكلية لمقياس التدريس الإبداعي وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الجامعيين ذو مستوى إلتزان إنفعالي مرتفع والأقدمية في التدريس ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الجامعيين ذوي مستوى الإلتزان الإنفعالي بإختلاف الجنس والتخصص.

✓ دراسة بدر (2015)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن وعلاقتها بالإلتزان الإنفعالي لدى أساتذة جامعة القادسية، وتكونت عينة الدراسة من (106) تدريسيّاً اختيروا بالأسلوب العشوائي، واستخدم الباحث مقياس زباردو للأبعاد الخمسة لمنظور الزمن، و مقياس الإلتزان الإنفعالي من إعداد الباحث ، وتم تطبيق الوسائل الإحصائية المناسبة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن أساتذة الجامعة يتوجهون نحو بعد المستقبل، وأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية على الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن وفق متغير النوع، ووجدت الدراسة أن أساتذة الجامعة يتمتعون بالإلتزان الإنفعالي بدرجة عالية، وليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الإلتزان الإنفعالي وفق متغير النوع، كما وجدت الدراسة علاقة إرتباطية سالبة بين منظور الماضي السلبي والحاضر الحتمي مع الإلتزان الإنفعالي لدى أساتذة الجامعة.

✓ دراسة بن الشيخ (2014)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الإلتزان الإنفعالي والتدفق النفسي لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة، من خلال التعرف على مستوى المتغيرين لدى العينة، كما سعت الدراسة إلى معرفة مدى دلالة الفروق في كل من منهما تبعاً لمتغير الجنس والأقدمية والمادة المدرسية وإستعرضت الدراسة تساؤلات في معرفة مستوى الإلتزان الإنفعالي ومعرفة مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم لبعض المواد الأدبية بمدينة ورقلة، وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي الإرتباطي، كما تم إستخدام مقياس الإلتزان الإنفعالي من إعداد سمور (2012) ومقياس التدفق النفسي من إعداد جاكسون ومارش (2006) ، واستهدفت الدراسة عينة مكونة من (213) أستاذ تعليم ثانوي وتم اختيارهم بالطريق

العشوائية الطبقية، واستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية المناسبة مثل: تحليل التباين ومعامل الارتباط بيرسون وكاف مربع ، واختبار (ت) وتلخصت نتائج الدراسة في ارتفاع مستوى الإلتزان الإنفعالي وعدم وجود مستوى محدد من التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي لبعض المواد الأدبية.

✓ دراسة العدل (2023)

هدفت الى التعرف على واقع اليقظة الذهنية والانضباط الذاتي لمعلمي المرحلة التعليم الثانوي العام والفني ، ودراسة الفروق في متغيري البحث بين المعلمين والمعلمات ،وبين معلمي الثانوي العام والفني ،وكذلك الفروق وفق المؤهل الدراسي للمعلم ،بلغت العينة 198 معلما ومعلمة (93 معلما -105 معلمة) 98 معلما بالتعليم الثانوي العام، 100 معلم بالتعليم الثانوي الفني 132 معلما حاصلين على بكالوريوس ودبلوم خاص 66 معلما حاصلين على ماجستير ودكتوراه في التربية، و وقام الباحث باستخدام مقياسين ؛ مقياس (Bear et al 2006) وتطوير مقياس الانضباط الذاتي ، واستخدم المنهج الوصفي **ومن أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة :** مستوى توفر أبعاد اليقظة الذهنية لدى أفراد العينة بين متوسطة ومنخفضة .ووجود علاقة إرتباطية إيجابية دالة إحصائية بين أبعاد اليقظة الذهنية والدرجة الكلية وأبعاد الإنضباط الذاتي والدرجة الكلية، ووجود فروق بين المعلمين والمعلمات في اليقظة الذهنية لصالح المعلمين، فيما كانت الفروق بين المعلمين والمعلمات في الإنضباط الذاتي لصالح المعلمات، ووجود فروق بين معلمي التعليم الثانوي العام ومعلمي التعليم الثانوي الفني في اليقظة الذهنية والانضباط الذاتي لصالح معلمي التعليم الثانوي العام ووجود فروق بين المعلمين الحاصلين على بكالوريوس ودبلوم خاص والمعلمين الحاصلين على ماجستير ودكتوراه في اليقظة الذهنية والانضباط الذاتي لصالح المعلمين الحاصلين على ماجستير ودكتوراه وأوصى البحث بأهمية اليقظة الذهنية ودورها الإيجابي في رفع كفاءة المعلم في تعزيز مستويات الإنضباط الذاتي.

✓ دراسة عبد الرحمن 2020

هدفت الدراسة إلى التحقق من العلاقة بين اليقظة الذهنية والمرونة النفسية والرضا الوظيفي ، لدى عينة من الموظفين ، كذلك الكشف عن الفروق بين الموظفين في اليقظة الذهنية والمرونة النفسية ، والرضا الوظيفي باختلاف النوع (ذكور - إناث)، ونوع التعليم (عالي - متوسط) ، وقد تكونت عينة الدراسة من (300) موظف (150) من موظفي جامعة الأزهر ، و (150) من موظفي مصلحة الضرائب المصرية وطبق عليهم مقياس اليقظة الذهنية ، ومقياس المرونة النفسية ، ومقياس الرضا الوظيفي وجميعها من إعداد الباحثة ، ومن أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة : وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة الذهنية وأبعاده والمرونة النفسية والرضا الوظيفي ، كما أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بيناليقظة الذهنية وابعاده والمرونة النفسية والرضا الوظيفي ، وأشارت النتائج إلى أنه يمكن التنبؤ باليقظة الذهنية من خلال الرضا الوظيفي والمرونة النفسية كما أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير الجنس وفي نوع التعليم لصالح التعليم العالي، وفروق في التفاعل بين النوع ونوع التعليم وذلك في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية.

✓ دراسة بومهراس (2023)

هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على مستوى كل من الإتزان الإنفعالي والرضا عن الحياة لدى أساتذة الطور الابتدائي. ثم معرفة مدى مساهمة الإتزان الإنفعالي في تنبؤ بالرضا عن الحياة من جهة، وفي الأخير معرفة دلالة الفروق في علاقة الإتزان الإنفعالي بالرضاعن الحياة باختلاف متغير الجنس. وقد بلغ قوام العينة 107 معلما (ذكور 20-إناث (87)، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من أساتذة التعليم الابتدائي بالمدارس مدينة متليلي ولاية غرداية خلال السنة الدراسية 2019/2020. وإشتملت الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة على مقياسين وهما مقياس الإتزان الإنفعالي ومقياس الرضا عن الحياة. وقد توصلت الدراسة إلى ارتفاع مستوى كل من الاتزان الانفعالي والرضاعن الحياة عن المتوسط لدى أساتذة التعليم الابتدائي عموما والى مساهمة الاتزان الانفعالي في التنبؤبالرضاعن الحياة لدى عينة الدراسة، والبعده موجود فروق في علاقة الاتزان الانفعالي بالرضاعن الحياة باختلاف متغير الجنس. اعتمدت دراسة

على المنهج الوصفي الملائم لطبيعة الدراسة، كما إعتدنا على تحليل النتائج باستخدام الأساليب الإحصائية عن طريق برنامج (spss).

✓ برون وآخرون (2019) raun, et al 2 B

وهدفت الى التحقق من تأثير اليقظة الذهنية والصحة المهنية والهناء الذاتي على كفاءة وجوده التعامل بين المعلم والطالب لدى عينة من معلمي المرحلة المتوسطة؛ أي أن هذه الدراسة تهدف للتحقق من أن مستوى الرفاه والهناء الذاتي لدى مُعلمي المرحلة المتوسطة يكون له تأثير على التعامل بين المعلم والطالب، وتكونت عينة الدراسة من (58) مُعلمًا في المدارس المتوسطة من (36) مدرسة بمدارس ولاية نورث ويستين بالولايات المتحدة الأمريكية، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية بين اليقظة الذهنية وإنخفاض مستويات الإجهاد الوظيفي، والإرهاق المهني، وأعراض الإكتئاب والقلق، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية بين اليقظة الذهنية والتفاعلات بين المعلمين والطلاب في الفصول الدراسية. كذلك أشارت النتائج إلى أن مستوى منخفض من اليقظة الذهنية يؤدي لمستويات مرتفعة من الإجهاد، وهذا يكون له تأثير سلبي على كافة جوانب الصحة وعلى الدعم العاطفي.

✓ دراسة هلشيقر واخرون (2013) Huisheger et al

هدفت الدراسة إلى الوقوف على دور اليقظة الذهنية في التنظيم العاطفي، والإرهاق العاطفي، والرضا الوظيفي، تكونت العينة من (219) عاملا في هولندا، وبينت نتائج الدراسة أن اليقظة الذهنية مرتبطة سلبا مع الإرهاق الوظيفي وإيجابا مع الرضا الوظيفي، وأن أفراد العينة التجريبية كان لديهم إرهاق وظيفي، ورضا وظيفي أعلى من العينة الضابطة، وأوصت الدراسة بضرورة رفع اليقظة الذهنية لدى العاملين من خلال إجراء التدريبات اللازمة في هذا الموضوع.

✓ دراسة هيو ولو (2015) Hue & Lau

هدفت الدراسة إلى التحقق من آثار برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تحسين مستوى الهناء الذاتي والدوران الوظيفي لدى المعلمين في هونغ كونغ، وتكونت عينة الدراسة من المشاركين المقيدين بمعهد هونغ كونغ للتعليم وكان عددهم (70) مشاركاً منهم عدد (63) من الإناث، و (7) من الذكور، كما توصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية طردية دالة بين الإلتزان الإنفعالي والسعادة

✓ دراسة Halim (2011)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الإلتزان الإنفعالي، واستخدامه كمنبئ نحو الأداء الوظيفي، وكذلك بيان علاقته بعدد من المتغيرات الأخرى، وتكونت عينة الدراسة من (450) من موظفي الخدمة المدنية، وقد استخدم الباحثون مقياس الإلتزان الإنفعالي ومقياس تحديد العوامل الشخصية من إعداده، كما تم الاستعانة بتقارير تقييم الأداء السنوية، وقد أظهرت النتائج أن الإلتزان الإنفعالي والسمات الشخصية يمكن أن تنبئ عن مدى ملائمة المتقدمين للوظائف عند صناع القرار.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة يتضح لنا أن هنالك العديد من الدراسات التي تناولت متغيري الدراسة اليقظة الذهنية والإلتزان الإنفعالي كل على حدا، إلا أنه وفي حدود إطلاع الطالبة لا توجد دراسة تناولت متغيري الدراسة اليقظة الذهنية والإلتزان الإنفعالي معا بإستثناء دراسة بوحارة (2023) والتي هدفت لدراسة العلاقة بين اليقظة الذهنية والإلتزان الإنفعالي لدى الطلبة الجامعيين. وكذا دراسة قرعان والدحاحة (2022) والتي هدفت الى التعرف على القدرة التنبؤية لليقظة الذهنية بالإلتزان الإنفعالي. لدى طلبة المرحلة الثانوية. ومما سبق يتضح أنه لا توجد دراسة مطابقة للدراسة الحالية والتي تطرقت إلى اليقظة الذهنية وعلاقتها بالإلتزان الإنفعالي لدى أعضاء هيئة التدريس وهذا مايميز الدراسة الحالية عن باقي الدراسات السابقة.

كما يتضح من خلال إستعراض الدراسات السابقة أنها تباينت في أهدافها وعيناتها وأدوات القياس التي إستخدمتها، والنتائج التي توصلت إليها. وفي مايلي التعليق على الدراسات السابقة:

1- من حيث الهدف: إتفقت الدراسة الحالية مع دراسة بوحارة (2023) والتي هدفت الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية والاتزان الانفعالي. بينما ربطت دراسات بين متغير اليقظة الذهنية ومتغيرات اخرى كدراسة عبدالرحمن(2020) والتي هدفت الى التحقق من العلاقة بين اليقظة الذهنية والمرونة النفسية والرضا الوظيفي، لدى عينة من الموظفين ودراسة العدل (2023) والتي هدفت الى التعرف على واقع اليقظة الذهنية والانضباط الذاتي لمعلمي المرحلة التعليم الثانوي العام والفني. بينما هدفت دراسة دراسة عمارة (2023): إلى التعرف على فعالية برنامج قائم على فنيات اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي لدى الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس وأثره على خفض التجول العقلي لدى طلابهم وربطت دراسات الاتزان الانفعالي بمتغيرات اخرى كدراسة بن زاهي والأسود (2015) والتي هدفت الى تحديد طبيعة علاقة الإلتزان الإنفعالي بالتدريس الإبداعي لدى أساتذة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات مثل: الجنس، الأقدمية في التدريس، التخصص الجامعي. ودراسة بن الشيخ (2014) والتي هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الإلتزان الإنفعالي والتدفق النفسي.

2- من حيث المنهج: نلاحظ ان الدراسات السابقة تتشابه مع الدراسة الحالية في طبيعة المنهج المستخدم وهو المنهج الوصفي كدراسة بن زاهي والأسود (2015) ودراسة بوحارة (2023) ودراسة العدل (2023). وإعتمدت القرعان والدحاحة (2022) المنهج الوصفي التنبؤي. بينما إعتمدت دراسة (عمارة، 2023) على المنهج الشبه التجريبي.

3- من حيث العينة: اختلفت العينات وتباينت أحجامها من دراسة الى اخرى، حيث اتفقت دراسة على (2020) ودراسة زايد ومحمود (2022) ودراسة بن زاهي والاسود (2015) ودراسة بدر (2015) مع الدراسة الحالية في العينة الا وهي أعضاء هيئة التدريس. بينما استخدمت دراسة عمارة (2023) عينة قريبة من عينة الدراسة الحالية وهي الهيئة المعاونة لهيئة التدريس. وتناولت دراسة كل من بومهراس (2023)، ودراسة العدل (2023)، ودراسة بن الشيخ

(2014) و (rBaun te a l, 2019) عينة من أساتذة الطور الابتدائي والطور الثانوي . بينما شملت الدراسات الأخرى عينات مختلفة تمثلت في الطلبة والموظفين والأطباء . كما تباين حجم العينة بين الدراسات 590 عضو هيئة تدريس (زايد ومحمود، 2022)، 83 طالب (بوحارة، 2023)، 107 معلما (بومهراس، 2023)، 219 عامل (Huisheger te a , 2013).

4- من حيث الأدوات: تنوعت الأدوات المستعملة في الدراسات السابقة، حيث اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة بوحارة (2023) ودراسة العدل (2023) في أدوات الدراسة المتعلقة باليقظة الذهنية وذلك بإستخدام مقياس (baer et al 2006) بينما اعتمدت دراسة زايد ومحمود(2022) على مقياس اليقظة الذهنية لفيلاديفيا (Gardaciotto et al, 2008) بينما استخدمت دراسة علي (2020) ودراسة عبد الرحمن (2020) مقاييس من إعداد الباحثين. وإعتمدت دراسة (عمارة، 2023) على برنامج قائم على اليقظة الذهنية من إعداد الباحث . وإعتمدت دراسة علي (2020) على مقياس اليقظة الذهنية المعد من طرف الباحثة. وبالنسبة لمتغير الإلتزان الإنفعالي إستخدمت دراسة (زاهي والأسود (2015) مقياس الإلتزان الإنفعالي المقتبس من بطارية"جيلفورد وجيرمان" لمسح المزاج، والمعدة في صورتها العربية من طرف (منصور زاهي، 2000)، وإعتمدت دراسة Hlima (2011) ودراسة بدر (2015) على مقاييس معدة من طرف الباحثين.

5- من حيث النتائج: إختلفت نتائج الدراسات السابقة بإختلاف ال أهداف فتوصلت دراسة بوحارة (2023) إلى أنه توجد علاقة إرتباطية بين اليقظة الذهنية والإلتزان الإنفعالي لدى الطلبة الجامعيين، كما أسفرت نتائج دراسة علي (2020) أن هنالك علاقة سالبة بين اليقظة الذهنية والضغط المهنية لدى عينة الدراسة، وبينت نتائج دراسة. (Huisheger et al, 2013) أن اليقظة الذهنية مرتبطة سلبا مع الإرهاق الوظيفي وإيجابا مع الرضا الوظيفي. اما نتائج دراسة زايد ومحمود (2022) فكشفت ان اعضاء هيئة التدريس يتمتعون بمستوى مرتفع في كل من اليقظة الذهنية والازدهارالنفسي والحكمة والامل. بينما وجدت دراسة بدر (2015) ان درجة

الاتزان الانفعالي لدى أساتذة الجامعة عالية، وليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير النوع. وتوصلت دراسة هيو و لو (Hue & , Lau2015) إلى وجود علاقة إيجابية طردية دالة بين الاتزان الانفعالي والسعادة.

ويمكننا القول ان الدراسة الحالية قد استفادت من الدراسات السابقة في مجالات عديدة من البحث، حيث ساهمت في كيفية عرض الإطار النظري واثرائه واختيار الادوات المناسبة للدراسة وصياغة فروض البحث الحالي وكذا مناقشة نتائج الدراسة

الفصل الثاني :اليقظة الذهنية

1. مفهوم اليقظة الذهنية.
2. تاريخ اليقظة الذهنية.
3. نظريات اليقظة الذهنية.
4. أهمية اليقظة الذهنية.
5. أبعاد اليقظة الذهنية
6. مكونات اليقظة الذهنية.
7. مقومات اليقظة الذهنية
8. خصائص اليقظة الذهنية.
9. فوائد اليقظة الذهنية.
10. قياس اليقظة الذهنية .

خلاصة

تمهيد

مع التطور والتقدم الحديث في العصر الحالي، أصبحت البشرية تعيش جملة من الضغوطات وإزدحام الأحداث التي فرضت على الفرد نفسه مسايرة الحياة اليومية بشكلٍ روتيني مهماً إعمال العقول التي هي آلة التفكير والإبداع التي وهبها الله للبشر من أجل ملاحقة وإنجاز مهامهم المهنية، وواجباتهم الأسرية، وما غير ذلك من أنشطة الحياة المختلفة، ولإعيد الإستقرار والتوازن الداخلي لنفسه، قدّم علم النفس الإيجابي فنية و مهارة إن تدرّب عليها و مارسها فإنه سيكون أكثر استمتاعاً بالحياة اليومية و أفضل فهماً لذاته.، و لإعيد التوازن و الاستقرار الداخلي لنفسه ، .حيث تعاضم الإهتمام في العقود الأخيرة بمفهوم اليقظة الذهنية ،و أصبح مستهدفاً لجملة من الدراسات في ميادين علم النفس وربطها. بمتغيرات أخرى حيث أشارت دراسات عربية وأجنبية إلى الآثار المترتبة لليقظة العقلية ودورها في التغييرات السلوكية لدى الأفراد وعلاج حالات القلق والإكتئاب وخفض الضغوط النفسية والمهنية وسنتناول في هذا الفصل متغير اليقظة الذهنية تعريفها، جذورها التاريخية، نظريتها، مكوناتها، مقوماتها، قياسها، فوائدها.

1. مفهوم اليقظة الذهنية:

تعريف اليقظة الذهنية:

لغة:

ورد في لسان العرب يقظ: اليَقِظَةُ: نَقِيضُ النَّوْمِ، وَالْفِعْلُ اسْتَيْقَظَ وَالنَّعْتُ يَقْظَانُ، وَالتَّأْنِيثُ يَقْظِي، وَنِسْوَةٌ رِجَالٍ اِيْقَاطٌ وَيُقَالُ: قَدِ اسْتَيْقَظَ، وَأَيْقَظُهُ هُوَ، وَاسْتَيْقَظَ هَلَّالْتِي تَدُلُّ عَلَى التَّنْبَهِ لِلشَّيْءِ، وَالِاسْتَيْقَاطُ، وَهُوَ الْاِنْتَبَاهُ، وَأَيْقَظْتُهُ مِنْ نَوْمِهِ، أَي نَبَهْتُهُ فَتَيْقَظَ. وهو يقظان: ورجل يقظ ويقظ: كلاهما على النسب، أي متيقظ حذر، ورجل يقظ ويقظ إذا كان متيقظاً كثير التيقظ فيه معرفة و فطنة. (ابن منظور ، 1998)

اصطلاحاً:

يعد مفهوم اليقظة الذهنية من المفاهيم الحديثة، حيث تنوعت وجهات نظر الباحثين في تحديد هذا المفهوم ونذكر من هذه التعريفات مايلي:

- ترى لانجرو مولدفيانو (Modoveanu & Langer, 2000) بأنها حالة مرنة في العقل تتمثل في الإنفتاح على الجديد، وهي عملية من النشاط التميز لإبتكار الجديد.
- وعرفت في قاموس أكسفورد (2014) بأنها: الحالة النفسية التي تحققت من خلال التركيز على الوعي في الوقت الحاضر، والإعتراف بهدوء وقبول المشاعر والأحاسيس والأفكار والأحاسيس الجسدية. (إسماعيل، 2017، ص 297)
- ويشير (Marlatt & Risteller, 1999) لليقظة الذهنية بأنها الوعي بمدى وجود خبرات مع الإنتباه للخبرات الحالية والقبول بها دون إصدار الأحكام سواء أكانت هذه الأحكام سارة أم غير سارة، وتقبل جميع التجارب الشخصية مثلا الأفكار والمشاعر والأحداث بشكل تام، كما تكون في اللحظة الحالية والراهنة. (الهاشم، 2017، ص14)
- وعرفها بير وآخرون (Baer et al, 2006) بأنها المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الراهنة بدلاً من التركيز على الخبرات الماضية والأحداث المستقبلية، وتقبلاً للخبرات والإنفتاح عليها، ومواجهة الأحداث دون إصدار أحكام، ولها خمسة أبعاد هي الملاحظة الوصف التصرف الواعي، عدم الحكم على الخبرات، عدم التفاعل مع الخبرات. (Baer et al, 2006, p28)
- وعرفها براون وريان (Brown and Rayan, 2006) بأنها الإنتباه والتقبل للواقع، والوعي بكل ما يتصل بأحداث الخبرة الحالية، وعدم إصدار أحكام تقييمية عليها.
- - ويعرف (hassed, 2016) اليقظة الذهنية بأنها طريقة في التفكير تحفز الإنتباه إلى المتغيرات البيئية من غير إصدار أحكام إيجابية أو سلبية تجاهها وأنها تشتمل على

مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم، حيث تشتمل على تعزيز الصحة العقلية، وتحسين التواصل، والتعاطف، والتطور العاطفي، وتحسين الصحة البدنية. وتعزيز التعلم والأداء. (النجار، 2019، صفحة 101)

• كما يعرفها كابات زين (kabat-zin2003)، بأنها الوعي الناشئ عن توجيه الإنتباه للخبرة التي تحدث في اللحظة الحالية، وتقبلها دون إصدار أحكام عليها، (صلاحيات زغلول(2018، ص22)

• ويعرفها بيشوب ((Bishop , 2004 بأنها التنظيم الذاتي للانتباه حتى يتأكد وجوده في الخبرة الراهنة. (عبد الرحمن والطائي، 2017، ص10)

• ويشير نيل (Neale,2006) بأنها "الإستمرار حاضر الذهن بشكل مقصود، وهي تشمل جانبيين الأول منهما هو الوعي، والثاني الإنتباه، فالوعي يزيد من خلال المسح العام والرصد المستمر والدائم للخبرة. بينما يزيد الإنتباه من درجة الإحساس بالخبرة والتركيز عليها" (الهاشم، 2017، ص 14)

• أما شايبورو وكارلسون (Shapiro & Carlson,2009) فأشارا إلى أن اليقظة الذهنية تعني الوعي الذي ينشأ من خلال الإنتباه المقصود أو المتعمد بطريقة منفتحة مع عدم إصدار أحكام.

• وترى نوري بأنها الحالة التي يكون فيها الشخص مدركا بتركيز عال واقع اللحظة الراهنة والإعتراف بها دون البقاء منحصرا بالأفكار المتعلقة بالموقف، أو رد الفعل العاطفي للواقع أو الحالة. (نوري، 2012، ص200)

• وعرفها (Kettler ،2013) بأنها طريقة في التفكير تؤكد على الإنتباه الى بيئة الفرد وأحاسيسه الداخلية دون إصدار أحكام سلبية او إيجابية، وإن الفرد عندما يمتنع عن إصدار حكم على خبرة بأنها جيدة أو سيئة، فانه يمكنه أن يعرضه بشكل واقعي وتحقيق إستجابة تكيفية. (الليثي، 2022، ص852)

- وعرفها الضبع ومحمود (2013) بأنها التركيز عن قصد في اللحظة الراهنة دون إصدار أحكام تقييمية، أي يكون الفرد واعيا بـ “هنا والآن” وأن يتقبل جميع خبرات الحياة الإيجابية والسلبية. وتتضمن الوعي والانتباه والتركيز على الأحداث الإيجابية أو سلبية في اللحظات الحالية دون تفسيرها أو إصدار أحكام عليها. (المرشود، 2020، ص12)
- أما ديفز وهاميس (Davis & Hayes, 2011) فعرفا اليقظة الذهنية بأنها وعي الفرد بالخبرات الموجودة في اللحظة التي حدثت فيها، دون إصدار الأحكام. (ربيع، 2018، ص80).

- ويرى الفيل (2019) أن اليقظة الذهنية هي قدرة الفرد على إستحضار كامل انتباهه وتركيزه ووعيه لكل ما يحدث في اللحظة الآنية دون غيرها مع عدم إنشغاله بتقييم ما يحدث أو ربطه بما قد يحدث أو ما يحدث. (المرشود، 2020، ص5)
- ويعرفها صلاحات وزغلول (2018) بأنها حالة من الوعي تتصف بقدرة الفرد على الإنتباه للحظة الآنية من خلال المراقبة الواعية مع التقبل التام لهذه اللحظة، وعدم التفاعل معها، أو إصدار الأحكام إزاءها. (صلاحات وزغلول، 2018، ص23)
- ويعرفها ربيع (2018) بأنها قدرة الفرد على أن يبقى حاضرا ذهنيا للتعامل مع الأحداث في اللحظة، وإستقبال المعلومات بطريقة مركزة. (ربيع، 2018، ص80).

ومن خلال تتبع التعريفات السابقة لليقظة الذهنية يتضح أن هذا المفهوم يركز بشكل أساسي على الملاحظة والتركيز والانتباه والإنتباه والتقبل مع عدم إصدار الأحكام للخبرات الراهنة والتي تتيح للفرد الإنتباه إلى السياق العام للموقف وخلق تصورات جديدة من ردود الأفعال للتعامل مع الموقف الحالي.

2. الجذور التاريخية لليقظة الذهنية:

باستقراء تاريخ اليقظة الذهنية يمكن القول أن لها تاريخا دينيا وفلسفيا طويلا. حيث تستمد اليقظة الذهنية خلفية تاريخية أجمع عليها المختصون. حيث ترجع أصولها إلى الفلسفة والتقاليد الدينية الشرقية البوذية التي بدأت في الهند ثم إنتشرت في الشرق الأقصى منذ أكثر من 2500 سنة. حيث تعود اصول كلمة "mindfulness" الى لغة بالي " pali " وهي لغة هندية قديمة حيث تعد كلمة " sati " وفقا لهذه اللغة القديمة مرادف كلمة " mindfulness " في اللغة الإنجليزية وتعني الوعي "Awareness" الإنتباه "Attention"، التذكر "Remembering" (أبو غنايم، 2022، ص168).

الأمر الذي يوضح أن اليقظة الذهنية إرتبطت نشأتها تاريخيا بالحركات الدينية بدلا من علم النفس حيث كانت هذه الحركات والتقاليد الدينية تسعى إلى أن تكون اليقظة الذهنية تطبيقا من تطبيقات ممارسة التأمل أو زيادة النواحي والصفات الإيجابية عند الفرد الأمر الذي يساعد الأفراد على النمو الإيجابي في حياتهم.

كما أن هناك أدلة تشير إلى أصولها في الممارسة التأملية اليهودية. والتعاليم الروحية المسيحية التي كانت تتركز بشكل أساسي على ممارسات التأمل وذلك لتعزيز الصفات الإيجابية لدى الأفراد كالوعي والحكمة والرحمة، وهذا مايمكن أن يساعد الأفراد على النمو الإيجابي. كما يعد التأمل جوهر الإسلام والتقاليد الدينية الإسلامية. كما أنه يتضمن مفاهيم "التفكر" و "التدبر". وبالتالي فإن الممارسة التأملية وفقا للتقاليد الروحية والدينية غالبا ما

توفر نقطة إنطلاق رئيسية نحو معرفة الذات الإلهية. (الرويلي، 2019، ص115)

كما أن لليقظة الذهنية أصول فلسفية في الفكر الاوروبي الغربي كالفلسفة اليونانية الظاهرية والوجودية والإتجاه المتسامي والإنساني في الفكر الأمريكي أيضا. (ناجواني، 2019، ص221)

وعلى الرغم من أصول اليقظة الذهنية الفلسفية الدينية فقد تم ترجمتها إلى سياق غير ديني في الغرب في بداية السبعينات عندما قيم الباحثون في دراستهم تأثير التأمل على كل من العقل والجسم، وإهتمت هذه الدراسات بتأملات التركيز والوعي بالأفكار والمشاعر والمثيرات بدون إصدار أحكام عليها وتفسيرها وإضافة إلى توظيف ممارسة اليقظة الذهنية في أنواع جديدة من العلاج النفسي. (عيد، 2019، ص 485)

وفي عام (1990) حققت اليقظة الذهنية نقلة نوعية في عالم الصحة النفسية والعلاج النفسي عندما أسس ثلاثة رواد في علم النفس الإكلينيكي من المملكة المتحدة وكندا برنامج "العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية" كعلاج للأفراد الذين لديهم تاريخ من الإكتئاب الدوري. إن برنامج "العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية" شبيه جدا ببرنامج "خفض التوتر القائم على اليقظة الذهنية" مع مزيد من التركيز حول كيفية التعامل مع "التفكير السلبي" والذي قد يقود إلى الاكتئاب. (تيسا واتش، 2021، ص 15)

3. نظريات اليقظة الذهنية:

نظرية الين رانجر Langer theory of Mindfulness

تفترض هذه النظرية أن جميع القابليات محدودة تكونت نتيجة لتقبل الغير و الإبداعات المعرفية السابقة لأوانها فقد أظهرت نتائج لانجر وبيك (Langer & Beck , 1979) أنه بإمكاننا تحسين الذاكرة بعيدة المدى وقصيرة المدى من خلال المتغيرات السياقية وذلك يكون مقدارا من المعلومات للمعالجة بصورة شعورية حيث طورت لانجر نظرية اليقظة الذهنية انطلاقا من علاقتها بعلم النفس، لاسيما البحوث المتعلقة بالسلوك البشري، حيث أشارت إلى أن السلوك البشري لا يقتصر على حالة اليقظة بل يتعداها إلى طريقة مواجهة الحياة مواجهة كاملة، وقد استطاعت أن تميز بين اليقظة وبعض المفاهيم الأخرى مثل التوقع والمسميات والأدوار والتلقائية وغيرها فكل تلك المفاهيم تحمل في طياتها بعض العناصر المتماثلة من عمليات معالجة المعلومات ترى لانجر أن اليقظة الذهنية تعني القدرة على خلق كل ما هو

جديد وإستقبال المعلومات الجديدة والإنتتاح على وجهات نظر مختلفة من السيطرة على السياق والتأكد من النتيجة . (عبدالله، 2013، ص347)

نظرية التصميم الذاتي (المعاملة الخاصة والتفضيلية):

تشكلت هذه النظرية التصميم الذاتي على يد الباحثين ديسي وريان (Deci & Rayan,) وتفسر هذه النظرية أن اليقظة الذهنية تقوم بتسيير الذاكرة من خلال النشاط الذاتي وإشباع الإحتياجات النفسية الأساسية للمصادقة الذاتية والنشاطات التي يجري اختيارها بحرية، فالأشخاص المتيقضين ذهنيا للخبرة الحسية يكونون أكثر ذاكرة من الأشخاص المنخرطين في عمل مشتت للذهن ، وتعد نظرية التصميم الذاتي نظرية واسعة الإنتشار إذ تعمل على تطوير الوظائف الشخصية في السياقات الإجتماعية ، كما تصب جل إهتمامها على درجة إختيار الفرد لسلوكياته التي يقررها بنفسه، وهذه الإختلافات بين الأفراد تقودهم إلى قيام بمجموعة من الأفعال والتصرفات التي تكون عالية المستوى من الإنتباه هو الوعي للإختيار الذاتي دون تدخل الآخرين ،وتفترض هذه النظرية أن الوعي المنفتح يمكن أن يكون ذا قيمة كبيرة في تسهيل إختيار السلوكيات التي تتسجم مع إحتياجات الشخص وقيمه وإهتماماته .(العطاونة، 2023، ص22)

نظرية تقريرالمصير:

ترى أن الوعي المنفتح له قيمة كبيرة في تسيير إختيار السلوكيات المنسجمة مع حاجيات الفرد وإهتماماته والحاجة لدى الفرد وتؤكد هذه النظرية أن الحاجة إلى اليقظة الذهنية تحدث لدى الفرد عندما تكون حالة التنظيم الذاتي في مستوى منخفض لإعادة بناء التواصل بين عناصر أي نظام مثل العقل والجسم والفكر والسلوك، وان اليقظة الذهنية ربما تسهل عملية الذاكرة من خلال تنظيم النشاط وإشباع الإحتياجات النفسية الأساسية وأن الأشخاص المتيقضين عقليا يكونون أكثر تذكرًا من الأشخاص المنخرطين في أعمال تشتت الإنتباه، وفي هذا الصدد

بينت الدراسات أن الأفراد اليقظين عقليا لديهم شعور بالحيوية أثناء أدائهم على العمليات المعرفية. (دغوش، 2022، ص 79)

مما سبق نجد أن نظرية إين لانجر التي ترى أن نكون يقظين ذهنيا عندما نصبح أقل آلية في سلوكنا اليومي، أما نظرية الوعي الذاتي التأملي ترى أن الأفراد يكونوا يقظين لحالتهم الداخلية وسلوكهم من أجل مواصلة تحقيق أهدافهم، كذلك نظرية تقرير المصير التي ترى أن الوعي المتفتح له قيمة في تسيير الفرد وإهتماماته، ومن خلال ما تم طرحه يمكن الكون أن لهذه النظريات أهمية كبيرة.

4. أهمية اليقظة الذهنية:

تعد اليقظة الذهنية عملية حيوية مهمة في حياة الفرد حيث تساعد الفرد في إدراك الواقع بشكل أكثر وضوحا، فهي تجعله واعي باللحظة الحالية التي يمر بها فيكون فطن وبالتالي يزيد انتباهه، مما يجعله ينتج أكثر ويقدم أداء جيد وينظر للأشياء بطريقة جديدة ومدروسة على عكس الفرد الغير متيقظ عقليا. (مخامرة، 2018، ص 3302)

وترتبط أهمية اليقظة الذهنية بمبادئ سبعة حددها ماي (May 2006) والتي تمثل مجموعة من الأنشطة التي إذا ما إنخرط فيها الفرد فإنها ستحفز الذهن، وتبني المقدرات

الفردية، وتقلل الضغط الذي ربما يتعرض له الفرد، وتتمثل هذه المبادئ في الآتي: عدم التسرع في الحكم على النفس، أو الآخرين، أو الأحداث عند وقوعها، وبث الصبر بالنفس والآخرين، والإستمتاع بجمال وحادثة كل لحظة، والثقة بالنفس والمشاعر الخاصة، والإهتمام بما هو صحيح بدلا من السعي وراء الأخطاء، وقبول الأشياء على حقيقتها كما هي، وليس كما يصورها الآخرون، وترك الأمور المسلم بها والتخلي عنها. (الحارثي، 2019، ص 134)

كما تسهم اليقظة الذهنية في تقبل الذات وزيادة البصيرة الذاتية، وزيادة السيطرة على الانضباط الذاتي فاليقظة الذهنية تعلم الفرد التحكم في عقله وتركيز إنتباهه في الوقت الحالي، وتمنع

الفرد من التفكير أو التصرف بطريقة تلقائية والتأني في الحكم على الذات والآخرين والأحداث عند وقوعها، وتحسين التعاطف، والشعور بالرحمة والضمير مع الآخرين. (الشهراني، الوليدي، 2022، ص111)

والجدير بالذكر أن اليقظة الذهنية تساعد على توسيع رؤى الفرد وزيادة المرونة الذهنية وترتبط إيجابيا بزيادة الإبداع ، مما يعني زيادة فرص الإنفتاح على كل شيء جديد ومبدع ، والفرد بهذه الحالة يكون على درجة أكثر من الإنتباه والوعي وتجعله أكثر مرونة وتفتحاً و أكثر استبصاراً وتقبلاً للأفكار والخبرات والمعلومات والإكتشافات الجديدة ، بالإضافة إلى أن اليقظة الذهنية تجعل الفرد أكثر إستجابة للمواقف، وأكثر توقعا لردود أفعال الآخرين وإستجاباتهم في المواقف المختلفة ، والتنبؤ بسير الأحداث وكذلك النتائج ، والقدرة على حل المشكلات بعقلانية أكثر والقدرة على إتخاذ القرارات الصحيحة ، بالإضافة إلى أنها تعمل على تنقية الإنفعالات والأحاسيس، كما أنها تعزز الصحة البدنية والعقلية والنفسية وهذا يساعدهم على تحقيق أهدافهم ومواجهة العوائق والصعاب. كما تسمح له أن يتحرر من الأفكار المشوهة وتقليل الأفكار المشتتة للإنتباه وترك ونسيان الأمور، والأحداث التي تجعل الفرد أسير ماضيه، والإستمتاع بجمال وحداثة اللحظة التي يمر بها الفرد (مرجع سابق ، 2022، ص107).

كما تعد اليقظة الذهنية عامل وقائي فيما يتعلق بتأثير أحداث الحياة الصعبة، فتجعل الفرد في حالة إنتباه ووعي حسي وإدراك ما يحدث في المكان في الوقت الحاضر. (معوض ، 2021، ص 140) فضلا عن أثرها الإيجابي على التعلم والتفكير الإيجابي كما يمكن أن تخفف الضغط وتحسن رضا العمل. (نوري ، 2012، ص215)

5. فوائد اليقظة الذهنية:

لليقظة الذهنية العديد من الفوائد نذكر منها:

✓ تعزيز الشعور بالقدرة على ادارة البيئة المحيطة: ويتم ذلك من خلال تعزيز الاستجابات لمواجهة ضغوط البيئة المحيطة.

✓ مراقبة الأفكار والمشاعر السلبية والإنتفاح عليها ويتم ذلك من خلال التعايش الفرد مع أفكاره ومشاعره السلبية والتعايش معها، وعدم احتجازها في اللاوعي، كذلك عدم الحكم على سلبية الذات.

✓ منح الفرد مزيدا من التركيز: ويتم ذلك من خلال اكتساب الفرد القوة والسيطرة والثقة في مختلف جوانب حياته، فالتركيز الذي يأتي من خلال اليقظة الذهنية يعمل على تحسين الأداء في العمل. (الهاشم، 2017، ص15)

كما أشار ميس (Mace, 2008) إلى أن اليقظة الذهنية تساعد الفرد بالشعور بمعنى الحياة وإستكشاف معناها، كما تحسن شعور الفرد بالصلابة النفسية، إذا أن الوعي لحظة بلحظة يسهل الإنتفاح على الخبرات والإحساس بها، كما تساعد الفرد على مواجهة الضغوط من خلال إدراكه ووعيه وإدارته الجيدة للبيئة من حوله، وكذا تساعد اليقظة الذهنية في حفظ المخاوف المرضية، والإكتئاب، والقلق، وتعمل على تحسين عمليات الإنتباه، والتسامح، والرضا عن الحياة والسعادة النفسية. (السيد، 2018، ص892)

وتشير الدراسات والأبحاث الحديثة أن ممارسة اليقظة الذهنية يمكنها أن تكون مفيدة للعديد من المشكلات النفسية والجسدية، بما في ذلك الألم والأمراض الجلدية، وعلاج السرطان والإكتئاب والقلق واضطراب عجز الإنتباه المصحوب بالنشاط الحركة الزائد واضطرابات الأكل وتعاطي المخدرات، وغيرها من الضغوط المرتبطة بالإضطرابات. (اسماعيل، 2017، ص

(299)

6. مكونات اليقظة الذهنية:

هناك تنوع في مكونات اليقظة الذهنية، ويرجع ذلك الى تعدد النظريات المتعلقة بدراسة اليقظة الذهنية، ومنها مذكرته لانجر (Langer,1989): بأنها تتكون من أربعة مكونات مترابطة، هي:

(1) البحث عن الجديد Novelty seeking

(2) الإرتباط Engagement، ويشير الى توجه الفرد وارتباطه نحو بيئته.

(3) تقديم جديد Novelty producing، وهو مايقدمه الفرد لبيئته المحيطة.

(4) المرونة Flexibility، ويشير الى كيفية تعامل الفرد مع بيئته. (الحربي، 2020، ص7)

أما بروان (Browen, 2011) فقد أشار إلى مكونين إثنين لليقظة الذهنية، هما :

المكون الاول: أن يتمثل في حالة الوعي، كما هي في اللحظة الحالية مع الشعور الهادف والمركز والواعي.

المكون الثاني: أن يتمثل في المعالجة المعرفية لليقظة الذهنية: أي ملاحظة فضولية ومحايدة بدون إصدار أحكام تقييمية على المثيرات، كما هي في الوقت الحاضر. (بوعزة، 2020، ص58)

ووضع (kabat-zinn,1990) نموذجا لليقظة الذهنية يتضمن ثلاث حقائق مهمة تعد مكونات اليقظة الذهنية وأطلق عليه نموذج المسلمات الثلاثة وهي :

1- **الهدف او النية Intention:** ويمهد الطريق لما هو ممكن، ويذكر الفرد لحظة بلحظة لماذا يمارس سلوكه ويحول مقاصد الفرد الى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي تقود الى استكشاف الذات وتحرر الذاتي.

2- الإلتباه (Attention): ويشير الى الاحتفاظ بالانتباه الذي يتضمن ملاحظة العمليات التي تحدث لدى الفرد بين لحظة واخرى وفي الخبرات الخارجية الداخلية.

3- الإلتجاه (Attitude): ويشير إلى نوعية اليقظة الذهنية التي تعكس توجيه الخبرة التي تتشكل من التقبل والفضول. (حميدة، 2019، ص 283)

بينما أشار شابيير وآخرون (Shapiro et al) إلى أربع مكونات لليقظة الذهنية على النحو التالي:

1- تنظيم الذات. Self-regulation.

2- توضيح القيم Values clarification.

3- ادارة الذات. self-management.

4-التعرض exposure (أبو غنايم، 2022، 169)

ووفقا لهاسكر (hasker) تتكون اليقظة الذهنية مكونين رئيسيين هما:

المكون الاول: يمثل التنظيم الذاتي للإلتباه Self-regulation of attention في اللحظة الحالية.

المكون الثاني: يمثل في ال إنفتاح والإستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية (اليامي وعلى، 2021، ص 683)

بينما حدد ميلر (Miller 2011) من خلال مكونين لليقظة الذهنية، يتمثلان في حالة الوعي كما هي في اللحظة الحالية، والمعالجة المعرفية لليقظة الذهنية. (عبد المطلب وخريبة، 2020، ص 6)

7. مقومات اليقظة الذهنية:

- ❖ **وضوح الوعي:** ويقصد به الوعي بالمنبهات من خلال الحواس الجسمية، والإتصال المباشر بالواقع من خلال الإنتباه الذي هو ظاهرة لكل المزايا الأساسية للوعي.
- ❖ **المرونة والوعي:** ويقصد بها القدرة على تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف، وعدم الجمود على المألوف، وتقديم افكار حول استجابات لاتنتمي لفئة واحدة.
- ❖ **الاستمرارية في الوعي للانتباه والاستقرار:** وهي صفات للوعي والانتباه، وهي غير معهودة عند معظم الناس. كما تعد اليقظة الذهنية القدرة الكامنة للكائن البشري، فاستقرار الوعي والانتباه يساعدنا في التخلص من المفاهيم الخاطئة والافكار الانفعالية السلبية. (عثمان والسقا، 2016، ص630)

8. خصائص اليقظة الذهنية:

- أشار كابات زين (Kbat-zinn,1990) إلى أن هناك مجموعة من الخصائص لليقظة الذهنية هي:
- الموافقة:** وتعني أن الفرد متفتح لرؤية الأشياء ومعرفتها كما هي في اللحظة الحاضرة لفهمه بحيث يكون الفرد أكثر فاعلية في الإستجابة.
 - التعاطف:** ويعني التعاطف أن يتصف الفرد بمشاعر يستطيع من خلالها أن يتفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وردود أفعالهم.
 - التفتح:** ويعني التفتح أن يرى الفرد الأشياء من حوله كما لو أنه رآها أول مرة فيتولد من خلالها احتمالات التركيز على التغذية الراجعة في اللحظة الحاضرة. (الشرقي وبلعياشي، 2021، ص46).

خصائص الشخص ذو اليقظة الذهنية:

خصائص الشخص ذو اليقظة الذهنية المرتفعة:

✓ التمتع بحالة من التوافق النفسي والاجتماعي.

✓ ارتفاع مستوى الوعي.

✓ القدرة على مواجهة المواقف المتنوعة.

✓ اكثر تنبها في ادائه في لمواقف المختلفة

✓ ارتفاع الكفاءة الذاتية والأداء الأكاديمي

✓ انخفاض القلق وارتفاع الشعور بالذات والهوية ونوعية الحياة.

✓ زيادة القدرة على تحمل الضغوط وإدارة لموقف الضاغطة وإدارة الغضب، وانخفاض

الاكتئاب

✓ التمتع بصحة نفسية ورضا دخلي مرتفع

يظهر العديد من الصفات الإيجابية مثل لرحمة، والتعاطف، والتسامح (اسماعيل، 2019،

ص 283)

9. أبعاد اليقظة الذهنية:

توجد عدة تصنيفات ل أبعاد اليقظة الذهنية حددت لانجر (Langer) (أربعة أبعاد لليقظة

الذهنية وهي :

● التمييز اليقظ ((Alert Distinction):

ويتمثل في تطوير الأفكار جديدة ومبدعة من قبل الأفراد الذي يمتازون باليقظة الذهنية، بخلاف الأفراد غير اليقظين الذين يعتمدون من قبل الأفراد الذين يمتازون باليقظة العقلية شير هذا البعد إلى كيفية رؤية الفرد للأشياء وابتكاره للأفكار الجديدة؛ فالتمييز اليقظ يجعل الفرد ينتج أفكارا جديدة وإبداعا متواصلًا للأفكار.

● التوجه نحو الحاضر :the Orientation to Present

ويقصد به درجة إشغال الفرد واستغراقه في موقف معين يدركها أنيا فالفرد الحساس للسياق منتبها للأحداث الجديدة ومتابع للتطورات المتعلقة بهذه الأحداث.

● الإنفتاح على الجديد: (Openness to Novelty)

ميل الأفراد اليقظين إلى حب الاكتشاف للمثيرات جديدة غير المألوفة التفاعل معها، مع تفضيل الأفكار التي تتضمن تحديا عقليا كما أنهم لا يفقدون تركيزهم على المثيرات الجديدة خارج نطاق المهمة التي يقومون بها وفي نفس الوقت يولون جل إهتمامهم في المهمة التي بين أيديهم.

● الوعي بوجهات النظر المتعددة : Awareness of Multiple perspective

ويعني إمكانية النظر للموقف برؤى مختلفة دون توقف عند رأي واحد، مما يمكنه من الوعي التام للموقف، إذ يؤدي في النهاية إلى بناء فكرة أكثر منطقية مع إتخاذ الرأي المناسب. (الهشلمون، 2019، ص18)

بينما أشار (Germer, 2005) إلى أن اليقظة الذهنية تتكون بشكل عام من ثلاث أبعاد وهي: (الوعي، التجربة الحالية، القبول).

1-**الوعي:** حيث يلعب الوعي لوجهات النظر دورا مهما في اليقظة الذهنية، مايعمل على تطوير الأفكار الجديدة بالنظر إلى الأشياء، ما يؤدي إلى تبسيط الادراكات، والحساسية إتجاه العمليات والإلتزام بالمرونة وإحترام الخبرة.

2-**التجربة الحالية:** تعني السعي النشط لأنواع جديدة، ومختلفة من العمليات الإدارية، ما يؤدي الى البحث الحداثة، وإنتاج كل ما هو جديد مرتبط بالأهداف العامة للمنظمة، ومن خلال ذلك يتم الحفاظ على الإستدامة في ضوء الخبرة المكتسبة مما يسمح بزيادة التميز والإبداع.

3-**القبول:** هو اتجاه يتميز بالإنفتاح، وحب الاستطلاع، والقبول، والميل إلى الأفكار التي تتضمن تحديا عقليا جديدا. (مخامرة، 2018، ص22)

فيما ذهب بير (Baer,2004) إلى تحديد خمسة أبعاد لليقظة الذهنية وتتمثل في الآتي:

❖ **الملاحظة Observation:** وتعني الإنتباه للمعارف والخبرات الداخلية والخارجية، والتي تشمل المشاعر، والأحاسيس، والإنفعالات.

❖ **الوصف Description:** ويعني وصف الخبرات الداخلية للفرد، والتعبير عنها.

❖ **التصرف بوعي:** ويعني تركيز الإنتباه في النشاط الذي يقوم به الفرد.

❖ **عدم إصدار الأحكام: Non-judgment** ويعني عدم إصدار الأحكام التقييمية على الخبرات والمشاعر الداخلية والخارجية.

❖ **عدم التفاعل: Non-interactive** ويعني عدم تأثير المشاعر والأحاسيس على تركيز إنتباه الفرد أثناء ممارسة النشاط. (الشلوي، 2018، ص5)

10. قياس اليقظة الذهنية:

تعددت المقاييس التي تناولت مفهوم اليقظة الذهنية واختلفت توجهات الباحثين في قياسها فقد وجدت مقاييس تستخدم لليقظة الذهنية كمفهوم أحادي البعد ومهارة واحدة، وأخرى متعددة الأبعاد، فمن أمثلة المقاييس أحادية البعد التي تعتبر اليقظة الذهنية مهارة ومفهوم واحد ما يلي:

❖ مقياس الانتباه القائم على اليقظة الذهنية Awareness Attention

:Mindfulness Scale

وقام بإعداده (Ryan & Brown, 2003) وهو مقياس أحادي البعد يتكون من (15) مفردة، ويقيس الانتباه والوعي للأحداث والخبرات الحالية في الحياة اليومية، ويستجيب الطالب على المقياس من خلال تدرج سداسي (دائماً.....أبداً).

❖ مقياس كنتاكي لليقظة الذهنية Mindfulness of Inventory Kentucky

:(KIMS)

والذي قام بإعداده (Baer Allen & Smith, 2004) وتم تطبيق هذا المقياس على طلبة كلية التربية تمتد أعمارهم بين (18-22) عام، ويتكون المقياس من (39) مفردة موزعة على أربعة أبعاد: الملاحظة "Observing" بواقع (12) مفردة، والوصف "Describing" بواقع (8) عبارات، والتصرف بوعي "awareness with Acting" بواقع (10) عبارات، وقبول الخبرات دون الحكم عملياً "judgement without Accepting" بواقع (9) مفردات، ويستجيب الطالب على المقياس من خلال تدرج رباعي (تتطبق تماماً - تتطبق - تتطبق إلى حد ما - تتطبق مطلقاً)

❖ مقياس تورنتو لليقظة الذهنية Scale Toron to Mindfulness

قام بإعداده (Laul et al, 2006) ويتكون من (13) مفردة موزعة على بعدين، حب الإستطلاع Curiosity ويعنى التجاه نحو طلب المزيد من التعلم حول الخبرات الذاتية، وعدم

التمركز Decentering ويعنى القدرة على فهم وتحديد الأفكار والمشاعر المرتبطة بالخبرات الذاتية في نطاق أوسع من الوعي .

❖ مقياس اليقظة الانفعالية والمعرفية المعدل **The Cognitive and Affective Mindfulness Scale**

وقام بإعداده (Feldman)، Hayes, Kumar, Greeson, Laurenceau 2007، ويشمل المقياس على (12) عبارة موزعة على أربعة أبعاد: الإنتباه Attention ، والوعي Awareness، والتركيز على الحاضر focus Present، والقبول وعدم الحكم على الأفكار والمشاعر في خبرات الحياة اليومية **Acceptance and non judgment with respect to thoughts and feeling** (بلبل، 2019، ص 2477)

❖ مقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية **The Five Fact Mindfulness Scale**

أعد هذا المقياس Baer، Smith، Hopkins، Krietemeyers، Toney (2006)، ويتكون من (39) مفردة وتوزع العبارات على خمسة أبعاد: الملاحظة،

“Observing” والوصف، “Describing” ” والتصرف بوعي، “Acting with

Nonjudging of inner awareness وعدم الحكم على الخبرات الداخلية،

experience وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية .

Nonreactivity to inner experience. وتتم الإجابة عن عبارات المقياس من

خلال إجابة خماسية تتبع طريقة ليكرت تتراوح بين (تنطبق تمام – لا تنطبق تماما)

على خمس درجات. (الهاشمي، الوليدي، ص 112)

وتبنت الدراسة الحالية مقياس (Bear et al, 2006) لليقظة الذهنية كونه من أحدث المقاييس المستخدمة، وكذا تم تطبيقه على عدة بيئات وثقافات مختلفة كما أنه مقنن على البيئة الجزائرية.

خلاصة

لقد تم في هذا الفصل تناول كل من العناصر التالية: مفهوم اليقظة الذهنية، والجنور التاريخية لها والنظريات التي تناولت هذا المفهوم. وأهمية وفوائد اليقظة الذهنية؛ وأهم المكونات التي تتكون منها اليقظة الذهنية والمقومات والخصائص؛ ومن ثم التطرق إلى كل من اتجاهات والأبعاد المكونة لليقظة الذهنية ومقياس اليقظة الذهنية

الفصل الثالث : الإلتزان الانفعالي

1. مفهوم الإلتزان الإنفعالي.
2. بعض المفاهيم المرتبطة بالإلتزان الإنفعالي.
3. الإلتزان الإنفعالي والصحة النفسية
4. العوامل المؤثرة في الإلتزان الإنفعالي.
5. طبيعة الإلتزان الإنفعالي.
6. النظريات المفسرة للإلتزان الإنفعالي.
7. سمات وخصائص الشخصية المتزنة إنفعاليا.
8. طرق تحقيق الإلتزان الإنفعالي والقدرة على التحكم في

الإنفعالات

خلاصة

تمهيد:

حياة الفرد لا تمضي على وتيرة واحدة في الوقت الراهن الملى بالمشاكل والتعقيدات وضغوطات الحياة اليومية، التي تحتاج إلى المرونة والهدوء وقدرة على التعامل معها وإيجاد حلول مناسبة لها، كما أنها مليئة بالخبرات والتجارب التي تتبعث منها العديد من الإنفعالات، وتتنوع هذه الإنفعالات السلبية والإيجابية وبالتالي تؤثر على صحة النفسية للفرد في هذا الإطار تركز الدراسة الحالية على جانب دقيق ومهم من جوانب الإنفعال في شخصية الإنسان ألا وهو الإتزان الإنفعالي وسنتناول في هذا الفصل مفهوم الإتزان الإنفعالي وبعض المفاهيم المرتبطة به و النظريات المفسرة له بالإضافة إلى علاقته بالصحة النفسية وسمات وخصائص الشخصية المتزنة وطرق تحقيق الإتزان والقدرة على التحكم في الإنفعالات .

1. مفهوم الإتزان الإنفعالي

يتضمن مصطلح الإتزان الإنفعالي Emotional stability مفهومين أساسيين في علم النفس وهما الإتزان والإنفعال ولذلك من الضروري تسليط الضوء على هذين المفهومين بإيجاز:

- تعريف الإنفعال (Emotion):

يعرف حمدان (2010) الإنفعال أنه حالة تغيير أو تأثير نفسي يتعرض لها الفرد تؤثر إلى حد كبير في تصرفاته وأفعاله وخبراتها الحسية والشعورية وأعضاء جسمه الداخلية تعترى المنفعل بفعل مثيرات نفسية أو إجتماعية أوبيئية و يستخدم بعض العلماء اصطلاحا الإنفعال (Emotion) بمعنى واسع ليشمل جميع الحالات الوجدانية، رقيقها وغلظها، وبهذا يجمع بين الخوف والحزن والفرح وبين ذلك الشعور السار الهادئ الذي يجده الإنسان في نفسه، هذا ينبغي أن تكون الإنفعالات على درجات مختلفة من الشدة، فهناك إنفعالات معتدلة وإنفعالات حادة ثائرة. (شاطي، زغير، ص2020)

حيث نستنتج من خلال التعريفات السابقة التعريف التالي: الإنفعال هو حالة فسيولوجية تحدث للفرد نتيجة تأثره بمواقف خارجية أو باطنية تؤثر في سلوكه وخبرته ووظائفه الفسيولوجية بحيث لا يستطيع التحكم في إنفعالاته أو السيطرة عليها ويكون الإنفعال حاد وهناك إنفعال بسيط ويلعب الجهاز العصبي دور مهم في حدوث الإنفعالات.

- مفهوم الإتزان (Stability) :

والذي يعني أن الإنسان لديه قدر من الطاقة الثابتة بمقدار يميل إلى التوزيع بالتساوي داخل الكائن الحي وهذا القدر الثابت الموزع بالتساوي يمثل الحالة المتوسطة للتوتر داخل الكائن الحي العودة إلى الحالة المتوسطة هي عملية الاتزان (سبعواوي، 2008، ص 274)

الإتزان الإنفعالي (Emotional Stability):

لا يمكن تحديد مفهوم واحد للإتزان الإنفعالي مثله مثل باقي مصطلحات علم النفس وذلك يرجع إلى إختلاف وجهات النظر الباحثين وثقافتهم ومنهجيتهم في البحث وسنحاول التعرض إلى بعض التعريفات المختلفة:

يعرفه إريكسون (E.Erikson, 1963) بأنه قدرة الفرد في التعبير عن سلوكه من دون إثارة أي إنفعال حيث يكون متقائل ومطمئن في نظرتة للمستقبل ومتوافق مع الآخرين.

وعرفه فرويد (Freud,1967) بأنه قوة الأنا ونجاحها في تحقيق التوازن بين مطالب الهو والأنا والأنا الأعلى. (الأعجم، 2023، ص 267)

وذكر مصطفى سوييف (1978) بأنه الإشارة إلى ذلك الأساس أو المحور الذي تنتظم حوله جميع جوانب النشاط النفسي التي أعتدنا أن نسميها بالإنفعالات أو التقلبات الوجدانية من حيث تحقيقها لشعور الشخص بالإستقرار النفسي أو بإختلال هذا الإستقرار، وبالرضا عن نفسه أو بإختلال هذا الرضا. وبقدرته على التحكم في مشاعره أو بإنفلات زمام السيطرة من يديه. (ريان، 2006، ص 27)

بينما يعرفه " عبد الحميد عيسى (2013) على أنه مرادف لمعنى الوسطية و أن المرونة الشخصية من مظاهر هذه الوسيطة والتي يقصد بها الاعتدال في مجال الإنفعالات والاعتدال في إشباع الحاجات البيولوجية والنفسية، والاعتدال في تحقيق قيمته أو تحقيق ذلك الجانب من الشخصية التي أهملها الآخرون وهو الجانب الروحي من الشخصية. (عيسى، 2013، ص 42).

يرى يونس (2004) الإتزان الإنفعالي بأنه: " مقدرة الفرد في السيطرة على إنفعالاته والتحكم بها، وعدم إفراطه في التهيج الإنفعالي، أو عدم الإنسياق وراء تأثير الأحداث الخارجية العابرة والطارئة وصولاً إلى التكيف الذاتي والإجتماعي دون أن يكلف ذلك مجهوداً نفسياً كبيراً ». (عطية، 2016، ص 1117)

ويعرفه حمدان (2010) أنه يكون لدى الفرد القدرة على التحكم والسيطرة على إنفعالاته المختلفة ولديه مرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية بحيث تكون إستجابته الإنفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الإنفعالات (حمدان، 2010، ص 7)

تعرف أحلام سمور (2012) أن الإتزان الإنفعالي أحد الأبعاد الأساسية في الشخصية الذي يمتد من القطب الموجب الذي يمثله الإتزان الإنفعالي إلى القطب السالب الذي يمثله العصابية، يمثل الإتزان الإنفعالي الشخص الهادئ، الثابت، المنضبط، المتفائل، الدقيق.

ويشير ناصر الغداني (2014) إلى أن الإتزان الإنفعالي هي حالة نفسية تؤثر في سلوك الفرد وتصاحبها مجموعة من المظاهر الخارجية الجسمية غالباً ما تعبر عن نوع الانفعال، التي قد تؤثر في سلوك الفرد مما قد يشعر بإضطراب إترانه، وإختلال العلاقات في البيئة من حوله". (الغداني، 2014، ص 59)

ويرجع الإتزان الإنفعالي إلى قدرة الشخص على الإحتفاظ بثباته وتوازنه خلال المواقف المختلفة، وبغض النظر عن الظروف المحيطة، والأشخاص المتزنين إنفعالياً قد

يتحملون بشكل يومي سلسلة من الضغوط والتوترات، ولا تتحول إنفعالاتهم إلى نمط الإنزعاج والتوتر، كذلك لا يبدون قلقين أو عصبيين أو تظهر عليهم إنفعالات الغضب، فهم قادرون على الإحتفاظ بهدوئهم والسيطرة على الضغوط التي يواجهونها، والإحتفاظ بحالة مزاجية معتدلة تنعكس على أدائهم خلال الظروف والمناسبات المختلفة، وقد أكدت نتائج البحوث العلمية في هذا المجال أن الشخص المتزن إنفعالياً لديه قدرة هائلة على مواجهة الإحباط والإحتفاظ بحالة مستمرة من الرضا والقدرة على التخطيط بعيد المدى، وأن الطفل المتزن إنفعالياً لديه قدرة على تكوين حالة فعالة من التوافق الشخصي والأسري والإجتماعي. (مجنوب، 2022، ص42)

ويعرفه ريان " بأنه حالة من التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الإنفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد الذين يميلون لهذه الحالة الأكثر سعادة، وهدوءاً وتفاؤلاً، وثباتاً للمزاج، وثقة في النفس. أما الأفراد الذين يعزفون عن هذه الحالة ف لديهم مشاعر الدونية، وتسهل إثارتهم، ويشعرون بالإنقباض والكآبة، والتشاؤم، ومزاجهم متقلب. (ريان، 2006، ص9)

فالإتزان الإنفعالي هو أن يكون لدى الفرد القدرة على التحكم في إنفعالاته فلا تظهر بشدة سواء إنفعالات الغضب أو الغيرة أو الفرح أو الحب ويظهر بدلاً عنها الحلم وكظم الغيظ وعدم الإهتمام بصغائر الأمور ونحو ذلك. والإتزان الإنفعالي سمة يتميز بها من يتصف بقوة الشخصية وبصحة نفسية جيدة، وتظهر وقت التعامل مع الضغوط والأزمات.

ويعرفه كاظم على أنه خاصية وجدانية التي تجعل الفرد قادراً على تناول الأمور بهدوء وصبر وتعقل وعدم الإستثارة من الأحداث التافهة والتحكم في الإنفعالات وحسن السلوك في المواقف الضاغطة. (مبارك، 2007، ص80).

ويشير Amit kumar ان الاتزان الانفعالي يمكن الشخص من فهم مشاعره ومشاعر الآخرين ويساعد في التحكم في عواطفه في المواقف المختلفة. (2019, p103, Amit).

2. بعض المفاهيم المرتبطة بالإتزان الإنفعالي:

هناك بعض المفاهيم المرتبطة بالإتزان الإنفعالي مثال (الضبط الانفعالي، النضج الإنفعالي، التوافق الإنفعالي، الذكاء الإنفعالي) وفيما يلي تعريف كل من هذه المفاهيم:

➤ **الضبط الإنفعالي:** هو طبع الفرد وتدعيمه الثابتة أي أن يملك نفسه في المواقف المثيرة للإنفعال، نسيبا بمعنى التثبيت وحبس الجوارح والتحكم فيها فلا تصدر عن الفرد.

➤ **الإستجابات الإنفعالية السالبة وغير المرغوبة مثل الخوف.** (بخيت، 2021، ص518)

➤ **النضج الإنفعالي:** هو قدرة الفرد على التعبير عن إنفعالاته بصورة منضبطة بعيدا عن التهور والصبانية عند مواجهة المواقف المثيرة للإنفعال، ولا بد أن تكون إنفعالاته وسطا بحيث لا تكون متلبدا ضعيف الإنفعال ولا جامحا شديد الإنفعال ويقاس النضج الإنفعالي بمدى إبتعاد الفرد عن السلوك الإنفعالي الخاص بمرحلة الطفولة واقترابه من سلوك الراشدين.

➤ **التوافق الإنفعالي:** هو أن يكون الفرد راضيا عن نفسه غير كاره لها أو نافر منها أو ساخط عليها أو غير واثق في نفسه. وأيضا هو قدرة الفرد على الإحتفاظ بالتوازن في حياة الفرد الإنفعالية والتعبير عنها بالشكل الذي يتناسب مع الموقف وهو أن يكون الفرد متزنا إنفعاليا وأن يتخذ موقفا إنفعاليا مناسبا لما يمر به من مواقف (مرجع سابق، ص518).

➤ **الذكاء الإجتماعي:** يتمثل في قدرة الفرد على مراقبة إنفعالاته وإنفعالات الآخرين أثناء عملية التفاعل على نحو يمكنه من السلوك بشكل سليم. (ضحيك، 2004).

3. النظريات التي فسرت الإتزان الإنفعالي:

1) نظرية التحليل النفسي:

تشير إلى أن توازن الإنسان هو توازن فسيولوجي ينبع من إشباع الغرائز، لهذا فإن أغلب الناس بالنسبة ل "فرويد" عصابيون بدرجة ما وأن الإتزان الإنفعالي شيء مثالي، والصراع والقلق أمور محتمة على الإنسان، وقد أكد "فرويد" كثيرا على الصراع الذي يحدث بين نظم الشخصية وهو السبب في اضطراب التوازن النفسي، وهو صراع طابع جنسي، وأخيرا فإن فرويد" عني بدراسة الأشخاص غير الناضجين والذين يعانون من اضطرابات إنفعالية أكثر من عنايته للأصحاء الناضجين. (مبارك، 2007.ص73)

2) النظرية الإنسانية:

يعد لي ماسلو زعيم علم النفس الإنساني حيث كان له السبق في الحديث عن الحاجات الإنسانية التي يسعى الإنسان إلى تحقيقها وقد وضع ماسلو هذه الحاجات في شكل هرمي بحيث تكون هناك حاجات أكثر إلحاحا وأخرى أقل تمثل قاعدته الحاجات الأساسية وكلما ارتقى الإنسان كلما وصل إلى أرقى حاجات مثل الحاجة للحب والحاجة للإنتماء وتعد مواقع التقدير في المرتبة الأخيرة والتي تتبعها دوافع تحقيق الذات وأن الشخص الذي لا يستطيع إشباع حاجاته فإنه يعجز عن التفكير بطريقة منطقية بسبب ما ينتج عن ذلك من توتر نفسي أو عدم اتزان انفعالية، فقد أكد من خلال آرائه على أهمية سمة الاتزان الانفعالي التي يؤكد فيها أن للإنسان طبيعة جوهرية، وهي إما أن تكون طبيعة خيرة أو محايدة و لكنها ليست شريرة ، وأن النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة باتجاه النضج كما أنه يحتاج إلى ظروف بيئية سليمة، فالبيئة غير السليمة أو التي تعيق الفرد ولا تسمح له بتحقيق رغباته أو تطلعاته واختياراته قد تجعله عرضة لإنهيار الصحة النفسية.(كامل، 2023، ص383).

3) النظرية السلوكية:

تشير إلى أن الإتزان الإنفعالي من وجهة نظر السلوكية يتحقق من خلال إدراك الفرد لجميع الظروف التي تؤدي إلى خلق سلوك غير متوازن، والعمل على معالجة السلوك والظروف التي تؤدي إلى ذلك، ومعالجة السلوك والظروف ذات العلاقة وتسجيلها وذلك لتعزيز البديل، فضلا عن مكافأة السلوك المرغوب فيه ومعاينة السلوك غير مرغوب فيه وصولا إلى تقييم فاعلية الناتج والتوصل إلى معلومات جديدة حول الحاجات الأخرى، وعليه فإن منظري السلوكية يفسرون الإتزان الإنفعالي على أنه فشل الفرد في اكتساب أو تعلم سلوك سوي، أو هو تعلم أساليب سلوكية غير مناسبة أو غير مرضية، ويتجنب السلوكيون استخدام مفاهيم من قبل (الصراع، الكبت، اللاشعور)، التي يستخدمها الفرويديون في تفسير اختلال التوازن ونشوء الأمراض، وإنما يفسرون ذلك في ضوء استجابات الفرد وجداول التعزيز. (مبارك، 2007، ص73-72-

(71)

4. طبيعة الإتزان الإنفعالي:

اقترح "سيموندس" (1951) ست محكات كدلائل على قدرة الفرد على التعامل مع الإضطرابات الداخلية والخارجية للتوازن هي:

- إحتمال التهديد الخارجي.

- طريقة معالجة مشاعر الذنب.

- القدرة على التكيف المؤثر.

- توازن الصلابة والمرونة.

- التخطيط والضبط.

- تقدير الذات.

(بن سماعيل رحيمة، 2015، ص240)

5. عوامل الإلتزان الإنفعالي:

من بين العوامل المساعدة على الإعتدال في الإنفعالات والسيطرة عليه يدرج "حمدي

الفرماوي (ص2333) مجموعة من النقاط نذكر منها:

◆ الإبتعاد عن الظن والتخمين، وتقييم الأحكام على أسس من المعلومات الصحيحة التي يطمئن إلى صحة مصادرها، وذلك أن أغلب الإنفعالات الحادة والتهور بالإنفعالات تكون نتيجة سوء إستدخال الفرد للحقائق والمعلومات.

◆ إيجاد طريقة سليمة أو مخرج سوي للتفريغ الإنفعالي حتى يتجنب الفرد قمع الإنفعالات الذي تكون له إنعكاسات خطيرة سالبة على صحة الإنسان من بينها الأمراض السيكوسوماتية كأمراض القلب وبعض أمراض الجلد والصداع النصفي التجديد في الأفكار والإبتعاد عن النمطية البالية الغير المتجددة ذلك لأن جمود الإنسان الفكري يكون في أغلب الأحيان المنطلق لانفعالات وعواطفها و من ثم سلوكها الغيرالمتكيف، فيجب على الإنسان إذا صادفته حالة فشل ألا يقف عندها وقفة جامدة (يبكي فيها حظه) بل يجب عليه أن يفكر في ما يجب أن يتخذه من خطوات في سبيل تحقيق النجاح وإعادة التوازن لنفسه. (حمدي، الفرماوي، ص 2333)

6. أبعاد الإلتزان الإنفعالي:

الإلتزان الإنفعالي مظهر من مظاهر الصحة النفسية يتمثل في قدرة الفرد على التحكم بإنفعالاته في مواقف معينة، وتقديره لذاته، والتعامل بمرونة مع الضغوط والمشكلات التي تعرض لها.

يرى (هليل واخرون، 2017) أن الدراسات التحليلية للإلتزان الإنفعالي أظهرت أنه من أبعاد نفسية متعددة حددت بثلاث أبعاد هي:

➤ تقدير الذات: يقصد بها قدرة الفرد على تقييم نفسه وتكوين إتجاهات سليمة نحو الذات،

وأن يكون الفرد متقبلاً لجميع خصائصها الذاتية، عن طريق التقارير اللفظية والسلوك الظاهر للآخرين.

➤ **المرونة في الإستجابة:** وهو أن يكون لدى الفرد قدرة في التعامل بمرونة مع الضغوط والمشكلات التي يتعرض لها، بحيث تكون إستجاباته الإنفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الإنفعالات.

➤ **التحكم والسيطرة:** قدرة الفرد على ضبط إنفعالاته المختلفة، في جميع المواقف وخاصة المواقف التي تهدد ذاته وحياته (حسين، 2018، ص 452)

➤ **الضبط الانفعالي:** المتمثل بقدرة الفرد في التحكم بانفعالاته بدرجة عالية ومن خصائصه الثبات الانفعالي التروي والحكمة الانفعالية.

➤ **لمواجهة الانفعالية:** تتعلق بقدرة الفرد على تحمل التهديدات الخارجية، ومواجهة الضغوط النفسية من دون تطرف انفعالي كالخوف بصورة مبالغ فيها، والقلق العالي والغضب بصورة غير معقولة.

(الهوري، 2023، ص 147)

7. سمات وخصائص الشخصية المتزنة إنفعالياً:

ترى كاميليا (1990) أن الفرد المتسم بالإتزان الإنفعالي يتعامل بحرية مع الآخرين وفي علاقاته بالعالم الذي يحيط به، وأن إختياراته تنبع من تلك الحرية التي يمتلكها من دون الإعتماد على الآخرين في الوصول إلى أهدافه ويشعر بالأمن والإطمئنان، وهو ذلك الإنسان الذي يشق السرور من البيئة التي تحيط به سواء أكان بحاجة إلى تلك البيئة، أو إذا كانت

بحاجة إليه والقيام بأدواره الاجتماعية بكفاءة وإيجابية. (الريضي، 2018، ص 145) وإضافة لما سبق نقول إن الأفراد المتزنين إنفعالياً يتصفون بسمات عديدة كالمحافظة على ضبط النفس والهدوء وغيرها من الصفات التي تحدث عنها روجرز فهو يرى أن الأشخاص المتزنين انفعالياً يتصفون ببعض الصفات التالية :

- قدرة الفرد على التحكم في إنفعالاته وسيطرته على نفسه في المواقف التي تثير الإنفعال وقدرته على الصمود والإحتفاظ بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد
- أن تكون حياته الإنفعالية ثابتة رصينة لا تتذبذب أو تتغير لأسباب ومثيرات تافهة .
- ألا يميل الفرد إلى العدوان وأن يكون قادراً على تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والإستقرار فيه والمثابرة عليه أطول مدة ممكنة.
- توازن جميع إنفعالات الفرد في تكامل نفسي يربط بين جوانب الموقف ودوافع الشخص وخبرته.
- شعور الفرد بالثقة بالنفس يجعله قادراً على اتخاذ القرارات اعتماداً على خبراته الذاتية
- قدرة الفرد على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في إنفعالاته وتجميعها حول موضوعات أخلاقية معينة
- قدرة الفرد على العيش في توافق إجتماعي وتكيف مع البيئة المحيطة والمساهمة بإيجابية في نشاطها مما يشعره بالرضا والسعادة. (حمدان ،2010، ص39).

وحسب زهران الشخص المتزن انفعاليا له القدرة على مواجهة مطالب الحياة والنظرة السليمة الموضوعية للحياة ومطالبها ومشكلاتها اليومية، والعيش في الحاضر والواقع والبصيرة والمرونة والإيجابية في مواجهة الواقع، والقدرة على مواجهة إحباطات الحياة اليومية .العيش في سلامة وسلام والتمتع بالصحة النفسية والصحة الجسمية والصحة الاجتماعية، والأمن النفسي والسلم الداخلي والخارجي. (زهران، 2005، ص14).

إن السمات التي تميز شخصيات الناس بعضهم عن بعض ليست سمات طارئة عابرة عارضة، أي تتوقف على المواقف الخاصة التي يتعرض لها الفرد، بل سمات ثابتة نسبيا أي يبدو أثرها لديه في عدد كبير من المواقف المختلفة وعلى هذا فمعرفة سمة معينة لشخص تعين على التنبؤ بسلوكه إلى حد كبير (عثمان، 2021، ص519).

8. الإتزان الإنفعالي والصحة النفسية:

للصحة النفسية علامات ومؤشرات ترشد إليها، ودلالات تدل عليها، وتشير هذه العلامات إلى مظاهر سلوكية محددة يتوافر الكثير منها لدى الشخص الذي يتمتع بدرجة عالية من الصحة النفسية، وهذه المؤشرات نوعية منها ما هو ذاتي لا يشعر بها، ومنها ما هو خارجي يدركها الآخرون منها: الإتزان الإنفعالي ويعني وجود حالة من التماثل بين نوع المنبه ونوع الإنفعال الناتج عنه فإذا قابله شيء محزن شعر بالقلق والضيق وإن قابله شيء سار شعر بالفرح والنشوة.

إن الشخصية المتكاملة هي التي يتسم سلوكها وتصرفاتها ودوافعها بالإتزان الإنفعالي فيعد هذا الأخير مظهر بارز من مظاهر الصحة النفسية، وهو سمة عامة تفرق بين الأسوياء وغير الأسوياء. كعملية ضبط الإنفعالات الفرد بحيث يتمتع بالمرونة والتروي، و تمكن صاحبها من التعامل مع المواقف المألوفة وكذلك الجديد منها بحكمة ونجاح وتوقع للنتائج المرتبطة بالموقف كما أن الإتزان الإنفعالي مظهر من مظاهر التوافق الاجتماعي أيضاً. بعد أن غدا أغلب الناس يتفقون على علاقة العصبية بالتصرفات الإنفعالية للشخصية غير المتوافقة كما أضاف الغداني إلى أن عدم الإتزان الإنفعالي يؤدي إلى العصاب، والعصاب إضطراب وظيفي يضرب الشخصية، ويتمثل بالشكوك الدائمة والمخاوف اللاواعية والوساوس وهو حالة شاذة لحل أزمة نفسية مستعصية، أو تغطية لاضطرابات ومشكلات التكيف لدى الفرد، أو ان تهاجم سلك ملتو لتقادي مايؤلمه" ونجد العصابي شخصا يعاني قصورا في قدرته على الضبط الإنفعالي والتعبير عن نفسه وهو قابل للإيحاء، تنقصه المثابرة، بطئ التفكير والعمل، غير إجتماعي، مهموم وقلق دائما ومرهف رقيق المشاعر، سهل الإستثارة،

سريع البكاء والإنجراح، يكتب كثيرا، متقلب المزاج، يعاني صعوبة في النوم، مفرط الإنفعال، إستجابته عنيفة جدا لكافة المنبهات، لا يعود لطبيعته بسهولة بعد خبرة إنفعالية مثيرة شديد الحساسية، سريع الاهتياج، أما الشخص المتزن إنفعاليا فيتسم ببطئ الإستجابة الإنفعالية ويعود

لحالته الطبيعية بسرعة بعد تعرضه للإستثارة إنفعاليته ويتميز بالهدوء والقدرة على الضبط الإنفعالي والسيطرة عليها وعدم القلق ولا يكتئب ولا يحزن إلا نادرا. (سمور، 2013، ص76-75)

ومنه نستنتج أنا الصحة النفسية تساعد الفرد لكي يكون متوافق، وذلك من خلال الإتزان الإنفعالي، لأن التوافق هو أساس الصحة النفسية. إن السلوك الإنفعالي هو سلوك مركب إما يعبر عن السواء الإنفعالي فينشر في ذلك الصحة النفسية، وأما أن يعبر عن عدم السواء فتكون ردة لفعله والإضطراب الإنفعالي.

9. طرق تحقيق الإتزان الإنفعالي والقدرة على التحكم في الإنفعالات:

هناك بعض القواعد أو المبادئ المقترحة في هذا الصدد، والتي يمكن من خلالها التحكم والسيطرة على الانفعالات ومنها ما يأتي:

✓ التعبير عن الطاقة الإنفعالية في الأعمال المفيدة، حيث يولد الإنفعال طاقة زائدة في الجسم تساعد الفرد على القيام ببعض الأعمال المفيدة لكي يتخلص من هذه الطاقة.

✓ تجنب المواقف التي تثير إنفعالك، إذعجزت عن ضبط إنفعالك في بعض المواقف في كأن تتجنب هذه المواقف.

✓ تقديم المعلومات والمعارف عن المنبهات المثيرة للإنفعال حيث يساعد ذلك على إنقاص شدة الإنفعال، وبالتالي التغلب على الإضطرابات الذي تحدث للأنشطة المتصلة به. فالطفل الذي يخاف من القطط مثلا يمكن مساعدته على التخلص من ذلك عن طرق تزويده ببعض من المعلومات التي تقلل من هذه الحالة لديه.

✓ محاولة البحث عن إستجابات تتعارض مع الإنفعال فإذا شعر الفرد نحو شخص ما بشيء من الكراهية لأسباب معينة عليه أن يبحث عن أسباب أخرى إيجابية يمكن أن تثير إعجابه بهذا الشخص وتغير إتجاهه نحوه.

✓ عدم تركيز الإنتباه على الأشياء والمواقف المثيرة للإنفعالات، فإذا لم يستطع الفرد التحكم في إنفعالاته عن طريق البحث عن الجوانب الإيجابية والسارة في الشيء مصدر الإنفعال يمكنه أن يغير إهتمامه عن هذا الشيء إلى الأشياء والموضوعات التي تساعده على الهدوء والتخلص من إنفعالاته وتوتراته.

✓ الإسترخاء يحدث الإنفعال عادة حالة عامة من التوتر في عضلات الجسم وفي مثل هذه الحالات يفضل أن يدرّب الإنسان نفسه على القيام بحالة من الإسترخاء العام، مما يعمل على تهدئة حالة الإنفعال وتناقصه تدريجياً. (حمدان، 2010، ص04)

✓ أن يتعلم الإنسان كيف يسيطر على تعبيراته الإنفعالية الظاهرية التي تخضع للضغط الإرادي.

✓ أن يدرس الإنسان ما يستطيع تعلمه عن الحياة النفسية والانفعالية للإنسان عموماً، وبذلك يعرف الإنسان مواطن قوته وضعه، كما علم بالدوافع السلوك ومظاهر الإنفعالات وبعض العمليات الإدراكية المصاحبة لذلك.

ونستنتج مما سبق أن تطبيق الفرد لهذه القواعد والأسس المذكورة تساعده على التحكم والسيطرة وتجنبها يحقق الإتزان الإنفعالي.

خلاصة الفصل:

يعد الإتزان الإنفعالي واحداً من الجوانب المهمة في حياة الفرد، ولقد احتل جانبا مهماً في الدراسات والبحوث النفسية والتربوية، فالإتزان يلعب دوراً مهماً في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي يمر بها في حياته، بحيث نجد أن الشخص صحيح نفسياً ويمتلك إتزان إنفعالي هو الذي يتمكن من السيطرة على إنفعالاته بمرونة ويستطيع مواجهة ضغوط الحياة

الجزء الثاني :

الجزء التطبيقي.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

1. الدراسة الإستطلاعية
2. منهج الدراسة
3. حدود الدراسة (الزمانية والمكانية)
4. عينة الدراسة وخصائصها
5. أدوات الدراسة
6. الأساليب الإحصائية

1 الدراسة الإستطلاعية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الطالب في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي، وصياغتها صياغة دقيقة تيسر التعمق في بحثها في مرحلة لاحقة. كما تعد من أهم الخطوات التي التي ينبغي للباحث أن يتبعها أثناء إجراء الدراسة الميدانية، فهي تهدف إلى جعل الطالب لا يقع في الخطأ في الدراسة الأساسية، هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى التقرب من عينة الدراسة وذلك من خلال زيارة كليات مختلفة من جامعة زيان عاشور بالجلفة

بعد جمع ما هو متاح من المقاييس العربية التي تقيس متغيرات الدراسة والمقننة على البيئة الجزائري، من حيث قياسها لمتغيرات الدراسة وكذا ملائمتها للعينة وفي دراستنا هذه إختارنا المقاييس التالية:

➤ مقياس اليقظة الذهنية خماسي الواجهة عداد بيبير وآخرون وترجمة وتعريب محمد

السيد عبد الرحمان 2016

➤ مقياس الإتزان الإنفعالي لحسين عبد الحميد عيسى 2013

2 منهج الدراسة

اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الإرتباطي الذي يقوم على الوصف والتحليل والتفسير، حيث يعرف المنهج الوصفي على أنه المنهج الذي يصف واقع المشكلات والظواهر كما هي، أو تحديد الصورة التي يجب أن تكون عليها هذه الظواهر في ظل معايير محددة، مع تقديم توصيات أو اقتراحات من شأنها تعديل الواقع للوصول إلى ما يجب أن تكون عليه هذه الظواهر. (النعيمي، 2014، ص 227).

3 حدود الدراسة الأساسية

❖ الحدود المكانية:

تمت الدراسة في جامعة زيان عاشور الجلفة. وتم تحديد أربع كليات مختلفة للقيام بالدراسة وهي: كلية العلوم الإنسانية وكلية العلوم الإجتماعية وكلية العلوم والتكنولوجيا وكلية الاقتصاد.

❖ الحدود الزمانية:

تم تطبيق الدراسة في الفترة الممتدة من 23 جانفي 2024 الى غاية 5 مارس 2024 اقتصرت الدراسة على عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة زيان عاشور الجلفة، تم اختيارها بطريق، قوامها (70) استاذا واستاذة.

4 عينة الدراسة وخصائصها :

توزيع العينة المدروسة حسب الجنس والمستوى التعليمي:

قامت الطالبة بتطبيق الدراسة على عينة قدرها (70) أستاذ فالجامعة، أختيرو بطريقتة قصدية تتراوح أعمارهم من 26 سنة الى 42 سنة فما فوق ولقد أخذت العينة من الجنسين حيث وزعت (80) استمارة منها 10 غير صالحة، وهي موضحة في الجدول التالي وبعد فرز الإستمارات تم توزيع أفراد الدراسة حسب الجدول التالي :

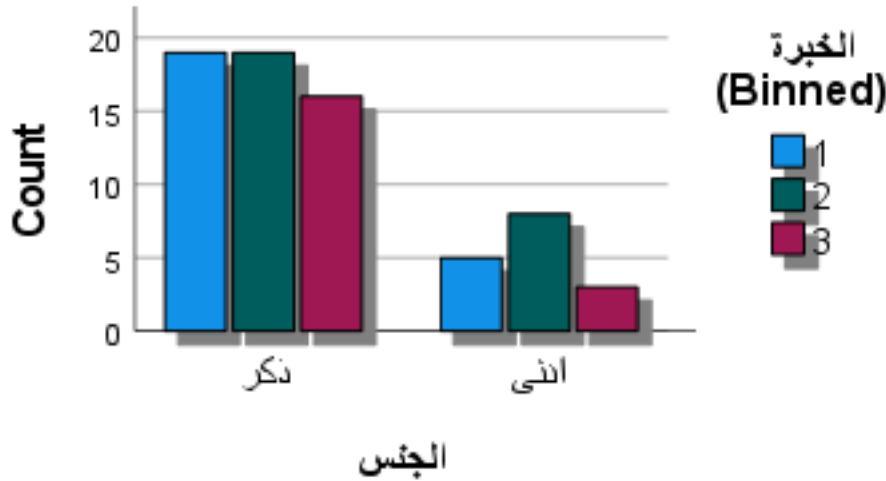
الجدول رقم (1): يمثل توزيع عينة الدراسة حسب الجنس والدرجة العلمية:

المجموع الكلي	الجنس		الدرجة العلمية والجنس		
	انثى	ذكر	التكرارات	أستاذ تعليم عالي	الدرجة العلمية
9	3	6	%	أستاذ محاضراً	
12.9%	4.3%	8.6%	%	أستاذ محاضر	
26	3	23	%	ب	
37.1%	4.3%	32.9%	%		
11	5	6	%		
15.7%	7.1%	8.6%	%		

8	0	8	التكرارات	أستاذ مساعد أ
11.4%	0.0%	% 11.4	%	
16	5	11	التكرارات	أستاذ مساعد ب
22.9%	7.1%	15.7%	%	
70	16	54	التكرارات	المجموع الكلي
100%	22.9%	77.1%	%	

يتضح من خلال الجدول رقم (1) أن:

هناك اختلاف في توزيع العينة حسب طبيعة الدراسة أغلبها الذكور الذي بلغ عددهم 54 بنسبة 77.1% على اختلاف درجتهم العلمية بينما بلغ عدد الاناث 16 بنسبة 22.9% والشكل الموالي يوضح نسبة التوزيع حسب الجنس والدرجة العلمية.



شكل رقم (1): يمثل توزيع العينة حسب الجنس والدرجة العلمية

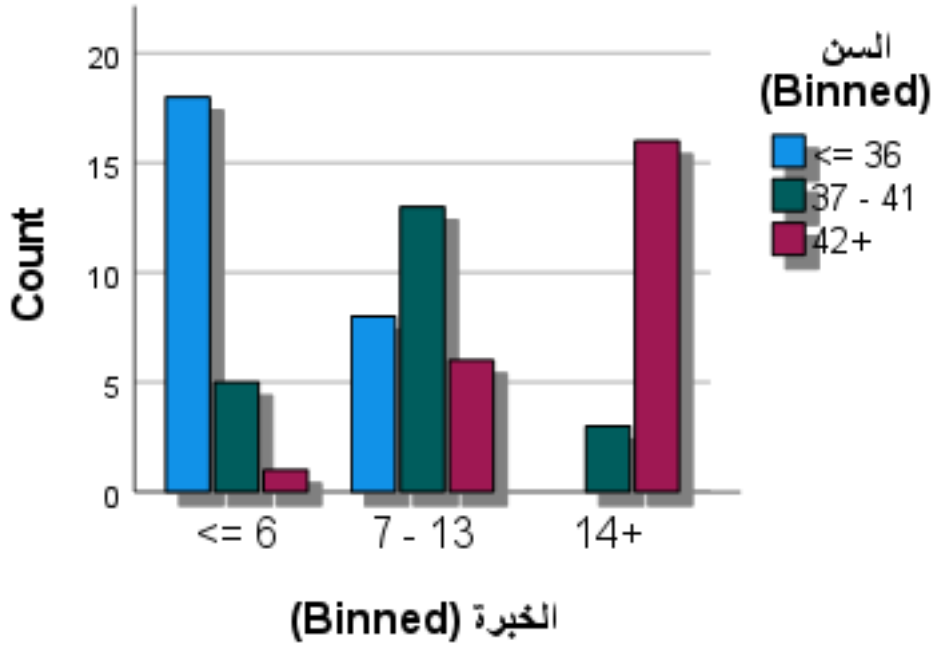
توزيع العينة المدروسة حسب الخبرة والسن:

قامت الطالبة بتطبيق الدراسة على عينة قدرها (70) أستاذ فالجامعة، أختيرو بطريقتة قصدية تتراوح أعمارهم من 26 سنة الى 42 سنة فما فوق وحسب سنوات الخبرة ، وهي موضحة في الجدول التالي وبعد فرز الإستمارات تمّ توزيع أفراد الدراسة حسب الجدول التالي:

الجدول رقم (2): يمثل توزيع عينة الدراسة حسب السن والخبرة

المجموع الكلي	السن			الخبرة والسن		
	أكثر من 42	37 -	أقل من 36	التكرارات	أقل من 6	الخبرة
24	1	5	18	التكرارات	أقل من 6	
34.3%	1.4%	7.1%	25.7%	%		
27	6	13	8	التكرارات	7 - 13	
38.6%	8.6%	18.6%	11.4%	%		
19	16	3	0	التكرارات	أكثر من 14	
27.1%	22.9%	4.3%	0.0%	%		
70	23	21	26	التكرارات	المجموع الكلي	
100%	32.9%	30.0%	37.1%	%		

يتضح من خلال الجدول رقم (2) أن:



الشكل رقم (2): يمثل توزيع العينة حسب السن والخبرة

1. الأدوات المستخدمة لجمع البيانات:

مقياس اليقظة الذهنية: إعداد بيبير وآخرون وترجمة وتعريب محمد السيد عبد الرحمان (2016) المقنن على البيئة الجزائرية من طرف دغنوش (2022).

حيث يهدف هذا المقياس إلى قياس مهارات اليقظة الذهنية المتمثلة في خمسة أوجه و أبعاد هي (الملاحظة، الوصف، التعامل مع الوعي، عدم إصدار أحكام على الخبرة الداخ لية عدم إصدار ردود أفعال) ويتكون المقياس وفق ما أشارت إليه دغنوش من 39 بنداً م وزعيين على الأبعاد الخمسة وإختيارات بين (لا تنطبق، إطلاقاً حتى تنطبق، دائماً) وتحصل الإجابة على درجة واحدة بينما تحصل الإجابة تنطبق دائماً على خمس درجات إذا كانت العبارة موجبة الإتجاه وتعكس التقديرات في العبارات السالبة الإتجاه. وقد توزع ت العبارات على الأبعاد كالتالي :

الجدول رقم (3) يوضح الأبعاد وأرقام البنود لكل بعد لمقياس اليقظة الذهنية

أرقام العبارات	أبعاد اليقظة
م, 6م 11م 15م, 20م 26م, 31, 36م	الملاحظة
2م, 7م, 12س, 16س, 22س, 27م, 32م, 37م	الوصف
5س 8س 13س 18س 23س 28س 34س 36س 38س	التعامل مع الوعي
3س 10س 14س 17س 15س 25س 30س 35س 36س	عدم إصدار احكام
4 م 9 م 19 م 21 م 24 م 29 م 33 م	عدم إصدار ردود أفعال

م = موجبة

س = سالبة

في هذا الجدول نسجل مايلي:

-وجود 90 عبارة موجبة.

-وجود 72 عبارة سالبة.

-جميع عبارات البعدين الأول (الملاحظة) والخامس (عدم إصدار ردود أفعال) موجبة الإتجاه.

-جميع عبارات البعدين الثالث (التعامل مع الوعي) والرابع (عدم إصدار أحكام) سالبة الإتجاه.

-العبارات رقم 12،16،22 فقط من البعد الثالث (الوصف) سالبة الإتجاه. (دغنوش، 2022،

2. الخصائص السيكومترية للمقياس:

- صدق المقياس:

الصدق الظاهري: يتمتع مقياس اليقظة الذهنية خماسي الوجوه من خلال النظرة الظاهرية له بدرجة جيدة من الصدق الظاهر فمن خلال القراءة المتأنية من قبل أي متخصص لبنود كل بعد شوف يلاحظ أنها مصاغة لفظيا لقياس البعد الذي تندرج تحته كما أن عبارات المقياس مختصرة وقصيرة في أغلبها لا تحتمل أي عبارة فيها أكثر من معنى.

- الإتساق الداخلي للمقياس:

لحساب الإتساق الداخلي للمقياس حسب معامل الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد على العينة الأولى للدراسة وأسفر ذلك عن إرتباط جميع مفردات المقياس بالبعد الذي تنتمي إليه عند مستوى الدالة.

مقياس الإتزان الإنفعالي:

إعتمدت الطالبة لقياس الإتزان الإنفعالي على مقياس الإتزان الإنفعالي من إعداد حسين عبد الحميد عيسى حيث يتكون هذا المقياس على (29) بند موزعة على أربع أبعاد وهي موضحة في الجدول كالاتي:

يوضح الجدول رقم (4) البنود وتوزيعها على أبعاد مقياس الإتزان الإنفعالي:

الرقم	الأبعاد	البنود التي تمثلها	عدد البنود
1	السيطرة والتحكم	1-5-9-13-17-21-25	7
2	المرونة الاجتماعية	2-6-10-14-18-22-26-29	8
3	الثبات الإنفعالي	3-7-11-15-19-23-27	7
4	التوجه نحو الحياة	4-8-12-16-20-24-28	7
المجموع 29 بند			

تم التأكد من مصداقية المقياس عن طريق صدق الإتساق الداخلي من خلال تطبيقه أما في بحثنا الحالي فقد طبق على عينة حجمها (70) أستاذ وأستاذة منهم (16) إناث و

(54) ذكر، وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي

ينتمي إليه وقد جاءت النتائج كما هو موضح في الجدول الموالي:

جدول رقم يبين ثبات مقياس اليقظة العقلية بتطبيق معادلة ألفا كرونباخ

مقياس اليقظة الذهنية	البنود	معامل الثبات بمعامل الفا كرومباخ
الملاحظة	8	0.546
الوصف	8	0.692
التعامل مع الوعي	8	0.731
عدم اصدار احكام	8	0.616
عدم اصدار ردود	7	0.510
المقياس ككل	39	0.72

الخصائص السيكومترية لمقياس الإتزان الإنفعالي:

أ- صدق المقياس:

- الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

تمّ الاعتماد لحساب صدق المقياس على الصدق التمييزي في دراسة (حمزة، 2023)، حيث تمّ ترتيب الدرجات من الأدنى إلى الأعلى بحيث أخذنا 33% من أعلى التوزيع و33% من درجات أدنى التوزيع فكان عدد الأفراد (20) فرد، وبعد ذلك تمّ حساب (T) لمعرفة الفروق بين المجموعتين، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (5): يمثل نتائج صدق الاستبيان بطريقة الصدق التمييزي.

المتغير	مجموعات المقارنة	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	Df	Sig
الاتزان	المجموعة العليا	20	69.55	3.73	10.84	38	دال عند 0.000
	المجموعة الدنيا	20	58.30	2.75			

نلاحظ من خلال الجدول المحصل عليه أنّ:

- قيمة (t) بلغت القيمة 10.84 عند درجة الحرية 20 بمستوى الدلالة الإحصائية 0.000 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، وذلك لصالح المجموعة العليا أي الاستبيان لديه قدرة تمييزية، حيث بلغ متوسط المجموعة العليا 69.55 بينما متوسط المجموعة الدنيا بلغ 58.30 وهذا ما يؤكد أنّ المقياس صادق.. الصدق الاتساق الداخلي *Internal consistency*: وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي قامت الباحثة بحساب ارتباط درجات المحاور بالدرجات الكلية للاستبيان والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم (6): يمثل نتائج صدق الاتساق الداخلي للمحاور والدرجة الكلية للاستبيان

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ر"	مستوى الدلالة
السيطرة التحكم	18.11	2.189	0.74	0.01
المرونة الاجتماعية	15.44	1.964	0.72	0.01
الثبات الانفعالي	15.00	1.838	0.70	0.01
التوجه نحو الحياة	15.29	1.759	0.52	0.001
الدرجة الكلية	63.84	5.28	1.00	///

من خلال الجدول السابق يتضح أن:

- معاملات الارتباط المحسوبة للمحاور الأربعة أكبر من الحدود المتوسطة حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بعد السيطرة والتحكم 0.74 عند متوسط حسابي 18.11 وانحراف معياري 2.18 وقيمة معامل ارتباط بعد المرونة الاجتماعية بلغت القيمة 0.72 عند متوسط حسابي 15.44 وانحراف معياري 1.96 وقيمة معامل ارتباط بعد الثبات الانفعالي بلغت القيمة 0.70 عند متوسط حسابي 15 وانحراف معياري 1.83 وأخيرا قيمة معامل ارتباط بعد التوجه نحو الحياة بلغت 0.52 عند متوسط حسابي 15.29 وانحراف معياري 1.75 كما أنّ متوسط الدرجات الكلية بلغ 63.84 بالتالي الارتباط كان مرتفع ودال عند مستوى 0.01 وبذلك تعطي هذه النتائج مؤشرا لصدق المقياس.

ب- الثبات للمقياس:

اعتمدت في حساب ثبات المقياس مجموعة من الطرق هي:

• ثبات المقياس بطريقة ألفا-كرونباخ *Cronbach Alpha M*: تمت معالجة البيانات

بطريقة ألفا -كرونباخ للاستبيان والجدول الموالي يوضح نتائج اختبار ألفا -كرونباخ .

جدول رقم (7): يمثل نتائج معامل الثبات ألفا -كرونباخ.

المقياس	عدد البنود	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الثبات ألفا-كرونباخ
الاتزان الانفعالي	29	62	63.84	5.28	0.581

نلاحظ من خلال نتائج الجدول المحصل عليها أن:

- معامل الثبات بلغ القيمة 0.581 وهذا يدل على الثبات وبما أن هذه القيمة تقترب من الواحد فهي قيمة تدل على الثبات المتوسط والمقبول للمقياس وبالتالي الاستبيان ثابت.

• حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية: **Split-Half** يتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نصفي الاختبار باستخدام معادلة سبيرمان براون (الافتراض عن استخدام هذه المعادلة تساوي تباين الدرجات على نصفي الاختبار-أي تجانس التباين وهذا شرط من شروط التكافؤ)، والجدول يلخص لنا نتائج معالجة البيانات بطريقة التجزئة النصفية كما يلي:

جدول رقم (8): يمثل نتائج معامل ثبات مقياس الاتزان الإنفعالي بطريقة التجزئة النصفية

معامل الثبات			N	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البنود	المقياس
طريقة التصحيح	بعد التصحيح	قبل التصحيح	15	3.38	32.06	الفردية	الاتزان الانفعالي
جوتمان	0.515	0.349	14	3.03	31.77	الزوجية	
			29	5.28	63.84	الكلية	

من خلال نتائج الجدول المحصل عليها نلاحظ أن:

- قيمة معامل ثبات الاستبيان بطريقة التجزئة النصفية وصلت إلى 0.349 قبل التصحيح وبعد التصحيح بطريقة جوتمان وصلت القيمة إلى 0.515 وهي قيمة تفوق النصف، بالتالي المقياس ثابت.

- **الصدق الاتساق الداخلي *Internal consistency***: وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي قامت الباحثة بحساب ارتباط درجات المحاور بالدرجات الكلية للاستبيان والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم (9): يمثل نتائج صدق الاتساق الداخلي للمحاور والدرجة الكلية للاستبيان

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ر"	مستوى الدلالة
السيطرة التحكم	18.11	2.189	0.74	0.01
المرونة الاجتماعية	15.44	1.964	0.72	0.01
الثبات الانفعالي	15.00	1.838	0.70	0.01
التوجه نحو الحياة	15.29	1.759	0.52	0.001
الدرجة الكلية	63.84	5.28	1.00	///

من خلال الجدول السابق يتضح أن:

- معاملات الارتباط المحسوبة للمحاور الأربعة أكبر من الحدود المتوسطة حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بعد السيطرة والتحكم 0.74 عند متوسط حسابي 18.11 وانحراف معياري 2.18 وقيمة معامل ارتباط بعد المرونة الاجتماعية بلغت القيمة 0.72 عند متوسط حسابي 15.44 وانحراف معياري 1.96 وقيمة معامل ارتباط بعد الثبات الانفعالي بلغت القيمة 0.70 عند متوسط حسابي 15 وانحراف معياري 1.83 وأخيرا قيمة معامل ارتباط بعد التوجه نحو الحياة بلغت 0.52 عند متوسط حسابي 15.29 وانحراف معياري 1.75 كما أنّ متوسط الدرجات الكلية بلغ 63.84 بالتالي الارتباط كان مرتفع ودال عند مستوى 0.01 وبذلك تعطي هذه النتائج مؤشرا لصدق المقياس.

ت- الثبات للمقياس:

اعتمدت في حساب ثبات المقياس مجموعة من الطرق هي:

- ثبات المقياس بطريقة ألفا-كرونباخ *Cronbach Alpha M*: تمت معالجة البيانات بطريقة ألفا-كرونباخ للاستبيان والجدول الموالي يوضح نتائج اختبار ألفا-كرونباخ. جدول رقم (10): يمثل نتائج معامل الثبات ألفا-كرونباخ.

المقياس	عدد البنود	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الثبات ألفا-كرونباخ
الاتزان الانفعالي	29	62	63.84	5.28	0.581

نلاحظ من خلال نتائج الجدول المحصل عليها أن:

- معامل الثبات بلغ القيمة 0.581 وهذا يدل على الثبات وبما أن هذه القيمة تقترب من الواحد فهي قيمة تدل على الثبات المتوسط والمقبول للمقياس وبالتالي الاستبيان ثابت.
- حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية **Split-Half**: يتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نصفي الاختبار باستخدام معادلة سبيرمان براون (الافتراض عن استخدام هذه المعادلة تساوي تباين الدرجات على نصفي الاختبار-أي تجانس التباين وهذا شرط من شروط التكافؤ)، والجدول يلخص لنا نتائج معالجة البيانات بطريقة التجزئة النصفية كما يلي:

جدول رقم (11): يمثل نتائج معامل ثبات مقياس الإتزان الإنفعالي بطريقة التجزئة النصفية

معامل الثبات			N	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البنود	المقياس
طريقة التصحيح	بعد التصحيح	قبل التصحيح	15	3.38	32.06	الفردية	الاتزان الانفعالي
جوتمان	0.515	0.349	14	3.03	31.77	الزوجية	
			29	5.28	63.84	الكلية	

من خلال نتائج الجدول المحصل عليها نلاحظ أنّ:

- قيمة معامل ثبات الاستبيان بطريقة التجزئة النصفية وصلت إلى 0.349 قبل التصحيح وبعد التصحيح بطريقة جوتمان وصلت القيمة إلى 0.515 وهي قيمة تفوق النصف، بالتالي المقياس ثابت.

1- الأساليب الإحصائية المعتمدة في موضوع الدراسة:

ولقد تمت المعالجة الإحصائية للبيانات بإستعمال حزمة البرنامج الإحصائي في العلوم الإجتماعية (spss27) .

وإعتمدت الطالبة على بعض الأساليب الإحصائية بهدف تسهيل عملية العرض والتحليل والتفسير وصولاً إلى نتائج الدراسة التي سنخرج بها ويمكن توضيحها كالتالي:

1. تطبيق مقاييس النزعة المركزية المتمثلة في (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري)

2. إختبارات " لدلالة الفروق بين المتوسطات.

3. تحليل التباين الأحادي

4. معامل الارتباط بيرسون

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية.

1. عرض ومناقشة النتائج

- عرض ومناقشة الفرضية الأولى
- عرض ومناقشة الفرضية الثانية
- عرض ومناقشة الفرضية الثالثة

2. إستنتاج عام

1. عرض ومناقشة نتائج الدراسة

• عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

نص الفرضية: "توجد علاقة إرتباطية بين اليقظة الذهنية والإتزان الإنفعالي لدى عينة من اعضاء هيئة التدريس".

وللتحقق من صحة فرضيتنا إستخدمنا إختبار معامل الإرتباط بيرسون (R) وذلك للتحقق من وجود علاقة بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير اليقظة الذهنية والإتزان الإنفعالي، والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم(12): يمثل نتائج معامل الإرتباط بيرسون

المتغيرات	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	R	Df	الدلالة الإحصائية
اليقظة الذهنية	70	131.07	11.80	0.238	69	0.047 دال إحصائيا
الاتزان الإنفعالي	70	63.13	4.36			

يتضح من خلال الجدول أعلاه:

أن قيمة المتوسط الحسابي لليقظة الذهنية بلغت 131.07 وقيمة الإنحراف المعياري بلغت 11.80 بينما بلغت قيمة المتوسط الحسابي للإتزان الإنفعالي 63.13 وقيمة الإنحراف المعياري بلغت 4.36 بينما بلغت قيمة معامل الإرتباط 0.228 عند درجة الحرية 69 وهذه القيمة دالة إحصائيا عند مستوى 0.047 مما يعني وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيا بين درجات اليقظة الذهنية ودرجات الإتزان الإنفعالي، وبالتالي نقبل الفرضية ككل. مما يؤكد صحة الفرضية، أي "توجد علاقة إرتباطية بين اليقظة الذهنية والإتزان الإنفعالي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس".

جدول رقم (13): يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الإلتزان الإنفعالي وأبعاد اليقظة الذهنية

المتغيرات	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	R	Df	الدلالة الإحصائية
الالتزان الانفعالي	70	63.13	4.36	0.108	69	0.373 غير دال
	70	24.59	3.95			
الوصف	70	30.31	4.28	0.430	69	0.000 دال اح
مع التعامل الوعي	70	29.26	5.07	0.117	69	0.335 غير دال
اصدار عدم أحكام	70	24.50	5.06	0.420	69	0.000 دال اح
عدم اصدار ردود أفعال	70	21.77	4.40	0.321	69	0.007 دال اح

يتضح من خلال الجدول أعلاه:

حسب أبعاد اليقظة الذهنية:

- بلغت قيمة المتوسط الحسابي لبعء الملاحظة 24.59 وقيمة الانحراف المعياري بلغت 3.95 بينما بلغت قيمة معامل الارتباط 0.108 عند درجة الحرية 69 وهذه القيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى 0.373 مما يعني عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين درجات الإلتزان الإنفعالي ودرجات بعد الملاحظة، وبالتالي لا نقبل الفرضية جزئياً.
- بلغت قيمة المتوسط الحسابي لبعء الوصف 30.31 وقيمة الانحراف المعياري بلغت 4.28 بينما بلغت قيمة معامل الارتباط 0.430 عند درجة الحرية 69 وهذه القيمة دالة

إحصائياً عند مستوى 0.000 مما يعني وجود علاقة ارتباطية دالة بين درجات الإتزان الإنفعالي ودرجات بعد الوصف، وبالتالي نقبل الفرضية جزئياً.

- بلغت قيمة المتوسط الحسابي لبعء التعامل مع الوعي 29.26 وقيمة الانحراف المعياري بلغت 5.07 بينما بلغت قيمة معامل الارتباط 0.117 عند درجة الحرية 69 وهذه القيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى 0.335 مما يعني عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين درجات الاتزان الانفعالي ودرجات بعد التعامل مع الوعي، وبالتالي لا نقبل الفرضية جزئياً.

- بلغت قيمة المتوسط الحسابي لبعء عدم اصدار احكام 24.50 وقيمة الانحراف المعياري بلغت 5.06 بينما بلغت قيمة معامل الارتباط 0.420 عند درجة الحرية 69 وهذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.000 مما يعني وجود علاقة ارتباطية دالة بين درجات الاتزان الانفعالي ودرجات بعد عدم اصدار احكام، وبالتالي نقبل الفرضية جزئياً.

- بلغت قيمة المتوسط الحسابي لبعء عدم اصدار ردود أفعال 21.77 وقيمة الانحراف المعياري بلغت 4.40 بينما بلغت قيمة معامل الارتباط 0.321 عند درجة الحرية 69 وهذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.007 مما يعني وجود علاقة ارتباطية دالة بين درجات الاتزان الانفعالي ودرجات بعد عدم ردود أفعال، وبالتالي نقبل الفرضية جزئياً.

وتوافقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة بوحارة (2023) التي بينت نتائجها وجود علاقة بين اليقظة الذهنية والإتزان الإنفعالي، ودراسة أحمد (2020) والتي أشارت نتائجها إلى أن اليقظة الذهنية ترتبط بشكل موجب بالتعاطف الذاتي . ودراسة سيد (2021) حيث أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين اليقظة الذهنية والهناء الذاتي. وتوافقت مع دراسة الشلوي(2018) حيث أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية والكفاءة الذاتية. ودراسة ربيع(2018) والتي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة بين اليقظة الذهنية والذكاء الإنفعالي. ودراسة بوقصارة وفوطية (2022) والتي بينت نتائجها وجود علاقة بين اليقظة الذهنية والتفكير التحليلي. كما توافقت مع دراسة العسيري(2020) والتي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية والصلابة الوظيفية.

ويمكن أن نرجع هذه النتيجة الى أن الاساتذة الجامعيين لديهم يقظة ذهنية تجعلهم يجيدون انتقاء الكلمات التي تصف مشاعرهم او انفعالاتهم ويمكنهم صياغة أفكارهم بسهولة و آرائهم وتوقعاتهم في كلمات يستطيعون عادة وصف ما يشعرون به في الوقت الراهن بتفصيل واضح عدم إصدار أحكام عندما يكون لديهم تخيلات وأفكار محزنة (أو مؤلمة) في المواقف الصعبة ولا يصدرن رد فعل فوري و قدرتهم على تقييم أفكارهم ومشاعرهم ،سواء كانت صحيحة أو خاطئة (سيئة) ومراقبتها دون الانغماس فيها مما يتيح لهم السيطرة على إنفعالاتهم أمام الآخرين بحيث لا تؤثر على قراراتهم ويجعلهم حاسمون في إتخاذ القرارات ويستطيعون التغلب على المصاعب مهما كانت كما تجعلهم يعملون بنشاط في المواقف الضاغطة ومتماسكون في المواقف الإنفعالية الصعبة نراهم شخصيات هادئة وينظرون الجانب المشرق من الأمور ويفكرون قبل القيام بأي عمل و يصعب عليهم تغيير آرائهم و معتقداتهم بسهولة كما يمكنهم التحدث في حشد من الناس بسهولة ودائما ما ينظرون للمستقبل بتفاؤل.

2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية "مستوى اليقظة الذهنية لدى أعضاء هيئة التدريس مرتفع"، ولتحقق من صحة فرضيتنا إستخدمنا إختبار (T-test) كما تم حساب المتوسط والانحراف المعياري لمستوى اليقظة الذهنية حيث أنه قيم المتوسط من [148-170] تمثل مستوى مرتفع، وقيم المتوسط من [126-148] تمثل مستوى متوسط، وقيم المتوسط من [104-126] تمثل مستوى ضعيف، وفيما يلي عرض للنتائج في الجدول الموالي الذي يوضح ذلك:

جدول رقم(14): يمثل نتائج اختبار (T) لمستوى اليقظة الذهنية

المتغيرات	N	المتوسط الحسابي	0	الانحراف المعياري	T	Df	الدلالة الإحصائية
اليقظة الذهنية	70	131.07	15	11.80	13.41	68	0.000 دال إحصائيا

نلاحظ من خلال الجدول المحصل عليه أن:

- قيمة (T) بلغت القيمة 13.41 عند درجة الحرية 68 بمستوى الدلالة الإحصائية 0.000 أي وجود مستوى متوسط في مستوى "اليقظة الذهنية" لدى عينة الدراسة، حيث بلغ متوسطهم الحسابي القيمة 131.07 بانحراف معياري قدر بـ 11.80 وبلغ المتوسط الحسابي الفرضي القيمة 150 وكانت الفروق لصالح المتوسط الفرضي وهذه القيمة تقع ضمن المستوى المرتفع [170-148]، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية وبالتالي نقبلها، أي "مستوى اليقظة الذهنية لدى أعضاء هيئة التدريس مرتفع".

توافقت هذه الدراسة مع دراسة زايد ومحمود (2022) حيث أسفرت نتائج هذه الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من اليقظة الذهنية لدى أعضاء هيئة التدريس، كما توافقت مع دراسة علي (2020) والتي كانت نتائجها وجود مستوى مرتفع من اليقظة الذهنية لدى أعضاء هيئة التدريس. وكذا توافقت مع دراسة الكيال (2023) حيث بينت نتائج الدراسة وجود مستوى مرتفع من اليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى بغزة ودراسة الهنائي (2023) حيث جاء مستوى اليقظة الذهنية لدى أفراد العينة مرتفع. ودراسة (بليسي وحמיד، 2023) والتي كانت نتائجها وجود مستوى مرتفع لليقظة الذهنية لدى المنتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين، ودراسة شاهيين (2018) والتي بينت نتائجها وجود مستوى مرتفع لليقظة الذهنية. ودراسة جبر (2018) التي أسفرت نتائجها لوجود مستوى مرتفع من اليقظة الذهنية لدى طلبة كلية التربية. وإختلفت مع دراسة الصقيه والمقرن (2021)، حيث كان مستوى اليقظة الذهنية متوسطا لدى أعضاء الهيئة الإدارية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، ودراسة السيد (2018) والتي كانت نتائجها وجود مستوى متوسط من اليقظة الذهنية لدى عينة من المراهقين.

ويمكن أن نفسر هذه النتائج بأن الأساتذة الجامعيين لا يدخرون وسعا في تحسين قدراتهم على الفهم من مصادر متعددة، كالبحث العلمي والتربصات خارج الوطن والتكوينات المستمرة داخل الجامعة وخارجها كما أنهم لا يحرصون تفكيرهم في نطاق رؤية واحدة عند ممارسة التفكير لحل المشكلات التي تواجههم؛ لأن اليقظة الذهنية تعمل على رفع مستوى أدائهم من

خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات لتقليل الالتزام الكامل بالأفكار والمعتقدات وعادة ما نجد الأساتذة يتمتعون بحالة من التوافق النفسي والاجتماعي و ارتفاع مستوى الوعي والقدرة على مواجهة المواقف المتنوعة كما انهم اكثر انتباها في ادائهم في المواقف المختلفة وارتفاع الكفاءة الذاتية والاداء الاكاديمي كما انهم يتميزون بانخفاض القلق وارتفاع الشعور بالذات والهوية ونوعية الحياة وزيادة القدرة على تحمل الضغوط وإدارة الموقف الضاغطة وإدارة الغضب ، وانخفاض الاكتئاب والتمتع بصحة نفسية ورضا داخلي مرتفع ويظهر العديد من الصفات الإيجابية مثل الرحمة، والتعاطف، والتسامح. ولأن مهام عضو هيئة التدريس البيداغوجية تعتمد بالدرجة الأولى على نشاطه العقلي، فهو بحاجة للتركيز والانتباه والتحكم في الإنفعالات. وخاصة مع التغييرات والتطورات التي ظهرت في الآونة الأخيرة في مهنة المعلم الجامعي والتي جعلت من مهنة التدريس بالجامعة واحدة من المهن الضاغطة لما تتطوي عليه من مسؤوليات لا تنتهي ، الواجبات المتباينة المفروضة عليه والتقدم التقني المعاصر كالعروض التقديمية والتواصل الإلكتروني مع الطلبة وكذا الأعمال الإدارية المسندة اليه وملزم بإنجازها، وأعمال الجودة وتطوير معايير الترقية ، قلة الرواتب مع إرتفاع تكلفة البحث المطلوب وقياسا على متطلباتهم المادية وطموحاتهم الأكاديمية أدت إلى زيادة أعباء أعضاء هيئة التدريس الجامعي ، و تكاد تكون مهمة عضو هيئة التدريس بالجامعة شاقة ، لكونها ذات أهداف متعددة ، وأبعاد مختلفة. (علي، 2020، ص133) مما يستدعي الباحث إلى تطوير حالتها الانتباه الذهني، وذلك لأن إدراكه للمعرفة والقدرة على تحليلها يتطلب أن يكون ذا ذهن يقظ وذلك لتمكينه من الوعي بكل جديد في مجال المعرفة. ويكون ذلك من خلال التدريب والمرونة في القدرة على التأمل في فيما يدور من حوله من معلومات وأفكار، والقدرة على ابتكار معرفة جديدة من أجل تطوير البحث التربوي. (عيد، 2019، ص473)

كما ويشير القحطاني (2013) إلى أن الشخصية المتزنة تتميز بقدرتها على إتخاذ قرارات من دون الإعتماد على الآخرين، وكذلك لها درجة عالية من قبول الذات وقبول الآخرين وتذكر الحقائق بشكل موضوعي، وأيضا تتسم بالخصوصية وعدم الاستسلام للآخرين ولها القدرة على

معالجة مشاكل الذات بفعالية، وتمتلك علاقات جيدة مع الآخرين وتتعامل مع الحياة بطريقة ديمقراطية متوافقة. (عمر سعود الخمايسية، 2018، ص 05)

• عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية مستوى الإتزان الإنفعالي لدى أعضاء هيئة التدريس متوسط، وللتحقق من صحة فرضيتنا استخدمنا اختبار (T-test) كما تم حساب المتوسط والانحراف المعياري لمستوى الاتزان الانفعالي حيث أنه قيم المتوسط من [68-75] تمثل مستو مرتفع، وقيم المتوسط من [60-67] تمثل مستوى متوسط، وقيم المتوسط من [52-59] تمثل مستوى ضعيف، وفيما يلي عرض للنتائج في الجدول الموالي الذي يوضح ذلك

جدول رقم (14): يمثل نتائج اختبار (T) لمستوى الاتزان الانفعالي

المتغيرات	N	المتوسط الحسابي	0	الانحراف المعياري	T	Df	الدالة الإحصائية
الإتزان الإنفعالي	70	63.13	67	4.36	7.41	69	0.000 دال إحصائياً

نلاحظ من خلال الجدول المحصل عليه أنّ:

- قيمة (T) بلغت القيمة 7.41 عند درجة الحرية 69 بمستوى الدلالة الإحصائية 0.000 أي وجود مستوى متوسط في مستوى "الاتزان الانفعالي" لدى عينة الدراسة، حيث بلغ متوسطهم الحسابي القيمة 63.13 بانحراف معياري قدر بـ 4.36 وبلغ المتوسط الحسابي الفرضي القيمة 67 وكانت الفروق لصالح المتوسط الفرضي وهذه القيمة تقع ضمن المستوى المتوسط [60-67]، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية وبالتالي نقبلها، أي "مستوى الاتزان الانفعالي لدى أعضاء هيئة التدريس متوسط".

توافقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة ربيع وعطية (2016) والتي أسفرت نتائجها إلى وجود مستوى متوسط من الإتزان الإنفعالي . ودراسة عطية وحجازي (2019)

وإختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة رابحي (2019) والتي أسفرت نتائجها إلى وجود مستوى منخفض من الإتزان الإنفعالي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. و الدراسات التي كانت نتائجها وجود مستوى مرتفع لدى أفراد عيناتها منها شاطي وزغير (2020) و دراسة بن الشيخ(2015) .

ويمكن أن نرجع ذلك إلى أن الأستاذ المتمس بالإتزان الانفعالي يتعامل بحرية مع الآخرين وفي علاقاته بالعالم الذي يحيط به، وأن اختياراته تتبع من تلك الحريات التي يملكها من دون الإعتماد على الآخرين في الوصول إلي أهدافه ويشعر بالأمن والاطمئنان، وهو ذلك الإنسان الذي يشق السرور من البيئة التي تحيط به سواء أكان بحاجة إلى تلك البيئة، أو إذا كانت بحاجة إليه والقيام بأدواره الاجتماعية بكفاءة وإيجابية. (الريضي،2018، ص145)

وإضافة لما سبق نقول أن الأفراد المتزنين إنفعاليا يتصفون بسمات عديدة كالمحافظة على ضبط النفس والهدوء والقدرة على التحكم في إنفعالاته وسيطرته على نفسه في المواقف التي تثير الإنفعال وقدرته على الصمود والإحتفاظ بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد و لا يميل الفرد إلى العدوان وأن يكون قادراً على تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والإستقرار فيه والمثابرة عليه أطول مدة ممكنة.و شعوره بالثقة بالنفس مما جعله قادراً على اتخاذ القرارات اعتماداً على خبراته الذاتية وكذا قدرته على العيش في توافق إجتماعي وتكيف مع البيئة المحيطة والمساهمة بإيجابية في نشاطها مما يشعره بالرضا والسعادة.

وحسب زهران الشخص المتزن إنفعاليا له القدرة على مواجهة مطالب الحياة و النظرة السليمة الموضوعية للحياة ومطالبها ومشكلاتها اليومية، والعيش في الحاضر والواقع والبصيرة والمرونة والإيجابية في مواجهة الواقع، والقدرة على مواجهة إحباطات الحياة اليومية. العيش في سلامة وسلام و التمتع بالصحة النفسية والصحة الجسمية والصحة الاجتماعية، والأمن

النفسي والسلم الداخلي والخارجي (زهرا، 2005، ص14). وهذا ما ينطبق على الأستاذ الجامعي إلا أن ضغوط الحياة وتعدد الأدوار في العمل والتعامل مع الطلبة والإدارة وكذا تنقل بعضهم وتغربهم عن أهلهم وحالة عدم الاستقرار التي يعانون منها قد يجعل هذا الأستاذ يتأثر سلباً فيختل توازنه الإنفعالي فنجد أحياناً سريع الإستشارة مع بعض الطلبة وقد تهتز ثقته بنفسه وقد نجده محبطاً من الظروف الغير ملائمة للعمل وغياب الدافعية لتعلم لدى الطلبة.

الإستنتاج العام:

سعت هذه الدراسة الى جملة من الأهداف منها الكشف عن ان الموضوع الذي اختارته الطالبة مستوى كل من اليقظة الذهنية والأتزان الانفعالي لدى أعضاء هيئة التدريس والكشف عن العلاقة بين هذين المتغيرين لدى هذه العينة حيث تشكلت عينة الدراسة من سبعين أستاذاً جامعياً بجامعة الجلفة ولقد كشفت الدراسة على نتائج قد تكون ذات أهمية بالنسبة لهيئة التدريس بالجامعة وتمثلت فيما يلي:

➤ توجد علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة الذهنية والأتزان الإنفعالي لدى أعضاء هيئة التدريس.

➤ لدى أعضاء هيئة التدريس مستوى مرتفع من اليقظة الذهنية

➤ لدى أعضاء هيئة التدريس مستوى متوسط من الأتزان الإنفعالي

فالفرد عندما يكون متيقظاً ذهنياً فإنه يمر بحاله متزايدة من التأمل المعرفي حيث يكون موجود بجسمه وعقله في اللحظة الحاضرة فيفسر الفرد اليقظ عقلياً العالم بابتكار الفئات الجديدة واستخدامها بصورة متواصلة دون إنقطاع.

والأستاذ الجامعي المتسم بالأتزان الإنفعالي واليقظة الذهنية يتعامل بحرية مع الآخرين حيث تنبع إختياراته من تلك الحرية التي يملكها من دون الإعتماد على الآخرين والقيام بأدواره الإجتماعية بكفاءة وإيجابية. كما يتسمون بالمحافظة على ضبط النفس والهدوء والقدرة

على التحكم في انفعالاته وسيطرته على نفسه خاصة في تعامله مع الطلبة لأنهم لا يميلون للعنف عادة، فنجدهم يتحملون المسؤولية ويثابرون في أداء مهامهم وكذا تحمل المسؤولية

والقيام بالعمل والإستقرار فيه والمثابرة عليه أطول مدة ممكنة. كما أن لديهم النظرة السليمة الموضوعية للحياة ومطالبها ومشكلاتها اليومية، والعيش في الحاضر والواقع والبصيرة والمرونة والإيجابية في مواجهة الواقع وذلك لأن اليقظة الذهنية تعمل على رفع مستوى أدائهم من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات لتقليل الإلتزام الكامل بالأفكار والمعتقدات وعادة ما نجد الأساتذة يتمتعون بحالة من التوافق النفسي والإجتماعي و إرتفاع مستوى الوعي والقدرة على مواجهة المواقف المتنوعة كما أنهم أكثر إن تباها في أدائهم في المواقف المختلفة، كإرتفاع الكفاءة الذاتية والأداء الأكاديمي، كما أنهم يتميزون بانخفاض القلق وارتفاع الشعور بالذات والهوية ونوعية الحياة وزيادة القدرة على تحمل الضغوط وإدارة لموقف الضاغطة وإدارة الغضب، وإنخفاض الإكتئاب والتمتع بصحة نفسية ورضا داخلي مرتفع ويظهر العديد من الصفات الإيجابية مثل الرحمة، والتعاطف، والتسامح وهذا ما أثبتته الكثير من الدراسات.

وهذا ما يتسم به عضو هيئة التدريس المثالي، فاليقظة الذهنية تجعل من عضو هيئة التدريس أكثر مرونة وتفهما وأكثر إستبصار وتقبلا للأفكار والخبرات والمعلومات الجديدة، مما ينعكس على جودة أداءه الأكاديمي بصورة إيجابية

الخاتمة:

تبين من خلال الجانب النظري والميداني للدراسة الحالية ان موضوع اليقظة الذهنية والاتزان الانفعالي من مواضيع الساعة وذلك للأهمية البالغة التي حظي بها من طرف الباحثين، و أن لليقظة الذهنية دورا مهما في تحسين تعامل الأفراد مع المواقف المجهدة حيث تساعدهم على تبني استراتيجيات إيجابية لإدارة الاجهاد والحد من الآثار السلبية للمواقف المستجدة وتحسين توافق الفرد النفس خصوصا في ظل التهديدات الداخلية والخارجية التي قد يواجهها حيث أظهرت النتائج أن هناك علاقة بين اليقظة الذهنية والاتزان الانفعالي لدى اعضاء هيئة التدريس . اذن بالنظر للأهمية البارزة لليقظة الذهنية في حياة الفرد وكيف يمكن أن تساهم في خلق نوع من الثبات والتوازن النفسي والانفعالي في حياة الفرد خاصة وان حياة هذا الأخير مليئة بالمواقف الضاغطة، ان اليقظة الذهنية تساعد على تحويل النفس من حالة ردة الفعل المستمرة الى حالة الوعي للأفعال وتمكن من التخلص من العادات السيئة بشكل تدريجي وتفتح الأفق لرية العالم والآخرين بشكل أفضل .

من خلال ما أسفرت عليه الدراسة الحالية من نتائج واستكمالا لهذه الدراسة لابد من الاشارة في هذا المجال إلى أن كل من مفهوم اليقظة الذهنية والاتزان الانفعالي مفهومان واسعان ويتضمنان عدة جوانب، مما يتطلب المزيد من البحث والتقصي من أجل فهم الطريقة التي تؤثر بها اليقظة الذهنية على الاتزان الانفعالي فقد الطالبة بعض الاقتراحات وبأمل ان تكون انطلاقة لبداية جهد بحثي منظم في مجال البحوث التي تناولت الجوانب الانفعالية والنفسية:

✓ حث التدريسيين على ضرورة رفع اليقظة الذهنية لديهم وتعزيز الجوانب الايجابية التي تحسن اليقظة الذهنية .

✓ دراسة الإلتزان الإنفعالي وعلاقته بمتغيرات أخرى لدى نفس العينة.

- ✓ دراسة العلاقة بين اليقظة الذهنية والإلتزان الإنفعالي لدى عينات مختلفة
- ✓ تقديم ندوات مستمرة بالجامعة تتناول اليقظة الذهنية ومهارات فعالية الحياة فى حياتهم الأكاديمية والإجتماعية.
- ✓ تقييم الإلتزان الإنفعالي واليقظة الذهنية لدى أعضاء هيئة التدريس بشكل دوري.
- ✓ توجيه إنتباه المسؤولين عن تطوير قدرات أعضاء التدريس نحو أهمية الجوانب النفسية للأعضاء جنباً إلى جنب مع الجوانب الأكاديمية، وتعزيز العوامل والأنشطة التي تسهم فى تنمية مهارات اليقظة الذهنية لدى هذه الفئة.
- ✓ ترتيب أولوية البرامج المعززة لليقظة الذهنية لدى أعضاء هيئة التدريس وتصنيف ذوي المستويات المنخفضة بهدف تقديم التدخل المناسب إجراء دراسات على عينات تستهدف قياس اليقظة الذهنية وعلاقتها بمتغيرات اخرى مثل تأكيد الذات، الثقة بالنفس

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- ابن منظور، ابي الفضل جمال الدين، 1998. لسان العرب، سوسة دار المعارف، تونس.
- ابوغنايم سامية محمد الصغير. (2022). اليقظة العقلية وعلاقتها بالاستقلالية الذاتية لدى طالب الثانوية العامة. جامعة بني سويف، مجلة كلية التربية، عدد يناير الجزء 3.
- أحمد محمد فتح الله سيد. (2020). نموذج مقترح للدور الوسيط التعاطف الذاتي وصعوبات تنظيم الإنفعال في العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة الأكاديمية لدى طلاب الصف الإعدادي ذوي صعوبات التعلم. مجلة الاستاذ والعلوم الإنسانية والاجتماعية. المجلد (59). العدد 2.
- إريكسون وعلاقته بالتوافق والتحصيل الدراسي لدى عينة من الطلبة والطالبات، مرحلة الثانوية بمدينة الطائف، رسالة منشورة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في التعميم، جامعة أم القرى، السعودية.
- اسماعيل، هالة خير سناري (2017) المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية ، مجلة الإرشاد النفسي ،جامعة عين شمس مصر، العدد 50
- اسمع الوانس. (2023). علاقة الاتزان الانفعالي والصلابة النفسية بلرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين .جامعة حيي فارس - المدينة - الجزائر .
- الاعجم نادية محمد رزوقي .2023، الاتزان الانفعالي وعلاقته بالسيطرة النفسية الوالدية .مجلة الفتح .المجلد 27.العدد 04.

- بدر طارق محمد.(2015). الأبعاد الخمس الكبرى لمنظور الزمن وعلاقتها بالإتزان الإنفعالي لدى أساتذة جامعة القادسية. جامعة القادسية. مجلة القادسية للعلوم الإنسانية. كلية الآداب . جامعة القادسية. 18(2-3). 472-427.
- بدر محمد أميرة محمد . (2019). اليقظة العقلية في التدريس والتفأول الأكاديمي لدى معلمي المرحلة الابتدائية.مجلة كلية التربية.العدد (117)يناير (1) .
- بغداد ، مجلة العلوم الاقتصادية والدارية ، المجلد 02 ، العدد 336.
- بلبل يسرا شعبان إبراهيم. (2019) .اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق.المجلة التربوية .جامعة سوهاج -كلية التربية .68(68) . 3009_2955 .
- بلعياشي مولاي بغداد الجيلالي ،شريقي حورية . ديسمبر 2021. اليقظة العقلية وعلاقتها باساليب مواجهة الضغوط الوضعية المجهدة لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة كورونا ،مجلة التمكين الاجتماعي ،المجلد 03، العدد.4 ص43-54
- بن اسماعيل رحيمة،2014 ،بناء برنامج للتكفل النفسي العلاجي للمتعاش مع فيروس نقص المناعة ،جامعة محمد خيضر بسكرة.
- بن الشيخ ربيعة.(2014).علاقة الإتزان الإنفعالي بالتدفق النفسي دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة. (رسالة ماجستير غير منشورة). قسم علم النفس وعلوم التربية كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة قاصدي مرباح. الجزائر .
- بوحارة هناء .(2023) . اليقظة العقلية وعلاقتها بالإتزان الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية على عينة من الطلبة الجامعيين بجامعة سيدي بلعباس. مجلة العلوم الإنسانية لجامعة أم البواقي . الجزائر .

- بوعزة ربحة ، (2021) فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتخفيض الضغط المدرك لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا (أطروحة دكتوراه) مخبر جودة البرامج في التربية لخاصة والتعليم المكيف ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة .
- بوقصارة حياة ،فوطية فتيحة.2022. التفكير التحليلي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية بكليةالعلوم الاجتماعية جامعة خميس مليانة. مجلة الروافد.المجلد 06 .
- بيليسي منى عبد القادر ،أبو حميد وفاء حسين .(2023).العافية النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث والدراسات التعليمية والنفسية.العدد 43.
- تيسا وات وتيفولا ميثا (2021). اليقظة العقلية دليلك خطوة خطوة نحو حياة أكثر سعادة ترجمة صالح العرجان وعبد الله الشحني دار الفكر (ط.1) .
- جبر،أمل مهدي.(2018)، المؤتمر العلمي الأكاديمي الدولي التاسع _ التجاهات المعاصرة في العلوم الاجتماعية الإنسانية الطبيعية ، منعقد بتاريخ 02-02 يوليو - تموز - بتركيا.
- جمعة رندا محمود ،القطاوي سحر منصور ،زيدان احمد سعيد .2021 ،مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة ام القرى في ظل جائحة كوفيد _19 مجلة البحوث التربوية والنفسية .المجلد 18.العدد 68
- الحارثي سعد محمد عبد الله . 2019. اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طالب الكلية التقنية بمحافظة بيشة ، المجلة التربوية العدد 22 ، بيشة.

- الحربي نوار محمد سعد ،2021،، مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة ام القرى في ظل جائحة كوفيد _19.مجلة البحوث التربوية النفسية . المجلد(18) العدد 68.
- حسين وفاء سيد محمد ، 2018 . مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية من تخصصات ومستويات دراسية مختلفة. ص 452
- حسين عبد الحميد عيسى. (2013). الذكاء الإجتماعي وعلاقته بالاتزان الإنفعالي والرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور بمحافظة غزة،(رسالة ماجستير غير منشورة).الجامعة الإسلامية.غزة.
- حمدان محمد كمال محمد ،2010 ، الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرارات لدى ضباط الشرطة الفلسطينية، رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية،غزة.
- حمدي، الفرماوي.(2000). ركائز البناء النفسي ،ط2، دار المكتبي،دمشق.
- حميدة محمد اسماعيل السيد ،ديسمبر ،2019، فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي واثره على السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية . مجلة الارشاد النفسي ،العدد 60 ،ج1،ص 283.
- حميدة محمد اسماعيل السيد.(2019). فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية (دراسة تنبؤية - تجريبية) .مجلة الإرشاد النفسي ، العدد 60،ج1 .
- الخمايسية عمر سعود . 2013 . مستويات الاتزان الانفعالي لدى طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية في ضوء متغير متوسط الدخل الشهري لأسرهم، جامعة البلقاء التطبيقية .الأردن.

- الدحادحه باسم محمد، القرعان علاء محمود .(2022). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بالاتزان الإنفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظة جرش و المجلة الدولية للبحوث النفسية والتربوية المجلد 01 العدد 04. ص 520 .
- دغنوش نورة (2022) اليقظة العقلية ، الضغوط النفسية و النجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، جامعة محمد خيضر بسكرة.
- رابحي عبد المالك .(2021). الإلتزان الإنفعالي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية بالاغواط (أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه). جامعة الاغواط
- الربيع فيصل خليل ،عطية رمزي محمد . (2016) الاتزان الانفعالي وعلاقته بمستويات ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك. دراسات العلوم التربوية . 43.ملحق 3. 1117-1136.
- الربيع فيصل .(2018). الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك .المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد 15، عدد 9.
- الرويلي النشمي بشير . (2019).اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطالبين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية -دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد والقدامى .مجلة العربية للعلوم والنشر .العدد السابع _المجلد الثالث .
- الريان محمود اسماعيل، محمد ،(2006) ،الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة (مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير). جامعة الأزهر . غزة.

- الريضي وائل منور، 2018، مفهوم الذات وعلاقته بالإنعزال الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدرسة الملك عبد الله، مجلة كلية علجون الجامعية، المجلد45، العدد 04، جامعة البلقاء التطبيقية الأردن.
- زاهي بن منصور .الاسود زهرة .(2015). الإلتزان الإنفعالي وعلاقته بالتدريس الإبداعي لدى عينة من أساتذة الجامعة الجزائرية.
- زايد أمل محمد أحمد ،محمود سوميه شكري محمد .(2022).الحكمة واليقظة العقلية والأمل كمنبئات بالازدهار النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس .جامعة الأزهر كلية التربية بالقاهرة مجلة التربية. : (195) 4،.
- زغلول رافع عقيل .صلاحات محمد علي .(2018). القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى جامعة اليرموك .مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية .والنفسية _المجلد التاسع -ع(25)-
- الزهراني نجمة بنت الله محمد(2005): النمو النفسي - الإجتماعي وفق نظرية
- سباعوي ، فضيلة عرفات ،2008، قياس الإلتزان الإنفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين والمعلمات الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم والتفتيش والإعتقال من قوات الإحتلال الأمريكي و أقرانهم الذين لم يتعرضوا لهادراسة مقارنة". مجلة التربية والتعليم ، 067-098 ، ص 274 "
- السقا وردة . عثمان عرفة (2016). العلاقة بين اليقظة الذهنية وكل من الغضب وإدارته ، مجلة البحث العلمي في التربية ، العدد السابع عشر
- سمور، أحلام .(2012). المسايرة - المغايرة وعلاقتها بالتوكيدية والإلتزان الإنفعالي لدى طلبة الصف الحادي عشر(رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية. الجامعة الإسلامية. غزة، فلسطين

- السيد هدى جمال محمد .(2018).اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين.مجلة الدراسات النفسية (مج28، ع4اكتوبر 2018، 833_945)
- شاطي أم.د. عبد العباس غزيب، زغيركريم حسن علوان . 2020. الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعات الأهلية .جامعة ذي قار-كلية التربية للعلوم الإنسانية- قسم العلوم التربوية والنفسية .شرق الأوسط ،عمان، الأردن.
- الشلوي ، علي محمد (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامي . مجلة البحث العلمي في التربية ،العدد التاسع عشر .
- الصرايرة أسماء نايف .(2022) اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاهية النفسية وفقا لنموذج رابف لدى طلبة مؤتة مجلة مؤتة للدراسات الإنسانية والإجتماعية المجلد 37 العدد 02
- الصقيه الجوهره المقرن، منيره عبد الرحمن .2022.اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى اعضاء الهيئة الادارية بجامعة الاميرة نورة بنت عبد الرحم .ص.192.العدد 19 .
- عبد الرحمن حنان أحمد .(2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة من موظفي بغض المؤسسات . مجلة كلية التربية _جامعة عين الشمس .العدد الرابع والأربعون (الجزء الرابع) .
- عبد الرحمن محمد السيد ، الطائي ايمان محمد . 2017..اليقظة العقلية وعلاقتها بالاكثتاب لدى طلاب الجامعة في كل من مصر والعراق .مجلة كلية التربية بالزقايق .العدد 97

- عبد المطلب السيد الفضالي ،خريبة ايناس محمد صفوت. 2020. اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص واسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل لدى طلبة جامعة الزقايق ،المجلة التربوية -العدد 69 ص-9091-2536 .
- العبيدي محمد جاسم (2010) ، العبيدي آلاء محمد ،طرق البحث العلمي . الطبعة 1. دار ديونو .عمان-الأردن.
- العدل عادل محمد. (2023). اليقظة العقلية وعلاقتها بالانضباط الذاتي لدى معلمي المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية. المجلد الأول ،ع1، ج2
- حمدان محمد كمال.(2010).الإلتزان الإنفعالي والقدرة على إتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية،(رسالة ماجستير غير منشورة).قسم علم النفس كلية التربية.الجامعة الإسلامية.غزة
- عسيري احمد علي احمد .2022.استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي كمتغير وسيط بين اليقظة العقلية والاكنتاب والقلق لدى عينة من المرضى . المجلة العربية للنشر العلمي AJSP. ص العدد39
- العطاونة خلود خليل أحمد .2023. ادارة الذات كمتغير وسيط في العلاقة بين اليقظة الذهنية والالتزام الوظيفي لدى المعلمين في المدارس الحكومية في محافظة الخليل .كلية الدراسات العليا والبحث العلمي برنامج الإدارة التعليمية .ص 22.
- علي فدوى أنور وجدي .(2020).اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي.مجلة البحث العلمي في التربية: 21_133_183.
- عمارة اسلام عبد الحفيظ محمد (2022).فعالية برنامج قائم على فنيات اليقظة العقلية في تنمية التدفق النفسي لدى الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس وأثره على

- حفظ التجول العقلي لطلابهم .قسم علوم التربية .كلية التربية النوعية -جامعة
دمياط. المجلة التربوية .عدد(103) -ج1- نوفمبر .2022.
- الغدائي ، ناصر ، 2014 ،أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بال
اتزان الانفعالي لدى الأطفال المضطربين كلاميا بمحافظة مسقط ،رسالة ماجستير غ
ير منشورة ،جامعة نزوى سلطنة عمان .
- الكيال دعاء سليم علي ،2023،اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة
الجامعات الفلسطينية "جامعة الأقصى نموذجا " ، المجلة الإفريقية للدراسات المتقدمة
في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ص16-29
- الليثي شريهان محمد علي ،اكتوبر 2022،مكونات اليقظة الذهنية وتنظيم الانفعال
ودورها في العلاج النفسي ،مجلة كلية التربية ،العدد 120،ص852)
- مبارك سليمان سعيد ، 2008 ، الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى
الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين ،مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ،المجلد 8
،العدد 2 ، جامعة الموصل.
- مبارك سليمان سعيد ،2007، الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة
التميزين وأقرانهم العاديين، مجلة ابحاث كلية التربية الأساسية، مجلد07، العدد02،
جامعة الموصل، العراق.
- مجذوب أحمد محمد أحمد قمر .2022.الجمود الفكري وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى شباب
مدينة الدامر بولاية نهر النيل بجمهورية السودان .محلة دراسات نفسية وتربوية .المجلد
(38)العدد (1)
- مخامرة مرام رسمي عودة ، (2018) . اليقظة الذهنية وعلاقتها بالإبداع التنظيمي
لدى موظفي مديريات التربية والتعليم العالي في محافظتي الخليل وبيت لحم. القدس
- فلسطين. المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة
سلوك

- المرشود، جوهر، صالح(2020) الإسهام النسبي لأبعاد الحكمة في التنبؤ ب ك ع ومهارات فعالية الحياة لدى طلبة جامعة القصيم. جامعة الملك عبد العزيز الآداب والعلوم . 07 (2) ، 1-43 .
- المطوع، محمد حسن .(2001). التوازن النفسي لطلاب وطالبات المرحلتين الإعدادية والثانوية وعلاقته بالدافع الانجاز والاتجاه نحو الاختبارات وتقدير الذات بدولة البحرين. جامعة الملك سعود. المجلد الثامن، العلوم التربوية والدراسات الإسلامية، الرياض.
- معوض دينا صلاح الدين ابراهيم (2021) واليقظة العقلية وعلاقتها بالتدفق النفسي وسلوك المخاطرة لدى طلبة كلية التربية -جامعة المنصورة مجلة تطوير الأداء الجامعي .المجلد 14 .العدد 02. ص 190 .
- ناجواني نجلاء بنت عبد الخالق، اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم مابعد الأساسي في ضوء المتغيرات في محافظة مسقط، مجلة الدراسات التربوية والنفسية جامعة السلطان قابوس مجلد ع2، 2019،
- النجار حسن زكرياء، 2019. اليقظة العقلية وعلاقتها بالحاجة إلى المعرفة والاندماج الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية. جامعة كفر الشيخ. ص 101.
- النعيمي حمد عبد العال وآخرون،(2014)، طرق ومناهج البحث العلمي ،مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ،عمان-الاردن.
- النوري، أسماء طه ، أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الإبداع التنظيمي، جامعة
- الهاشم، أماني عبد الله عقله (2017)، درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري

- الهشلمون رانيا عز الدين .2019.اليقظة الذهنية وعلاقتها بجودة الاداء لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في محافظة الخليل .برنامج ماجستير التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي .ص 17 .
- الهنائي عبد الله بن حميد بن الخلفيين (2023) . الرضا المهني وعلاقته باليقظة الذهنية لدى الكوادر الدينية في محافظة الداخلية بسلطنة عمان . رسالة ماجستير ارشاد وتوجيه .
- الهواري لمياء صالح (2023) الانفعالي وعلاقته بالنضج المهني لدى طلبة الصف الأول الثانوي في محافظة الكرك -دراسة تنبؤية .جامعة مؤتة، الأردن الاتزان .ص147 .
- الوليدي علي محمد ،الشهراني منيرة عوضه.2022.اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة أحد رفيدة .كلية التربية ،جامعة الملك خالد .المملكة العربية السعودية . صفحة 111.
- اليامي حسين مسعودعلي،علي اشرف محمد احمد، جوان 2021، الصلابة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية في ضوء بعض المتغيرات - دراسة مقارنة بين مدمني المخدرات والعاديين، المجلة العربية للنشر العلمي، العدد الثلاثون .ص 683.

المراجع الاجنبية :

- Amit kumar Singh, Nongmeikapam Jinalee.(2019).Emotional Stability, Age and Work Experience. An Analytical Study .vol 10. p103-110.
- Baer , R; smith ,G. (2006). Using Self-Report Assessme Methods to Explore Facets of Mindfulness. Assessment, 13(1), 27–45.
- Braun, Summer S. Roeser, Robert W. Mashburn, Andrew J. & Skinner, Ellen (2019). Middle School Teachers' Mindfulness,

Occupational Health and Well-Being, and the Quality of Teacher-Student Interactions. *Mindfulness*, 10, 245-255.

- Brown, K and Ryan, R (2003): the benefits of being present: mindfulness and its role in psychological, wellbeing. *journal personality and social psychology*.
- Crane, R., Kuyken, W., Hastings, R., Rothwell. N., & Williams, J. (2010). Training teachers to deliver mindfulness-based interventions: Learning from the UK experience. *Mindfulness*. 1(2),
- F.W. Halim, A. Zainal, et al., (2011). Emotional Stability and conscientiousness as predictors towards job performance. *Pertanika journal of Social Science and Humanities*, 1 (19), 139–145.
- Hue, M., & Lau, N. (2015). Promoting well-being and preventing burnout in teacher education: a pilot study of a mindfulness- based program for pre-service teachers in Hong Kong. *Teacher Development*, 19 (3) 381-401.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1) , pp. 1-9.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.

قائمة الملاحق

الملحق" (رقم 01) : مقياس اليقظة الذهنية

المعلومات عامة:

الدرجة العلمية : الخبرة (عدد سنوات العمل):.....
 الوضعية الاجتماعية:.....
 الجنس:..... السن:.....

التعليمية : في إطار إعداد بحث علمي نقدم لك عددا من العبارات التي يمكن أن تصف بها خبراتك (مشاعرك أو انفعالاتك وتفكيرك وإحساساتك الجسدية) وتتفاعل معها، من فضلك اقرأ كل عبارة واختر الإجابة التي تنطبق عليك بوضع علامة (X)

العبارات	اطلاقا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1 أثناء المشي اتعمد رؤية احساسات جسدي وهو يتحرك					
2 اجيد انتقاء الكلمات التي تصف مشاعري او انفعالاتي					
3 أننقد نفسي لوجود عواطف أو انفعالات غير عقلانية أو غير مناسبة لدي .					
4 أدرك مشاعري وانفعالاتي دون الحاجة إلى إصدار رد فعل نحوها					
5 يتشتت ذهني وافقد انتباهي بسهولة عند عمل شيء ما					
6 عندما استحم أو اغتسل ،أظل منتبها للإحساسات التي يحدثها الماء على جسدي					
7 يمكنني بسهولة صياغة أفكار و آرائ و توقعاتي في كلمات					
8 لا أولي اهتماما لما أفعله لأنني أشعر بالقلق وتراودني أحلام اليقظة ،وأكون مشتتا					
9 أراقب مشاعري دون أن أندمج فيها (أي لاأنتفاعل معها)					

					أخبر نفسي بأنه لا يجب أن تكون مشاعري على النحو الذي أشعر به.	10		
					ألاحظ كيف تؤثر الأطعمة والمشروبات على أفكارني وإحساساتي الجسدية وانفعالاتي	11		
					من الصعب علي أن أجد الكلمات التي تصف ماأفكر به	12		
					من السهل أن يتشتت انتباهي	13		
					أعتقد أن بعض أفكارني غير عادية أو سيئة ولا يجب أن أفكر بهذه الطريقة	14		
					انتبه لإحساساتي مثل حركة الهواء على شعري أو ضوء الشمس على وجهي	15		
					لدي صعوبة في التفكير في الكلمات المناسبة التي تعبر عن مشاعري نحو الأشياء.	16		
					استطيع أن أحكم على أفكارني هل هي صحيحة أم خاطئة(سيئة)	17		
					أجد أنه من الصعب علي أن أبقى منتبها لما يحدث في الوقت الراهن	18		
					العبارات			
				اطلاقا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
					عندما يكون لدي تخيلات وأفكار محزنة (أو مؤلمة) أراجع وأبقى على وعي بهذه التخيلات والأفكار دون أن أجعلها تسيطر علي	19		
					أنتبه إلى الأصوات مثل دقات الساعة ،وتغريد الطيوروأصوات السياراتالمارة	20		
					في المواقف الصعبة أستطيع أن أتوقف دون أن أصدر رد فعل فوري (في الحال)	21		
					عندما يكون لدي إحساس في جسدي فإنه من الصعب علي أن أصفه لأنني لأجد الكلمات المناسبة لذلك	22		
					أبدو وكأنني أعمل بطريقة آلية دون وعي واضح بما أفعل	23		

					عندما يكون لدي أفكار وتخييلات محزنة أشعر بالهدوء بعد أن تنتهي بوقت قصير	24
					أخبر نفسي بأنه لا ينبغي أن أفكر بالطريقة التي أفكر بها	25
					أنتبه لعبير وروائح الأشياء	26
					حتما عندما أكون في غاية الضيق . أستطيع وصف حالتي بكلمات مناسبة	27
					أندفع لممارسة بعض الأنشطة دون أن أكون منتبها لها في الحقيقة	28
					عندما تكون لدي أفكار أو تخيلات محزنة أستطيع فقط ملاحظته ولأصدر أي رد فعل نحوها	29
					أعتقد أن بعض انفعالاتي سيئة أو غير مناسبة ،ولا يجب علي أن أشعر بهذه الطريقة.	30
					ألاحظ العناصر البصرية في الفن أو الطبيعة، مثل الألوان والأشكال والملمس أو كثافة الضوء أو الظل	31
					من ميولي أو اتجاهي الطبيعي التعبير عن خبراتي	32
					عندما تكون لدي أفكار أو تخيلات محزنة فإني ألاحظها فقط لكن لأفكر فيها	33
					أؤدي الأعمال أو المهام بصورة تلقائية (أوتوماتيكية) دون أن أكون على وعي بما أفعله	34
					عندما تكون لدي أفكار أو تخيلات محزنة أحكم على نفسي بأني جيد أوسئ بناء على محتوى هذه الأفكار أو التخيلات	35
					أنتبه للكيفية التي تؤثر بها انفعالاتي على أفكاري وسلوكي	36
					أستطيع عادة وصف ما أشعر به في الوقت الراهن بتفصيل واضح	37
					أجد نفسي أفعل أشياء دون انتباه أو التفات لها	38
					لا ارضى عن نفسي عندما تكون لدي أفكار غير عقلانية(خاطئة	39

الملحق رقم (02): مقياس الاتزان الإنفعالي

	العبارات	دائما	أحيانا	أبدا
1	أستطيع أن أسيطر على انفعالاتي أمام الآخرين			
2	أعتقد أنني حاسم في اتخاذ القرارات			
3	عندما أنفعل و أثور أعاني من التأتأة و التلعثم			
4	أستطيع التكيف مع المشكلات الحياتية			
5	أفقد الثقة بسهولة في أي شخص			
6	أستطيع التغلب على المصاعب مهما كانت			
7	أفكر جيدا قبل القيام بأي عمل			
8	أتصرف بشكل طبيعي مع الغرباء			
9	أتضايق من المناقشة و الجدل			
10	أجد صعوبة في التعرف على أصدقاء جدد			
11	من السهل علي تقديم و تعريف أشخاص لآخرين			
12	يمكنني التحدث في حشد من الناس بسهولة			
13	أنا حساس جدا من سخريه و تهكم الآخرين			
14	أستطيع العمل بنشاط في المواقف الضاغطة			
15	يصعب علي تغيير آرائي و معتقداتي			
16	أعتقد أنني منقلب المزاج			
17	من الصعب أن تؤثر انفعالاتي على قراراتي			
18	أتماسك في المواقف الانفعالية الصعبة			
19	لدي القدرة على إخفاء انفعالاتي أمام الآخرين			
20	أثور بسهولة لأنفه الأسباب			
21	أشعر أن بداخلي كثير من الصراعات			
22	يراني الآخرون شخصية هادئة			

			أشك في كثير من الأفعال التي أقوم بها	23
			أنظر للمستقبل بتفاؤل	24
			أنا راض عن حياتي و نفسي	25
			أنظر للجانب المشرق من الأمور	26
			أشعر بالهدوء و الاطمئنان الداخلي	27
			تنتابني حالات من النفور و اللامبالاة	28
			أشعر بالاكنتاب عند استيقاظي في الصباح	29

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Perce nt	N	Perce nt	N	Perce nt
العلمية.الدرجة	70	87.5%	10	12.5%	80	100.0
* الجنس						%

Crosstabulation * الجنس العلمية.الدرجة

		الجنس		Total
		ذكر	انثى	
	Count	6	3	9

الدرجة العلمية	أستاذتعليمعا لي	% of Total	8.6%	4.3%	12.9%
		Count	23	3	26
	أستاذمحاضر أ	% of Total	32.9%	4.3%	37.1%
		Count	6	5	11
	أستاذمحاضر ب	% of Total	8.6%	7.1%	15.7%
		Count	8	0	8
	أستاذمساعد أ	% of Total	11.4%	0.0%	11.4%
		Count	11	5	16
	أستاذمساعد ب	% of Total	15.7%	7.1%	22.9%
		Count	54	16	70
	Total	% of Total	77.1%	22.9%	100.0%
		Count			

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Perce nt	N	Perce nt	N	Perce nt
الخبرة (Binned) *	70	87.5%	10	12.5%	80	100.0
السن (Binned)						%

الخبرة (Binned) * السن (Binned) Crosstabulation

			السن (Binned)			Total
			<= 36	37 - 41	42+	
الخبرة (Binned)	<= 6	Count	18	5	1	24
		% of Total	25.7%	7.1%	1.4%	34.3%
	7 - 13	Count	8	13	6	27
		% of Total	11.4%	18.6%	8.6%	38.6%
	14+	Count	0	3	16	19

		% of Total	0.0%	4.3%	22.9%	27.1%
Total	Count		26	21	23	70
	% of Total		37.1%	30.0%	32.9%	100.0%

توجد علاقة إرتباطية بين اليقظة الذهنية و الاتزان الانفعالي لدى عينة من اعضاء هيئة التدريس .

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
الذه.اليقظة نية	131.07	11.808	70
الان.الاتزان فعالى	63.13	4.367	70

Correlations

	الالاتزان نفعالى	اليقظة لذهنية
--	---------------------	------------------

نية الذة.اليقظة	Pearson	1	.238*
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		.047
	N	70	70
نفعالي الاتزان	Pearson	.238*	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	.047	
	N	70	70

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
الاتزان الانفعالي.	63.13	4.367	70
الملاحظة	24.46	3.855	70
الوصف	30.31	4.289	70
الوعي.مع.التعامل	29.26	5.072	70
احكام.اصدار.عدم	24.50	5.067	70
ا.ردود.اصدار.عدم فعال	21.77	4.407	70

Correlations

		الانفع.الاتزان			ا.مع.التعامل	ا.اصدار.عدم	ر.عدم
		الي	الملاحظة	الوصف	لوعي	حكام	ود
الانفعالي.الاتزان	Pearson Correlation	1	.034	.069	.117	.003	
	Sig. (2-tailed)		.778	.570	.335	.981	
	N	70	70	70	70	70	
الملاحظة	Pearson Correlation	.034	1	-.037-	.050	-.057-	
	Sig. (2-tailed)	.778		.762	.680	.639	
	N	70	70	70	70	70	
الوصف	Pearson Correlation	.069	-.037-	1	.219	-.075-	
	Sig. (2-tailed)	.570	.762		.069	.539	
	N	70	70	70	70	70	

الوع.مع.التعامل ي	Pearson Correlation	.117	.050	.219	1	.360**	
	Sig. (2-tailed)	.335	.680	.069		.002	
	N	70	70	70	70	70	
احكا.اصدار.عدم م	Pearson Correlation	.003	-.057-	-.075-	.360**	1	
	Sig. (2-tailed)	.981	.639	.539	.002		
	N	70	70	70	70	70	
ردود.اصدار.عدم افعال.	Pearson Correlation	.142	.095	.301*	.022	-.138-	
	Sig. (2-tailed)	.240	.434	.011	.856	.256	
	N	70	70	70	70	70	

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

مستوى اليقظة الذهنية لدى اعضاء هيئة التدريس مرتفع.

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
اليقظة لذهنية	70	131.0	11.808	1.411

One-Sample Test

	Test Value = 150					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
اليقظة لذهنية	-13.412	69	.000	-18.929-	-21.74-	-16.11-

مستوى الاتزان الانفعالي لدى اعضاء هيئة التدريس متوسط.

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الاتزان نفعالي	70	63.13	4.367	.522

One-Sample Test

Test Value = 67	
-----------------	--

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
الالاتزان نفعالي	- 7.417 -	69	.000	-3.871-	-4.91-	-2.83-