

## القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بالاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظة جرش

باسم محمد الدحادحة  
جامعة مؤتة - الأردن

[basimaldahadha@gmail.com](mailto:basimaldahadha@gmail.com)

علاء محمود القرعان  
وزارة التربية والتعليم - الأردن

[alaaquran89@gmail.com](mailto:alaaquran89@gmail.com)

### الملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بالاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظة جرش، وتكونت عينة الدراسة من (470) طالبا وطالبة في المرحلة الثانوية، منهم: (270) طالبًا، و(200) طالبة). ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس اليقظة العقلية، ومقياس الاتزان الانفعالي. وقد تم استخدام المنهج الوصفي التنبؤي، وأظهرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية 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 العقلية، والاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية تعزى للتخصص (علمي). وفي ضوء النتائج تم الخروج ببعض التوصيات، ومنها: الاستفادة من متغيرات هذه الدراسة، وعمل برنامج إرشادي يعمل على تحسين الاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية.

**كلمات مفتاحية:** اليقظة العقلية، الاتزان الانفعالي، طلبة المرحلة الثانوية.

### The predictive ability of mental alertness in emotional balance among secondary school students in governmental schools in Jerash Governorate.

Alaa Mahmud Al-Quraan  
Ministry of Education - Jordan  
[alaaquran89@gmail.com](mailto:alaaquran89@gmail.com)

baism muhamad Aldahadahah  
Mutah University- Jordan  
[basimaldahadha@gmail.com](mailto:basimaldahadha@gmail.com)

### Abstract:

The study aims to identify the predictive ability of mental alertness with emotional balance among secondary school students in public schools in Jerash Governorate. The study sample consisted of (470) male and female students at the secondary level, of whom: (270) males and 200 females). To achieve the objectives of the study, the mental alertness scale and the emotional stability scale were used. The predictive descriptive approach was used, the results showed that the level of mental alertness among secondary school students was average, and the level of emotional balance was moderate, and the results also showed that there were no statistically significant differences between the arithmetic means of mental alertness and emotional balance among secondary school students due to gender, and the presence of Statistically significant differences between the arithmetic mean of mental alertness and emotional balance among secondary school students due to specialization (scientific).

**Keywords:** Mental Alertness, Emotional Balance, Secondary School Students.

## المقدمة

ازداد اهتمام العلماء والباحثين بطلبة المرحلة الثانوية، وبتوفير الرعاية المتكاملة والمناسبة لهم، بهدف تنمية قدراتهم واستعداداتهم وإمكانياتهم، إذ بات ذلك مطلبًا تربويًا ملحقًا فرضته مستجدات العصر، فقد دفعت الحاجة إلى الاهتمام بطلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية، وتقديم الرعاية المناسبة لهم أكثر من غيرها من المراحل العمرية؛ لأن نجاح الأفراد وسعادتهم في الحياة يتوقفان على عدة مهارات أهمها: درجة اليقظة العقلية، والاتزان الانفعالي لديهم.

إن المهتم بالدراسات التربوية والنفسية يلحظ بروز مفهوم اليقظة العقلية وبقوة في مجال علم النفس والطب النفسي، ويتبين ذلك من كيفية نظر العلماء والباحثين إلى مفهوم اليقظة العقلية، فقد قاموا باقتراح عدد من الخصائص والمكونات لها، وهنا يتضح مدى تأثيرهم باتجاهين مختلفين لكنهما مترابطان ومتكاملان، وهما: النهج التأملي لليقظة العقلية، والمستمد من التقاليد التأملية والثقافية والفلسفية، حيث يتضمن هذا النهج الانتباه إلى اللحظات الآنية، والوعي بالخبرات والأحداث في الوقت الحاضر وتقبلها تقبلًا تامًا وعدم إصدار الأحكام إزائها، أما النهج الثاني فهو مستمد من الأدب العلمي الغربي، ويطلق عليه النهج الاجتماعي المعرفي لليقظة العقلية، ويتميز هذا النهج بأنه يشمل السياق الخارجي والمادي والاجتماعي للفرد (الهاشم، 2017).

إن علاقة الفرد بالآخرين تتأثر بمستوى القدرة لليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية سواء مع زملائهم في المدرسة، أو في البيت، أو مع أفراد الأسرة، ويظهر ذلك من خلال سوء تفسيرهم للمواقف الحياتية، وضعف الانفتاح على أفكارهم وأفكار الآخرين، فهذا كله يزيد من حالة عدم الاتزان الانفعالي والقلق والتوتر لديهم. وهذه القدرات التنبؤية والمهارات المعرفية تحتل جانبًا مهمًا من جوانب شخصية الفرد، وذلك كونه يرتبط بقدرة الفرد على التعامل مع الآخرين، وعلى تكوين العلاقات الاجتماعية الناجحة، أي أنه بقدر ما يكون الفرد متمتعًا بالقدرة، ومستوى جيد من اليقظة العقلية، بقدر ما يكون أقل جهدًا انفعاليًا، ومتزن المزاج، ويشعر بالراحة النفسية والانفعالية (Shapiro, et al, 2006).

وقد تبين أن هناك دورًا واضحًا لشخصية الفرد مع مستوى القدرة التنبؤية لليقظة العقلية، والذي يعد واحدًا من مؤشرات الصحة النفسية للفرد، ودليلاً على التكيف النفسي والاتزان الانفعالي الجيد والاسترخاء والهدوء (Kabat, 2002).

إن الفرد غير المتزن انفعاليًا، والذي يتصف بالحساسية الانفعالية الشديدة يتأثر أكثر من اللازم بالعوامل الخارجية المحيطة به، وذلك لعدة أسباب منها عدم امتلاك الفرد لمهارات الانفتاح على أفكاره، والاستبصار بها، وكذلك شدة الفرد في التعامل تجاه ذاته في المواقف والحالات التي فيها إحباط وفشل، حيث يضخم الموضوع وينقد ذاته بشكل شديد ودون رحمة أو لطف، وسرعان ما يفسر الكلام الذي يسمعه والحركات والنظرات التي يراها من قبل الآخرين تفسيرًا أكثر مما تستحق بالواقع، وبمعنى آخر يمكن لنا القول: إن الفرد غير المتزن انفعاليًا، هو الذي يتسم بالحساسية الانفعالية الزائدة، ويعطي الأشياء اهتمامًا أكثر من اللازم، حيث تترك أثرًا سلبيًا في تصرفاته والتي تتمثل في علامات وردود أفعاله السلبية، وقد ثبت أن الأفراد الذين لديهم حساسية انفعالية وتوتر وغضب شديد يرون بدقة وضبط محكم ردود الأفعال لدى الآخرين، ويخشون من قريب أو من بعيد أن يؤدي إحساسهم بالآخرين، ولهذا نجدهم غالبًا يفضلون الاعتزال عن الآخرين، والمجتمع، ليتفادوا ما يهدد السلامة النفسية لديهم (العاسمي، 2015).

بناء على ما تقدم فإن المفاهيم النفسية السابقة المتمثلة بالقدرة التنبؤية لليقظة العقلية وبالانحياز الانفعالي ذات صلة ببعضها البعض، وتستحق البحث والدراسة والكشف عن العلاقة بينهما، وهو ما ستتحقق منه الدراسة الحالية.

ويُعد الانحياز الانفعالي واحداً من الجوانب المهمة في حياة الفرد، كما أنه واحد من العوامل التي تحدّد أنماط الشخصية الإنسانية، فالفرد المتزن انفعالياً لديه القدرة على تحمل تأجيل إشباع الحاجات، ولديه قدرة على تحمل قدر معقول من الإحباط، ويؤمن بالتخطيط بعيد المدى، ولديه القدرة على مراجعة التوقعات في ضوء الظروف والمستجدات (Tarannu & Khatoun, 2009).

### اليقظة العقلية Mental Alertness

يشير مفهوم اليقظة العقلية إلى تركيز الأفراد وانتباههم بشكل مناسب، ومساعدتهم على أداء الأعمال والتواصل مع الآخرين بصورة مثلى تخلو من مظاهر الشد والجذب، وتساهم في زيادة اليقظة اتجاه الأحداث التي تدور حولهم. وتساعد اليقظة العقلية على خفض شعور الفرد بعدم القدرة على تنظيم الانفعالات، وتحسين الحالة المزاجية السلبية، وتقليل الفجوة بين أهداف الفرد واستجاباته وأسلوب تعبيره عن انفعالاته (عطا الله، 2020). وتعرف اليقظة بأنها "ممارسة لإعطاء انتباهنا الكامل ومنفتح القلب لما يحدث على الفور، جسدياً وعقلياً، داخلنا ومن حولنا، وتسلط الضوء على جوانب، مثل: الوعي المركز، واللحظة الحالية، وعدم إصدار الأحكام" (Bishop et al., 2007).

وتشمل اليقظة العقلية المجالات الآتية: الانتباه: ويشير إلى الاحتفاظ بالانتباه الذي يتضمن ملاحظة العمليات التي تحصل لدى الفرد بين لحظة وأخرى وفي الخبرات الخارجية والداخلية (الهاشم، 2017). اليقظة: هي تطوير الفرد لحالة من الذهن تمتاز بمرونتها الآنية التي تحدث حينما يبتكر الفرد فئات جديدة من التصنيف (المطلك، 2019). الوعي العقلي: أن يكون الأفراد حساسين للسياق وينتبهون للأحداث الجديدة ويقون على معرفة بتطوراتها (Sternberg, 2000). عدم الحكم على الخبرات الداخلية: وتعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار أو المشاعر الداخلية (السيد، 2018). عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: أي الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو تشغله بها، ودون أن تقوده تركيزه في اللحظة الحاضرة (السيد، 2018).

فاليقظة العقلية تمتاز بالعديد من الخصائص منها: سهولة تنفيذ اليقظة من قبل الطلبة، وذلك لكونها تتلاءم مع مجموعة واسعة من السياقات، ويتمتع بها كل من الطلاب والمعلمين، ولا تسبب أي ضرر عند تطبيقها. إن تدخلات اليقظة يمكن أن تؤدي إلى تحسين الصحة النفسية والعاطفية والاجتماعية والبدنية لدى الطلبة في الفئات العمرية المختلفة، لكونها تقلل من التوتر والقلق ورد الفعل السلبي والسلوك السيئ، وتحسن الدوام واحترام الطلبة لذاتهم. فاليقظة تساهم بشكل مباشر في تطوير المهارات المعرفية والأداء، والوظيفة التنفيذية للطلبة. فمن خلال تطبيقات اليقظة العقلية يظهر مزيد من اهتمام الطلبة وزيادة تركيزهم، مما يؤدي إلى التفكير بطرق أكثر ابتكاراً، والعمل على استخدام المعرفة الحالية بشكل أكثر فعالية، وخاصة مع تحسين الذاكرة العاملة، وتعزيز مهارات التخطيط وحل المشكلات والاستدلال لدى الطلبة (Weare, 2012).

### الانحياز الانفعالي Emotional Stability:

يعتبر الانحياز الانفعالي واحداً من الجوانب المهمة في حياة الفرد، كما أنه واحد من العوامل التي تحدد أنماط الشخصية الإنسانية؛ فالفرد المتزن انفعالياً لديه القدرة على تحمل تأجيل إشباع الحاجات، ولديه قدرة على تحمل قدر

معقول من الإحباط، ويؤمن بالتخطيط بعيد المدى، ولديه القدرة على مراجعة التوقعات في ضوء الظروف والمستجدات ويشير الاتزان الانفعالي إلى الفرد الهادئ الذي يتسم بالثبات الانفعالي، وتظهر عليه علامات قليلة من التهيج الانفعالي في مواجهة أي نوع من المعارضة والغضب، ويكون واقعياً ومثابراً (سويف، 1996).

ويعرف الاتزان الانفعالي: بأنه مقدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته والتحكم بها، وعدم إفراطه في التهيج الانفعالي، أو عدم الانسياق وراء تأثير الأحداث الخارجية العابرة والطارئة وصولاً إلى التكيف الذاتي والاجتماعي (بني يونس، 2005).

فالشخص المتزن انفعالياً هو الشخص المسيطر على ذاته المتحكم في قراراته، ويتضمن مصطلح الاتزان الانفعالي مفهومين مهمين من مفاهيم علم النفس، وهما: الاتزان، والانفعال. أولاً: الاتزان ومفهوم الاتزان 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 والعودة إلى الحالة المتوسطة هي عملية الاتزان. (العبيدي، 1990). الثاني: الانفعال ومفهوم الانفعال هو أحد المنظومات المكونة لبناء الفرد في مظهره الخارجي، وهو عبارة عن مجموعة من الحركات الناتجة عن اختلال الاتزان، والمؤدية إلى تقادم هذا الاختلال وخروج الإنسان عن حدود النشاط المعدل والمنظم السوي، وهذا يدل عليه لفظ (Emotion) أي الحركة التي تتعدى الحدود وتكون أهم المظاهر الانفعالية. (سليمان، 2006).

#### النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي

من خلال الملاحظة في الفروق والخصائص والمكونات ونوعية الوظائف التي تؤديها الانفعالات، فقد ظهرت العديد من النظريات التي فسرت الانفعالات ومنها:

**النظرية السلوكية:** وتشير هذه النظرية إلى أن الاتزان الانفعالي يتحقق من خلال إدراك الفرد للظروف التي تؤدي إلى خلق السلوك غير المتوازن، والعمل على معالجة السلوك والظروف ذات العلاقة، وتسجيلها لتعزيز البديل المهم (مبارك، 2008).

**نظرية التحليل النفسي:** تؤكد هذه النظرية على أن توازن الإنسان هو توازن فسيولوجي بدافع من إشباع الغرائز، حيث إن غالبية الناس عند فرويد رائد نظرية التحليل النفسي عصبون بدرجة ما، وأن درجة الاتزان الانفعالي شيء مثالي، أما الصراع والقلق من الأمور المحتملة على الإنسان (علي وسلمان، 2013).

**النظرية المعرفية:** تتمثل هذه النظرية في أن الأساس بشعور الفرد بالانفعال يتمثل بتقديره للموقف المثير للانفعال والاستجابات والتغيرات الجسدية والنفسية التي تحدث له (قطامي، 2004).

**النظرية الإنسانية:** أكد ماسلو على أهمية الاتزان الانفعالي من خلال ما قدمه من آراء أكد فيها على أن الإنسان له طبيعة جوهرية، وهي إما أن تكون خيرة طبيعية أو محايدة ولكنها ليست شريرة، وأن النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة باتجاه النضج كما أنه يحتاج لبيئة سليمة لتحقيق رغباته وتطلعاته. (الزبيدي والعبيدي، 2011)، حيث تؤكد الفلسفة الوجودية على القلق وشعور الفرد بالتهديد، وهذا التهديد ناتج من شعور مرغوب به، وهي حالة تحفيز وإثارة للفرد تجعله قادراً على توقع المخاطر، ويعتقد الوجوديون أن البشر هم وحدهم قادرون على الاختيار، أو اتخاذ القرار (علي وسلمان، 2013).

وقد تناولت بعض الدراسات موضوعات اليقظة العقلية والانتزان الانفعالي في مجتمعات دراسية مختلفة، ومن خلال دراسة تأثيرها أو تأثرها بعوامل متعددة، ونعرض هنا أهم الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية مرتبة من الأحدث إلى الأقدم.

أجرت الدحادحة (Aldahadha, 2021) دراسة هدفت إلى التعرف على الارتباط بين ما وراء المعرفة واليقظة العقلية (وعي الانتباه) وعلاقتها بالاكنتاب والقلق، حيث تم جمع البيانات من خلال عينة من رسائل البريد الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي، وأظهرت النتائج وجود علاقة متوسطة بين اليقظة العقلية (وعي الانتباه) وما وراء المعرفة، وكان هناك ارتباط بدرجة أكبر بين ما وراء المعرفة والاكنتاب والقلق من اليقظة العقلية.

كما أجرى شعيب (2020) دراسة هدفت إلى التعرف على قدرة اليقظة والمرونة النفسية والذكاء في توقع التعلم العاطفي الاجتماعي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية جامعة المنوفية في مصر. واستعملت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (286) طالبا ومدرسا (254 أنثى، 32 ذكرا)، تم استخدام مقياس التعلم العاطفي الاجتماعي بواسطة، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين التعلم الاجتماعي الانفعالي، واليقظة، والمرونة النفسية، والذكاء لدى طلاب كلية التربية في جامعة المنوفية، وينتج عن ذلك أيضا أن متغيرات مثل الذكاء، اليقظة والمرونة النفسية تساهم في التنبؤ بالتعلم الاجتماعي العاطفي أما دراسة خشبة (2018) فقد هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الاختبار، وكذلك الكشف عن إسهام متغيرات البحث في التنبؤ باليقظة العقلية. وتكونت عينة الدراسة من (500) طالبة من طالبات كلية الدراسات الإنسانية، واستخدم مقياس اليقظة العقلية ومقياس الشفقة بالذات ومقياس الرفاهية النفسية، وأظهرت النتائج أنه توجد علاقة موجبة بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية، ووجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار وإسهام متغيرات البحث في التنبؤ باليقظة العقلية، وتوجد فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية والشفقة بالذات ترجع إلى الفرقة الدراسية (الأولي، والرابعة) لصالح طالبات الفرقة الرابعة والتخصص الدراسي (أدبي، علمي) لصالح طالبات التخصص العلمي.

كما أجرت الحجرف (2021) دراسة هدفت إلى الكشف عن الانتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة الكويت، وتكونت عينة الدراسة من (749) طالبا وطالبة من طلبة جامعة الكويت. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس الانتزان الانفعالي ومقياس ضبط الذات، وأظهرت النتائج أن مستوى الانتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة الكويت جاء بدرجة متوسطة، كما بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الانتزان الانفعالي كله.

وأجرت بوجا (Pooja, 2016) دراسة هدفت إلى معرفة مستوى الانتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية وعلاقته بمتغير الجنس، والتحصيل الأكاديمي وأساليب المعاملة الوالدية، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالبا وطالبة. وقام الباحث بتطوير مقياس للانتزان الانفعالي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الإناث أكثر انتزانا انفعاليا من الذكور، كما تبين أن الطلبة ذوي التحصيل الأكاديمي المرتفع يمتازون بانتزان انفعالي مقارنة بالطلبة ذوي التحصيل المنخفض، كما أشارت النتائج إلى أن العلاقة التي تمتاز بالدفء بين الآباء والأبناء هي الأكثر انتزانا انفعاليا.

أما كومار (Kumar, 2013) فقد أجرى دراسة في الهند هدفت إلى الكشف عن مستوى الانتزان الانفعالي وعلاقته بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي لدى الطلبة الذين يدرسون في المدارس الثانوية الحكومية والخاصة. وتكونت عينة الدراسة من (100) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وأظهرت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة

إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلاب الذين يدرسون في المدارس الحكومية والخاصة، ووجود فروق في المعدل العام للوضع الاجتماعي والاقتصادي للطلاب تبعاً للاتزان الانفعالي الذي يمتازون به، وبينت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة كان متوسطاً.

وهناك دراسة هيثم الزبيدي وشيما العبيدي (2011) وهدفت الدراسة إلى معرفة الاتزان الانفعالي والصحة النفسية لدى الموهوبين، حيث بلغت عينة الدراسة (100) طالباً وطالبة، واتبعت المنهج الوصفي، وأظهرت النتائج أن الموهوبين يتمتعون بدرجة عالية من الاتزان الانفعالي.

وقد أجرى (Albright, et al, 2008) دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت إلى الكشف عن الإجهاد والاتزان الانفعالي لدى الطلاب البالغين، والكشف عن العلاقة بين الإجهاد والاتزان الانفعالي وأثرهما في شخصية الطالب. وتكونت عينة الدراسة من (133) طالباً من طلبة الجامعة، وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين الإجهاد والاتزان الانفعالي لدى الطلاب، كما أظهرت النتائج أن للإجهاد أثراً سلبياً في شخصية الطالب مما ينعكس على اتزانه الانفعالي، وبالتالي يؤثر بشكل مباشر في سلوكياته وتصرفاته.

بعد مراجعة الباحثان للدراسات السابقة، ذات الصلة بمتغيرات الدراسة الحالية، وجد أن هناك اهتماماً لدى علماء النفس بدراسة اليقظة العقلية، والاتزان الانفعالي، حيث هدفت دراسة فاطمة خشبة (2018)، إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الاختبار وكذلك الكشف عن إسهام متغيرات البحث في التنبؤ باليقظة العقلية، وهدفت دراسة الحجرف (2021) إلى الكشف عن الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة الكويت، في حين أنّ الدراسة الحالية تهدف إلى معرفة القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بالاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة جرش. وتتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في أنها تقوم على الجمع بين متغيرين هامين لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة جرش، وهي من العينات البحثية التي لم يهتم بها الكثير من الباحثين في دراستهم، ولذلك ينبغي إيلاؤها الكثير من الاهتمام في ضوء ما يحدث في المنطقة من تغيرات، الأمر الذي بات من الضروري تحقيق مستويات أفضل من الصحة النفسية لفئات المجتمع. وهذا بدوره يسهم في إثراء المكتبة العربية بالكثير من المعلومات الحديثة لهذه الفئة. وقد استقادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في تحديد مشكلة الدراسة، وتحديد أدوات جمع البيانات، ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها.

#### مشكلة الدراسة وأسئلتها

تنبثق مشكلة هذه الدراسة من أن الاتزان الانفعالي يعتبر قاعدة عريضة تقوم عليها مجموعة من المحاور أو السمات الصغرى للشخصية، فهو الأساس أو المحور الذي تنتظم من خلاله جميع جوانب النشاط النفسي للفرد (Janbozorgi, et al, 2009).

والاتزان الانفعالي يعني التحكم والسيطرة على الذات، فإذا نظرنا إلى الاتزان الانفعالي أو التوافق الانفعالي من حيث مضمونه التصوري، يتضح لنا أن تحكم الفرد في ذاته وما يتمخض عنه من سيطرة على استجاباته، إنما تعني المرونة التي تمكن صاحبها ليس فقط من مواجهة المألوف من المواقف، بل الجديد منها. (غالبا، 2012).

فالاتزان الانفعالي يتجلى في صميم المرونة، ولنا أن نتوقع عدم الاتزان الانفعالي عندما نلتقي بالجمود كنفويض لهذه المرونة، فهذا الصميم هو الذي يتيح لليقظة العقلية بالمضي قدماً على طريق التقدم والتطور؛ لا ابتكار ما هو نافع وذو قيمة للمجتمع؛ لأن الاتزان الانفعالي جوهر العملية التوافقية. (غالبا، 2012).



وبالرغم من أن التنمية العقلية الأردنية تتمتع بقدرات عقلية مميزة هي مسؤولية النظام التربوي بالدرجة الأولى، إلا أن هذا يتطلب جهوداً عملية من الجميع، بحيث تتكامل الجهود، وتتسق الخبرات، وتوجه نحو بناء وتنمية عقلية قادرة على أن تبذل وتبتكر وتميز وتدرك المعلومات، فتعبر بنا من جمود وحدود ثقافة الذاكرة إلى مرونة وآفاق ثقافة اليقظة العقلية.

بيد أنه لا بدّ أن تكون الظروف الانفعالية المصاحبة للمواقف التعليمية داخل الغرفة الصفية ليس بها توتر أو انفعال أو إحباط، حيث وجد أن الحالة المزاجية تدل على الانسراح، وتؤدي إلى تيسير الطاقة والراحة، وألين وألطف بالذات، وبالأخرين، وأكثر انتباهاً للمثيرات الجديدة والمهمة، بينما يؤدي عدم الاتزان الانفعالي إلى تعطيلها وتعطيل مكونات اليقظة العقلية.

والحقيقة لم يقع تحت يد الباحثين بعد استقراء للدراسات السابقة والقريبة من الموضوع إلا عدد يسير من الدراسات التي تعرضت لدراسة اليقظة العقلية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي هذا في حدود معرفة الباحثين، ثم إن الباحثين لم يجدوا أي دراسة محلية تتعرض لليقظة العقلية، وعلاقتها بالاتزان الانفعالي. وتأتي أهمية هذه الدراسة في أنها إضافة من جانب الباحثين في إجراء دراسة أصيلة من خلال إطار ثقافي، وهو البيئة الأردنية بمحافظة جرش.

ويرى الباحثان أن دراسة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والاتزان الانفعالي هامة جداً؛ لأن الاتزان الانفعالي يعتبر أحد المتغيرات ذات التأثير فيما يصدر عن الأفراد من أنشطة، ولعل الكثير من إنجازات الأفراد والشعوب يرجع إلى توافر القدر المناسب من الاتزان الانفعالي. وهذا ما دفع الباحثان إلى دراسة العلاقة بين الاتزان الانفعالي، وجنس الطالب (ذكر، وأنثى)، والتخصص الأكاديمي (علمي، وأدبي)، والصف (أول ثانوي، وثاني ثانوي)، وآثارها على قدرات اليقظة العقلية؛ للتعرف والوقوف على أهم جوانب الاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة جرش.

وبناء على مشكلة الدراسة، ولمعرفة القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بالاتزان الانفعالي عند طلاب المراحل الثانوية في المدارس الحكومية بمحافظة جرش، ينبغي الإجابة على أسئلة الدراسة الثلاثة:

**السؤال الأول:** ما مستوى الاتزان الانفعالي واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظة جرش؟

**السؤال الثاني:** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات اليقظة العقلية والاتزان الانفعالي تعزى للصف والجنس والتخصص؟

**السؤال الثالث:** ما مقدار ما تتنبأ به اليقظة العقلية في الاتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظة جرش؟

#### أهمية الدراسة

تمثلت أهمية الدراسة الحالية في جانبين: الأهمية النظرية، والأهمية التطبيقية. فمن الناحية النظرية، تكمن أهمية الدراسة النظرية في تناولها متغيرات على درجة من الأهمية ذات علاقة بالحياة العامة للطلبة، وبالعملية التعليمية لهم؛ حيث تشكل هذه الدراسة دعماً للجانب المعرفي من خلال ما ستوفره من معلومات حول أهمية اليقظة العقلية، ومقدار ما يتنبأ به بالاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية. وسيستفيد منها المهتمون والباحثون، والتربويون، والمعلمون، والمرشدون، والطلبة أنفسهم. بالإضافة إلى ما توفره من معلومات تمكن الباحثين والمهتمين من الانطلاق منها إلى إجراء المزيد من الاستقصاء في هذا الميدان، والتي قد يستفيد منها

باحثون آخرون، وذلك لندرة الدراسات العربية - في حدود علم الباحثين - التي تناولت هذه المتغيرات معا في ضوء اختلاف مجتمع الدراسة، والنتائج التي ستقضي إليها هذه الدراسة.

**أما من الناحية التطبيقية:** فتظهر الأهمية التطبيقية للدراسة من خلال ما توصلت إليه الدراسة من نتائج إذا ما تم الأخذ بها، والتي قد تسهم في توجيه أنظار القائمين على العملية التعليمية والمهتمين بها من المعلمين، والمرشدين التربويين، ومصممي المناهج، في تفعيل دور الاتزان الانفعالي من خلال الاهتمام بتطويره، وتحسين مستواه لدى الطلبة، ووضع البرامج التدريبية التي تسهم في تطوير وتنمية قدرات الطلبة في مجالات اليقظة العقلية في ضوء مستويات أعمار الطلبة، وجنسهم، و التي تفيد في هذا الجانب بما يعود بالفائدة على العملية التعليمية. كما يمكن أن تسهم هذه الدراسة في تزويد المكتبة العربية من خلال توفير أدوات لقياس اليقظة العقلية، والاتزان الانفعالي، تتوفر فيها خصائص سيكو مترية من صدق وثبات، ويمكن الاستفادة منها من قبل باحثين آخرين.

#### محددات الدراسة

- الحدود البشرية: عينة من طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في مديرية التربية والتعليم في محافظة جرش.
- الحدود المكانية: مدارس مديرية التربية والتعليم الحكومية في محافظة جرش.
- الحدود الزمنية: تطبق هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (2021/2022).
- الحدود الموضوعية: تقتصر نتائج الدراسة الحالية، على طلبة الصف الثاني الثانوي بفرعية الأدبي والعلمي، للعام الدراسي (2021/2022) في محافظة جرش، كما وتحدد نتائج الدراسة بصدق الأدوات المستخدمة لأغراض الدراسة وهي: مقياس اليقظة العقلية، ومقياس الاتزان الانفعالي، و التي تم أخذها جاهزة بعد تقنينها على البيئة الأردنية للتطبيق، ومن خلال الإجابة على فقراتها من قبل أفراد عينة الدراسة، ومدى تحقق دلالات الصدق والثبات لهما، ومدى تمثيل العينة لمجتمع الدراسة، ومنهجية البحث المستخدمة، ويمكن تعميم نتائج هذه الدراسة على المجتمعات المشابهة لمجتمع الدراسة.

#### التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

**اليقظة العقلية:** مصطلح اليقظة العقلية (Mindfulness) مشتق من كلمة (Sati) في اللغة البالية، التي تعني لتتذكر (To Remember) لكن كوسيلة للوصول إلى حالة الوعي فهو غالبا ما يدل على حضور العقل (Nyaniponika, 1973). وعرف (Langer & Moldoveanu, 2000) اليقظة العقلية بأنها: حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح على الجديد، وهي عملية من النشاط التمييزي لا ابتكار الجديد، وتنمو مع التقدم في العمر والخبرة، وتقوم بمهمة السيطرة على جميع نشاطات التفكير العاملة، الموجهة لحل المشكلة واستخدام القدرات أو الموارد المعرفية للفرد بفاعلية في مواجهة متطلبات مهمة التفكير. وتعرف إجرائيا بأنها الدرجة التي سيحصل عليها الفرد في مجال الصحة النفسية، على مقياس اليقظة العقلية الذي سيتم استخدامه في الدراسة الحالية.

**طلبة المرحلة الثانوية:** هم الطلبة المسجلون والمنتظمون في مقاعد الدراسة في الصفين (الحادي عشر، والثاني عشر) ضمن المرحلة الثانوية للفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (2021/2022).

**الاتزان الانفعالي Emotional Stability:** الاتزان الانفعالي هو مقدار ما يمتلكه الفرد من قدرات تساعد على البقاء في حالة من الهدوء والاستقرار عند تعرضه للعديد من المواقف والمثيرات التي من شأنها أن تسبب له



الضغط والإجهاد" (Bhagat, et al, 2015) ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي سيحصل عليها الفرد على مقياس  
الاتزان الانفعالي الذي سيتم استخدامه في الدراسة الحالية.

### الطريقة والإجراءات

#### مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة المرحلة الثانوية في محافظة جرش، والبالغ عددهم (4011) طالباً  
وطالبة، حصرت هذه الأعداد من خلال الرجوع إلى السجلات الرسمية والقوائم الإحصائية التابعة لمديرية التربية  
والتعليم في منطقة جرش للفصل الثاني من العام الدراسي (2021/2022)، ويبين الجدول (1) توزيع أفراد مجتمع  
الدراسة حسب متغيري الجنس والتخصص الأكاديمي.

#### جدول 1

#### توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب متغيرات الصف والجنس والتخصص الأكاديمي

المتغير	الفئة	التكرار	المجموع
الصف	الأول ثانوي	668	1337
	ثاني ثانوي	669	
إناث	ذكور	668	1337
	إناث	669	
التخصص	علمي	668	1337
	أدبي	669	
	المجموع		4011

#### عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (470) طالباً وطالبة من الصفين (الحادي عشر والثاني عشر)، بما نسبته (11%)  
تقريباً من مجتمع الدراسة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، مع الأخذ بالحسبان تمثيل هذه العينة لمتغيرات  
الدراسة من حيث الجنس، والتخصص الأكاديمي (علمي، وأدبي). ويبين الجدول (2) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب  
متغيرات الجنس والصف والتخصص الأكاديمي.

#### جدول 2

#### توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الجنس والصف والتخصص الأكاديمي.

المتغير	الفئة	المجموع
الصف	الأول ثانوي	79
	ثاني ثانوي	78
الجنس	ذكر	79
	أنثى	78
التخصص	علمي	78
	أدبي	78
	المجموع	470

## أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة المتمثلة في معرفة مستويات اليقظة العقلية ودورها كمتنبئ بالاتزان الانفعالي، استخدم الباحثان في الدراسة الحالية أداتين: مقياس اليقظة العقلية، ومقياس الاتزان الانفعالي.

### أولاً: مقياس اليقظة العقلية

استخدم الباحثان مقياس اليقظة العقلية "Kentucky Inventory of Mindfulness" لتحقيق أهداف الدراسة، والذي تم استخدامه في عينات مختلفة كدراسة (الدحادحة، 2013)، وباير وآخرين (Baer, et al., 2006)، وأرييس (Araas, 2008) ودراسة جاكينباغ وبون (Gackebach & Bown, 2011). وقد أظهرت تلك الدراسات أن المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية مناسبة، وأظهرت النتائج أن معامل الاستقرار بالنسبة للمقياس الكلي يساوي (0.87)، كما جاءت نتائج الصدق والثبات جيدة أيضاً في الدراستين التي أجراها الدحادحة (2013) في سلطنة عمان حيث أظهرت النتائج نسبة (0.89)، مما يجعل المقياس يتمتع بصدق وثبات جيدين.

### ثانياً: مقياس الاتزان الانفعالي

قام الباحثان بإعداد مقياس الاتزان الانفعالي استناداً إلى الأدب النظري الذي تناول الموضوع، والرجوع إلى عدد من الدراسات السابقة مثل (عطية، 2014؛ الريان، 2006؛ Cohen, 2013؛ McMillan, 2003)، للكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية، وتكون المقياس في صورته الأولية من (60) فقرة.

### دلالات صدق المقياس وثباته

**الصدق الظاهري:** للتحقق من الصدق الظاهري لمقياس الاتزان الانفعالي تم عرضه بصورته الأولية على لجنة من المحكمين من أعضاء الهيئة التدريسية من ذوي الاختصاص في العلوم التربوية والنفسية في الجامعات الأردنية، ملحق (2)، حيث طلب منهم إبداء الرأي حول ملاءمة أداة الدراسة من حيث مدى سلامة الصياغة اللغوية، ومدى وضوحها من حيث المعنى، وأي ملاحظات وتعديلات يرونها مناسبة، وتم الأخذ بملاحظات وتعديلات لجنة المحكمين بما يساهم في تحقيق أهداف الدراسة؛ حيث تم تعديل الصياغة اللغوية لبعض فقرات المقياس، وهذه الفقرات هي: (2، 4، 10، 22، 40، 42، 49، 50، 51، 52)، كما تم حذف (15) فقرة من المقياس، وهذه الفقرات هي: (5، 13، 14، 23، 24، 29، 37، 43، 44، 45، 46، 47، 48، 54، 58)، وبهذا تكون المقياس بصورته النهائية من (45) فقرة تقاس مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة.

**مؤشرات صدق البناء:** للتحقق من مؤشرات صدق البناء لأداة الدراسة، تم تطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من (25) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة، وتم استخراج قيم معاملات ارتباط بيرسون بين استجاباتهم على الفقرات، والمقياس ككل، كما هو مبين في الجدول (3).

### جدول 3

#### قيم معاملات ارتباط بيرسون بين استجابات الطلبة على الفقرات والمقياس ككل

رقم الفقرات	معامل الارتباط	رقم الفقرات	معامل الارتباط	رقم الفقرات	معامل الارتباط	رقم الفقرات	معامل الارتباط	رقم الفقرات	معامل الارتباط
1	0.55	11	0.58	21	0.64	31	0.52	41	0.56
2	0.57	12	0.66	22	0.64	32	0.53	42	0.54
3	0.66	13	0.52	23	0.66	33	0.54	43	0.58
4	0.54	14	0.53	24	0.52	34	0.56	44	0.57
5	0.52	15	0.66	25	0.53	35	0.57	45	0.68
6	0.53	16	0.57	26	0.55	36	0.58		
7	0.54	17	0.45	27	0.42	37	0.56		
8	0.53	18	0.55	28	0.60	38	0.53		
9	0.45	19	0.63	29	0.52	39	0.66		
10	0.62	20	0.54	30	0.64	40	0.52		

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (3) أن قيم معاملات الارتباط للفقرات مع المقياس ككل، تراوحت ما بين (0.42-0.68)، واعتمدت الباحثة معياراً لقبول الفقرة بألاً يقل معامل ارتباطها مع المقياس ككل عن (0.25) (Rest, 1979)، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات، وبالتالي تكون المقياس بصورته النهائية من (45) فقرة.

#### ثبات مقياس الاتزان الانفعالي

للتحقق من ثبات مقياس الاتزان الانفعالي تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test- Retest) من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (25) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة، وأعيد تطبيقه بعد فاصل زمني مدته أسبوعان من التطبيق الأول، وتم حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون (ثبات الإعادة) للمقياس ككل حيث بلغ (0.83)، وهو معامل ارتباط مناسب في الدراسات التربوية. كما تم استخراج الثبات من خلال حساب معامل كرونباخ ألفا، للتأكد من الاتساق الداخلي للمقياس، وبلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (0.82)، وهي قيمة كبيرة ومقبولة لأغراض التطبيق؛ إذ أشارت معظم الدراسات إلى أن نسبة قبول معامل الثبات (0.60) (الشريفين والكيلاني، 2007).

**تصحيح المقياس:** تكون مقياس الاتزان الانفعالي بصورته النهائية من (45) فقرة، وللإجابة عن فقرات المقياس يضع المستجيب إشارة (/) أمام كل فقرة، حسب قناعاته بمضمون هذه الفقرة، ومدى انطباقها عليه، وفقاً لتدريج ليكرت (Likert) الخماسي، وهي تنطبق بدرجة كبيرة جداً، وتعطى (5) درجات، تنطبق بدرجة كبيرة، وتعطى (4) درجات، تنطبق بدرجة متوسطة، وتعطى (3) درجات، تنطبق بدرجة قليلة، وتعطى (2) درجة، تنطبق بدرجة قليلة جداً، وتعطى (1) درجة في حالة الفقرات الإيجابية، في حين أعطي التدرج (1، 2، 3، 4، 5) للفقرات السلبية، وهي ذات الأرقام (4، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 15، 16، 17، 19، 20، 21، 22، 23، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 33، 34، 35، 37، 38، 39، 40، 42، 43، 44، 45). وتتراوح الدرجة على كل فقرة من فقرات المقياس ما بين (1-5) درجات، وبالتالي فإن الدرجة الكلية على المقياس تتراوح بين (45-225) درجة؛ إذ (45) تمثل أدنى درجة في المقياس يمكن أن يحصل عليها المستجيب، و(225) أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب. ولتحديد مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة تم تقسيمهم إلى ثلاثة مستويات (منخفض، متوسط، مرتفع)، وتم توزيع المتوسطات الحسابية على النحو الآتي: اتزان انفعالي منخفض: يتراوح متوسطه الحسابي بين (1 - 2.33). اتزان انفعالي متوسط، يتراوح متوسطه الحسابي بين (2.34 - 3.67)، واتزان انفعالي مرتفع، يتراوح متوسطه الحسابي بين (3.68 - 5).

متغيرات الدراسة: تم التعامل مع المتغيرات في هذه الدراسة على النحو الآتي:

- المتغيرات المستقلة: القدرة التنبؤية لليقظة العقلية.
- المتغيرات التابعة: الاتزان الانفعالي.

نتائج الدراسة

أولاً: للإجابة عن السؤال الأول للدراسة: " ما مستوى اليقظة العقلية والاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظة جرش من وجهة نظر الطلبة أنفسهم؟" للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى كل من اليقظة العقلية والاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظة جرش، والجداول أدناه توضح ذلك.

أولاً: مستوى اليقظة العقلية

جدول 4

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى اليقظة العقلية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	1	المراقبة	3.99	.606	مرتفع
2	2	الوصف	3.55	.621	متوسط
3	5	عدم الاستجابة	3.37	.799	متوسط
4	3	العمل بوعي	3.34	.695	متوسط
5	4	عدم إصدار الأحكام	3.11	.734	متوسط
		مقياس اليقظة العقلية	3.48	.580	متوسط

يبين الجدول (4) أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (3.11-3.99)، حيث جاء مجال المراقبة في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (3.99)، بينما جاء مجال عدم إصدار الأحكام في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.11)، وبلغ المتوسط الحسابي لمستوى اليقظة العقلية ككل (3.48).

كما يتبين من الجدول رقم (4) أن طلبة المرحلة الثانوية لديهم مستوى متوسط من اليقظة العقلية. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن طلبة المرحلة الثانوية يواجهون الكثير من التحديات في حياتهم وهذا ما يعني أنهم يحتاجون للكثير من الوقت من أجل شحذ مهارات اليقظة العقلية لديهم، باعتبارها أحد الأساليب المثالية لإدراك مفهوم التأمل، والذي قد لا يجد طلبة المرحلة الثانوية في كثير من الأحيان الوقت الكافي لممارسته.

## ثانياً: مستوى الاتزان الانفعالي

### جدول 5

### المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المتعلقة بمستوى الاتزان الانفعالي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

المرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	22	أقول أشياء عادية عندما أكون غاضباً.	4.25	.868	مرتفع
2	19	أسيطر علي الشعور بالقلق.	4.24	.870	مرتفع
2	20	أغضب بسرعة إذا لم يفهمني الآخرون.	4.24	.869	مرتفع
2	28	أشعر بالانفعال بشكل عميق.	4.24	.864	مرتفع
5	37	مزاجي متقلب.	4.23	.867	مرتفع
6	5	أبقى متقائلاً حتى لو واجهتني المشكلات.	4.22	.870	مرتفع
6	7	أعترف عندما أكون على خطأ.	4.22	.869	مرتفع
6	9	إذا سخر مني شخص ما، فإنني أفقد اتزاني.	4.22	.873	مرتفع
6	16	أعتقد أن زملائي لديهم حظ أفضل من حظي.	4.22	.863	مرتفع
6	21	أشعر بالغضب إذا لم أحصل على ما أريد.	4.22	.872	مرتفع
6	38	أضايق بسهولة من الرأي المخالف لرأيي.	4.22	.872	مرتفع
6	41	أشعر بالارتياح معظم الوقت.	4.22	.876	مرتفع
13	1	أنا هادئ في معظم المواقف.	4.21	.874	مرتفع
13	3	قدرتي على التحكم في انفعالاتي تقييني بعيداً عن المشاكل.	4.21	.873	مرتفع
13	10	أناثر بالأخبار المؤلمة.	4.21	.876	مرتفع
16	18	أفكر في الأشياء الجيدة في حياتي.	4.20	.874	مرتفع
17	12	أشعر بالغضب من دون سبب على الإطلاق.	4.17	.959	مرتفع
18	39	أشعر بالكآبة.	3.67	.925	متوسط
19	35	تظهر علي العصبية بسهولة.	3.65	1.059	متوسط
20	34	أجد من الصعب أن أثق بالآخرين.	3.64	1.040	متوسط
21	27	أندم لاحقاً على الأشياء التي فعلتها.	3.63	1.047	متوسط
22	25	أتكلم قبل أن أفكر.	3.62	1.038	متوسط
23	17	أخاف من حدوث الأشياء السيئة.	3.53	1.180	متوسط
24	15	أخاف من حكم الناس علي.	3.52	1.158	متوسط
25	14	أستطيع التعامل مع المواقف الصعبة.	3.51	1.115	متوسط
26	13	أري أن أذى الناس يزعجني.	3.50	1.142	متوسط
27	11	أشعر بأن مزاجي سيئ في كافة الظروف.	3.48	1.050	متوسط
28	36	أحب نفسي.	3.44	1.092	متوسط
29	6	أتصرف بطريقة ناضجة.	3.43	1.062	متوسط
29	8	أجد صعوبة في التعبير عما أشعر به.	3.43	1.228	متوسط
31	4	أشعر بأنني غير قادر على السيطرة على ذاتي.	3.42	1.172	متوسط
32	2	لدي القدرة على التحكم في انفعالاتي.	3.40	1.099	متوسط
33	44	أفكر في إيذاء نفسي.	2.19	1.119	منخفض
34	42	أتلثم عندما أنفعل.	2.17	1.094	منخفض
34	43	لدي رغبة في افتعال المشكلات.	2.17	1.090	منخفض
34	45	أدخل في مأزق (مشكلة) بسبب غضبي.	2.17	1.097	منخفض
37	40	أشعر بالضغط والتوتر عندما أعجز عن مواجهة مشكلة ما.	2.16	1.063	منخفض
38	33	أفتقد الاهتمام بالحياة.	2.15	1.047	منخفض
39	32	أقبل الأشياء كما هي.	2.13	1.046	منخفض
40	31	لا أحصل على ما أريد أبداً.	2.12	1.047	منخفض
41	30	أندم من كل شيء.	2.11	1.070	منخفض
42	29	أبكي بسهولة.	2.00	1.142	منخفض
43	26	أفعل الأشياء دون التفكير كثيراً بالعواقب.	1.99	1.135	منخفض
44	23	يمكنني استخدام الكلمات الغاضبة لأوذي الناس.	1.96	1.104	منخفض
44	24	أستطيع التعامل مع الصعوبات التي تواجهني في حياتي.	1.96	1.107	منخفض
		مقياس الاتزان الانفعالي	3.38	.539	متوسط

يبين الجدول (5) أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (1.96-4.25)، حيث جاءت الفقرة رقم (22) والتي نصت على "أقول أشياء عادية عندما أكون غاضبا في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (4.25)، بينما جاءت الفقرتان رقم (23، 24) ونصاهما "يمكنني استخدام الكلمات الغاضبة لأوذي الناس"، و"أستطيع التعامل مع الصعوبات التي تواجهني في حياتي" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (1.96). وبلغ المتوسط الحسابي لمجال ككل (3.38). ويتبين من الجدول رقم (5) أن طلبة المرحلة الثانوية لديهم مستوى متوسط من الاتزان الانفعالي. ثانياً: للإجابة عن السؤال الثاني للدراسة: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) في متوسط درجات اليقظة العقلية والاتزان الانفعالي يعزى لمتغيرات (الصف، والجنس، والتخصص)؟" للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى كل من اليقظة العقلية والاتزان الانفعالي حسب متغيرات الصف، والجنس، والتخصص، والجداول أدناه توضح ذلك.

أولاً: مستوى اليقظة العقلية

#### جدول 6

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى اليقظة العقلية حسب متغيرات الصف، والجنس، والتخصص

المراقبة	الوصف	العمل بوعي	عدم إصدار الأحكام	عدم الاستجابة	مقياس اليقظة العقلية
الصف	الأول ثانوي س	3.34	3.13	3.36	3.49
	ع	.712	.730	.845	.598
ثاني ثانوي	س	3.34	3.08	3.38	3.47
	ع	.676	.739	.745	.560
الجنس	ذكر س	3.35	3.11	3.36	3.48
	ع	.710	.725	.829	.598
	أنثى س	3.33	3.10	3.38	3.47
	ع	.676	.747	.761	.559
التخصص	علمي س	3.45	3.18	3.45	3.56
	ع	.684	.727	.777	.573
	أدبي س	3.28	3.06	3.32	3.43
	ع	.695	.736	.810	.580

يبين الجدول (6) تباينا ظاهريا في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى اليقظة العقلية بسبب اختلاف فئات متغيرات الصف، والجنس، والتخصص.

ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الثلاثي المتعدد على المجالات جدول (7) وتحليل التباين الثلاثي للأداة ككل جدول (8).

## جدول 7

### تحليل التباين الثلاثي المتعدد لأثر الصف، والجنس، والتخصص على مجالات اليقظة العقلية

الدالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المجالات	مصدر التباين
.079	3.107	1.130	1	1.130	المراقبة	الصف
.910	.013	.005	1	.005	الوصف	هوتلنج=0.021
.889	.019	.009	1	.009	العمل بوعي	ح=0.090
.159	1.995	1.070	1	1.070	عدم إصدار الأحكام	
.751	.100	.064	1	.064	عدم الاستجابة	
.130	2.302	.837	1	.837	المراقبة	الجنس
.654	.201	.077	1	.077	الوصف	هوتلنج=0.021
.996	.000	1.02E-005	1	1.02E-005	العمل بوعي	ح=0.093
.283	1.153	.619	1	.619	عدم إصدار الأحكام	
.663	.190	.121	1	.121	عدم استجابة	
.015	5.904	2.147	1	2.147	المراقبة	التخصص
.058	3.616	1.390	1	1.390	الوصف	هوتلنج
.012	6.402	3.069	1	3.069	العمل بوعي	ح=0.104
.049	3.881	2.081	1	2.081	عدم إصدار الأحكام	
.093	2.840	1.814	1	1.814	عدم الاستجابة	
		.364	466	169.441	المراقبة	الخطأ
		.384	466	179.126	الوصف	
		.479	466	223.383	العمل بوعي	
		.536	466	249.943	عدم إصدار الأحكام	
		.639	466	297.661	عدم الاستجابة	
			469	172.264	المراقبة	الكلي
			469	180.817	الوصف	
			469	226.525	العمل بوعي	
			469	252.641	عدم إصدار الأحكام	
			469	299.518	عدم الاستجابة	

يتبين من الجدول (7) الآتي: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha = 0.05$ ) تعزى لأثر الصف في جميع المجالات. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha = 0.05$ ) تعزى لأثر الجنس في جميع المجالات. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha = 0.05$ ) تعزى لأثر التخصص في جميع المجالات باستثناء الوصف، وعدم الاستجابة، وجاءت الفروق لصالح العلمي.

## جدول 8

### تحليل التباين الثلاثي لأثر الصف، والجنس، والتخصص على مستوى اليقظة العقلية

الدالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
.372	.798	.267	1	.267	الصف
.539	.377	.126	1	.126	الجنس
.013	6.216	2.079	1	2.079	التخصص
		.334	466	155.848	الخطأ
			469	158.001	الكلي

يتبين من الجدول (8) الآتي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha = 0.05$ ) تعزى لأثر الصف، حيث بلغت قيمة ف (0.798) وبدلالة إحصائية بلغت (0.372).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha = 0.05$ ) تعزى لأثر الجنس، حيث بلغت قيمة ف (0.377) وبدلالة إحصائية بلغت (0.539).



- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha = 0.05$ ) تعزى لأثر التخصص، حيث بلغت قيمة ف (6.216) وبدلالة إحصائية بلغت (0.013)، وجاءت الفروق لصالح العلمي.

ثانياً: مستوى الاتزان الانفعالي

#### جدول 9

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الاتزان الانفعالي حسب متغيرات الصف، والجنس، والتخصص

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد		
3.37	.570	253	الصف	الأول لثانوي
3.39	.502	217	الصف	ثاني ثانوي
3.39	.565	265	الجنس	ذكر
3.36	.505	205	الجنس	أنثى
3.48	.568	176	التخصص	علمي
3.31	.512	294	التخصص	أدبي

يظهر الجدول (9) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الاتزان الانفعالي بسبب اختلاف فئات متغيرات الصف، والجنس، والتخصص، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الثلاثي جدول (10).

#### جدول 10

تحليل التباين الثلاثي لأثر الصف، والجنس، والتخصص على مستوى الاتزان الانفعالي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الصف	.156	1	.156	.546	.460
الجنس	.234	1	.234	.817	.366
التخصص	2.626	1	2.626	9.191	.003
الخطأ	133.124	466	.286		
الكلي	136.347	469			

يتبين من الجدول (10) الآتي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha = 0.05$ ) تعزى لأثر الصف، حيث بلغت قيمة ف (0.546) وبدلالة إحصائية بلغت (0.460).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha = 0.05$ ) تعزى لأثر الجنس، حيث بلغت قيمة ف (0.817) وبدلالة إحصائية بلغت (0.366).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha = 0.05$ ) تعزى لأثر التخصص، حيث بلغت قيمة ف (9.191) وبدلالة إحصائية بلغت (0.003)، وجاءت الفروق لصالح العلمي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha = 0.05$ ) تعزى لأثر الصف، حيث بلغت قيمة ف (0.546) وبدلالة إحصائية بلغت (0.460).

ثالثاً: للإجابة عن سؤال الدراسة الثالث الذي نصّ على: "ما مقدار ما تتنبأ به اليقظة العقلية في الاتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظة جرش؟" بهدف الكشف عن القدرة التنبؤية الخاصة باليقظة العقلية في الاتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظة جرش؛ استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد باعتماد أسلوب إدخال المتغيرات المتنبئة إلى المعادلة الانحدارية بطريقة الخطوة Stepwise، وذلك كما في الجدول (11).

## جدول 11

نتائج اختبار الانحدار المتعدد المتدرج (Stepwise) للكشف عن القدرة التنبؤية الخاصة باليقظة العقلية في الاتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظة جرش

المتغيرات المتنبئة	معامل الارتباط المتعدد (R)	نسبة التباين المفسر التراكمية (R <sup>2</sup> )	مقدار ما يضيفه المتغير إلى التباين المفسر الكلي (R <sup>2</sup> )	معامل الانحدار (B)	قيمة (F)	قيمة (t)	ثابت الانحدار	الدلالة الإحصائية
العمل بوعي	.708	.502	.502	.550	471.152	21.706	1.540	.000
المراقبة	.771	.595	.093	.337	343.088	10.376	.776	.000
اليقظة العقلية	.791	.625	.030	.219	259.064	6.120	.705	.000
عدم إصدار الأحكام	.799	.638	.013	.134	205.220	4.123	.638	.000
الوصف	.805	.648	.009	.161	170.579	3.495	.557	.000

يتضح من الجدول (11) أن المتغيرات الداخلة في التنبؤ بمقياس الاتزان الانفعالي هي العمل بوعي، والمراقبة، واليقظة العقلية، وعدم إصدار الأحكام، والوصف والتي فسّرت مجتمعة ما نسبته (64.8%) من التباين المفسر لمقياس الاتزان الانفعالي، وكان متغير العمل بوعي الأكثر قدرة على التنبؤ بمقياس الاتزان الانفعالي؛ حيث فسّر ما نسبته (50.2%) من التباين، يليه متغير المراقبة الذي فسّر (9.3%) من التباين، ثم يليه متغير اليقظة العقلية الذي فسّر (3%) من التباين، يليه متغير عدم إصدار الأحكام الذي فسّر (1.3%) من التباين، ثم يليه متغير الوصف الذي فسّر (0.9%) من التباين. وكانت نسبة التباين المفسر لهذه المتغيرات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة  $\alpha$  (=0.05).

يتضح أيضاً من الجدول (11) أن ارتفاع العمل بوعي بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يزيد من مقياس الاتزان الانفعالي بمقدار (0.550) من الوحدة المعيارية، وأن ارتفاع المراقبة بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يزيد من مقياس الاتزان الانفعالي بمقدار (0.337)، وأن ارتفاع اليقظة العقلية بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يزيد من مقياس الاتزان الانفعالي بمقدار (0.219) وأن ارتفاع عدم إصدار الأحكام بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يزيد من مقياس الاتزان الانفعالي بمقدار (0.134)، وأن ارتفاع الوصف بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يزيد من مقياس الاتزان الانفعالي بمقدار (0.161) من الوحدة المعيارية؛ علماً أن هذه المتغيرات المتنبئة كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة  $\alpha$  (=0.05).

## مناقشة النتائج

مناقشة نتائج السؤال الأول: أظهرت نتائج السؤال الأول أن طلبة المرحلة الثانوية لديهم مستوى متوسط من اليقظة العقلية. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن طلبة المرحلة الثانوية يواجهون الكثير من التحديات في حياتهم وهذا ما يعني أنهم يحتاجون للكثير من الوقت من أجل شحذ مهارات اليقظة العقلية لديهم، باعتبارها أحد الأساليب المثالية لإدراك مفهوم التأمل، والذي قد لا يجد طلبة المرحلة الثانوية في كثير من الأحيان الوقت الكافي لممارسته.

وهذا ما يؤكد كريشنان (Krishnan, 2021) أن اليقظة العقلية تتطلب أمورا ذهنية عالية المستوى وتستدعي الانتباه والتركيز. وهذا ما قد يفقر إليه الطلبة في بعض الأحيان في المرحلة الثانوية بسبب ما يقع عليهم من أعباء كثيرة تتطلب طبيعة المرحلة التي يمرون بها، من خلال حجم الضغوط النفسية والواجبات والمهام اليومية، والدراسية، والذي تفرضه في كثير من الأحيان متطلبات هذه المرحلة الأمر الذي قد يحرمهم زيادة الوعي.

ويرى توماس وآخرون (Thomas, et al., 2021) أن حرمان الأفراد من زيادة الوعي يترتب عليه نقص في الاهتمام بالتجارب والخبرات الحالية والسابقة، والمراقبة المستمرة للحالة الداخلية للأفراد، ومحاولة التوافق مع بيئتهم، وبالتالي قد تتخفف قدرة الأفراد على الاستجابة للمحفزات التي تمكنهم من إدراك المواقف، والدوافع، والعواطف.

إن الضغوط المختلفة التي قد يتعرض لها طلبة المرحلة الثانوية قد تحرمهم من الشعور بقدرتهم على إدارة البيئة من حولهم، وهذا قد يؤثر على مستوى اليقظة العقلية لديهم. ويتأثر مستوى الرضا الذاتي لطلبة المرحلة الثانوية بعوامل عدة منها التحصيل الأكاديمي، ومستوى الذكاء، والحالة الانفعالية، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة، وبالتالي فإن مستوى يقظتهم الذهنية يمكن أن يكون مرآة لما يمرون به من خبرات سلبية، إذ يتطلب ممن يتمتع بمستوى عالي من اليقظة العقلية أن يكون مرتاحا، وهذا ما قد يفقر إليه طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية.

وما يؤكد ذلك ما أشار إليه جولبرغ وآخرون (Goldberg et al., 2018) من أن اليقظة العقلية إحدى سمات الأفراد التي تمكنهم من الصمود، ومقاومة مختلف الضغوط لإنجاز المهام والواجبات الموكلة إليهم، واتخاذ القرارات الملائمة في تلك المواقف. وتظهر اليقظة العقلية فيما يصدر عنه من أنماط سلوكية، تبين مدى قدرتهم على تحقيق التوازن مع البيئة المحيطة بهم، ومدى قدرتهم على التعامل مع المشكلات من خلال الممارسات الإيجابية والمقبولة مجتمعا. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الرويلي (2019) التي أشارت إلى أن مستوى اليقظة العقلية لدى المرشدين الطلابيين كان متوسطا.

وجاء بعد المراقبة في المرتبة الأولى، وبمستوى مرتفع. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن طلبة المرحلة الثانوية يبذلون جهدا كبيرا في مراقبة انفعالاتهم واستجاباتهم في سياق دراستهم وحياتهم الاجتماعية سواء في المدرسة أو في الأسرة أو في المجتمع بشكل عام، نظرا لإدراكهم بأن كل استجابة يظهرونها تؤثر على من يتفاعلون معه، والذين يتصفون بمستويات مختلفة من الحالة الانفعالية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Aldahadha, 2021) التي بينت وجود علاقة متوسطة بين اليقظة العقلية (وعي الانتباه) وما وراء المعرفة، وكان هناك ارتباط بدرجة أكبر بين ما وراء المعرفة والكتابة والقلق من اليقظة العقلية. ودراسة الوليدي (2017) التي بينت وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، وربما يعود ذلك لكون طلبة الجامعات تضم طلبة من مستويات مختلفة، بينما تختلف مع دراسة شاهين وريان (2020) التي بينت أن مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة كان مرتفعا.

تلاه الوصف في المرتبة الثانية، وبمستوى متوسط. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن طلبة المرحلة الثانوية قد لا تكون لديهم الرغبة في التعبير عما يشعرون به من مشاعر سلبية في بعض الأحيان، وخاصة أن ذلك قد يرتبط بأمانهم الذاتي، وهم مجبرون في كثير من الأحيان على تنفيذ التعليمات دون إتاحة المجال أمامهم للتعبير عن وجهة نظرهم الخاصة. وبالتالي قد تبقى مشاعرهم الذاتية مكتوبة، هذا بالإضافة إلى أن وصف الانفعالات يستدعي أن يكون الفرد قادرا على اختيار المصطلحات والتعبيرات المناسبة من أجل إعطاء فكرة واضحة حول ما يشعرون به، والتعبير عنه بالشكل المناسب في البيئات المختلفة.

وجاء بعد العمل بوعي في المرتبة الرابعة، وبمستوى متوسط. ويعد هذا من الأمور التي تشير إلى أن طلبة المرحلة الثانوية قد يكون هدفهم الأساسي التحصيل المرتفع والاندفاع نحو تنفيذ الأنشطة التي قد يطلب منهم تنفيذها بسبب القلق وعدم الأمان الذاتي. وبالتالي فهم قد لا يدركون أهمية مفهوم اليقظة العقلية باعتباره من المفاهيم التي تعكس الصحة النفسية لديهم ويعد مؤشرا على قدرتهم على فهم الحاجات الضرورية لهم في هذه المرحلة الحرجة. أما فيما يخص بعد عدم إصدار الأحكام، والذي جاء في المرتبة الخامسة فقد تعزى هذه النتيجة إلى أن طلبة المرحلة الثانوية قد يكون لديهم قدرة على التخلص من القيود التي تسيطر على الأفكار، والفعالية في إيجاد الحلول للمشكلات البسيطة، إذ يتطور ذلك لديهم من خلال دعمهم نفسيا وتوجيههم من قبل المرشد التربوي والمعلمين، والخبرات العملية التي يتعرضون لها أثناء التعامل مع الآخرين المحيطين بهم، والتي تتطلب درجات مرتفعة من الموضوعية، والبعد عن إصدار الأحكام.

**كما أظهرت النتائج أن طلبة المرحلة الثانوية لديهم مستوى متوسط من الاتزان الانفعالي، ويمكن تفسير** هذه النتيجة، بأن الاتزان الانفعالي يساعد الفرد على تحمل الضغوط التي قد يتعرض لها، فيكون لديه مستوى أقل من الضغوط، والقدرة على مواجهة مختلف المواقف، وتحمل المسؤولية، والاستقلالية، والاعتماد على الذات، كما يمكن الفرد من التفكير الواقعي، والقدرة على التنظيم، والعمل الإبداعي، والمرونة النفسية في التعامل مع الأشياء (Hatwayo, 2014) وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت إليه الكثير من الدراسات : كدراسة حسين (2020)، ودراسة مادهافان (madhavan, 2017)، حيث أشارت هذه الدراسات إلى أنه يوجد علاقة إيجابية دالة إحصائيا لمتغير الاتزان الانفعالي، ولذلك نجد أن الشخص المتزن انفعاليا يستجيب للمواقف والمشكلات التي تواجهه بأسلوب يتسم بالمرونة وعدم التطرف، ويشعر بالتفاؤل والاستقرار النفسي والتحرر من الشعور بالألم والقلق والوحدة النفسية والعزلة، والاتزان الانفعالي ضروري للأفراد في المراحل العمرية كافة، وتزداد أهميته لدى طلبة المرحلة الثانوية؛ نظرا لطبيعة المرحلة العمرية التي يمرون فيها، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الحجرف (2021)، ودراسة الزهراني (2020)، والتي جاء فيهما مستوى الاتزان الانفعالي متوسطا، وتختلف هذه الدراسة مع نتائج دراسة (de Jesus, 2021)، ودراسة عمارة وبوعيشة (2013)، والتي أظهرت نتائجها أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة كان منخفضا، وهذا ما تؤكدته النظرية السلوكية حيث ترى أن الانفعال ينشأ نتيجة الصراعات التي يتعرض لها الأفراد، والتي تؤدي إلى ردود أفعال غير سوية، وقد تسهم في فقدان الفرد السيطرة على سلوكياته؛ مما يتسبب بفقد الاتزان الانفعالي، وبالتالي فإن الانفعالات تحدث نتيجة الصراعات التي يتعرض لها الأفراد.

ويؤكد ذلك ما أشارت إليه نظرية الذات من كون الإنسان يسعى إلى إقامة علاقة مع الآخرين عند تحسن مفهومه لذاته وعندما يكون متزنا انفعاليا، وقد ينعزل الفرد عن الآخرين في بعض الأحيان بسبب وجود أفكار ومعتقدات غير منطقية.

**مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:** أظهرت نتائج السؤال الثاني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر الصف والجنس، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر التخصص، ويمكن عزو هذه النتيجة إلى دور التشابه في العديد من العوامل والمؤثرات، والمشكلات وأساليب التدريس والخبرات، التي قد يتعرض لها أو يواجهها الطلبة في هذه المرحلة الدراسية بغض النظر عن الصف الأول أو الثاني ثانوي، سواء في البيئة الاجتماعية (أساليب التربية والرعاية أثناء عملية التنشئة الاجتماعية)، أو البيئة المدرسية، التي تؤدي إلى تعزيز قدرات الطلبة في إدارة انفعالاتهم وتنظيمها، وخاصة إذا ترافقت مع التوجيه والإرشاد اللازم إلى التنمية والتطوير والتدريب على طرق تحقيق

التوازن الانفعالي سواء في البيئة الاجتماعية، أو المدرسية، الأمر الذي قد يحول دون وصول الطلبة إلى مستوى منخفض في تحقيق الاتزان الانفعالي.

أما تفسير عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر الجنس، فربما تعزى هذه النتيجة إلى تشابه البيئة الاجتماعية، والضوابط والقيم والمعايير الاجتماعية التي تحكم سلوك الطلاب ذكورا وإناثا، واتخاذهم لموقف مرن ومتزن من السلوك الذي قد يستثيرهم؛ وتحكمهم بدرجة متشابهة بذاتهم، وسلوكياتهم وعواطفهم، وضبط مشاعرهم والتحكم بها بشكل إيجابي، بالإضافة إلى قدرتهم على فهم مشاعر الآخرين والتعاطف معها بشكل إيجابي، فضلا عن تشابه المواقف والتجارب والخبرات الانفعالية التي يتعرض لها الطلاب سواء داخل أو خارج البيئة المدرسية؛ وهذا قد يكون من العوامل التي تساعد على إظهار التشابه في مستوى الاتزان الانفعالي بين الذكور والإناث.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة غالب (2012)، والتي أشارت إلى عدم وجود اختلاف في مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس. واختلفت مع نتيجة دراسة عطية (2014)، والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي ككل تعزى لمتغير الجنس، لصالح الذكور.

أما فيما يخص وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha=0.05$ ) تعزى لأثر التخصص، فقد جاءت الفروق لصالح العلمي. ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى طبيعة البيئة المدرسية بمختلف مقوماتها؛ حيث إن طلاب التخصص العلمي يخضعون لاهتمام أكبر من حيث الاهتمام الأكاديمي بحاجات الطلبة النفسية والتربوية، فضلا عن اختلاف وتباين القدرات والاستعدادات والأساليب التدريسية التي تقدم من خلالها المواد الدراسية لطلبة التخصص العلمي، من حيث طبيعة المواد ومحتواها.

أضف إلى ذلك تفاوت الجوانب التي تتناول النواحي الانفعالية في هذه المواد، كما يوجد هناك مواد متخصصة في تنمية الجوانب الانفعالية، أو رفع مستوى الاتزان الانفعالي تعطى لتخصص العلمي، كما أنها تقدم المحتوى والكم والنوع بمستوى أكبر لطلبة التخصص العلمي.

**مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث فقد أظهرت النتائج:** أن متغير العمل بوعي الأكثر قدرة على التنبؤ بمقياس الاتزان الانفعالي؛ حيث فسّر ما نسبته (50.2%) من التباين، يليه متغير المراقبة الذي فسّر (9.3%) من التباين، ثم يليه متغير اليقظة العقلية الذي فسّر (3%) من التباين، يليه متغير عدم إصدار الأحكام الذي فسّر (1.3%) من التباين، ثم يليه متغير الوصف الذي فسّر (0.9%) من التباين، كما أظهرت النتائج أن ارتفاع العمل بوعي بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يزيد من مقياس الاتزان الانفعالي بمقدار (0.550)، من الوحدة المعيارية، وأن ارتفاع المراقبة بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يزيد من مقياس الاتزان الانفعالي بمقدار (0.337)، وأن ارتفاع اليقظة العقلية بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يزيد من مقياس الاتزان الانفعالي بمقدار (0.219)، وأن ارتفاع عدم إصدار الأحكام بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يزيد من مقياس الاتزان الانفعالي بمقدار (0.134)، وأن ارتفاع الوصف بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يزيد من مقياس الاتزان الانفعالي بمقدار (0.161).

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن مهارات اليقظة العقلية تتنبأ بالاتزان الانفعالي؛ ذلك أن طلبة المرحلة الثانوية يبذلون جهدا كبيرا في مراقبة انفعالاتهم واستجاباتهم في سياق دراستهم وحياتهم الاجتماعية سواء في المدرسة أو في الأسرة أو في المجتمع بشكل عام، نظرا لإدراكهم بأن كل استجابة يظهرونها تؤثر على من يتفاعلون معه، والذين يتصفون بمستويات مختلفة من الحالة الانفعالية. ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضا بأن طلبة المرحلة الثانوية منطقيون لديهم القدرات الذهنية الضرورية من أجل تركيز أساليب تفكيرهم وعملياتهم الذهنية على تطوير خصائصهم

الشخصية الايجابية كالاتزان الانفعالي، كما وأنهم قد يكونون قادرين على استخدام عمليات ذهنية عليا، مثل: معالجة المعلومات كوسيلة لتطوير أدائهم وتحسين خصائصهم الشخصية، وقدرتهم على تنظيم انفعاليتهم بطريقة إيجابية. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Aldahadha, 2021) التي بينت وجود علاقة متوسطة بين اليقظة العقلية (وعي الانتباه) وما وراء المعرفة، وكان هناك ارتباط بدرجة أكبر بين ما وراء المعرفة والاكنتاب والقلق من اليقظة العقلية. وتتفق مع دراسة الوليدي (2017) التي بينت وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، وربما يعود ذلك لكون طلبة الجامعات من مستويات مختلفة، بينما تختلف مع دراسة شاهين وريان (2020) التي بينت أن مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة كان مرتفعا.

### التوصيات

- في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثان بما يأتي:
- إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية، التي تحاول الكشف عن القدرة التنبؤية لليقظة العقلية والاتزان الانفعالي بالصلابة النفسية والمرونة النفسية.
  - إجراء دراسة مماثلة لهذه الدراسة، ولكن على عينات أخرى.
  - الاستفادة من متغيرات هذه الدراسة، وعمل برنامج إرشادي يعمل على تحسين الاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية .

### المراجع

#### أولاً: المراجع العربية:

- البكري، ثامر. (2005). *إدارة المستشفيات*. عمان، الأردن: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- الحراشة، محمد. (2016). النمط الإداري السائد وعلاقته بفعالية إدارة الوقت لدى مديري مدارس محافظة المفرق في الأردن. *مجلة العلوم التربوية*، 43 (3)، 1167 - 1183.
- الحلاق، رائد والجندي، نبيل. (2017). درجات الاحتراق النفسي لدى الممرضين العاملين في وحدة العناية المكثفة في مستشفيات مدينة الخليل. *مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات الإنسانية*، 17 (2)، 587 - 599.
- خرموش، منى. (2015). إدارة الوقت بين المهارات وأهم الإستراتيجيات المتبعة. *مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الشهيد حمة لخضر-الوادي*، 4 (3)، 303 - 315.
- السويدي، ثائر. (2018). إدارة الوقت وعلاقتها بالقدرة القيادية لدى مديري المدارس الابتدائية في مركز مدينة الكوت من وجهة نظر المعاونين والمعاونات. *مجلة كلية التربية*، 30 (1)، 640 - 687.
- عبد المطلب، عبد المطلب. (2013). الاغتراب الوظيفي وعلاقته بالاحتراق النفسي والاضطرابات الجسمية لدى عينة من المعلمين الوافدين والمعلمات الوافدات بدولة الكويت. *مجلة العلوم التربوية*، 41 (2)، 11-50.
- غباش، علي. (2009). استخدام إدارة الوقت في التعامل مع المشاكل الادارية: دراسة تطبيقية في المعهد التقني في البصرة. *مجلة الاقتصادي الخليجي*، 17 (1)، 234 - 252.
- فرح، ياسر. (2008). *إدارة الوقت ومواجهة ضغوط العمل*. عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- المفلح، ايمان. (2020). *مساهمة عناصر رأس المال النفسي ووضوح الهوية النفسية في التنبؤ بالاحتراق النفسي لدى المرشدين النفسيين في الأردن*. أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية.



مهداوي، سامية. (2015). إدارة الوقت بين المفهوم والأهمية. الجزائر: مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، 8 (1)، 59-74.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية

- Alay, S., & Kocak, S. (2002). Validity and reliability of time management questionnaire. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 9-13.
- Asghari, F., Ghasemi Jobaneh, R., & Salimi, H. (2018). Investigation of the correlation between psychological empowerment and professional burnout with mediator role of perceived stress among nurses. *Qom University of Medical Sciences Journal*, 11(12), 92-102.
- Bellantini, F., Lo Buglio, A., Capuano, E., Dobrakowski, M., Kasperczyk, A., Kasperczyk, S., ... & Vendemiale, G. (2021). Factors Related to Nurses' Burnout during the First Wave of Coronavirus Disease-19 in a University Hospital in Italy. *International journal of environmental research and public health*, 18(10), 5051. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105051>
- Busari, O., & Partner, A. (2012). Time management. *A paper delivered at the Advanced Strategic, Public Relations Protocol & Travel Management Course. Dubai: Foreign Corporate Training Ltd (FCTL)*, 23, 27.
- Carthon, J. M. B., Hatfield, L., Brom, H., Houton, M., Kelly-Hellyer, E., Schlak, A., & Aiken, L. H. (2021). System-level improvements in work environments lead to lower nurse burnout and higher patient satisfaction. *Journal of nursing care quality*, 36(1), 7-13.
- Frank, B. (2007). *Get organized! time management for school leaders*. New York: Eye on Education.
- Gilham, J. J. (2014). Preventing and Dealing with Burnout at all Levels of Intervention. *NACSW Convention Proceedings*. <https://www.nacsw.org/Convention/GilhamJDealingFINAL.pdf.p1-11>.
- Hammer, L., Bauer, T. & Grandey, A. (2003). Work-family conflict and work-related withdrawal behaviors. *Journal of business and Psychology*, 17(3) 419-436.
- Hashemzadeh, G. Ranjbar, V., Moosavi, S. & Eidi, F. (2011). The Role of Organizational Culture in the Establishment of Time Management (A Case Study: Mines and Mineral Industries). *Aust. J. Basic & Appl. Sci*, 5 (12), 2536-2543.
- Hernandez- Linares, R., Sanchez, H., Agudo, J. E. & Rico, M. (2016) 'Chronos: A tool to develop time management competence among engineering students. *Computer applications in engineering education*, 25(1), 79-89. Online: <https://doi.org/10.1002/cae.21780>.
- Jyoti, M., & Sharma, M. (2021). Relationship between the Time Management Strategies and Level of Stress among Student Nurses. *Journal of Nursing and Health Science*, 10 (2), 19-25.
- Kelly, L. A., Gee, P. M., & Butler, R. J. (2021). Impact of nurse burnout on organizational and position turnover. *Nursing outlook*, 69 (1), 96-102.
- Kodua-Ntim, K., Akussah, H., & Adjei, E. (2021). Managing stress among library staff in public university libraries in Ghana. *The Journal of Academic Librarianship*, 47 (4), 102362.
- Lazarus, J. V., Safreed-Harmon, K., Kamarulzaman, A., Anderson, J., Leite, R. B., Behrens, G., ... & Waters, L. (2021). Consensus statement on the role of health systems in advancing the long-term well-being of people living with HIV. *Nature Communications*, 12 (1), 1-14.
- Lei, M. J., Liu, Y. Q., Liu, T. T., Sang, M., Xiong, S. Q., & Ji, C. D. (2018). Correlation between time management disposition and ability confidence of chinese nursing students: a meta-analysis. *TMR Integrative Nursing*, 2(3), 123-131.
- Lorber, M., Treven, S., & Mumel, D. (2018). Leaders' Behavior in Association with Job Satisfaction and Organizational Commitment. In *Nursing Education, Administration, and Informatics: Breakthroughs in Research and Practice* (pp. 308-330). *IGI Global*.
- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of applied psychology*, 79(3), 381-391.
- Mackenzie, A., & Nickerson, P. (2009). *The time trap: The classic book on time management*. Amacom.
- Mancini, M. (2003). *Time management*. McGraw-Hill Education.
- Maslach, C. & Leiter, M.P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Maslach, C. (2003). Job Burnout: New Directions in Research and Intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 189-192.
- Maslach, C., Jackson, S. & Leiter, M. (1996). *MBI: Maslach burnout inventory*. Sunnyvale, CA: CPP, Incorporated.
- Mikołajczyk, K. (2021). Sustainable development of an individual as a result of mutual enrichment of professional and personal life. *Sustainability*, 13(2), 697 – 715.



- Mudihanselage, H. S. S. S., & Chamaru, A. A. A. (2015). The nursing shortage impact on job outcome (the case in Sri Lanka). *Journal of Competitiveness*, 7(3), 75-95.
- Permarupan, P. Mamun, A. Samy, N. Saufi, R. & Hayat, N. (2019). Effect of Psychological Empowerment on Nurses Burnout. *The Open Nursing Journal*, 13(1), 282-291.
- Qutait, M., Alarab, S. (2018). Definition and types of time management obstacles for nursing. *International Journal of Innovative Research in Medical Science*, 10 (3), 2243-2247.
- Rajeswari H. & Sreelekha, B. (2015). Burnout among nurses in Porur-Chennai, Nursing. *International Journal of Scientific Research*, 4 (8), 407 - 410.
- Schute, N., Toppinen, S., Kalimo, R. & Schaufeli, W.B., (2000), The factorial validity of the Maslach burnout inventory – general survey across *occupational and organizational psychology*, 73, 53-66.
- Strongman, K. T., & Burt, C. D. (2000). Taking breaks from work: An exploratory inquiry. *The Journal of psychology*, 134 (3), 229-242.
- Talebi, M., Ahmadi, F., & Kazemnejad, A. (2019). Dynamic self-regulation as an effective time management strategy for clinical nurses: A qualitative study. *Collegian*, 26(4), 463-469.
- Taris, T. Schreurs, P. & Schaufeli, W. (1999). Burnout Inventory – General Survey: a two – sample examination of its factor structure and correlates. *Work and Stress*, 13(3), 223-237.