



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد خيضر -بسكرة-
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية



رقم التسجيل:.....

الرقم التسلسلي:.....

اليقظة العقلية وعلاقتها بضبط الذات

(دراسة ميدانية مطبقة على عينة من طلبة السنة الأولى جامعي بكلية العلوم
الإنسانية والاجتماعية -جامعة محمد خيضر بسكرة-)

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في شعبة علوم التربية

تخصص: علم النفس المدرسي

تحت إشراف الأستاذة
أ/د. صباح ساعد

إعداد الطالبة :
أمل حامدي

تاريخ المناقشة: 2024/12/18

أعضاء لجنة المناقشة:

الأستاذ	الرتبة العلمية	جامعة	الصفة
وسيلة بن عامر	أستاذ	بسكرة	رئيسا
صباح ساعد	أستاذ	بسكرة	مشرفا ومقررا
شفيقة كحول	أستاذ	بسكرة	عضوا مناقشا
مريامة حنصالي	أستاذ محاضر أ	بسكرة	عضوا مناقشا
نورة زمرة	أستاذ محاضر أ	باتنة 1	عضوا مناقشا
ليلي مدور	أستاذ محاضر أ	باتنة 1	عضوا مناقشا

السنة الجامعية : 2023-2024

شكر وتقدير

بداية أتوجه بالشكر والحمد لله سبحانه وتعالى الذي أنعم عليّ وأعانني على إتمام هذا البحث العلمي المتواضع وإليه يرجع الفضل كله .

ويشرفني أن أتقدم بجزيل الشكر والتقدير لأستاذتي الفاضلة الأستاذة الدكتورة "صباح ساعد" على تفضلها بقبول الإشراف على هذا البحث بصدر رحب، وعلى صبرها ودعمها المعنوي الذي كان الحافز لإتمام هذا العمل. وأجدّ شكري لها على ما قدمته من إرشادات وملاحظات قيمة ذات أثر فعال في إنجاز هذا البحث، كما أشكر الأساتذة أعضاء لجنة المناقشة الأفاضل كل باسمه. وكل أستاذتي الكرام الذين ساهموا في تكويني.

و من هذا المقام أتقدم بالشكر إلى دعامتي في الحياة والدتي الغالية "حامدي سكيّنة" بارك الله في عمرها وحفظها من كل مكروه. وكم كنت أتمنى أن يكون والدي الغالي "حامدي لعبيدي" معي ليشاركني فرحتي ويفخر بي. ولا يسعني إلا أن أدعو له بالرحمة، كما أشكر زوجي "كتاب عبد المالك" للدعم الذي قدمه.

كما أتقدم بجزيل الشكر والعرفان لأختي العزيزة "حامدي أسماء" التي كانت عوناً في إعداد هذا البحث، واشكر الأستاذ "حسين ناجي" على ما قدمه من مساعدة قيمة. وأشكر أفراد أسرتي على تحملهم مشاق البحث العلمي معي وأخص بالذكر ابنتي "كتاب كوثر".

ختاماً أدعو الله تعالى أن ينال هذا الجهد القبول والرضا لكل من تكرم واطلع عليه.

الباحثة : أمل حامدي

مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وضبط الذات لدى طلبة الجامعة، بدراسة ميدانية مطبقة على طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة محمد خيضر القطب الجامعي شتمة " -بسكرة-، وقد تمّ اعتماد المنهج الوصفي بفروعه التالية: (الوصفي الاستكشافي، الوصفي الارتباطي والوصفي المقارن). حيث تكوّنت عيّنة الدراسة من (180) طالبا وطالبة تمّ اختيارهم عن طريق الصدفة. حيث طبّق عليهم كل من مقياس اليقظة العقلية ومقياس ضبط الذات.

وبعد تحليل النتائج إحصائيا تمّ التوصل إلى النتائج التالية:

- مستوى اليقظة العقلية متوسط لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
- مستوى ضبط الذات متوسط لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات اليقظة العقلية ودرجات ضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات ضبط الذات لدى مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة لصالح مرتفعي اليقظة العقلية.

abstract

The current study aimed to identify the relationship between mindfulness and self-control among university students, through a field study applied to freshmen students of the social sciences section at the Faculty of Humanities and Social Sciences, at Mohamed Khider University of “Biskra”. We adopt the descriptive approach in its following branches: (Exploratory descriptive, correlational descriptive, and comparative descriptive). The study sample consist of (180) students (male and female) selected by chance. The mindfulness scale and the self-control scale were applied on the sample.

After analyzing the results statistically, the following results were reached:

- The level of mindfulness is medium among freshmen students of social sciences at Biskra University.
- The level of self-control is medium among freshmen students of social sciences at Biskra University.
- There is a positive, statistically significant correlation between mindfulness scores and self-control scores among freshmen of social sciences at Biskra University. .
- There are statistically significant differences between the averages of self-control scores of those with high and low mindfulness among freshmen students of social sciences at Biskra University in favor of those with high mindfulness.

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	شكر وتقدير
ب	مستخلص الدراسة باللغة العربية
د	مستخلص الدراسة باللغة الانجليزية
هـ	قائمة المحتويات
ز	قائمة الجداول
ح	قائمة الأشكال والمخططات
ط	قائمة الملاحق
01	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
08	1- مشكلة الدراسة
10	2- أهمية الدراسة
10	3- أهداف الدراسة
11	4- تحديد متغيرات الدراسة إجرائيا
12	5- الدراسات السابقة
36	6- فرضيات الدراسة
الفصل الثاني: اليقظة العقلية	
39	1- نشأة مفهوم اليقظة العقلية
40	2- تعريف اليقظة العقلية
42	3- مكونات وأبعاد اليقظة العقلية
46	4- مبادئ اليقظة العقلية
46	5- سمات الأشخاص المتيقظين عقليا
47	6- نظريات مرتبطة باليقظة العقلية
48	7- بيولوجيا الدماغ واليقظة العقلية
51	8- أهمية وفوائد اليقظة العقلية
55	9- ممارسة اليقظة العقلية

57	10- المهارات المرتبطة باليقظة العقلية وتعزيزها
الفصل الثالث: ضبط الذات	
63	1- مفهوم ضبط الذات
65	2- تعريف ضبط الذات
67	3- فئات نماذج الصراعات المتطلبة لضبط الذات
68	4- مراحل ومكونات ضبط الذات
70	5- الآليات المفسرة لضبط الذات
72	6- استراتيجيات ضبط الذات
76	7- أهمية ضبط الذات
77	8- ضبط الذات سلاح ذو حدين
79	9- نظريات مرتبطة بضبط الذات
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة	
84	1- حدود الدراسة
85	2- منهج الدراسة
85	3- مجتمع الدراسة
85	4- عينة الدراسة
86	5- أدوات الدراسة
98	6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها	
100	1- عرض نتائج الدراسة
100	1-1. عرض نتائج التساؤل الأول
101	1-2. عرض نتائج التساؤل الثاني
104	1-3. عرض نتائج الفرضية الفرعية الأولى
105	1-4. عرض نتائج الفرضية الفرعية الثانية
106	1-5. عرض نتائج الفرضية الفرعية الثالثة
107	1-6. عرض نتائج الفرضية الفرعية الرابعة
107	1-7. عرض نتائج الفرضية الفرعية الخامسة
108	1-8. عرض نتائج الفرضية العامة الأولى

110	1-9. عرض نتائج الفرضية العامة الثانية
111	2- مناقشة نتائج الدراسة
111	2-1. مناقشة نتائج التساؤل الأول
112	2-2. مناقشة نتائج التساؤل الثاني
114	2-3. مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى
115	2-4. مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية
116	2-5. مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثالثة
117	2-6. مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الرابعة
117	2-7. مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الخامسة
118	2-8. مناقشة نتائج الفرضية العامة الأولى
119	2-9. مناقشة نتائج الفرضية العامة الثانية
121	3- خاتمة
123	قائمة المراجع
131	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1-2	حقيقة اليقظة العقلية	42
1-4	أبعاد وتوزيع بنود مقياس اليقظة العقلية	86
2-4	مدى درجات أبعاد مقياس اليقظة العقلية ومدى درجات المقياس ككل.	88
3-4	مفتاح تصحيح درجات مقياس اليقظة العقلية	88
4-4	مفتاح تصحيح درجات أبعاد مقياس اليقظة العقلية.	89
5-4	مفتاح تصحيح الدرجات الكلية لمقياس ضبط الذات	90
6-4	مفتاح تصحيح بنود مقياس ضبط الذات	90
7-4	معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية ودرجة كل بعد	91
8-4	معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية ودرجة كل بند	92
9-4	المعطيات المستخدمة لحساب الصدق التمييزي لمقياس اليقظة العقلية	93
10-4	معامل ثبات مقياس اليقظة العقلية باستخدام التجزئة النصفية	94

94	نتائج ثبات مقياس اليقظة العقلية باستخدام معامل ألفا كرونباخ	11-4
95	معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس ضبط الذات ودرجة كل بند	12-4
96	المعطيات المستخدمة لحساب الصدق التمييزي لمقياس ضبط الذات	13-4
97	نتائج ثبات مقياس ضبط الذات باستخدام معامل ألفا كرونباخ	14-4
97	معامل ثبات مقياس ضبط الذات باستخدام التجزئة النصفية	15-4
100	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية والتكرارات والنسبة المئوية لمستوى اليقظة العقلية لديهم	1-5
101	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد العينة على أبعاد مقياس اليقظة العقلية	2-5
102	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على بنود مقياس ضبط الذات	3-5
104	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد العينة على مقياس ضبط الذات والتكرارات والنسبة المئوية لمستوى ضبط الذات لديهم	4-5
104	قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على بعد الملاحظة ومقياس ضبط الذات	5-5
105	قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على بعد الوصف ومقياس ضبط الذات	6-5
106	قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على بعد التعامل مع الوعي ومقياس ضبط الذات	7-5
107	قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على بعد عدم إصدار الأحكام ومقياس ضبط الذات	8-5
108	قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على بعد عدم إصدار ردود أفعال ومقياس ضبط الذات.	9-5
109	قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية ومقياس ضبط الذات	10-5
110	جدول يوضح الفرق بين متوسطي درجات ضبط الذات لدى منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية من طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.	11-5

قائمة المخططات والأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
1-2	مكونات اليقظة العقلية حسب كابات زين	43
2-2	أبعاد اليقظة العقلية حسب إيلين لانجر	44
3-2	أبعاد اليقظة العقلية حسب بير وآخرون	45
4-2	فصوص الدماغ البشري	49
5-2	تموضع الحصين واللوزة الدماغية لدى الإنسان	50
1-3	مراحل عملية ضبط الذات	69
2-3	أمثلة توضيحية لتصنيف الاستراتيجيات التي تساعد في ضبط الذات حسب داكورث ، ميلكمان وليبسون	73
1-5	تمثيل بياني لنتائج أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية ومقياس ضبط الذات	109

قائمة الملاحق

الرقم	العنوان	الصفحة
01	مقياس اليقظة العقلية خماسي الأبعاد	132
02	مقياس ضبط الذات	136
03	جداول خاصة ببرنامج spss	139

مقدمة

شهد القرن الواحد والعشرين العديد من التغييرات لمست كل المجالات والعلوم، وقد كان علم النفس من العلوم التي شهدت تغيرات جذرية في هذا القرن، فبعد الموجة الأولى لعلم النفس الخاصة بالتحليل النفسي والموجة الثانية لعلم النفس الخاصة بعلم النفس السلوكي، ظهرت في هذا القرن ما يعرف بالموجة الثالثة في علم النفس وهي خاصة بعلم النفس الايجابي، فبعد أن كان علم النفس يركز على نواحي المرض والاضطرابات ونواحي الخلل والشذوذ، والتي لخصت في الفئات المرضية في الدليل الإحصائي التشخيصي الرابع للجمعية الأمريكية للطب النفسي (DSM4)، جاء علم النفس الايجابي أو ما يسمى أيضا بعلم مكامن القوة والفضائل الإنسانية، وتعددت التسميات لكن الهدف واحد وهو إعادة التوازن لعلم النفس بدراسة الأبعاد والجوانب الايجابية للحياة للوصول إلى جواب كيف يكون الإنسان سعيدا وبصحة جيدة.

وكان الرائد الأول لعلم النفس الايجابي العالم **مارتين سليغمان (Martin Seligman 1998)** إذ اهتم بدراسة الجوانب الايجابية للفرد ونقاط القوة والفضائل الإنسانية، فنجد بهذا الصدد كلاً من **أبو الحلاوة والشربيني (2016)** يعرف علم النفس الايجابي على أنه: «ذلك الفرع من فروع علم النفس الذي يهتم بدراسة كل ما من شأنه أن يؤدي إلى الأداء النفسي الوظيفي للكائن البشري بما يتجاوز نطاق أو حدود الصحة النفسية» (ص 21). ويصرّح **سليغمان (2006)** أن علم النفس الايجابي له ثلاثة أعمدة وهي: أولاً: دراسة المشاعر الإيجابية، ثانياً دراسة السمات الإيجابية وبصورة رئيسية دراسة القوى والفضائل والقدرات مثل الذكاء والنشاط، وثالثاً دراسة المؤسسات الايجابية (**شيجا وبن حمادي، دس، ص 52**). وقد صنّفت القوى والفضائل الإنسانية إلى ستة فئات أساسية وهي : الحكمة والمعرفة، الشجاعة، الحب والإنسانية، العدالة والإنصاف، ضبط النفس والاعتدال، والسمو والروحانية (**مهادي وكربوش، 2020، ص ص 1165، 1167**).

تتدرج ضمن كل فضيلة مجموعة من المكونات والمواضيع، وتعد اليقظة العقلية (Mindfulness) من بين أهم المواضيع التي تطرق إليها علم النفس الإيجابي تحت فضيلة الحكمة والمعرفة. وتزايدت الدراسات حولها لما لليقظة العقلية من أهمية بالغة في حياتنا اليومية.

وقد تعددت تعريفات اليقظة العقلية إلا أنها لم تختلف فيما بينها كثيراً، فأغلبها ركزت على تركيز الانتباه والوعي باللحظة الراهنة وتقبل ما هو جديد، إضافة لعدم إصدار أحكام. وهذه النقاط أشار إليها **محمد السيد عبد**

الرحمان(2016) على أنها أبعاد اليقظة العقلية وتمثلت في: (الملاحظة، الوصف، التعامل مع الوعي، عدم إصدار الأحكام، عدم إصدار ردود أفعال)، وكلما تقدم العلم ازدادت الدراسات التي تبين أهمية اليقظة العقلية في حياتنا اليومية، وفي العقود الأخيرة تم تكييف ممارسة التأمل القائم على اليقظة العقلية التقليدية للاستخدام في أنشطة غير روحية ودمجها في العديد من التدخلات التي أصبحت متاحة على نطاق واسع في مجالات الصحة النفسية والطبية (**عبد الرحمان، 2016، ص3**). وتشمل هذه التدخلات حسب **عبد الرحمان(2016)** ما يلي: العلاج السلوكي الجدلي الذي وضعت أسسه **لينهان(1993 Linehan)**، خفض الضغوط والتوتر القائم على اليقظة العقلية **لكابات زين (1982-1990 Kabat – Zinn)**، العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية **لسيجل وآخرون(2002 Sigal & al)**، العلاج القائم على التقبل والالتزام **لهائيس وآخرين(1999 Hayes & al)** ، الوقاية من الانتكاسة لمتعاطي المخدرات **لمارلت وجوردون (1985 Marlatt & Gordon)**... وغيرها الكثير.

حتى وقت قريب لم يلق قياس وتقييم اليقظة العقلية نفس الاهتمام الذي لقيته على المستوى التجريبي. وزاد هذا الاهتمام نتيجة لفوائد اليقظة العقلية التي تشمل العديد من المجالات منها: الصحة الجسمية، وعملية التعلم، العمل، ممارسة القيادة وفي التطبيقات الكلينيكية. ويخلص **مكنزي (2022 Mckenzie)** فوائد اليقظة العقلية في: تحسين الصحة العقلية والجسمية، وزيادة مستوى ضبط الذات والمشاعر الايجابية. ومن هذه النقطة الأخيرة نلاحظ مصطلح **ضبط الذات (Self-control)** والذي يندرج أيضا ضمن مواضيع فضيلة من الفضائل الست وهي ضبط النفس والاعتدال.

يعدّ ضبط الذات من مواضيع علم النفس الايجابي التي نالت قدرا كبيرا من الاهتمام في مجالات علم النفس وخاصة في العلاج النفسي إذ يعرف **بايوميستر وآخرون (Baumeister & al)** ضبط الذات على أنه: القدرة على تغيير الفرد لاستجاباته الخاصة، لجعلها تتماشى مع المعايير والمثل والقيم، والأخلاق والتوقعات الاجتماعية، ودعم السعي لتحقيق أهداف طويلة الأجل (**الربيع و عطية، 2016، ص 1119**).

ويشير بهذا الصدد كل من **تانجي وباوميستر وبون (2004 Tangeny & Baumeister & Boone)** أن القدرة على ضبط الذات من أهم مهارات التكيف التي تفيد المجتمع الإنساني، وتشتمل عملية ضبط الذات على ثلاث مراحل أساسية وهي: **مرحلة المراقبة الذاتية، مرحلة ضبط المثيرات** وهنا يضع الفرد معايير أو توقعات لما يجب أن يكون عليه سلوكه وفق المعلومات التي تحصل عليها في المرحلة السابقة. وأخيرا **مرحلة التعزيز الذاتي** وهي المرحلة الأساسية لضبط الذات، ففي هذه المرحلة إما أن يحصل الفرد على المكاسب نتيجة سلوكه

الصحيح فيعزز ذاته، أو يعاقبها نتيجة فشله في تحقيق أهدافه (معالي، 2015، ص 80).

وتشير نتائج العديد من البحوث إلى وجود فروق فردية كبيرة في القدرة على ضبط الذات، ذلك أن بعض الأشخاص أكثر قدرة من غيرهم على إدارة حياتهم، والحفاظ على نظامهم الغذائي، والوفاء بوعودهم، والتحكم في كمية ما يتناولونه من المشروبات، وتوفير المال، والمثابرة وحفظ الأسرار، وترتبط كل هذه الاختلافات بالنجاح في الحياة. ويعود هذا الاختلاف إلى العديد من العوامل كالتنشئة الاجتماعية، وأساليب التربية، والرفض والقبول الأسري. حيث يعتبر الأشخاص ذوو ضبط الذات المرتفع أكثر الأشخاص نجاحا في صياغة مخططاتهم وتنفيذها وإن كانت طويلة الأمد، وقل عدوانية (ابراهيم معالي 2015)، وأكثر تحكما بالغضب (نجلاء محمد 2010)، وعلى درجة عالية من الاتزان الانفعالي (رمزي حسن 2014)، وأكثر إثارة من غيرهم (الطفي مكي 2016). وهذا على نقيض الأفراد من ذوي مستوى ضبط الذات المنخفض الذين هم أكثر عرضة للإغراءات وأكثر قابلية للإيحاء (سامح دراج 2019) واضعف أمام شهواتهم. ولقد توصلت العديد من الدراسات إلى أن كثيرا من الاضطرابات السلوكية مرتبطة بانخفاض مستوى ضبط الذات، حيث أشارت بعض الدراسات إلى أن ضبط الذات المنخفض له ارتباط وثيق بالجريمة والانحراف، كتعاطي المخدرات في دراسة كل من (فيصل بن عبد الله الرويس 2008)، ودراسة (حامدي وساعد 2018)، وسلوك التدخين (حمدي 1992). حيث أشار سكينر إلى أن محددات الضبط الذاتي ونجاحه جزء من محددات الضبط السلوكي (لويس مليكة، 1980، ص118). كما يعتبر ضبط الذات أحد محددات الصحة النفسية والمكونات الإيجابية للشخصية.

وتساهم اليقظة العقلية في رفع مستوى ضبط الذات، فقد أشارت العديد من الدراسات الميدانية منها: دراسة بلاك وآخرون (2011)، ودراسة اليوسيني (2013)، ودراسة غورباني وآخرون (2014)، ودراسة نوريدا وبدياساري (2020)، ودراسة اوبلت وشوينجر (2020) إلى وجود ارتباط موجب بين اليقظة العقلية وضبط الذات.

ولندرة الدراسات العربية التي درست العلاقة بين اليقظة العقلية وضبط الذات -على حد علم الباحثة-، وانطلاقا مما سبق جاءت الدراسة الحالية بهدف البحث في العلاقة بين اليقظة العقلية وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة، والاستفادة من نتائجها تطبيقيا كونها تدرس موضوعين مهمين في علم النفس الإيجابي. حيث تمّ الاعتماد على المنهج الوصفي والبحث في مستوى اليقظة العقلية ومستوى ضبط الذات، وكذا في طبيعة العلاقة بين هذين المتغيرين، والبحث في الفروق في مستوى

-
- ضبط الذات وفق مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
- وفي محاولة لاختبار فرضيات الدراسة التي تنصّ على ما يلي:
- **الفرضية العامة الأولى:** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
 - **الفرضية الفرعية الأولى:** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد الملاحظة وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
 - **الفرضية الفرعية الثانية:** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد الوصف وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
 - **الفرضية الفرعية الثالثة:** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد التعامل مع الوعي وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
 - **الفرضية الفرعية الرابعة:** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد عدم إصدار الأحكام وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
 - **الفرضية الفرعية الخامسة:** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد عدم إصدار ردود أفعال وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
 - **الفرضية العامة الثانية:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات ضبط الذات لدى مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
- تم تطبيق كل من مقياس اليقظة العقلية خماسي الأبعاد المعد من طرف بيير (Baer&al 2006) المترجم للغة العربية من طرف لمحمد السيد عبد الرحمان. ومقياس ضبط الذات لتانجي وبومستر وبون (Tangeny &Baumeister &Boone2004) المترجم و المعدل من طرف فيصل خليل الربيع و رمزي محمد عطية. بعد التأكد من الخصائص السيكومترية لكليهما من خلال الدراسة الاستطلاعي، على عينة قدرها (180) طالبا وطالبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية من مجتمع الدراسة المكوّن من (945) طالب وطالبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية أي بنسبة تقارب (20%) تم الحصول عليها بطريقة عينة الصدفة، وتم اختيار هذا النوع من العينات نتيجة للضرورة التي مر بها العالم نتيجة جائحة فيروس كورونا، مما أدى إلى تغيير نمط الدراسة إلى الدراسة عن بعد.

وعليه قسمت هذه الدراسة إلى قسمين: نظري وميداني. حيث اشتمل الجانب النظري للدراسة على:

الفصل الأول: وتناولنا فيه التعريف بموضوع البحث وإشكاليته، والذي اشتمل على مشكلة الدراسة، أهميتها، أهدافها، إضافة إلى تحديد متغيرات الدراسة إجرائيا، وأيضا تطرقنا فيها إلى مجموعة من الدراسات السابقة المشابهة للموضوع من ناحية المتغيرات، وأخيرا عرض لفرضيات الدراسة.

الفصل الثاني: معنون بـ"اليقظة العقلية " والذي قسّم بعد تمهيد بسيط إلى عشر عناصر موضحة كالتالي: نشأة مفهوم اليقظة العقلية وتعريفها، فمكوناتها وأبعادها، مبادئ اليقظة العقلية، مروراً بسمات الأشخاص المتيقظين عقليا، وتم التطرق للنظريات المرتبطة باليقظة العقلية، وبيولوجيا الدماغ واليقظة العقلية، وإضافة إلى أهمية وفوائد اليقظة العقلية، وممارستها، وفي الأخير تطرقنا إلى عنصر المهارات المرتبطة باليقظة العقلية وتعزيزها، واختتمنا الفصل بخلاصة.

الفصل الثالث: تحت عنوان "ضبط الذات"، بعد تمهيد بسيط للفصل تم التعريف بالذات أولا، ثم تعريف ضبط الذات وفوائده و التعرف على مراحل ضبط الذات، وأضرار انخفاضه، وأهم العوامل المؤثرة في ضبط الذات، وأهم النظريات المفسرة لضبط الذات، وبعض الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها لتحسين مستوى ضبط الذات وطرق مقاومة الإغراءات التي تعيق ضبط الذات. واختتمنا الفصل بخلاصة.

أما الجانب الميداني الذي تم فيه عرض المنهجية المتبعة، وتحليل الفرضيات والتحقق من النتائج، فقد تضمن فصلين على النحو التالي:

الفصل الرابع بعنوان "الإجراءات الميدانية للدراسة"، وتضمن تمهيدا وحدود الدراسة، منهج الدراسة، مجتمع وعيّنة ، أدوات الدراسة وحساب خصائصها السيكومترية، وكيفية تطبيقها، وفي الأخير تم عرض الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة، واختتمنا الفصل بخلاصة. أما الفصل الخامس والأخير تم فيه عرض نتائج الدراسة من إجابة على تساؤلات الدراسة وفرضياتها، ثم مناقشة هذه النتائج، ثم مجموعة من الاقتراحات.

وأنهينا العمل المقدم بملخص شامل للدراسة يجيب عن التساؤلات المطروحة.

الجانب النظري

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

1. مشكلة الدراسة
2. أهمية الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. تحديد متغيرات الدراسة إجرائيا
5. الدراسات السابقة
6. فرضيات الدراسة

1. مشكلة الدراسة

تعد مرحلة التعليم الجامعي من المراحل التعليمية الأكثر أهمية في حياة الفرد. حيث تمثل مرحلة انتقالية مهمة في حياة الطالب إذ يكتسب من خلالها العديد من الخبرات الأكاديمية والمهارات الواجب تعلمها والتي من خلالها تفتح آفاق الحياة المهنية، وهو ما يؤثر على الفرد بقية حياته، وذلك باعتباره من الطبقة المتفقة للمجتمع يجب أن يساهم في تنمية المجتمع، وأن يكون فعالاً بما يحمله من خبرات أكاديمية علمية ورصيد معرفي اكتسبه خلال مشواره التعليمي وخاصة في سنوات الجامعة.

ولتحقيق أفضل أداء أكاديمي وكم خبرات ورصيد معرفي جيد لابد للفرد أن يستخدم قدرات ومهارات وتقنيات عقلية فعالة، وتعد اليقظة العقلية من أبرز موضوعات علم النفس الإيجابي التي ثبت علمياً تأثيرها الإيجابي على العديد من النواحي، فاليقظة العقلية هي: "حالة نفسية حرة تحدث عندما يكون الانتباه مستقراً وحاضراً من دون أي ارتباط استثنائي حول الآراء" (محمود، 2013، ص243). وتشير العديد من الدراسات إلى أن الأفراد اليقظين عقلياً يظهرون انتباهاً أكثر ورغبة في أداء المهام وتحسين الذاكرة، وأنهم أكثر إبداعاً وأقل إلتافاً لصحتهم (العايب، 2022، ص62)، وبذلك يمكن اعتبار اليقظة العقلية أيضاً منبئاً قوياً بمخرجات الصحة النفسية.

فاليقظة العقلية تعلم الفرد التحكم في عقله وتركيز الانتباه في الوقت الحالي وإزالة الأفكار المتعلقة بالندم على الماضي أو القلق بشأن المستقبل، ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع وقبول الخبرات دون إصدار أحكام (النوايسة، 2021، ص823). مما سبق وإضافة إلى ما أشار له محمد السيد عبد الرحمان (2016) تتضح أبعاد اليقظة العقلية والمتمثلة في: الملاحظة، الوصف، التعامل مع الوعي، عدم إصدار أحكام مسبقة وعدم إصدار ردود أفعال.

باعتبار أن اليقظة العقلية هي عملية للتحكم في العقل، فضبط الذات هو عملية التحكم في السلوك. إذ يعرف ضبط الذات من قبل باومистер وآخرون على أنه: "القدرة على تغيير الفرد لاستجاباته الخاصة، لجعلها تتماشى مع المعايير والمثل والقيم، والأخلاق والتوقعات الاجتماعية، ودعم السعي لتحقيق أهداف طويلة الأجل" (الربيع و عطية ، 2016، ص1119). وأشار سكافير على أن ضبط الذات أسلوب معرفي يقوم الفرد من خلاله بالتحكم بسلوكياته وأفعاله وانفعالاته، عن طريق مراحل ثلاث وهي: المراقبة الذاتية، والتقييم الذاتي، وتعزيز الذاتي ومن ثمة توظيف هذا الأسلوب في مواقف مختلفة. (الربيع و عطية ، 2016، ص1119)

فضبط الذات عبارة عن حاجز وقائي تجاه كل السلوكيات الهدامة، حيث يعد ضبط الذات من المهارات النفسية التي تساعد الفرد في النجاح في حياته، وذلك عن طريق كبح الرغبات وتأجيل الإشباع لتحقيق أهداف أرقى وأسمى بأقل نسبة خسائر بسبب الضغوطات النفسية أو الإحباطات .

نلاحظ أنّ اليقظة العقلية وضبط الذات عمليتان مرتبطتان، إذ تشير العديد من الدراسات للأثر الذي تحدثه اليقظة العقلية على مستوى ضبط الذات، إذ أن الأفراد منخفضي ضبط الذات أكثر عرضة للتأثيرات الخارجية وسلوكهم ينبع نتيجة إحياءات الآخرين وبخلفيات مسبقة وسرعة واندفاع في ردود الأفعال. وهو ما يتعارض مع مبادئ اليقظة العقلية.

ويعزى ذلك الارتباط إلى أنّ اليقظة العقلية وضبط الذات تجمعهما قواسم مشتركة، فكلاهما موضوعان في علم النفس الإيجابي. وكلاهما يستخدمان في علاج الاضطرابات السلوكية، وأيضا ارتباطهما بسمات مشتركة مثلا كلاهما يتعلق بالفرد، ينبعان من الذات، ويمارسان من الداخل، وسمة الاندفاع حيث أن الأشخاص ذوي ضبط الذات المنخفض اقل قدرة على كبح سلوكياتهم واقل مبالاة بالعواقب إذ يميلون بشكل مفرط للإشباع الفوري مهملين العواقب المترتبة عن ذلك. ومن سمات الأشخاص اليقظين عقليا الصبر وإعطاء كل لحظة حقها وعدم التسرع. وفي العلاقة القائمة بينهما نركز في نقطة مهمة حيث يشير مكنزي إلى أن من فوائد اليقظة العقلية زيادة مستوى ضبط الذات.

انطلاقا مما سبق ولقلة الدراسات السابقة -على حد علم الباحثة- في البيئة العربية التي تناولت العلاقة بين المتغيرين اليقظة العقلية وضبط الذات في البيئة العربية، كان الدافع لوجود هذه الدراسة إثراء المعلومات حول هذا الموضوع. وقد تلخصت مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

1. ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة؟
2. ما مستوى ضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة؟
3. هل توجد علاقة بين اليقظة العقلية و ضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة؟

وتتدرج تحت هذا التساؤل مجموعة من التساؤلات الفرعية وهي:

- 3_1 هل توجد علاقة بين بعد الملاحظة وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة؟

- 3_2 هل توجد علاقة بين بعد الوصف وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة؟
- 3_3 هل توجد علاقة بين بعد التعامل مع الوعي وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة؟
- 3_4 هل توجد علاقة بين بعد إصدار الأحكام وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة؟
- 3_5 هل توجد علاقة بين بعد عدم إصدار ردود أفعال وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة؟
4. هل توجد فروق في ضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة وفق مستوى اليقظة العقلية (مرتفع / منخفض)؟

2. أهمية الدراسة

تكمن أهمية هذه الدراسة في اهتمامها بشريحة مهمة من المجتمع وهم طلبة الجامعة. ومحاولة فهم طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية وضبط الذات والتعريف بالمتغيرين. كما تضاف كدراسة جديدة إلى الدراسات السابقة التي تطرقت للموضوع سواء عن طريق التعرض للمتغيرين معا أو لمتغير واحد منهما. كما أنها قد ساهمت في التأكد من صلاحية كل من مقياس اليقظة العقلية ومقياس ضبط الذات المستخدمين في الدراسة الحالية وذلك بالتأكد من الخصائص السيكومترية للأداتين بعدة طرق.

إنّ ما ستفسر عنه الدراسة الحالية من نتائج قد يساهم في إضافة معلومات جديدة حول هذا الموضوع وإثراء الرصيد المعرفي حوله، فضلا عن إمكانية الاستفادة من المعلومات والنتائج التي يمكن أن تسفر عنها الدراسة الحالية في إعداد برامج إرشادية لطلبة الجامعة لرفع مستوى اليقظة العقلية لديهم. وكذا برامج إرشادية لرفع مستوى ضبط الذات لدى طلبة الجامعة لما تحمله هذه المرحلة العمرية والانتقالية من أهمية بالغة في حياة الفرد وفي المقابل مخاطر أكثر.

3. أهداف الدراسة

- في ظل موضوع الدراسة والتساؤلات التي تمّ طرحها تتحدد أهداف الدراسة في ما يلي:
- التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.

- التعرف على مستوى ضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
- التعرف على طبيعة وقوة العلاقة بين اليقظة العقلية وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
- التعرف على طبيعة وقوة العلاقة بين بعد الملاحظة وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
- التعرف على طبيعة وقوة العلاقة بين بعد الوصف وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
- التعرف على طبيعة وقوة العلاقة بين بعد التعامل مع الوعي وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
- التعرف على طبيعة وقوة العلاقة بين بعد إصدار الأحكام وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
- التعرف على طبيعة وقوة العلاقة بين بعد عدم إصدار ردود أفعال وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
- التعرف على الفروق بين طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة في ضبط الذات بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية.

4. تحديد متغيرات الدراسة إجرائيا

تتناول الدراسة الحالية مجموعة متغيرات تتطلب التحديد الإجرائي لها حتى تصبح قابلة للملاحظة والقياس، وتتمثل في ما يلي:

4.1. اليقظة العقلية (Mindfulness): تعرف اليقظة العقلية على أنها: "استحضار الاهتمام الكامل للخبرات التي تجري في اللحظة الراهنة، أي التركيز على الأفكار والمشاعر والمثيرات والوعي بها دون إصدار أحكام عليها أو تفسيرها" (عبد الرحمان، 2016، ص3).

أما إجرائيًا فتعرّف على أنها: مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطالب على مقياس اليقظة العقلية المستخدم لأغراض الدراسة الحالية.

وقد تم استخدام مقياس اليقظة العقلية خماسي الأبعاد لمحمد السيد عبد الرحمان (2016)، والمقسم إلى خمسة أبعاد: بعد الملاحظة، بعد الوصف، بعد التعامل مع الوعي، بعد عدم إصدار الأحكام، وبعد عدم إصدار ردود أفعال. ويحدد كل من هذه الأبعاد إجراءاتاً بمجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطالب على البنود الخاصة به.

4.2. ضبط الذات (Self-control): يعرف ضبط الذات على أنه : "القدرة على تغيير الفرد لاستجاباته الخاصة، لجعلها تتماشى مع المعايير والمثل والقيم، والأخلاق والتوقعات الاجتماعية، ودعم السعي لتحقيق أهداف طويلة الأجل" (الربيع وعطية، 2016، ص 1119). ويعرف إجراءاتاً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس ضبط الذات المستخدم لأغراض الدراسة الحالية.

5. الدراسات السابقة

تعددت الدراسات في علم النفس الايجابي التي شملت كلاً من متغير اليقظة العقلية ومتغير ضبط الذات، نذكر البعض منها في هذا العنصر، في شكل ثلاث نقاط أساسية: دراسات تناولت متغير اليقظة العقلية، ودراسات تناولت متغير ضبط الذات، ودراسات تناولت المتغيرين معاً. وهي موضحة كالتالي:

5-1. دراسات تناولت متغير "اليقظة العقلية"

أ- دراسة محمود (2013):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الحاجة إلى المعرفة واليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة المتوسطة في مدينة الديالى بدولة العراق. وتم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تم تطبيق مقياس الحاجة إلى المعرفة، ومقياس الزبيدي لليقظة العقلية على عينة قوامها (100) طالبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية من متوسطة ابن النديم، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج نذكر منها: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الحاجة إلى المعرفة واليقظة العقلية. ووجود نقص في مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة .

ب- دراسة ويتمان وبيتر وجوتينا واوتن وكوهلس ومايسنر (2014) Marc Wittmann , Joachim

(Peter, Oksana Gutina , Simone Otten, Niko Kohls , Karin Meissner

كان الهدف من هذه الدراسة الارتباطية هو التحقيق في كيفية ارتباط اليقظة الذاتية بتجربة الوقت وضبط الذات المعرفي. طبقت الدراسة على عينة من الطلبة قوامها (63) طالبا منهم (31) طالبة، من جامعات ألمانية

بمدينتي ميونخ وفرايبورغ، حيث أكملوا مقاييس التقرير الذاتي لليقظة (FMI, CHIME) ، ووجهات النظر الزمنية (ZTPI) ، ومقياس الاندفاع (BIS) ، وأجروا مهامًا نفسية فيزيائية : تمييز المدة السمعية في نطاق ملي ثانية ، واستنساخ المدة المرئية في نطاق متعدد الثواني ، وأداء مهمة الانتباه ، اختبار شبكة الانتباه.

خُصت النتائج إلى أنّ كون الفرد أكثر يقظة في الحياة اليومية مرتبط بقلّة الاندفاع، والتعامل العاطفي الأفضل مع الماضي، وامتلاك منظور مستقبلي أكثر وضوحاً. كما بيّنت أنّ اليقظة العقلية مرتبطة أيضاً بتوقيت أكثر دقة في نطاق الملي ثانية وعدة ثوانٍ ولكن ليس بالتحكم المتعمد. تشير هذه النتائج إلى وجود علاقة وثيقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الزمني للسلوك وإدراك الوقت.

ت-دراسة عبود وفرانسييس (2017) :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية و التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب الجامعة. تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي، وقد أجريت الدراسة بإعداد وتطبيق مقياس لليقظة العقلية على عينة قوامها (400) طالباً، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من جامعة بغداد بالعراق. وتوصّلت الدراسة إلى نتيجة مفادها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب الجامعة .

ث-دراسة مكي ومحمد (2018):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية و اتخاذ القرار لدى طالبات الجامعة. وتم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي وقد أجريت الدراسة بإعداد وتطبيق مقياس لليقظة العقلية على عينة قوامها (200) طالبة تم اختيارهن بطريقة عشوائية من الجامعة العراقية، كلية التربية للبنات. توصّلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية واتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة .

ج-دراسة حماد (2018)

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية ومهارات تنظيم الذات وضعف الانتباه لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم، كما هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي من إعداد الباحث لتنمية اليقظة العقلية في تحسين مهارات تنظيم الذات والانتباه. تكوّنت العينة الأساسية من (76) طفلاً من ذوي صعوبات التعلم في مدينة نجران بالمملكة العربية السعودية، بمتوسط عمر قدره 11.3 عام، فيم كانت العينة شبه التجريبية مجموعة من (14) طفلاً: (07) منهم في المجموعة الضابطة و(07) آخرون في المجموعة التجريبية.

استخدم الباحث مقياس اليقظة العقلية للأطفال والمراهقين من إعداد الباحثين بيير، ديو، وجراسيو (Baer, Dew & Greco, 2005)، ومقياس التنظيم الذاتي من إعداد الباحث، إضافة إلى مقياس صعوبات الانتباه من إعداد الزيات (2007)، والبرنامج التدريبي على اليقظة العقلية من إعداد الباحث.

أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين اليقظة العقلية والتنظيم الذاتي، كما وجد الباحث علاقة ارتباطية سلبية بين اليقظة وصعوبات الانتباه. والجدير بالذكر أن البرنامج التدريبي أدى إلى تحسن دال إحصائياً في اليقظة العقلية، وتنظيم الذات، ومستوى الانتباه بعد تطبيقه، وحتى بعد فترة المتابعة.

ح-دراسة الحارثي(2019)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على درجة كل من اليقظة العقلية وأعراض القلق والعلاقة بينهما لدى طلبة الكلية التقنية بمحافظة بيشة التابعة لمنطقة عسير بالسعودية. اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تم اختيار عينة عشوائية من طلبة الكلية التقنية بمحافظة بيشة بلغ قوامها (284) طالبا وطالبة. شملت أدوات الدراسة مقياسين: مقياس اليقظة العقلية من إعداد محمد عبد العظيم (2017)، ومقياس أعراض القلق من إعداد الباحث.

توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وأعراض القلق لدى عينة الدراسة، كما جاءت الدرجة الكلية لكل من اليقظة العقلية وأعراض القلق متوسطة، كذلك وجدت فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي مستوى اليقظة العقلية في أعراض القلق لصالح منخفضي اليقظة، وبالتالي فإن مستوى اليقظة قد يستخدم كمنبئ بأعراض القلق.

خ-دراسة شياواه، ولي وان، وي يان، ولي (Li, Yiyang & Wei, Liyuan & Zeng, 2021)

(Xiaohua & Zhu, Jianjun)

يوضح هذا البحث أن اليقظة العقلية مرتبطة بطريقتين مترابطتين ومتميزتين للاستهلاك الأخلاقي: الصقل (الاستهلاك الأفضل) والاختزال (الاستهلاك الأقل). ويدرس الآليات النفسية الكامنة وراء آثار اليقظة على هذين النهجين من الاستهلاك الأخلاقي في المجتمع الغربي. واتبع الباحثون الطريقة الوصفية الارتباطية، حيث تم جمع بيانات التقرير الذاتي من خلال استطلاع عبر الإنترنت مع المستهلكين من المجتمعات الغربية. وشملت عينة البحث (546) شخصاً، تم استبعاد (23) إجابة غير موثوقة، ودرست نتائج (143) امرأة و(380) رجلاً من فئات عمرية ووضعية اقتصادية مختلفة، والمولودين إما في الولايات المتحدة أو المملكة المتحدة.

لقد اعتمد الباحثون بعدين من مقياس الشراء والتخلص المسؤولين اجتماعياً (SRPD) لويب وآخرون (Webb et al., 2008)، إضافة إلى مقياس (21) عنصراً لهينكي (Huneke, 2005) لقياس تقليل الاستهلاك (التبسيط الطوعي)، بينما اعتمدوا مقياس الوعي بالاهتمام الذهني (MAAS) المكون من (15) عنصراً لبراوين وراين (Brown & Ryan, 2003) لقياس اليقظة العقلية.

خلصت النتائج إلى وجود ارتباط مباشر مهم بين اليقظة العقلية والاستهلاك المسؤول بيئياً ، وعلاقة غير مباشرة بين اليقظة والاستهلاك المسؤول اجتماعياً من خلال تعزيز ارتباط الفرد بالطبيعة. من جهة أخرى، بينت النتائج أن اليقظة العقلية تساعد على ممارسة ضبط الذات وبالتالي تمنع الرغبة في الاستهلاك بشكل مفرط ، لأن تقليل الاستهلاك يتطلب تغييراً جوهرياً في الروتين وأنماط الحياة.

د- دراسة عبد الحميد (2021)

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق بين طلبة شعب التعليم العام والفني، وكذا الفروق بين الذكور والإناث في كل من مستوى اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي. اتبعت الباحثة المنهج الوصفي المقارن. وشملت عينة الدراسة (157) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية بجامعة حلوان في مصر. خضع أفراد العينة لاستبيان اليقظة العقلية خماسي الأوجه من إعداد بيير وآخرون (Baer et al., 2006) (من تعريب الباحثة)، ومقياس التسويق الأكاديمي من إعداد الباحثة.

بيّنت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي. كما أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة بين شعب التعليم العام والفني في الدرجة الكلية لليقظة العقلية، والملاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين شعب التعليم العام والفني في أبعاد التصرف الواعي، عدم إصدار الأحكام وعدم رد الفعل، بينما وجدت في بعدي الملاحظة والوصف، من جهة أخرى لم توجد فروق دالة في مقياس اليقظة العقلية بين الذكور والإناث. أمّا فيم يخص التسويق الأكاديمي، فقد أوضحت الدراسة وجود فروق دالة بين طلبة التعليم العام وطلبة التعليم الفني لصالح طلبة التعليم العام في الدرجة الكلية وفي كافة الأبعاد، ووجدت فروقا ذات دلالة بين الذكور والإناث.

ذ- دراسة كامل (2021)

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مستوى اليقظة الذهنية لدى المراهقين المصريين ودورها في الحد من

ممارساتهم لسلوك الشراء الاندفاعي لملابس الموضة. اعتمدت الدراسة على المنهج الاستقرائي، وشملت عينة اعتراضية من (364) مراهقا من المترددين على ثلاثة مراكز تسوق في مدينة القاهرة بمصر، تم اختيارهم من مناطق بمستويات اجتماعية متباينة.

لتحقيق أهداف الدراسة طوّرت الباحثة قائمة استبيان كأداة للدراسة، تتكوّن من أربعة أجزاء تعكس متغيرات الدراسة: الاهتمام والشغف بالموضة، عوامل جذب مراكز التسوق، سلوك الشراء الاندفاعي، ومهارات اليقظة الذهنية الخمس.

خلصت الدراسة إلى وجود تأثير للاهتمام والشغف بالموضة على سلوك الشراء الاندفاعي لملابس الموضة لدى المراهقين. كما توجد علاقة عكسية بين مستوى اليقظة العقلية والسلوك الاندفاعي لشراء ملابس الموضة.

ر - دراسة بوقصارة وفوطية (2022)

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير التحليلي واليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى ليسانس بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة خميس مليانة (الجزائر). وتم إتباع المنهج الوصفي. حيث تم تطبيق كل من مقياس التفكير التحليلي من إعداد الباحثة نورة كريم (2019) ومقياس اليقظة العقلية من إعداد الباحثة أحلام مهدي عبد الله (2013) على عينة قوامها (100) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة.

وأُسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التفكير التحليلي واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. وكشفت أيضا على مستوى مرتفع للتفكير التحليلي لدى أفراد العينة ومستوى متوسط لليقظة العقلية لديهم. وكذلك أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير التحليلي تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.

ز - دراسة زيد الخير (2022)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة قسم اللغة العربية بالمدرسة العليا للأساتذة بالأغواط الجزائر. والكشف عن وجود فروق في مستوى اليقظة العقلية بين الطلبة تبعا لمتغير (النوع الاجتماعي، العمر، السنة الدراسية، الملمح الدراسي) وقد تم اعتماد المنهج الوصفي، حيث تم توزيع مقياس (Baer et al., 2006) الذي ترجمه وقننه إلى اللغة العربية البحيري وزملاؤه (2014) على عينة مكونة من (80) مفردة.

وقد توصلت أبرز النتائج إلى تسجيل مستوى متوسط لليقظة العقلية لدى عينة الدراسة، فيما لم تسجل أي فروق دالة بين متوسطات اليقظة العقلية تعزى للمتغيرات: النوع الاجتماعي، العمر، السنة الدراسية، الملح الدراسي

س- دراسة محمود (2022)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بدقة الطعن لدى لاعبي رياضة المبارزة، والتعرف على العلاقة الارتباطية بينهما. واعتمد الباحث المنهج الوصفي، وضمت عينة البحث ستة مبارزين من لاعبي الاتحاد الفرعي للمبارزة تحت سن العشرين بمحافظة ديالى العراقية، تم توزيع مقياس اليقظة العقلية عليهم، وطلب من كل واحد منهم أداء اختبار لقياس دقة الطعن.

أظهرت النتائج أن لاعبي المبارزة يتمتعون بمستوى عال من اليقظة العقلية ويعزى ذلك إلى طبيعة اللعبة التي تعزز من مكونات اليقظة خاصة الوعي والانتباه، كما بينت الدراسة أنه كلما زاد مستوى اليقظة العقلية كلما زادت دقة الطعن لدى لاعبي المبارزة.

ش- دراسة سعد (2022)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة في جامعة محمد بوضياف بالمسيلة الجزائر. وقد تم اعتماد المنهج الوصفي، حيث تم توزيع مقياس الوعي بالانتباه اليقظ (MAAS) لبراوين وراين (2003) على عينة مكونة من (84) طالب وطالبة بجامعة المسيلة.

وقد توصلت أبرز النتائج إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة مسيلة. إضافة إلى عدم وجود فروق بين الإناث والذكور في مستوى اليقظة الذهنية وعدم وجود فروق في مستويات اليقظة الذهنية وفقا لمتغير المستوى الأكاديمي (ليسانس، ماستر).

ص- دراسة الشافعي (2022)

هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة. اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي. وشملت العينة (224) من الطلبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، (78) طالبا و (146) طالبة من طلبة الفرقة الرابعة بكلية التربية في جامعة المنوفية بمصر. تمثلت أدوات البحث في مقياسين هما: مقياس اليقظة العقلية من إعداد الباحثة، ومقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية ترجمة نعيمة جمال شمس.

أسفرت النتائج عن وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وعامل الغصابية، في المقابل كانت العلاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وكل من: المقبولية، الانبساطية، يقظة الضمير والانفتاح على الخبرة.

ض- دراسة الكيال (2023)

هدفت هذه الدراسة للتعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، والكشف عن اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي. اتبعت الباحثة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (325) من طلبة جامعة الأقصى بالمحافظات الجنوبية بغزة للعام 2021 / 2022م، تم اختيارهم بطريقة العينة المسحية، واستخدمت الباحثة مقياسين من إعدادها وهما: مقياس اليقظة العقلية ومقياس التفكير الإيجابي.

توصلت الدراسة إلى: أنَّ المتوسط الحسابي لليقظة العقلية (80%)، وهو مستوى مرتفع، وأن الوزن النسبي للتفكير الإيجابي هو (60.4%)، وهو الآخر مستوى مرتفع، وأنه توجد علاقة طردية دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين درجات اليقظة العقلية، والتفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى بغزة وبلغ معامل الارتباط (0.523)، حيث يتضح أنه لا يوجد فروق دالة إحصائياً في متوسطات اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي تعزى إلى متغير الجنس، أو المستوى الدراسي، أو المعدل التراكمي.

تعقيب على الدراسات السابقة التي تناولت متغير اليقظة العقلية:

مما سبق نجد أنَّ الدراسات السابقة الذكر اشتركت مع دراستنا الحالية في متغير "اليقظة العقلية"، واختلفت معها من حيث الهدف. واتفقت الدراسات السابقة : دراسة محمود (2013) ، ودراسة ويتمان وآخرون (2014)، ودراسة عبود وفرانسييس (2017)، ودراسة مكي ومجد (2018)، ودراسة حماد (2018)، ودراسة الحارثي (2019)، ودراسة سعد (2022)، ودراسة شياواه وآخرون (2021)، ودراسة عبد الحميد (2021)، ودراسة كامل (2021)، ودراسة أ.محمود (2022)، ودراسة بوقصارة وفوطية (2022)، ودراسة زيد الخير (2022)، ودراسة الشافعي (2022)، ودراسة الكيال (2023) مع دراستنا الحالية من حيث المنهج المستخدم وهو "المنهج الوصفي".

أما من ناحية العينة فنلاحظ أنَّ النصيب الأكبر كان لعينة طلبة الجامعة كدراسة كل من: محمود (2013)، ودراسة ويتمان وآخرون (2014)، الكيال (2023) ودراسة الشافعي (2022)، ودراسة الحارثي (2019)، ودراسة عبد الحميد (2021)، ودراسة بوقصارة وفوطية (2022)، ودراسة سعد (2022)، ودراسة عبود

وفرانسيس (2017)، ودراسة مكي ومحمد (2018). بينما اختلفت الدراسات التالية: دراسة محمود (2022) إذ كانت عينتها لاعبي رياضة المبارزة. ودراسة كامل (2021) إذ كانت عينتها من المراهقين. ودراسة زيد الخير (2022) حيث كانت عينتها من طلبة المدرسة العليا، ودراسة حماد (2018) إذ كانت عينتها الأطفال ذوي صعوبات التعلم. ودراسة شياواه وآخرون (2021) بعينة من المستهلكين المختلفين عبر الانترنت.

أما من ناحية حجم العينة فنلاحظ تبايناً في الحجم، إذ تراوح حجم العينة من (56) إلى (546) فرداً، إذ تقع دراستنا الحالية ضمن المتوسط.

ومن حيث أداة الدراسة فقد تم استخدام مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه من إعداد بيير وآخرون (Baer et al.2006) في دراسة عبد الحميد (2021)، وفي دراسة زيد الخير (2022) وهو نفسه الذي استخدم في الدراسة الحالية إلا أنّ الباحثة استخدمت النسخة المترجمة من طرف محمد السيد عبد الرحمان، أما دراسة زيد الخير (2022) فاستخدم النسخة المترجمة والمقننة إلى اللغة العربية من طرف البحيري وزملاؤه (2014)، بينما في ترجم من طرف الباحثة في دراسة عبد الحميد (2021). وفي دراسة حماد (2018) تم استخدام مقياس اليقظة العقلية للأطفال والمراهقين من إعداد الباحثين بيير، ديو، وجراسيو. أما بعض الدراسات فقد اختلفت المقاييس بين مقياس الزبيدي لليقظة العقلية، ومقياس التقرير الذاتي لليقظة العقلية، ومقياس الوعي بالاهتمام الذهني (MAAS) لبراون وراين (2003)، ومقياس اليقظة العقلية لأحلام مهدي عبد الله (2013)، ومقياس اليقظة العقلية من إعداد محمد عبد العظيم (2017)، فيما تم إعداد مقاييس جديدة في دراسات أخرى كدراسة الشافعي (2022) ودراسة الكيال (2023).

وتحصلوا على نتائج مفادها أنّ:

- فعالية اليقظة العقلية ومهارات الاسترخاء على أداء الطالب في الامتحان.
- وجود تأثير متبادل بين رياضة المبارزة واليقظة العقلية.
- وجود على ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية وكل من الحاجة إلى المعرفة، والتنظيم الزمني للسلوك وإدراك الوقت، وبقلة الاندفاع، التنظيم الذاتي، اتخاذ القرار، المقبولية، الانبساطية، يقظة الضمير والانفتاح على الخبرة، التفكير الايجابي، والتفكير التحليلي، والاستهلاك المسؤول بيئياً.
- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية و صعوبات الانتباه وأعراض القلق والتسويق الأكاديمي والسلوك الشراء الاندفاعي، وعامل العصابية.
- اليقظة العقلية تساعد على ممارسة ضبط النفس وبالتالي تمنع الرغبة في الاستهلاك بشكل مفرط.

- وجود اختلاف في نتائج الفروق في مستوى اليقظة العقلية وفق متغير الجنس والعمر.
- وجود نقص في مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة المتوسطة.
- مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة متوسط في جامعة بيشة بالسعودية وفي جامعة خميس مليانة وجامعة مسيلة بالجزائر.
- مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة بالأغواط متوسط.
- مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة مرتفع في الجامعات الفلسطينية.
- مستوى اليقظة العقلية لدى لاعبي المبارزة مرتفع.

وقد تمت الاستفادة من هذه الدراسات في إثراء الجانب النظري للبحث، ومناقشة وتفسير النتائج.

5-2. دراسات تناولت متغير "ضبط الذات"

أ- دراسة حمدي (1992) :

أجريت هذه الدراسة لمعرفة فعالية الضبط الذاتي في خفض سلوك التدخين، وتم إتباع المنهج شبه التجريبي. إذ تكونت عينة الدراسة من (19) طالبا من المدخنين من طلبة الجامعة الأردنية موزعين في مجموعتين، تجريبية وعدد أفرادها (10) طلاب، وضابطة عدد أفرادها (9) طلاب، تم تدريب المجموعة التجريبية على الضبط الذاتي بينما بقي أفراد المجموعة الضابطة دون أي إرشادات ، وأمر أفراد كلا المجموعتين بتسجيل عدد السجائر التي يتم تدخينها يوميا في الفترة التي طبق فيها، ثم في فترة المتابعة.

أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المعدل اليومي لعدد السجائر المدخنة في كل من القياس البعدي لكلا المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية فيما يتعلق بخفض التدخين .

ب- دراسة اوتن وتشاتغ (Megan Oaten, Ken Chang ,2006)

هدفت هذه الدراسة إلى اختبار إن كان تطبيق برنامج دراسي، وهو نوع من الممارسة المتكررة لضبط الذات، يمكنه زيادة القوة التنظيمية وتقليل التدهور في السلوكيات التنظيمية في وقت الامتحان. اتبعت الدراسة المنهج شبه التجريبي، على عينة قوامها (45) طالبا جامعيًا، منهم (07) ذكور و (38) أنثى، من طلبة دورات علم النفس التمهيدي بجامعة ماكوراي بأستراليا.

تم تقسيم عينة الدراسة عشوائيًا ضمن مجموعتين: المجموعة الأولى من (28) فردا (04 ذكور و 24 إناث)، أما المجموعة الثانية فضمت (17) فردا (3 ذكور و 14 إناث)، خلال السداسي الأول تم اختبار

المجموعتين في سلوك التنظيم الذاتي للحصول على خط الأساس للمقارنة لاحقاً، دخلت المجموعة الأولى في البرنامج الدراسي مباشرة، بينما قام الباحثون بإبقاء المجموعة الثانية دون تدخل خلال السداسي الأول، ثم خضع أفرادها لفترة ضبط خلال العطلة الأكاديمية بإجراء امتحانات دون أي ضغط نفسي، وأخيراً خضعوا للبرنامج الدراسي خلال السداسي الثاني.

استخدم الباحثان استبيان الصحة العامة GHQ لجولديبرغ (Goldberg, 1972)، مقياس الضغط النفسي PSS لكوهين، كامارك وميرملشتاين (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983)، والمقياس العام للفاعلية الذاتية GSES لجورسالييم وشوارزر (Jerusalem & Schwarzer, 1992)، إضافة إلى ذلك صمم الباحثان استبياناً للتقرير الذاتي عن السلوك (التدخين، استهلاك الكحول والكافيين، النشاط الجسدي، العادات الغذائية... الخ)، وأدى الأفراد موضوع الدراسة مهمة مخبرية (التتبع المرئي) لقياس ضبط الذات.

توافقت نتائج هذه الدراسة مع بحوث سابقة تفيد بأن ضبط الذات مورد محدود. وجد الباحثان أن الطلبة الذين يعانون من ضغط ناتج عن الامتحانات الأكاديمية بلغوا عن حدوث انهيارات عصبية على صعيد منتظم. بينما الطلبة الذين خضعوا للبرنامج الدراسي لمدة شهرين لم يشهدوا أي زيادة في الضغط النفسي أثناء فترة الامتحانات. أظهر الطلاب الذين يتبعون البرنامج الدراسي تحسناً كبيراً في القدرة على التنظيم الذاتي ما ظهر خلال الأداء المحسن في مهمة التتبع المرئي. خلال الفحوصات، أبلغ هؤلاء المشاركون أيضاً عن انخفاض كبير في استهلاك التدخين والكحول والكافيين وزيادة في الأكل الصحي، والتحكم العاطفي، وصيانة الأعمال المنزلية، والالتزام بأداء الواجبات، ومراقبة الإنفاق، وتحسين عادات الدراسة. ومن ثم، فإن برنامج الدراسة لم يتغلب فقط على أوجه القصور الناجمة عن إجهاد الامتحان، بل أدى في الواقع إلى تحسينات في ضبط الذات حتى أثناء وخارج وقت الامتحان.

ت-دراسة الرئيس (2008):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضبط الذاتي وتعاطي المخدرات في مدينة الرياض بالسعودية، وقد أجريت على مجموعتين الأولى من متعاطي المخدرات في إصلاحية الحائر بمدينة الرياض وقوامها (205) متعاطي، والثانية من الأشخاص غير متعاطين للمخدرات ويمثلهم طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض، وطلاب جامعة الملك سعود بالرياض وقوامها (315) طالب.

توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج منها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص

الاجتماعية بين فئة المتعاطين للمخدرات وفئة غير المتعاطين، إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين فئة المتعاطين للمخدرات وفئة غير المتعاطين للمخدرات في كل من ضبط الذات، الإشراف الأسري، ومستوى التدين لصالح غير المتعاطين للمخدرات .

ث-دراسة الربيع وعطية (2016)

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك بالأردن. واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، إذ تكونت عينة الدراسة (749) طالبا وطالبة من طلبة جامعة اليرموك تم اختيارهم بطريقة عشوائية. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس ضبط الذات المكون من (35) بند وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للأداتين. وتوصل الباحثان إلى النتائج التالية: مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك متوسط. وإن مستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك متوسط. ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك.

ج-دراسة سياق (2016)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين ضبط الذات والرضا الوظيفي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، والكشف عن الاختلافات في مستويات الرضا الوظيفي وضبط الذات حسب المتغيرات الديموغرافية. اتبعت المنهج الوصفي الارتباطي، وشملت عينة الدراسة (91) معلماً ومعلمة، تم اختيارهم بطريقة عرضية. طبقت الباحثة مقياسين هما: مقياس ضبط الذات من إعداد نجوى السيد محمد إمام (2011)، ومقياس الرضا الوظيفي من إعداد الباحثة.

خلصت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين درجات الرضا الوظيفي ودرجات ضبط الذات. كما اتضح أن المتغيرين المدروسين لا يختلفان باختلاف المتغيرات الديموغرافية (العمر، الجنس، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة)، باستثناء أن ضبط الذات اختلفت درجاته باختلاف متغير الجنس، حيث وجدت فروق دالة إحصائية لصالح الذكور.

ح-دراسة الروقي (2017)

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن علاقة الذكاء الاجتماعي بضبط الذات لدى طلبة المرحلتين المتوسطة والثانوية بالمعاهد العلمية في مدينة الرياض بالسعودية، والتعرف على مستوى ضبط الذات ومستوى الذكاء

الاجتماعي لديهم. اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكوّنت العينة من (114) طالبا في المرحلة الثانوية و (99) من طلبة المرحلة المتوسطة.

قام الباحث بإعداد أداتي الدراسة بنفسه وأثبت أنّ المقياسين صادقان وثابتان، وهما: مقياس الذكاء الاجتماعي بثمانية أبعاد (فهم الناس، التعبير عن الأفكار والمشاعر بوضوح، التأكيد على الاحتياجات، تبادل التغذية الراجعة، التأثير في الناس، حل الخلافات، التعاون مع الآخرين، التغيير)، ومقياس ضبط الذات بستة أبعاد (التهور والاندفاع، تفضيل المهام السهلة، المخاطرة، المزاج، الجسمانية، التمرکز حول الذات).

وضّحت النتائج أنّ مستوى ضبط الذات لطلبة المرحلتين متوسط، بينما كان مستوى جميع أبعاد الذكاء الاجتماعي مرتفعاً، ما عدا بعد فهم الناس الذي كان مستواه متوسطاً. كما تبين أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الاجتماعي وضبط الذات، و أنّه لا وجود لفروق دالة إحصائية في الذكاء الاجتماعي بين طلبة المرحلتين. في المقابل، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ضبط الذات لصالح طلبة الثانوية، وفسّر الباحث ذلك بارتباط ضبط الذات بالنضج الفكري والتجارب الشخصية.

خ-دراسة بوساق (2018)

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين مستوى ضبط الذات والفاعلية الذاتية لدى المراهق المتمدرس مستخدم مواقع التواصل الاجتماعي (الفايسبوك نموذجاً). اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي. شملت عينة البحث (109) تلميذا وتلميذة من تلاميذ السنتين الثانية والثالثة ثانوي من مختلف الشعب، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من بين المتمدرسين بثانوية زابي الصالح بولاية المسيلة في الجزائر. طبقت الباحثة مقياسين هما: مقياس ضبط الذات للباحث طارق محمد بدر، ومقياس الفاعلية الذاتية من إعداد الباحثة ولاء سهيل يوسف.

أظهرت نتائج الدراسة أنّ كلّاً من مستوى ضبط الذات ومستوى فاعلية الذات لدى المراهق المتمدرس مستخدم الفايسبوك كان متوسطاً، وأنّه توجد علاقة ارتباطية بين الدرجة الكلية لفاعلية الذات وضبط الذات لدى أفراد العينة، حيث توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين كل بعد من أبعاد الفاعلية الذاتية (المبادرة، المجهود، المثابرة، و قدرة الفاعلية) وضبط الذات.

د - دراسة بن عمر (2019)

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد علاقة ضبط الذات بالقدرة على حل المشكلات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. واعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي. تكوّنت العينة من (77) تلميذا تم اختيارهم بطريقة عشوائية

من بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بـثانوية عبد المجيد مزيان بمدينة المسيلة الجزائرية، بينهم (69) من الذكور و(108) من الإناث من مختلف التخصصات (علوم تجريبية، آداب وفلسفة، تسيير واقتصاد، تقني رياضي، رياضيات). اعتمدت الدراسة مقياسين هما: مقياس ضبط الذات من إعداد **تائجيني، باوميستر و بون** (Tangeny , Baumeister & Bone, 2004)، ومقياس حل المشكلات **لهينبير** (Hinpeer , 1982) والمقنن من طرف أحمد عبد الرشيد.

خلصت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين ضبط الذات والقدرة على حل المشكلات، أي أن العلاقة بينهما عكسية ، وفُسرَت الباحثة ذلك بوجود متغير دخيل يتعلق على الأغلب بفترة المراهقة وخصائصها التي تعتبر مثبتة لضبط الذات. من جهة أخرى، لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة ضبط الذات تعزى لمتغير الجنس أو التخصص، وفُسرَت الباحثة ذلك بمرور التلاميذ من كلا الجنسين بظروف متشابهة من حيث التنشئة، إضافة إلى اختيار التلميذ التخصص الموافق لقدراته دون ضغوط خارجية مما يزيد من درجة ضبط الذات لديهم.

ذ- دراسة الحرف (2020)

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين ضبط الذات والاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة. اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكوّنت العينة من (749) طالبا وطالبة تم اختيارهم عشوائيا من جامعة الكويت، بينهم (413) طالبة. استخدمت الباحثة مقياسين بعد التحقق من صدقهما وثباتهما، وهما: مقياس ضبط الذات **لتانجي وباوميستر** (2004) ، ومقياس الاتزان الانفعالي **لحمدان** (2010).

أظهرت النتائج أن مستوي كل من ضبط الذات والاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة متوسط، كما بيّنت وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى ضبط الذات ومستوى الاتزان الانفعالي لديهم. وفُسرَت الباحثة النتيجة الأخيرة بأنّ الاتزان الانفعالي عنصر رئيسي في شخصية الفرد، وضبط الذات هو المحرك الرئيس لسلوك الفرد، والذي يرتبط بسمات شخصيته.

ر- دراسة حنون، مكفس (2021)

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى ضبط الذات ومستوى كل بعد من أبعاده: المراقبة الذاتية، التقييم الذاتي، والتعزيز الذاتي، كما هدفت الفروق في مستوى ضبط الذات في ضوء بعض المتغيرات : الجنس، التخصص، والمستوى الأكاديمي. طبّق الباحثان المنهج الوصفي التحليلي. وشملت العينة (110) طالبا وطالبة

من قسم علم النفس بجامعة المسيلة في الجزائر. استخدم الباحثان مقياس الضبط الذاتي من إعدادهما، والذي تم تصميمه بناء على مخرجات الأدب النظري المرتبط بمتغير الدراسة.

بيّنت نتائج الدراسة أن مستوى كل من ضبط الذات، المراقبة الذاتية، التقييم الذاتي، والتعزيز الذاتي متوسط بالنسبة لعينة الدراسة. من جهة أخرى، أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ضبط الذات ترجع لمتغير الجنس، التخصص، أو حتى المستوى الأكاديمي.

تعقيب على الدراسات السابقة التي تناولت متغير ضبط الذات:

مما سبق نجد أنّ الدراسات سابقة الذكر اشتركت مع دراستنا الحالية في متغير "ضبط الذات" واختلفت معها من حيث الهدف، واختلفت هذه الدراسات مع دراستنا الحالية في المتغير الثاني، واتفقت بعض هذه الدراسات كدراسة الرويس (2008)، ودراسة سباق (2016)، ودراسة الربيع وعطية (2016)، ودراسة الروقي (2017)، ودراسة بوساق (2018)، ودراسة بن عمر (2019)، ودراسة الحجرف (2020)، ودراسة حنون ومكفس (2021) مع دراستنا الحالية من حيث المنهج المستخدم الوصفي، بينما اختلفت مع الدراسات الأخرى التي اتبعت المنهج شبه التجريبي كدراسة حمدي (1992) ودراسة اوتن وتشاتاغ (2006).

أما من ناحية العينة فنلاحظ أن النصيب الأكبر كان لعينة طلبة الجامعة كدراسة كل من حمدي (1992) ودراسة اوتن وتشاتاغ (2006)، ودراسة الربيع وعطية (2016)، ودراسة الحجرف (2020) ودراسة حنون ومكفس (2021). واختلفت في نوع العينة مع الدراسات التالية: كدراسة الرويس (2008) إذ كانت عينتها مكونة من متعاطي المخدرات في إصلاحية الحائر وطلبة الجامعة. ودراسة سباق (2016) حيث ركز على معلمي المرحلة الابتدائية. ودراسة الروقي (2017) بعينة من طلبة المرحلتين الثانوية والمتوسطة. ودراسة بن عمر (2019) بعينة من طلبة المرحلة الثانوية، ودراسة بوساق (2018) حيث تكونت العينة من المراهقين المتمدرسين مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك نموذجاً).

أما من ناحية حجم العينة فنلاحظ دراسات المنهج شبه التجريبي تراوحت بين (14) و (56) فرداً. أما دراسات المنهج الوصفي فنلاحظ تبايناً كبيراً في عدد أفراد العينة حيث تراوحت بين (94) و (749) فرداً.

ومن حيث أداة الدراسة فقد تم استخدام مقياس ضبط الذات من إعداد تانجيني، باوميستر و بون (Tangeny , Baumeister & Bone, 2004) المترجم والمعدل من طرف الربيع وعطيّه والمأخوذ من الدراسة السابقة الذكر لكلا الباحثين، أما دراسة بن عمر (2019) ودراسة الحجرف (2020) فقد استخدمتا نفس

المقياس سابق الذكر إلا أن بن عمر قامت بترجمة المقياس وحدها. أما دراسة أوتن (2006) وتشاتغ فقد صمّم الباحثان استبياناً للتقرير الذاتي عن السلوك (التتبع المرئي) لقياس ضبط الذات. بينما دراسة سباق (2016) استخدمت مقياس ضبط الذات من إعداد نجوى السيد محمد إمام (2011). في حين استخدم في دراسة بوساق (2018) مقياس ضبط الذات للباحث طارق محمد بدر. ويجدر الإشارة إلى أنّ كلاً من دراسة الروقي (2017) ودراسة حنون ومكفس (2021) قاما بإعداد مقياسين لضبط الذات.

وتحصلوا على نتائج مفادها أنّ:

- وجود على ارتباطية موجبة بين ضبط الذات وتخفيف الضغط النفسي والتنظيم الذاتي وخفض سلوك التدخين والكحول والكافيين، وزيادة في الأكل الصحي، والتحكم العاطفي، وصيانة الأعمال المنزلية، والالتزام بأداء الواجبات، ومراقبة الإنفاق، وتحسين عادات الدراسة، والرضا الوظيفي، فعالية الذات (المبادرة، المجهود، المثابرة، و قدرة الفاعلية)، الاتزان الانفعالي
- ظهور نتائج متناقضة حيث أشارت بعض الدراسات: أنّ متغير ضبط الذات يتأثر بمتغير الجنس، حيث وجدت فروق دالة إحصائية بين الجنسين لصالح الذكور. بينما أشارت دراسات أخرى لعدم وجود فروق في مستوى ضبط الذات ترجع لمتغير الجنس.
- مستوى ضبط الذات لدى طلبة المرحلتين المتوسطة والثانوية متوسط. وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ضبط الذات لصالح طلبة الثانوية، وفّر الباحث ذلك بارتباط ضبط الذات بالنضج الفكري والتجارب الشخصية.
- مستوى ضبط الذات لدى طلبة الجامعة متوسط
- ضبط الذات مورد محدود.

وتمت الاستفادة من هذه الدراسات في إثراء الجانب النظري للبحث، والتحصل على أداة الدراسة (مقياس ضبط الذات)، كما تم الاستفادة منها أيضاً في مناقشة وتفسير النتائج.

3-5. دراسات تناولت كلا المتغيرين معاً

أ- دراسة سينغ وواهler والدكنيس ومايرس (2003 Nirbhay N.Singh, Robert G.Wahler, Angela)

(D.Adkins, Rachel E.Myers)

هدفت هذه الدراسة إلى تطوير إستراتيجية قائمة على اليقظة وضبط الذات لمواجهة العدوانية لدى الأشخاص المولودين بنوع من التخلف العقلي أو المرضى عقلياً. وهي دراسة حالة، مع فترة رجعية مدتها (12)

شهرًا، متبوعة بخط أساس لمدة (05) أشهر من أجل المقارنة ، وعلاج لمدة (12) شهرًا وفترة متابعة مدتها (12) شهرًا.

موضوع الدراسة هو شخص واحد، يبلغ من العمر (27) سنة، والذي يعاني من التخلف والمرض العقلي، والذي حالت عدوانيته دون النجاح في إدماجه داخل المجتمع، حيث وضع في مؤسسة لإعادة التأهيل ومستشفى أمراض عقلية بسبب عدوانيته عدة مرات ابتداء من عمر السابعة. لتأدية غرض الدراسة تم تعليمه أسلوب تأمل بسيط يتطلب منه تحويل انتباهه وإدراكه من حالة الغضب إلى نقطة محايدة في جسده، وهي باطن قدميه. بعد التدريب، طبق هذه التقنية بشكل ثابت إلى حد ما في المواقف التي عادة ما تثير رد فعل عدواني منه.

تُظهر البيانات أنّ الفرد عينة الدراسة زاد من ضبط الذات على سلوكياته العدوانية ، واستوفى متطلبات مقدم الخدمة المجتمعية لمدة (06) أشهر من السلوك الخالي من العدوان في مرفق المرضى الذي كان يقيم فيه قبل أن يتم نقله إلى المجتمع ، ثم عاش بنجاح في المجتمع دون إعادة القبول في المرفق، ولم يُلاحظ أي سلوك عدواني خلال المتابعة لمدة عام واحد بعد إعادة إدماجه في المجتمع. وخلصت الدراسة إلى أنّ التدخل القائم على اليقظة العقلية قد يوفر بديلاً قابلاً للتطبيق للتدخلات التقليدية (الأدوية والعقاقير، أو العزل المجتمعي)، والتي تستخدم لعلاج التحديات السلوكية لدى الأطفال والبالغين المصابين بالتخلف العقلي المعتدل.

ب-دراسة بلاك وسمبل وبوخزل وجرنارد (2011) David S. Black، Randye J. Semple، Pallav

(Jerry L. Grenard، Pokhrel)

هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقات المتبادلة بين الوظائف المعرفية العليا - اليقظة العقلية وضبط الذات والذاكرة العاملة - وهي عمليات تكمن وراء الوظيفة التنفيذية وارتباطها بمؤشرات الصحة العقلية والسلوكية. هذه الدراسة تجريبية استكشافية، حيث تمّ جمع البيانات من (31) من طلاب الطب في السنة الأولى الملحقين بجامعة خاصة كبيرة في كاليفورنيا عبر استبيان حاسوبي بالبريد الإلكتروني. فشل ثلاثة مشاركين في إكمال ما لا يقل عن 50% من أسئلة الاستطلاع والبيانات، وبالتالي تضمنت عينة التحليل (28) مشاركًا نصفهم إناث.

استخدم الباحثون مقياس وعي الانتباه اليقظ MAAS لبراون ورايان (Brown and Ryan, 2003) لقياس اليقظة العقلية. فيم تمّ قياس الذاكرة العاملة بإصدار حاسوبي من Span Task هو (AOSPAN) لآنجل (Engle, 2002) والذي يقيس القدرة على التعلم والحفاظ على المعلومات في حالة نشطة من الذاكرة أثناء وجود

تداخل. أمّا ضبط الذات فقد تمّ استخدام ما مجموعه (21) عنصراً من جدول ضبط الذات (SCS) لروزنبوم (Rosenbaum, 1980). من جهة أخرى، تم استخدام ما مجموعه (28) عنصراً من مقياس الهناء النفسي (PWS) لريف (Ryff, 1989) لقياس التقييم الذاتي للمستجيبين لدرجة هئائهم الحالية، كما وظّف الباحثون جدول التأثير الإيجابي والسلبي، واكتفوا بطرح أسئلة مباشرة حول التعاطي خلال الأشهر السابقة و ممارسة التأمل.

وضّحت الدراسة أنّ العمليات المعرفية عالية المستوى لها علاقات وقائية مع تعاطي المخدرات وترتبط بشكل إيجابي بممارسة التأمل المبلغ عنها ذاتياً. كما تشير النتائج إلى أنّ درجات جدول ضبط الذات (SCS) كانت مرتبطة بشكل كبير بالبعد السلبي لدرجات جدول التأثير الإيجابي والسلبي، كما ارتبطت بدرجات مقياس الهناء النفسي، وبدرجات مقياس وعي الانتباه اليقظ (MAAS). استناداً إلى التحليلات، فإنّ غالبية التباينات في العمليات المكونة للوظيفة التنفيذية مستقلة. ومع ذلك، تشير النتائج الأولية إلى أنّ اليقظة وضبط الذات لهما تباين مشترك قد يشير إلى وجود تداخل بين المكونات الأساسية للوظيفة التنفيذية. ويعزو الباحثون بعض النتائج غير المتوافقة مع البحوث السابقة إلى صغر حجم العينة المدروسة.

ت-دراسة باولين و بيير (Stephanie L. Bowlin ; Ruth A. Baer, 2012)

كان الغرض من هذه الدراسة هو التحقق مما إذا كانت اليقظة العقلية تفسّر التباين في الأعراض النفسية والهناء النفسي بعد حساب تأثير ضبط الذات. اتبعت الدراسة النهج الوصفي الارتباطي، وشملت العينة (280) طالبا جامعيا، (63 %) منهم إناث، (95 %) منهم بيض البشرة، بمتوسط عمر يساوي (19) سنة . حيث أتموا المقياس خماسي الأوجه لليقظة العقلية FFMQ ، ومقياس ضبط الذات SCS لتانجني وآخرون (Tangney et al., 2004)، ومقياس الهناء النفسي PWB لريف (Ryff, 1989) والضيق النفسي العام DASS (الاكتئاب والقلق والتوتر) للوفيبوند ولوفيبوند (Lovibond & Lovibond, 1993).

وخلصت الدراسة إلى أنّ كلاً من اليقظة وضبط الذات مرتبطان بشكل إيجابي بالهناء النفسي ومرتبطان سلباً بالضيق العام. وجد الباحثان أنّ اليقظة العقلية مسؤولة عن تباين كبير في الهناء النفسي والضيق العام، وذلك بعد مراعاة ضبط الذات. أيضا، كانت اليقظة العقلية وسيطاً مهماً للعلاقة بين ضبط الذات والأعراض النفسية. أظهرت النتائج أنه على الرغم من أن ضبط الذات يتنبأ بتباين كبير في الصحة النفسية، إلا أن اليقظة تتنبأ بالتباين التدريجي، مما يشير إلى أن النهج اليقظ للتجربة المستمرة يمكن أن يساهم في الصحة العقلية لدى

الأشخاص الذين يتمتعون بدرجة عالية من الانضباط الذاتي والعمل الدؤوب. مع ملاحظة أن كل النتائج مستقلة عن متغيرات السن، الجنس والعرق.

ث-دراسة فرايز وميسنر و شافنر (Malte Friese, Claude Messner, Yves Schaffner, 2012)

هدفت الدراسة إلى التحقيق في الآثار قصيرة المدى لليقظة العقلية في وجود موارد محدودة لضبط الذات، حيث افترض الباحثون أن فترة قصيرة من تطبيق تأمل اليقظة العقلية من شأنه أن يبطل التأثير الضار لممارسة ضبط الذات على أداء ضبط الذات اللاحق. اتبع الباحثون المنهج شبه التجريبي، وتكوّنت العينة من (66) مشاركاً بينهم (40) امرأة و(26) رجلاً، ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الظروف من حيث العمر أو الجنس.

بيّنت النتائج أن المشاركين الذين استنفدوا موارد ضبط الذات من خلال مهمة قمع العاطفة أظهروا انخفاضاً في أداء ضبط الذات مقارنة بالمشاركين الذين لم يضغطوا على المشاعر. ومع ذلك، كان أداء المشاركين الذين مارسوا التأمل بعد كبت المشاعر جيداً على قدم المساواة في مهمة ضبط الذات اللاحقة مثل المشاركين الذين لم يمارسوا ضبط الذات من قبل. تشير هذه النتيجة إلى أن فترة وجيزة من التأمل الذهني قد تكون بمثابة إستراتيجية سريعة وفعالة لتعزيز ضبط الذات في ظل ظروف منخفضة الموارد.

ج-دراسة اليوسيني (Cleoputri al Yusainy,2013)

تمحورت رسالة الدكتوراه هذه حول التغلب على العدائية بواسطة اليقظة العقلية وضبط الذات. حيث أن القدرة على كبح جماح النفس عن التصرف بناءً على المحفزات العدوانية جانب حاسم من الأداء والتفاعل البشري. وبما أن موارد ضبط الذات محدودة ، فمن الممكن أن يزيد التنظيم الذاتي الارتباط بين المحفزات العدوانية والسلوك العدواني. وكبديل لذلك ، فإن ممارسات اليقظة العقلية تشجع الأفراد على إدراك وقبول أفكارهم وعواطفهم المتعلقة بالعدوانية ببساطة كحالة سريعة الزوال بدلاً من السيطرة عليها.

من خلال أربع دراسات اتبعت المنهج الوصفي الارتباطي ، قام الباحث بالتحقيق في احتمال أن ممارسة اليقظة العقلية الوجيزة ، على عكس التمرين المكثف ، قد تقلل من العدوانية ، وما إذا كان يمكن فصل هذا التأثير المحتمل عن آلية عامة لضبط الذات.

في الدراسة الأولى على عينة من (241) فرداً تم استكشاف العلاقات بين اليقظة وضبط الذات والعدوانية في أشكالها الشخصية . بعد ذلك في الدراسة الثانية (عينة من 99 فرداً)، والثالثة (عينة متعددة الثقافات من

119 فرداً)، والرابعة (عينة متعددة الثقافات من 110 فرداً) ، تم اختبار تأثير التحريضات المختبرية القصيرة لليقظة العقلية بعد التلاعب المصمم إما لتعزيز أو إضعاف موارد ضبط الذات. بالإضافة إلى ذلك ، تم أيضًا تقييم الأدوار المحتملة للفروق الفردية في الحساسية للاستفزات والإحباطات، وإيذاء النفس عند العدوان.

أشارت النتائج إلى أنه على الرغم من قدرة المرء على ممارسة ضبط الذات ، فإن وجود صفة واعية قلل بشكل فريد من تجارب الغضب والعداء . كذلك، في ظل حالة مورد ضبط الذات الكامل (أي بعد التدريب على ضبط الذات) ، ساهمت اليقظة العقلية فقط في الحد من الأشكال الأكثر دقة / ضمنية للعدوان ، بينما في ظل نقص موارد ضبط الذات (أي بعد مهمة استنفاد الأنا) ، أدى تحفيز اليقظة العقلية إلى تقليل العدوان الجسدي المباشر بشكل كبير بعد تجربة الاستفزاز عبر الثقافات. وخلص الباحث إلى أنّ فائدة اليقظة العقلية على العدوانية تبدو أكثر وضوحًا عندما يتم فرض ضرائب على مورد ضبط الذات الفردي ، والذي يعمل بنفس الشاكلة في الثقافة الغربية وغير الغربية. قد تستفيد الأدوات العلاجية التي تركز على آلية التحكم في التعبير عن العدوان من إدراج الاستراتيجيات القائمة على اليقظة العقلية ، فضلاً عن التحديد المبكر لحساسية الفرد لأنواع مختلفة من المحفزات العدوانية ومخاطر إيذاء الذات.

ح-دراسة غورباني وفرهادي و تشين (Nima Ghorbani, P.J. Watson, Mehran Farhadi, 2014)

(Zhuo Chen)

هدفت الدراسة إلى اختبار النموذج متعدد العمليات للتنظيم الذاتي (يشمل الوعي بالتجربة الذاتية المستمرة ، والمعرفة الدائمة بالذات ، وضبط الذات). واتبعت المنهج الوصفي، وشملت العينة (1162) طالبًا جامعيًا إيرانيًا من تخصصات مختلفة، منهم (494) طالبًا و (668) طالبة. استخدم الباحثون: استبيان خمسة أوجه لليقظة العقلية (FFMQ) ، ومقياس المعرفة الذاتية التكاملية ، ومقياس ضبط الذات المختصر .

بيّنت نتائج الدراسة أنّ متغيرات التنظيم الذاتي مرتبطة سلبًا بالضغط النفسي والاكتئاب والقلق وإيجابًا مع احترام الذات والرضا عن الحياة. كما أكدت تأثيرات الوساطة الجزئية أن تدابير التنظيم الذاتي خففت من الآثار المزعجة للإجهاد المتصور. تفاعلت المعرفة الذاتية التكاملية وضبط الذات للتوسط جزئيًا في الارتباط بين الإجهاد المتصور ومستويات أقل من الرضا عن الحياة.

كانت المعرفة الذاتية التكاملية ، وحدها أو بالتفاعل مع ضبط الذات ، المتغير الوحيد للتنظيم الذاتي لعرض الوساطة المتوقعة لارتباطات الإجهاد المتصورة مع جميع التدابير الأخرى. من جهة أخرى، فشل ضبط

الذات في التدخل في التنظيم الذاتي فقط في وساطة القلق. أكدت هذه البيانات الحاجة إلى مزيد من الفحص للنموذج متعدد العمليات للتنظيم الذاتي.

خ-دراسة بانك وبابر و سين و كامبل (Elliot T.Pank, Joseph B.Bayer, Sonya Dal Cin, 2015)

(Scott W.Campbell)

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد علاقة التلقائية ، واليقظة ، وضبط الذات بالتنبؤ بسلوك الرسائل النصية الخطير أثناء المشي أو القيادة، في محاولة لشرح سبب اعتقاد العديد من الأفراد أن هذا السلوك خطير ولكنهم يقومون به على أية حال. استخدم المنهج الاستقصائي، على عينة قوامها (925) فردا بالغاً، بينهم (313) طالبا جامعياً، فيم مثلت الإناث (57%) من إجمالي المشاركين.

وظف الباحثون الأدوات التالية: مقياس مكيف من المقياس الأصلي المصمم لتقييم التلقائية لغاربانكن وأوربال (Verplanken & Orbell, 2003) حسب ملاحظات باحثين آخرين وبما يتماشى والدراسة، إضافة إلى نسخة مختصرة ومعدلة مكونة من (15) عنصراً من استبيان اليقظة العقلية من خمسة أبعاد لبابر، سميث وآلن (Baer, Smith & Allen, 2004)، ومقياس ضبط الذات الموجز (BSCS) لتانجني، باوميسروبون (Tangeney, 2004)، أما سلوكيات الرسائل النصية الخطيرة وتكرار الرسائل النصية بشكل عام ، فقد طلب من المشاركين الإبلاغ عن ذلك بأسئلة مباشرة.

خلصت النتائج إلى أن التلقائية تتنبأ بشكل إيجابي بالوتيرة التي يبلغ بها الأفراد عن الرسائل النصية أثناء القيادة أو المشي. من جهة أخرى، اليقظة العقلية مرتبطة سلباً لكن بشكل جزئي بالوتيرة التي يبلغ بها الأفراد عن إرسال الرسائل النصية أثناء القيادة، حيث كان "التصرف بوعي" هو الجانب الأكثر ارتباطاً. كذلك كان ضبط الذات يتنبأ سلباً بالوتيرة التي يبلغ بها الأفراد عن الرسائل النصية أثناء القيادة أو أثناء المشي .

د-دراسة انيلا ودانا لاكمشي (M. Anila , D. Dhanalakshmi, 2016)

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد فعالية تدخل الحد من الإجهاد القائم على اليقظة العقلية (MBSR) للحد من الضغط النفسي، وتعزيز ضبط الذات والأداء الأكاديمي بين الطلاب المراهقين. اتبع الباحثان المنهج شبه التجريبي، وتم استخدام الاختبار القبلي والبُعدي مع تصميم مجموعة ضابطة عشوائية. شملت عينة الدراسة (300) طالبا بالغاً بين (15) و (18) سنة، منهم (150) ذكراً و(150) أنثى، تم اختيارهم بطريقة عشوائية. وتشير النتائج إلى أن برنامج MBSR فعال في تقليل القلق وتعزيز ضبط الذات وتحسين الأداء الأكاديمي

بين الطلاب المراقبين.

ذ- دراسة أوسجود ومكنالي وتاليريكو (Jeffrey M.Osgood, Olivia McNally, Grace 2017)

(Talerico)

هدفت الدراسة إلى ربط ضبط الذات، اليقظة العقلية، و بنيات الشخصية مع الاختلافات بين الطلبة في إدارة وقتهم أثناء اجتياز الامتحانات، وذلك ضمن الدراسات التي تدرس ارتباط اليقظة العقلية وضبط الذات بالأداء الأكاديمي. شملت الدراسة عينة من (362) طالبا وطالبة من جامعتين عموميتين: (225) من الجامعة الأولى (100 طالب و 125 طالبة)، و (137) طالبا من الجامعة الثانية (53 طالبا و 84 طالبة)، وأجرى كل فرد منها مقياس ضبط الذات، اليقظة العقلية و استخدامهم للوقت عند إجراء الامتحانات.

وتوصلت الدراسة إلى أن كلا من ضبط الذات واليقظة العقلية يعتبر مؤشرا دالا إحصائيا للتنبؤ بفعالية إدارة الطالب للوقت أثناء الامتحانات محدودة الزمن.

ر- دراسة سادغي وسجاديان و نادي (Ensiyeh Sadeghi, Ilnaz Sajjadian, Mohammad 2020)

(Ali Nadi)

هدفت هذه الدراسة إلى المقارنة فعالية التعاطف القائم على اليقظة العقلية و العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية على السلوكيات غير الوظيفية (المختلة) للطلبة، ضبط الذات، والصحة العقلية. وطبق الباحثون المنهج شبه التجريبي. ضمت العينة (45) طالبا من جامعة آزاد الإسلامية ، تم اختيارهم بطريقة قصدية.

تم تقسيم عينة الدراسة إلى ثلاثة مجموعات من (15) شخصا، مجموعة طبقت العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية، بينما طبقت المجموعة الثانية برنامج التعاطف القائم على اليقظة العقلية، والأخيرة كانت مجموعة ضابطة. تم تقييم جميع المشاركين قبل وبعد شهر واحد من التدخلات مع استبيانات جولديبرغ (Goldberg) الصحية ، والمواقف المختلة منوايزمان وبيك (Weizmann & Beck) ، ومقياس تانجيني (Tangeni) لضبط الذات.

أظهرت النتائج أن كلا المجموعتين الأولى والثانية كان لهما فرق كبير مع المجموعة الضابطة في درجات الموقف المختل ، والصحة العقلية ، وضبط الذات. أشارت مقارنة بين العلاج المعرفي القائم على اليقظة والتعاطف القائم على اليقظة إلى عدم وجود أهمية بين درجات المجموعتين من المواقف المختلة ، والصحة العقلية ، وضبط الذات في مراحل ما قبل الاختبار وبعده، وأثناء المتابعة.وفقًا لنتائج هذه الدراسة ، فإن العلاج

المعرفي القائم على اليقظة، والتعاطف القائم على اليقظة أدّى إلى تحسين المواقف المختلة ، والصحة العقلية ، وضبط الذات لدى الطلاب بشكل فعال.

ز - دراسة نوريدا وويدياساري (Ulfa Nurida, Pratiwi Widayarsi, 2020)

هدفت هذه الدراسة الارتباطية إلى رؤية العلاقة التي تحدث بين ضبط الذات واليقظة والاندفاع الأكاديمي في المدرسة الثانوية. تم إجراء البحث على (350) من طلاب المدارس الثانوية الذين تم تحديدهم من خلال أخذ العينات بطريقة قصدية. كان المستجيبون طلبة من المدارس الثانوية العامة والمدارس الثانوية المهنية في الصفين الحادي عشر والثاني عشر، مع (240) مشاركاً من الذكور و (110) من الإناث، تراوحت أعمارهم من (15) إلى (18) عاماً وهي مرحلة نمو المراهقة.

تتكون الأداة من ثلاثة مقاييس، وهي: مقياس بارات للاندفاع (BIS-11) ، ومقياس ضبط الذات الموجز (BSCS)، ومقياس الوعي بالانتباه اليقظ (MAAS) لقياس اليقظة العقلية. هذه الدراسة دراسة كمية مع تصميم بحث غير تجريبي حيث استخدم الباحثان التحليل الإحصائي لتفسير الدرجات التي تم الحصول عليها من كل أداة قياس.

أظهرت النتائج أنه لا يوجد تأثير مباشر بين اليقظة والاندفاع لطلاب المرحلة الثانوية، بل هناك تأثير غير مباشر بقيم ذات دلالة إحصائية بينهما. أظهرت النتائج أن ضبط الذات يتوسط بشكل كامل العلاقة بين اليقظة العقلية والاندفاع لدى طلاب المدارس الثانوية.

س - دراسة اوبلت و شوينجر (Malte Schwinger, Felicitas Opelt, 2020)

هدفت هذه الدراسة إلى فحص ارتباط سمات الشخصية الضيقة (ذات الأفق الضيق) بجوانب مختلفة من التعلم المنظم ذاتياً استناداً إلى نموذج التنظيم الذاتي للمعالجة المزدوجة لبوكارتس (Boekaerts). وقام الباحثان بدراسة العلاقات بين سمات الشخصية الضيقة ، اليقظة ، واحترام الذات العرضي (مجال الكفاءة الأكاديمية) ، وضبط الذات مع استراتيجيات التعلم ذاتية التنظيم المختلفة ، واستراتيجيات تنظيم العاطفة ، والهناء العاطفي أثناء التعلم، متبعين المنهج الوصفي، في عينة تتكون من (588) طالب جامعي من المتحدثين بالألمانية، منهم (408) طالبة، ومن جامعات وكليات مختلفة.

تم قياس اليقظة من خلال مقياس وعي الانتباه اليقظ لراين وبراون (Brown & Ryan, 2003). تم أمّا تقدير الذات الطارئ فتم قياسه بنسخة معدلة من مقاييس القيمة الذاتية الطارئة لشوينجر وآخرون (Schwinger)

(et al.,2017). من جهة أخرى تم تقييم ضبط الذات باستخدام النسخة المختصرة لمقياس ضبط الذات (Tangenly et al.,2004)، وتم قياس الاستراتيجيات المعرفية و الاستراتيجيات ما وراء المعرفية وإدارة الجهود بالمقاييس الفرعية المقابلة للاستراتيجيات المحفزة لاستبيان التعلم لوائلد وشيفيل (Wild & Schiefele, 1994). فيم استخدم جدول التأثير الإيجابي والسلبي لكرون (Krohne et al.,1996) لقياس الهناء العاطفي للطلاب أثناء التعلم.

كشف تحليل المسار أن السمات الشخصية الضيقة المختارة مرتبطة بشكل كبير بمجموعة متنوعة من متغيرات التعلم ذاتية التنظيم التي تم التحقيق فيها ، مع وجود علاقات أكثر بضبط الذات والكفاءة الأكاديمية لمجال احترام الذات الطارئ أكثر من اليقظة العقلية. وتمت مناقشة الآثار العملية لتعزيز التعلم الذاتي التنظيم من خلال التدريب على ضبط الذات وخدمات الاستشارة للحصول على تقدير الذات الطارئ.

تعقيب على الدراسات السابقة التي جمعت كلا المتغيرين:

مما سبق نجد أنّ هذه الدراسات اشتركت مع دراستنا الحالية في وجود كلا المتغيرين (اليقظة العقلية وضبط الذات). كما اشتركت دراستنا مع دراسة كل من بلاك وآخرون (2011)، ودراسة اليوسيني(2013) في شقها الأول، ودراسة غورباني وآخرون(2014)، ودراسة نوريدا وبدياساري (2020)، ودراسة اوبلت وشوينجر(2020) في الهدف، وهو إيجاد العلاقة بين اليقظة العقلية وضبط الذات. واختلفت في الهدف مع دراسة سينغ وآخرون(2003) حيث هدفت هذه الدراسة إلى تطوير إستراتيجية قائمة على اليقظة العقلية وضبط الذات لمواجهة العدوانية لدى الأشخاص المولودين بنوع من التخلف العقلي. واختلفت أيضا مع دراسة كل من فرايز وآخرون(2012)، ودراسة اليوسيني(2013) في الشق رقم(2)، والشق رقم (3)، والشق رقم (4)، ودراسة انيلا ودانالاكشمي (2016)، ودراسة سادغي وآخرون (2020) حيث كان الهدف دراسة تأثير اليقظة العقلية على تغيرات ضبط الذات.

أمّا الدراسات التالية فقد ركزت على كل من ضبط الذات واليقظة العقلية بعلاقتها بمتغيرات أخرى. كدراسة باولين وببير (2012) حيث ركزت على كون اليقظة العقلية تفسّر التباين في الأعراض النفسية والهناء النفسي بعد حساب تأثير ضبط الذات ، أمّا دراسة بانك وآخرون (2015) فهدفت لتحديد علاقة كل من اليقظة العقلية، وضبط الذات بالتنبؤ بسلوك الرسائل النصية الخطير أثناء المشي أو القيادة،فيما كان هدف دراسة أوسجود وآخرون (2017) معرفة علاقة كل من اليقظة العقلية وضبط الذات ببنيات الشخصية.

واتفقت دراسة كل من باولين وببير(2012)، ودراسة اليوسيني(2013)، ودراسة غورباني

وآخرون(2014)، ودراسة بانك وآخرون (2015)، ودراسة أوسجود وآخرون (2017)، ودراسة نوريدا وبدياساري (2020)، ودراسة اوبلت وشوينجر(2020) مع دراستنا الحالية من حيث المنهج المستخدم وهو المنهج الوصفي، بينما اختلفت الدراسات الأخرى كدراسة سينغ وآخرون (2003) إذ تم فيها دراسة حالة. أمّا دراسة كل من دراسة بلاك وآخرون (2011)، ودراسة فرايز وآخرون(2012)، ودراسة أنيلا ودانالاكشمي (2016)، ودراسة سادغي وآخرون (2020) فقد اتبعت المنهج شبه تجريبي

أمّا من ناحية العينة فنلاحظ أنّ النصيب الأكبر في اغلب الدراسات كان لعينة طلبة الجامعة كالدراسة الحالية. ما عدى دراسة سينغ وآخرون (2003) فكانت الحالة التي تم التعامل معها من ذوي التخلف العقلي، ودراسة ودراسة فرايز وآخرون(2012)، ودراسة اليوسيني(2013)، ودراسة بانك وآخرون (2015) حيث كانت العينات من الأفراد العامة أي الجامعيين وغير الجامعيين، ودراسة نوريدا وبدياساري (2020) بعينة من طلبة الثانوية.

أمّا من ناحية حجم العينة فنلاحظ تباين كبير جدا حيث في الدراسة سينغ وآخرون (2003) تم دراسة حالة واحدة فقط. أمّا في الدراسات التي اتبعت المنهج شبه التجريبي فقد تراوح العدد من (28) إلى (300) فردا. أمّا الدراسات الوصفية فقد تراوح عدد أفراد العينات بين (280) إلى (1162) فردا. ويعتبر عدد أفراد عينة الدراسة الحالية هو الأدنى، إلا أنّه مقبول وجيد لتحقيق أهداف الدراسة إذ يمثل تقريبا نسبة 20 بالمائة من مجتمع الدراسة. ويفوق 30 فردا وهو الحد الأدنى لقبول النتائج في البحوث الوصفية.

أمّا من حيث أداتي الدراسة فقد تنوعت مقاييس اليقظة العقلية ففي دراسة بلاك وآخرون(2011)، ودراسة نوريدا وبدياساري (2020)، ودراسة اوبلت وشوينجر(2020) تم استخدام مقياس وعي الانتباه اليقظ MAAS لبراون ورايان. أمّا دراسة باولين وبير (2012)، ودراسة غورباني وآخرون(2014) فقد اشتركتا مع الدراسة الحالية في المقياس الأصلي لليقظة العقلية وهو المقياس خماسي الأبعاد لليقظة العقلية لبير وآخرون (2006)، أمّا دراسة بانك وآخرون (2015) فقد تم استخدام نسخة مختصرة ومعدلة مكونة من (15) عنصراً من نفس المقياس.

ولقياس ضبط الذات تنوعت المقاييس أيضا ففي دراسة بلاك وآخرون (2011) تمّ استخدام(21) عنصراً من جدول ضبط الذات (SCS) لروزنوم(Rosenbaum, 1980). أمّا بقية الدراسات كدراسة باولين وبير (2012)، ودراسة غورباني وآخرون(2014)، ودراسة بانك وآخرون (2015)، ودراسة سادغي وآخرون

(2020)، ودراسة نوريدا وبدياساري (2020)، ودراسة اوبلت وشوينجر (2020) فقد اشتركت مع الدراسة الحالية في المقياس الأصلي لضبط الذات لتانجني، باوميستر وبون (2004 Tangeney , Baumeister & Boone).

وتحصلوا على نتائج مفادها أن:

- التدخل العلاجي القائم على اليقظة العقلية يساهم في ضبط الذات بخفض السلوكيات العدوانية. وقد يوفّر بديلاً قابلاً للتطبيق للتدخلات التقليدية، وهو فعال في تقليل القلق وتعزيز ضبط الذات وتحسين الأداء الأكاديمي بين الطلاب المراهقين. ويساهم في تحسين المواقف المختلفة ، والصحة العقلية.
 - وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية وضبط الذات.
 - اليقظة العقلية وضبط الذات مرتبطان بشكل إيجابي بالهناء النفسي ومرتبطة سلباً بالضيق العام. ويعتبران مؤشرا دالا إحصائيا للتنبؤ بفعالية إدارة الطالب للوقت أثناء الامتحانات محدودة الزمن.
 - كانت اليقظة العقلية وسيطاً مهماً للعلاقة بين ضبط الذات والأعراض النفسية.
 - أظهرت النتائج أن ضبط الذات يتوسط بشكل كامل العلاقة بين اليقظة العقلية والاندفاع لدى طلاب المدارس الثانوية
 - أن فترة وجيزة من التأمل الذهني قد تكون بمثابة إستراتيجية سريعة وفعالة لتعزيز ضبط الذات في ظل ظروف منخفضة الموارد. كما يمكن أن يساهم في الصحة العقلية لدى الأشخاص الذين يتمتعون بدرجة عالية من الانضباط الذاتي والعمل الدؤوب
- وتمّت الاستفادة من هذه الدراسات في إثراء الجانب النظري للبحث، ومناقشة وتفسير النتائج.

6. فرضيات الدراسة

- في ظل الدراسات السابقة والإطار النظري للدراسة الحالية تم صياغة فرضيات الدراسة بالشكل التالي:
- **الفرضية العامة الأولى:** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
 - **الفرضية الفرعية الأولى:** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد الملاحظة وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
 - **الفرضية الفرعية الثانية:** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد الوصف وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.

- **الفرضية الفرعية الثالثة:** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد التعامل مع الوعي وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
 - **الفرضية الفرعية الرابعة:** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد عدم إصدار الأحكام وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
 - **الفرضية الفرعية الخامسة:** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد عدم إصدار ردود أفعال وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
 - **الفرضية العامة الثانية:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات ضبط الذات لدى مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية من طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية بجامعة.
- بناءً على ما تمّ التطرق إليه من عرض للإطار العام للدراسة كصياغة الإشكالية والتركيز على متغيراتها الأساسية، وتسليط الضوء على الفئة المعنية بالدراسة من خلال تحديد أهدافها، وأهميتها، وكذلك تحديد متغيرات الدراسة الأساسية إجرائياً، فعرض الدراسات ذات الصلة بالدراسة الحالية التي تناولت اليقظة العقلية من جهة، وضبط الذات من جهة أخرى، مروراً بالدراسات التي جمعت المتغيرين معاً للاستفادة منها في العديد من النواحي، وصولاً في نهاية الفصل إلى فرضيات الدراسة. في ما يلي التطرق إلى الجانب النظري من خلال عرض المتغيرات بشكل من التفصيل.

الفصل الثاني:

اليقظة العقلية

1. نشأة مفهوم اليقظة العقلية
 2. تعريف اليقظة العقلية
 3. مكونات وأبعاد اليقظة العقلية
 4. مبادئ اليقظة العقلية
 5. سمات الأشخاص المتيقظين عقليا
 6. النظريات المرتبطة باليقظة العقلية
 7. بيولوجيا الدماغ واليقظة العقلية
 8. أهمية وفوائد اليقظة العقلية
 9. ممارسة اليقظة العقلية
 10. المهارات المرتبطة باليقظة العقلية وتعزيزها
-

تزايد الاهتمام بموضوع اليقظة العقلية عبر السنوات، خاصة منذ سنة 2018، ويظهر هذا الاهتمام في عدد المقالات العلمية المنشورة والمرتبطة بهذا الموضوع. (McKenzie, 2022, p :88). الجدير بالذكر أن مفهوم اليقظة العقلية ليس جديدا لكنه يفرض نفسه في مختلف البحوث المرتبطة بعلم النفس كون اليقظة العقلية هي المهارة الأساسية في العلاج السلوكي الجدلي ومعالجة اضطرابات الشخصية (أجيري، جالين، 2018، ص31)، ولتزايد تطبيقاتها في تحسين حياة الفرد وتعايشه مع النبض المتسارع للعالم اليوم. لذلك نتطرق في هذا الفصل إلى هذا المفهوم من جوانب متعددة.

1. نشأة مفهوم اليقظة العقلية:

يتجذر مفهوم اليقظة في علم النفس البوذي، ولكنه يشترك في القرابة المفاهيمية مع الأفكار التي قدمتها مجموعة متنوعة من التقاليد الفلسفية والنفسية، بما في ذلك الفلسفة اليونانية القديمة ؛ علم الظواهر والوجودية والطبيعية في الفكر الأوروبي الغربي اللاحق؛ والفلسفة المتعالية والإنسانية في أمريكا. (Brown, Ryan,) (Creswell, 2007, p:212)

وفي العقود الأخيرة تم تكييف ممارسة التأمل القائم على اليقظة العقلية التقليدية لتوظيفه في أنشطة غير روحية ودمجها في العديد من التدخلات التي أصبحت متاحة على نطاق واسع في مجالات الصحة النفسية والطبية (عبد الرحمان، 2016، ص3). وتشمل هذه التدخلات حسب عبد الرحمان ما يلي: (عبد الرحمان، 2016، ص3)

- العلاج السلوكي الجدلي الذي وضعت أسسه لينهان (Linehan 1993)
- خفض الضغوط والتوتر القائم على اليقظة العقلية لكابات زين (Kabat – Zinn 1982-1990)
- العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية لسيجلا وآخرون (Sigal & al 2002)
- العلاج القائم على التقبل والالتزام لهائيس وآخرين (Hayes & al 1999)
- الوقاية من الانتكاسة لمتعاطي المخدرات لمارلت وجوردون (Marlatt & gordon 1985)...

وحتى وقت قريب لم يلق قياس وتقييم اليقظة العقلية نفس الاهتمام الذي لقيته على المستوى التجريبي، لذلك تم التأكيد على ضرورة إنشاء وتوفير أدوات سيكومترية لقياس اليقظة العقلية لتوسع الدراسات في هذا المجال. (عبد الرحمان، 2016، ص5).

يرتبط ذكر اليقظة العقلية بنظرية لانجر (Langer) لليقظة العقلية والتي تبلورت في سبعينيات القرن الماضي، إذ تري لانجر أن: "اليقظة العقلية هي القدرة على النظر للأشياء بطرق جديدة ومدرسة، بدون جدال مما يؤدي إلى ردود تلقائية التي قد تعمل على جعلنا قادرين على اتخاذ الخيارات. تفترض النظرية أن جميع القابليات محدودة تكون نتيجة لتقبل غير واع للإبداعات المعرفية السابقة لأوانها. فقد أظهرت نتائج لانجر وبيك أنه بإمكاننا تحسين الذاكرة بعيدة المدى وقصيرة المدى من خلال المتغيرات السياقية وذلك يكون مقدارا من المعلومات المعالجة بطريقة شعورية". (العزي، الشمسي، 2013، ص347)

2. تعريف اليقظة العقلية:

وفقا لبول ماكنزي (Paul Mckenzie) فإنه من الملاحظ أن هناك خطأ كبيرا بين المعتقد السائد حول "اليقظة العقلية"، وحول حقيقة المصطلح وتعريفه. فالشائع أن اليقظة العقلية هي طريقة للهروب من الواقع نحو فقاعة مصطنعة من الاسترخاء، وهي فكرة خاطئة بمجملها، والحقيقة أن نقيض ذلك هو الصواب، فاليقظة العقلية هي أكثر من كونها تقنية قوية لمساعدة الذات على الاسترخاء ومسيرة النبض المتسارع للحياة الحديثة. اليقظة العقلية هي طريقة للدخول إلى الواقع، طريقة لرؤية الأشياء على حقيقتها، هي طريقة لتجاوز المستويات السطحية للواقع والتعمق فيه. بتعبير آخر، اليقظة العقلية هي طريقة لمعرفة الحياة وماهية عيشها. فهي الطريق لمعرفة ذواتنا الحقيقية، وذلك بالتخلي عن أفكارنا المسبقة حول من نحن، وحول أدوارنا في الحياة التي نعيشها (مثلا: زوج، أب، ابن، موظف..إلخ). أن تتمتع باليقظة هي أحسن طريقة لتكون النسخة الفضلى من نفسك، هي أن تعيش الحياة بدلا من أن تغرق في التفكير حول كيفية عيشها (McKenzie, 2022, p : 88).

وتعددت التعريفات المقدمة لليقظة العقلية، ففي ترجمة تعريف قاموس أوكسفورد (oxford online dictionary) تعرّف على أنها الحالة الذهنية التي نصل إليها بالتركيز في اللحظة الراهنة، بينما نتقبل بهدوء المشاعر والأفكار التي تأتي إلينا. ويقدم الكثير من الباحثين والعلماء تعريفاتهم الخاصة لها ونذكر في ما يأتي بعض أهمها.

يعتبر جون كابات زين شخصية بارزة في مجال أبحاث وتطبيقات اليقظة العقلية في الغرب، وهو يعرف اليقظة العقلية بأنها: "إيلاء الانتباه بطريقة معينة: عن عمد، في الوقت الراهن، دون إصدار أية أحكام". وهو يؤمن أن اليقظة مهارة جوهرية يمكن اكتسابها مع الممارسة، ويصفها بأنها "طريقة حياة". (أجيري، جالين، 2018، ص31).

عرفها كل من (kristeller&Marlette; 1999) بأنها الوعي بالمدى الكمي للخبرات الموجودة هنا والانتباه للخبرة الحالية وتقبلها دون إصدار أحكام سواء كانت سارة أو غير سارة وتقبل جميع التجارب الشخصية كالأفكار والمشاعر والأحداث تماما كما في اللحظة الراهنة (Marlatt , Kristeller, 1999, p68).

تعرفها لانجر (Langer, 2002) بأنها: "القدرة على رسم التمييز لحالة مرنة من العقل والانفتاح على الجديد، وعملية رسم نشاط لقضايا جديدة، أي أنها حالة مرنة للعقل والانفتاح على الجديد، وهي عملية فعالة لابتكار أشياء جديدة مختلفة". ويعرفها بروان وريان (2003) بأنها: "حالة عقلية من التركيز الطوعي للانتباه على التجربة الراهنة بجوانبها الحسية، والعقلية، والعاطفية، والإدراكية، وبدون حكم مسبق" (إبراهيم، 2019، ص25).

وعرفها (lau et al, 2006) بأنها: "الانتباه بطريقة محددة لغرض ما في اللحظة الحاضرة، وتتضمن الانتباه المنفتح والمتقبل للمعرفة بما يحدث في اللحظة الحاضرة، والوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه المتعمد بطريقة منفتحة لما يحدث في اللحظة الحاضرة، ويتكون من بعدين هما: الفضول أو حب الاستطلاع ، وعدم التمرکز" (أحمد، 2016، ص 117).

وجاء في تعريف مارك (Mark 2011) أنها: "طريقة تستند إلى العقل والجسم معا، تساعد الناس في تغيير طريقتهم في التفكير والتعامل مع خبراتهم" (خضر وعليوي، 2015، ص4)، بينما عرفها (davis& hayes, 2011) بأنها: "الوعي بالخبرات في لحظتها دون إصدار حكم إذ ينظر إليها على أنها حالة يمكن تمييزها من خلال الممارسات والأنشطة مثل التأمل" (Davis, Hayes, 2011, p :199).

وعرفها كترلر (kettler, 2010) بأنها: "طريقة في التفكير تؤكد على الانتباه إلى بيئة الفرد وأحاسيسه الداخلية دون إصدار أحكام سلبية أو ايجابية، وأن الفرد عندما يتمتع عن إصدار حكم على خبرة بأنها ايجابية أو سلبية يتمكن من عرضها بشكل واقعي وتحقيق استجابة تكيفيه" (Kettler, 2010, p :4).

وقد عرفها آخرون بأنها "التواجد" و"عيش اللحظة"، وأن تكون واعيا لما يحدث من حولك وداخلك في لحظة معينة (أجيري، جالين، 2018، ص31). يرى (McKenzie and Hassed, 2012) أن أبسط طريقة لوصف اليقظة العقلية هي القول أنها "ممارسة إيلاء الانتباه : أن تعرف أين تركيزك وأن تكون قادرا على اختيار إلى أين توجهه"، بتعريف تقني أكثر: "التدرب على التركيز" أو "تنظيم الانتباه"، فكما نتقبل بصدر رحب ضرورة التدريب البدني لصحة الجسم، لما لا نتقبل -بشكل مواز- أهمية التدريب العقلي للحفاظ على نفسية سليمة وحياتية. (McKenzie, 2022, p :89).

وبالاطلاع على ما قدم في الأبحاث والمقالات العلمية المتعلقة بالموضوع يمكن تلخيص حقيقة اليقظة العقلية في الجدول التالي:

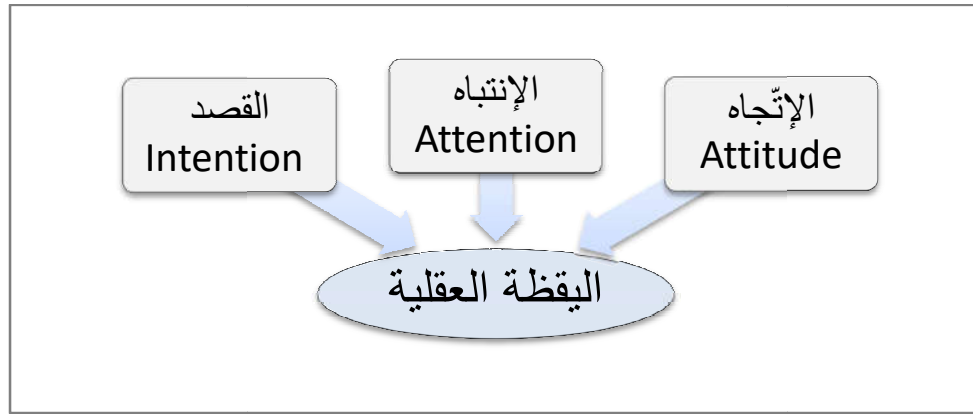
جدول 2 - 1 حقيقة اليقظة العقلية (من إعداد الباحثة)

هي...	ليست...
حقيقية مثبتة بدراسات وأبحاث علمية. تحقق جملة من الفوائد على المستوى الشخصي (فهم الذات، التقرب من الصعوبات دون أن تعلق فيها...) طريقة طبيعية للتواجد والتفاعل مع الواقع. شيء يتمتع به الجميع لفترات متفاوتة. قابلة للتدريب والتطوير بالممارسة المستمرة. طريقة لمعرفة الذات.	علاجاً لكل شيء. طريقة للهروب من الواقع أو تقادي الصعوبات. معتقداً أو ديانة. أسلوباً للإسترخاء.

3. مكونات وأبعاد اليقظة العقلية:

قام كابات زين بوضع نموذج لمكونات اليقظة العقلية مستندا على ثلاثة حقائق ليست منفصلة عن بعضها وإنما هي متداخلة في عملية واحدة تحدث في وقت واحد، وهي: (الهاشمي، 2018، ص120)

- **القصد (Intention):** يمهّد الطريق لما هو ممكن ويذكر الشخص لماذا يقوم به أو لا. وتبرز أهمية هذه المرحلة في تحويل عملية القصد عند الفرد إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي لاستكشاف الذات.
- **الانتباه (Attention):** الاحتفاظ بالانتباه الذي يتضمن ملاحظة العمليات التي تحدث للفرد من لحظة إلى أخرى وفي الخبرات الداخلية والخارجية كما أن التنظيم الذاتي الانتباه سيكون منبئاً بالنتائج في تنمية المهارات الثلاثة معا.
- **الاتجاه (Attitude):** وهي نوعية اليقظة العقلية ويعكس توجيه الخبرة التي تتضمن التقبل والفضول.



الشكل 2- 1 مكونات اليقظة العقلية حسب كابات زين (من إعداد الباحثة)

والملاحظ أن التوجه الحديث ينظر إلى اليقظة العقلية على أنها مفهوم متعدد الأبعاد، وقدم العديد من العلماء نماذجهم الخاصة لمكونات اليقظة العقلية، كل حسب منظوره الخاص. ترى إيلين لانجر (Langer, 1989) أن اليقظة العقلية تتكون من أربعة أبعاد، وهي:

- **التمييز اليقظ (Alertness to Distinction):** وتعني درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة، وطريقته في النظر للأشياء. فالأفراد اليقظون عقليا يظهرون إبداعا عند توليدهم للأفكار الجديدة أو الفعالة، فانعدام اليقظة العقلية (Mindlessness) تعني اعتماد الفرد على التصنيف ضمن الفئات القديمة أو الحالية، والفرد اليقظ عقليا يتمتع بالقدرة على الإتيان بأفكار جديدة بشكل مستمر في حلقة مفرغة من السلوك اليقظ وغير اليقظ حول مفهوم التصنيف الفئوي (إبراهيم، 2019، ص59).

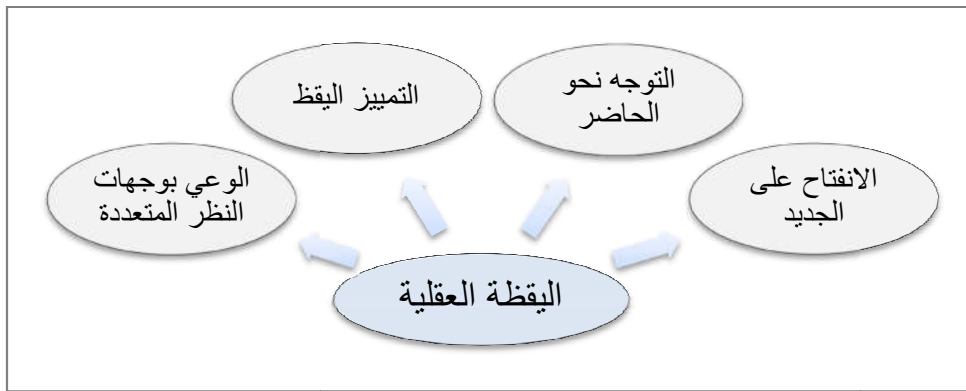
- **الانفتاح على الحيد (Opening to living):** وهو مدى استكشاف الفرد للمثيرات الجديدة واستغراقه فيها، كما يمكن القول أنها القدرة على تطوير وتقبل أفكار جديدة للنظر إلى الأشياء، فالمنفتحون أفراد فضوليون يتميزون بحب الاستطلاع والتجريب، والانفتاح على الأفكار المتحدية للعقل. ومن الناحية المفاهيمية فإن حب الاستطلاع يتداخل مع نماذج الاستغراق المعرفي، فيعرف حب الاستطلاع على أنه درجة استثارة خبرة معينة للرغبة في الاستطلاع الحسي والمعرفي لدى الفرد، ويتسم الاستغراق المعرفي بالانفصال عن الوقت و الانشغال بالمهمة الحالية، بحيث يفقد الفرد تركيزه على المثيرات خارج نطاق ما هو في متناول اليد (إبراهيم، 2019، ص59).

- **التوجه نحو الحاضر (Orientation in the present):** وهو درجة انشغال الفرد واستغراقه في أي موقف معين، ويشير هذا البعد إلى مستوى عال من الوعي والمشاركة في أي حالة يواجهها الفرد. فالأفراد اليقظون ذهنيا حساسون لسياقهم، منتبهون للأحداث الجديدة، ومواكبون لتطوراتها (إبراهيم،

(2019، ص60).

- **الوعي بوجهات النظر المتعددة (Awareness of multiple perspectives):** ويشير هذا البعد إلى إمكانية تحليل ذات الموقف من أوجه نظر مختلفة، وتحديد قيمة كل منظور، وذلك أن معالجة المعلومات من مناظير مختلفة ومتنوعة تسمح للأفراد بتطبيق المعلومات بأساليب جديدة، وضمن سياقات بديلة. وبالتالي تنمو لدى هؤلاء القدرة على ابتكار الحلول التجريدية للمشكلات، والقدرة على تعديل السلوك للاستفادة من تغيرات البيئة. كما يتقبلون أن لكل منظور قيمته الخاصة (إبراهيم، 2019، ص61).

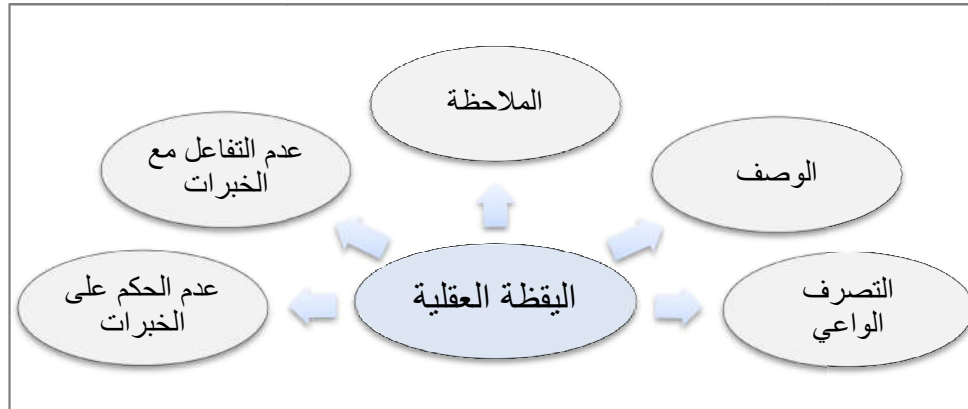
وأضافت لانجر لاحقاً بعداً آخر هو "الحساسية للسياقات المختلفة" (Sensitivity to different contexts). لتخلص في النهاية إلى تقديم أربعة أبعاد لليقظة العقلية: البحث عن الحادثة، إنتاج ما هو جديد، المرونة، الارتباط بالأهداف. وهذه الأبعاد لا تختلف كثيراً عن ما سبق تقديمه. فيما قدم كل من (Weik & Suttcliffe, 2001) خمسة أبعاد معرفية لليقظة العقلية، وهي: الانشغال بالأخطاء، التردد في تبسيط الإجراءات، الحساسية اتجاه العمليات، الالتزام بالمرونة، واحترام الخبرة (إبراهيم، 2019، ص62). والشكل الموالي يلخص أبعاد اليقظة العقلية حسب إيلين لانجر.



الشكل 2- 2 أبعاد اليقظة العقلية حسب إيلين لانجر (من إعداد الباحثة)

- من جهة أخرى تم اقتراح نموذج ثنائي الأبعاد لليقظة العقلية، والبعدان هما: (إبراهيم، 2019، ص63).
- **التنظيم الذاتي للانتباه:** إذ تتم المحافظة عليه وإدامته في ضوء الخبرة المباشرة المكتسبة، مما يسمح بزيادة تمييز الأحداث في أنها.
 - **التوجه نحو الخبرة:** وهو الاتجاه الذي يتميز بالانفتاح وحب الاستطلاع، والقبول.

و تتكون حسب بير وآخرون (Bear et al.) من خمسة أبعاد: الملاحظة، الوصف، التصرف الواعي، عدم الحكم على الخبرات، وعدم التفاعل مع الخبرات، كما يوضح الشكل الموالي:



الشكل 2- 3 أبعاد اليقظة العقلية حسب بير وآخرون (من إعداد الباحثة)

- وفيما يأتي شرح لكل بعد من الأبعاد الخمسة. وهو ما نعتمده في بحثنا هذا (سيد، 2021، ص72):
- **الملاحظة (Observation):** تعني الانتباه للخبرات الداخلية والخارجية، كالأحاسيس والمعارف، والانفعالات، والمشاهد، والأصوات، والروائح. ويشير براون وريان إلى أن الملاحظة هي الحالة التي يراقب فيها الفرد بإدراك تدفق أفكاره، وعواطفه، وأحاسيسه لحظة بلحظة، والانتباه يرتبط باللحظة الراهنة أي "هنا والآن".
 - **الوصف (Description):** يعني التعبير عن الخبرات الداخلية بتوظيف الكلمات، أي بشكل لفظي. ووصف الخبرات هو جزء من عملية تطوير اليقظة العقلية، فكلما احتفظ الفرد بوصف أقرب للملاحظة المباشرة، كلما كان الوصف دقيقاً خالياً من التشوه، فالوصف وسيلة لاكتشاف الخبرة.
 - **التصرف الواعي (Acting with awareness):** أي أن يدرك الشخص ما يقوم به من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي، حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر، بمعنى آخر أن يكون الفرد حاضراً في نشاطاته الآنية، وهو يعتمد في ذلك على الملاحظة والوصف الدقيق كتقنية أساسية لإعادة توجيه الفرد نحو اللحظة الراهنة. فالإدراك يسمح بمزيد من الموضوعية والوضوح، ما يؤدي إلى تنظيم الذات، وتوضيح القيم، والمرونة العاطفية والمعرفية.
 - **عدم الحكم على الخبرات (Non-judging):** ويعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية، فالانتباه الكامل للحظة الراهنة يقود إلى التقبل، ولا يمكن للفرد تقبل شيء ما إن كان يقاومه باستمرار. ويقصد به أيضاً اختبار الواقع دون تقييم، وبالتالي توضع مساحة أكبر بين المؤثر

والاستجابة، ما يؤثر أخيرا على نمط الاستجابة ذاتها.

- **عدم التفاعل مع الخبرات (Non-reactivity):** ومعناه السماح للأفكار والمشاعر بالتدفق جيئة ذهابا دون أن تشتت تفكير الفرد، ودون أن ينشغل بها، فلا يفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة. وعدم التفاعل يرتبط بمفهوم الانتباه والوعي في مرحلة الملاحظة.

4. مبادئ اليقظة العقلية

ترتبط اليقظة العقلية بمبادئ سبعة حددها ماي (Mai) التي تمثل مجموعة الأنشطة التي فيما إذا انخرط فيها الأفراد، فإنها ستحفز ذهن وتبني القدرات الفردية وتقلل الضغط الذي ربما يتعرض له الفرد. وتتمثل هذه المبادئ في ما يلي: (نوري ، 2012، ص315)

- عدم التسرع في الحكم على النفس، أو الآخرين، أو الأحداث عند وقوعها.
- زراعة الصبر بالنفس والآخرين .
- الاستمتاع بجمال وحداثة كل لحظة.
- الثقة بالنفس والمشاعر الخاصة.
- الاهتمام بما هو صحيح بدل السعي وراء أشياء أخرى.
- قبول الأشياء كما هي.
- ترك ونسيان الأمور والتخلي عنها.

رغم بساطة هذه المبادئ إلا أن أثرها أثبتت فعاليتها في تحسين التعلم والتفكير الإيجابي وتخفيف الضغط واتخاذ القرار لدى الأفراد، لذلك يجب التوعية بأهميتها وفعاليتها .

5. سمات الأشخاص المتيقظين عقليا

حدد كابات زين (Kabat – Zinn 1990) مجموعة من خصائص الأفراد المتيقظين عقليا يمكن إجمالها

بالتالي: (عبود و فرانسيس، 2017، ص484)

- **اللاحكم:** هي الملاحظة على اللحظة باللحظة الحاضرة من غير تقويم أو تصنيف.
- **القبول:** تقبّل الشخص لرؤية وتصرف الأشياء كما هي في اللحظة الراهنة والموافقة أو القبول لا تعني السلبية، بل أنها تعني فهم الحاضر ليكون الفرد أكثر فاعلية في الاستجابة.
- **الصبر:** السماح للأشياء بالظهور في وقتها للعيان.
- **الانفتاح:** هو رؤية الشخص للأشياء كما لو أنه يراها لأول مرة.

- **التعاطف:** فهم مواقف الآخرين في اللحظة الراهنة وفق منظورهم وانفعالاتهم وردود أفعالهم.
- **الكرم:** التعاطي في اللحظة الراهنة ضمن سياق الحب والشفقة دون الاهتمام بالعائد أو المردود.

إضافة إلى : (إبراهيم، 2019، ص36)

- **الثقة:** وأن يكون الشخص واثقا بحدسه، واثقا أن الحياة تتجلى وتظهر كما يفترض بها.
- **اللطافة:** أن يتصف بكونه ناعما، محبا، حنونا، إضافة إلى ابتعاده عن السلبية والصرامة.

6. نظريات مرتبطة باليقظة العقلية:

تعددت النظريات المرتبطة باليقظة العقلية كنظرية التصميم الذاتي، نظرية الانتباه الانتقائي، نظرية الانتباه المنشود، نظرية الوعي الذاتي، لكن الأهم هي "نظرية لانجر لليقظة العقلية".

6.1. نظرية لانجر لليقظة العقلية:

طوّرت إيلين لانجر وزملاؤها نظرية اليقظة العقلية على مدى سنوات متعددة، وذلك بدراسة متعمقة لفهم كيفية عمل اليقظة العقلية لدى الفرد، وكيف تختلف عن غيرها من المفاهيم كالتوقع، والأدوار، والتلقائية... الخ.

ترى لانجر أن اليقظة العقلية تعني القدرة على خلق فئات جديدة، واستقبال المعلومات الجديدة، والانفتاح على وجهات نظر مختلفة، والسيطرة على السياق، والتأكيد على النتيجة، وبعبارة أخرى هي القدرة على النظر في الأشياء بطرق جديدة ومدروسة، مما يؤدي إلى ردود تلقائية تسمح باتخاذ القرارات. وتفترض النظرية أن جميع القابليات محدودة وتكون نتيجة لتقبل غير واع للإدعاءات المعرفية السابقة لأوانها، أظهرت نتائج لانجر وبك أنه يمكننا تحسين الذاكرة بعيدة وقصيرة المدى من خلال المتغيرات السياقية (إبراهيم، 2019، ص63).

إن اليقظة العقلية تستلزم تصنيفا فئويا للمعلومات قبل القيام بمعالجتها معرفيا، فالمعالجة المنضبطة هي المعالجة الشعورية للمعلومات ضمن سياق محدود، وتؤكد لانجر على أهمية "النمط المعرفي" وكيفية إدراك الفرد وتنظيمه لسلوكه وبيئته، في حين أن الصيغة الحالية تسلط الضوء على أهمية الانتباه وتقبل الواقع الداخلي والخارجي على حد سواء (إبراهيم، 2019، ص64).

6.2. نظرية التصميم الذاتي (المعاملة الخاصة والتفضيلية):

ترى نظرية التصميم الذاتي أن اليقظة العقلية تقوم بتسيير الذاكرة من خلال النشاط الذاتي وإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية للمصادقة الذاتية، فالأشخاص المتيقظون عقليا للخبرة الحسية يكونون أكثر ذاكرة

من الأشخاص المنخرطين في عمل مشتتي الذهن. كما أن الوعي يسهل التيقظ إلى العلامات والرموز التي تنشأ عن الحاجات الأساسية، وهذا ما يجعل الفرد أكثر ترجيحاً في تنظيم سلوكه بطريقة تساعده على إشباع حاجياته (بولفعة، بوبلال، 2020، ص27).

تعمل نظرية التصميم الذاتي على تطوير الوظائف الشخصية في السياقات الاجتماعية، كما تصب جل اهتمامها على درجة اختيار الفرد لسلوكياته التي يقررها بنفسه، وهذه الاختلافات بين الأفراد تقودهم إلى القيام بمجموعة من الأفعال والتصرفات بمستوى عال من الانتباه والوعي للاختيار الذاتي دون تدخل الآخرين. (بولفعة، بوبلال، 2020، ص27)

بملاحظة هذه النظريات وغيرها نجد أن جوهرها واحد، فهي توضح أن اليقظة تتأتى من التفاعل الحذر والعقلاني للفرد مع محيطه وبيئته، والأحداث التي تمر به عموماً، لينتج عنها تصرف أو فعل -يتحول إلى منعكس تلقائي بمرور الزمن- يعتبر الأصح في لحظة معينة وفق أهداف الفرد وأولوياته الخاصة.

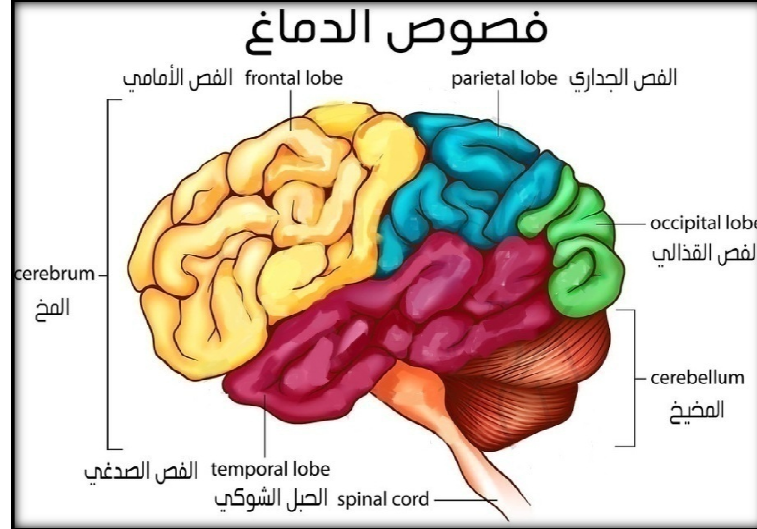
7. بيولوجيا الدماغ واليقظة العقلية :

تعد مسألة كيفية معالجة الدماغ البشري للمعلومات الداخلة إليه، من المسائل الأساسية الموضوعة على المحك في معظم الدراسات النفسية وفروع علم النفس المعاصر، ذلك لأن أساليب معالجة المعلومات هي من أهم ما يشغل بال الباحثين عموماً وليس فقط المختصين منهم في علم النفس (حمان، 2016، ص24) وهنا تظهر أهمية البيولوجيا العصبية للسلوك، والتي تستعرض كيف تنتظم خلايا المخ في دوائر ومسارات، وكيف تقوم هذه المسارات بمعالجة المعلومات، وختاماً كيف يتولد السلوك.

يوزن دماغ الإنسان (Brain) البالغ حوالي 1.3 كيلوجراماً. ويتصل الدماغ بالنخاع الشوكي (Cord Spinal) عبر جذع الدماغ (Stem Brain)، الذي يحتوي على حزم من الخلايا العصبية أو العصبونات (Neurons). ويسمى الجزء الأكبر من الدماغ بالمخ (Cerebrum)، وتسمى الطبقة الخارجية من المخ بالقشرة المخية (Cortex Cerebral)، ورغم أن سمكها لا يزيد على بضعة ميليمترات، فإنها تحتوي على ما يقرب من مائة مليار خلية عصبية.

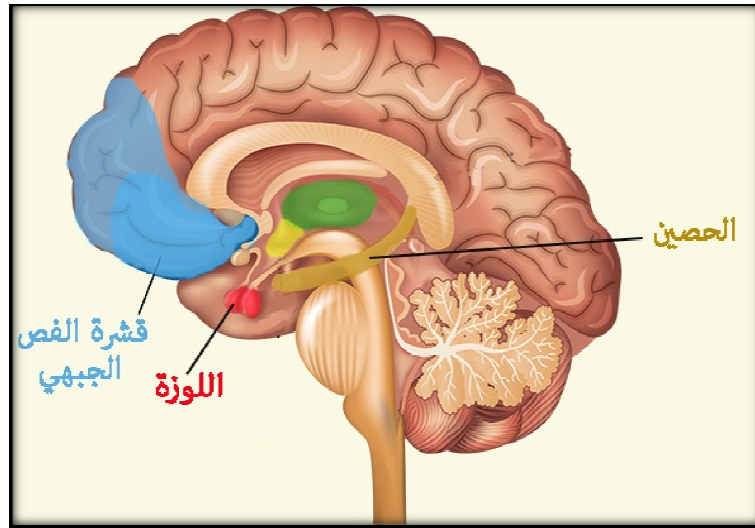
يتكون المخ من شقين (Hemispheres)، شق أيمن وشق أيسر، وكل واحد منهما مقسم إلى أربعة فصوص (Lobes) مستقلة، هي الجبهي (Frontal)، الجداري (Parietal)، الصدغي (Temporal)، والقذالي (Occipital)، وكل فص من هذه الفصوص مختص بسلوكيات معينة؛ فالفص الجبهي معني بصناعة القرار،

وتخطيط التصرفات، وتنسيق الحركات. وخلف الفص الجبهي مباشرة منطقة تسمى القشرة الحزامية الأمامية (Cortex Cingulate Anterior) تنظم ضربات القلب وضغط الدم، وسرعة التنفس، وينشط هذا الجزء من المخ في الكثير من تمارين التركيز؛ مثل التنفس البطيء (أجيري، جالين، 2018، ص37).



الشكل 2- 4 فصوص الدماغ البشري (المصدر: <https://www.babelli.me> بتصرف)

في داخل المخ، أسفل كل فص صدغي يقع كل من الحصين (Hippocampus) ، واللوزة الدماغية (Amygdala)، والحصين هو المسئول الأول عن أنواع الذاكرة المختلفة. اللوزة الدماغية هي مجموعة من العصبونات تتخذ شكل ثمرة اللوز تقريبًا، توجد في أعماق كل شق من شقي المخ، وهي تعالج المعلومات العاطفية. ويعني ذلك أنها تستوعب المشاعر التي تنشأ في أي موقف، وتمكنك من استشعار المشاعر ثم تقرر ماذا تفعل. واللوزة الدماغية معروفة بأنها تتعامل مع استجابة الخوف، التي تعرف أيضا باستجابة الكر أو الفر (flight-or-Fight response) ، وبالتالي فإن قوة الاستجابة العاطفية لها علاقة طردية مع مدى نشاط اللوزة الدماغية. أيضا للوزة دور مهم في تكوين الذكريات، خاصة تلك المرتبطة برد فعل عاطفي قوي (أجيري، جالين، 2018، ص37-38).



الشكل 2- 5 تموضع الحصين واللوزة الدماغية لدى الإنسان (المصدر: <https://www.waqi3.com> بتصرف)

يلعب الفص الجبهي دورا بارزا في النمو الجسمي والحركي، وإنتاج الكلام، و تركيز الانتباه، وتنظيم الانفعالات لدى الإنسان. ويشير العديد من الباحثين إلى هذا الفص غالبا على أنه مركز الضبط التنفيذي واستنباط الخطط وتجهيز الذكريات. فهو يتعامل إذن مع القرارات والتخطيط والإبداع وحل المشكلات والمحاكمة، والذاكرة الإجرائية والانتباه والتعلم، كما أن من وظائفه المعرفية كذلك : اللغة واختيار الكلمات، التفكير التشعبي لحل المشكلات المتعددة، تكوين الاستراتيجيات وتعديلها، تحديد السلوك المناسب للموقف المناسب. (حمان، 2016، ص:25)

في الظروف العادية، تنظم قشرة الفص الجبهي عمل اللوزة الدماغية وبقية أجزاء الجهاز الحوفي (Limbic system): فلنقل مثلا أنك أثناء مناسبة اجتماعية -محاطا بعدة أشخاص- تعرضت لموقف أثار غضبك من شخص اعتاد أن يستفزك في أكثر من مناسبة سابقة، هنا اللوزة الدماغية تعالج المعلومة (الوضع الحالي) وتذكرك أيضا بأحاسيسك المتراكمة (من المواقف السابقة) اتجاه هذا الشخص، فتشعر بالغضب العام. هنا يتدخل الفص الجبهي ليذكرك أنك محاط بأشخاص آخرين، وربما أن المكان ولا الزمان غير مناسبين لإظهار ردة فعلك، يمكنك أن تكتم غيظك وربما تقرر أن تسوي الأمور معه في يوم آخر.

هذه التفاعلات تتم في أجزاء من الثانية دون أن تشعر أنت نفسك بها. بناء على هذا الشرح، نفهم أن عمل الفص الجبهي أساسي للتحكم في ردود الفعل، وتقليل الاندفاع ومهاجمة الآخرين (أجيري، جالين، 2018، ص:40).

إن ممارسة الأنشطة التي تقوي اليقظة العقلية، والتي تركز على إيلاء الانتباه تنشيط قشرة الفص الجبهي بأشكال مختلفة، ما يجعل الفرد مركزاً وحاضراً وواعياً. فهذه الممارسات تعزز دوائر الانتباه في قشرة الفص الجبهي وتقلل معدل تحول المواد الكيميائية التي تفرزها لوزة الدماغ (أجيري، جالين، 2018، ص44) ، هو ما يعني أن بإمكانك اختيار ممارستها بما يناسبك ويناسب أسلوب حياتك لتسيطر أنت على عقلك وجسمك.

8. أهمية وفوائد اليقظة العقلية

تقوم الدراسات العلمية المرتبطة باليقظة العقلية بالتأكيد يوماً بعد يوم على فوائدها في كافة المجالات وعلى مختلف المستويات للفرد، سواء اجتماعياً، جسدياً أو نفسياً. كما أن نظرية اليقظة العقلية تقدّم حلولاً جديدة للمشاكل المعاصرة، وتقتترح حلولاً ممكنة للمشاكل المستقبلية الناتجة عن التغيرات الديموغرافية والتكنولوجية (Langer, Moldoveano, 2000, p :129).

ومن مجمل فوائد اليقظة العقلية يذكر (أحمد، 2016) ما يلي: (أحمد، 2016، ص122-123)

- المزيد من التركيز، فحين نركز انتباهنا نكتسب المزيد من السيطرة والقوة في جميع مجالات الحياة، فالتركيز المتأتي من اليقظة العقلية يحسن أداء الفرد بصفة عامة.
- تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.
- تحسين الشعور بالتماسك لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها.
- تعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف معانيها.
- تفتح الذات اتجاه البعد الروحي، فالشعور المتزايد بالحرية الداخلية والوعي يربطنا أكثر بالشعور بغاية تتجاوزنا كأشخاص وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بما يتجاوز بعدها المادي إلى البعد الروحي.
- تنمية وعي ما وراء المعرفة، والذي يتم تعلمه بملاحظة الأفكار والمشاعر.
- تشجع الفرد على تطوير منظور عدم التمرکز (القدرة على تمييز وتحديد الأفكار والمشاعر المرتبطة بالخبرات الذاتية في نطاق أوسع من الوعي)، توسيع الرؤية والانفتاح على الجديد.
- الفوائد الجسدية كتخفيض الإحساس بالألم، تحسين الذاكرة وعمليات الانتباه، وفوائد نفسية كخفض مستويات القلق والاضطراب والمخاوف المرضية.

ويلخصها ماكنزي (McKenzie,2022) في النقاط التالية: (McKenzie,2022, p :91)

- زيادة مستوى ضبط الذات والمشاعر الإيجابية، وتقليل المشاعر السلبية وهرمونات الضغط والتوتر.
- تحسين الصحة العقلية ، بشكل مباشر أو غير مباشر، بزيادة الانتباه والوعي.
- تحسين الصحة الجسمية وأداء الفرد وإنتاجيته في مهامه اليومية، وذلك يشمل: الدراسة، العمل، والقيادة.

ونشرح فوائد اليقظة في بعض المجالات بشيء من التفصيل لجعل الفكرة أكثر وضوحاً:

8.1. فوائد اليقظة العقلية للصحة الجسمية:

تظهر الدراسات أن اليقظة العقلية تقلل من خطر العوامل المؤدية إلى التوتر وأسلوب حياة تعيس، ما يساهم في تقادي كثير من الأمراض وأثارها على الفرد، مثلاً: الأمراض القلبية، السرطان، والألم المزمن. فهي تساعد الفرد على الوصول إلى الرضا عن الحياة، خاصة عند مواجهة التحديات والعقبات (McKenzie,2022,) (p :91)

ومن الفوائد للصحة الجسمية نذكر: (Harris & Forthun, 2023)

- تحسين أداء الجهاز المناعي.
- زيادة كثافة الدماغ والتكامل العصبي في المناطق المسؤولة عن المشاعر الإيجابية، والتنظيم الذاتي، والتخطيط طويل المدى.
- انخفاض ضغط الدم.
- انخفاض مستويات الكورتيزول في الدم (هرمون التوتر الرئيسي).
- مقاومة أكبر للأمراض المرتبطة بالتوتر مثل أمراض القلب.

8.2. فوائد اليقظة العقلية في التعلم:

- تزيد اليقظة العقلية من عقلية النمو (growth mindset): حيث تمكنا بشكل عام من تطوير قدرات مختلفة، وذلك بالتركيز الكافي لفترات زمنية مناسبة، فتتناقص العقلية الجامدة (fixed mindset) والتي تركز على "لا أستطيع فعل كذا وكذا". (McKenzie,2022, p :93)
- تزيد اليقظة العقلية من التعلم العميق (deep learning) : فالبحوث تظهر أن الدافعية تؤثر على النجاح الدراسي، وأهم أنواع الدافعية هي الدافعية العميقة التي تأتي من الفرد نفسه، فترضي الفضول والاهتمام، وتزيد الكفاءة، وبالتالي يتقادي الفرد الفشل. (McKenzie,2022, p :93)

- تقلل اليقظة العقلية من تعدد المهم (multitasking) : الحقيقة أن فائدة القيام بأكثر من شيء في وقت واحد وهم. اليقظة العقلية تقوم على مبدأ أننا لا نستطيع منح كامل تركيزنا إلا لشيء واحد في اللحظة الواحدة.

(McKenzie,2022, p :93)

- اليقظة العقلية تساهم في تركيز الانتباه ، والمرونة بالتفكير والانفتاح على الجديد، مما له أثر ايجابي في القدرة على اختيار الأسلوب الأمثل لتحقيق التعلم. فهي تنمي المرونة في التفكير ما يدفع المتعلم لاقتناء الأسلوب الذي يناسب مستوى مدركاته (بولفعة، بوبلال، 2020، ص68). وتؤكد لانجر ومولدوفينو على أهميتها للمعلم والمتعلم على حد سواء، فهي ضرورية للمعلم لتقديم مادته دون التأثير بالعوامل الداخلية (قلق أو توتر...) أو الخارجية (سلوك المتعلمين مثلاً)، بينما تغيد المتعلم في تلقي المعلومة في سياقها الخاص، أيضاً ينطبق الأمر قراءة الكتب أو المراجعة الجماعية. (Langer, Moldoveano, 2000, p :134) . كما أن الهناء الوظيفي للمعلمين مرتبط بارتفاع مستوى اليقظة لديهم (سيد، 2021، ص69).

8.3. فوائد اليقظة العقلية في العمل:

عند ممارسة عمل ما أو أداء مهمة معينة لدينا الخيار بين أن نقوم به مكرسين كامل اهتمامنا له، أو أن نقوم به ببعض الاهتمام والتركيز، وبالتالي نؤديه بأقل من قدراتنا الكاملة . أن نمارس العمل بيقظة عقلية معناه أن نقدم للعمل كامل تركيزنا، وأن نحصر على خلق ظروف عمل تساعد على ذلك، وأن نزيل الحواجز والعوائق التي تحول دون تحقيق هدفنا. (McKenzie,2022, p :93)

أثبت علمياً أن اليقظة العقلية يمكن أن تحسن الأداء في العمل ومستوى الرضا الوظيفي، بشكليين أساسيين:

- تقلل من الانشغال (busyness)، والضغط (stress)، والاحتراق الوظيفي (burnout)، فتزيد من الإنتاجية وترفع مستوى الرضا. ببساطة: الانشغال بشكل مستمر يؤدي إلى الاحتراق الوظيفي، فيتعرض الفرد لكثير من المشاكل النفسية والاجتماعية.
- رفع القدرة على معالجة المعلومات: اليقظة العقلية تساعد على معالجة المعلومات بشكل أسرع وأحسن، بما في ذلك المحافظة على الهدوء والتقليل من وميض الانتباه، وبالتالي لا تفوت أية معلومة تقدم أمام الفرد.

وأظهرت دراسات متنوعة أن الفوائد تشمل: تحسين مستوى إدراك الذات أثناء العمل، اتخاذ القرار، علاقات العمل، الإبداع، الاستمتاع بالعمل، إيجاد العمل المناسب، وممارسة القيادة. فهي تغيد أكثر من ما يمكن للترقية

أن تفعله، أكثر من الزيادة في الأجر، وحتى أكثر من إيجاد عمل جديد . (McKenzie,2022, p :93)

مبادئ اليقظة العقلية يمكن أن تطبق في إطار العمل -أيًا كان- سواء كان مدفوع الأجر أو تطوعيا، فهي تغير صورة العمل من "الواجب"، أي أن يكون شيئا نحن ملزمون بالقيام به، أو أن نؤدي مهمة معينة لأننا تلقينا أجرة، إلى "المرغوب" مهما كانت التحديات أو الصعوبات . فتأدية العمل تصبح نوعا من الحرية.

8. 4. فوائد اليقظة العقلية في ممارسة القيادة:

القيادة (leadership) لا تعني إخبار الناس بما عليهم فعله، بل هي أن تريهم ما يجب فعله، أن تلهمهم الرغبة في القيام به. إنَّ المتمتع باليقظة العقلية يعرف ذاته، ويعرف أعمق من غيره فرصه في هذه الحياة، مع وجود عوائق وحدود أقل، وبالتالي له قدرة أكبر على إلهام الآخرين للوصول إلى أماكن تستحق عناء الطريق. وأثبت علميا أن أهم ما يدعم قدرة الفرد على القيادة "الاستماع الحقيقي" (real listening)، وهي أن تستمع لما يقال، وأن تدرك الحاجات المخفية في ما قيل وما لم يُقَل (McKenzie,2022, p :94).

8. 5. فوائد اليقظة العقلية في التطبيقات السريرية:

إن التدخلات القائمة على اليقظة العقلية توظف في تطبيقات عديدة، منها: القلق، والتعاطف، ومشكلات الذات (الوعي بالذات ، كراهية الذات). وتساهم اليقظة العقلية في خفض أعراض الضغوط النفسية، وتحسين جودة الحياة، وتعديل الحالة المزاجية في سياقات علاجية مختلفة لدى عينات سريرية، مثل ذوي الأمراض المزمنة وذوي الاضطرابات النفسية، كاضطراب القلق واضطراب الشخصية الحدية (أحمد، 2016، ص122). ويتجلى ذلك في: (McKenzie,2022, p :105)

- المحافظة على الصحة النفسية، الاجتماعية، والجسدية، وإثرائها.
- تفادي تحول المشاكل الصغيرة في الحياة إلى مشاكل كبرى تضر بالفرد على الصعيد النفسي، الجسدي والاجتماعي.
- الاستجابة الفعالة ومساعدة الأفراد لمواجهة المشاكل النفسية، الجسدية والاجتماعية للأفراد.
- ونعدد بعضا من هذه المشاكل على سبيل المثال لا الحصر:
- الإدمان: تساعد تنمية اليقظة العقلية على كبح جماح الرغبة في التعاطي، وتزيد من القدرة على تصفية الذهن، وتقلل في المقابل من التفكير الزائد.
- الضغط النفسي والقلق: تتخفف مستويات القلق بتزايد مستوى اليقظة العقلية للفرد (Keune, Forintos, 2010, p379)، فممارستها تساعد في تقليل النشاط غير السوي للجهاز العصبي، فهي تقلل من

مستويات المواد الكيميائية الالتهابية (inflammatory chemicals) مثل "السيتوكين". في المقابل، تزيد من نشاط مناطق الدماغ المتحكم في المزاج والتركيز، وبالتالي ترفع مستوى "الدوبامين"، وهي مادة عصبية ناقلة مرتبطة بالهناء (McKenzie, 2022, p :105).

- **الاكتئاب:** تساعد اليقظة العقلية في محاربة الاكتئاب بنفس الآليات المساهمة في تقليل القلق والضغط النفسي، وهي تقلل من معدلات الانتكاس للنصف تقريباً (McKenzie, 2022, p :105)، فممارسة اليقظة العقلية ضمن الأنشطة اليومية تزيد بشكل واضح من المشاعر الإيجابية لدى الفرد (Keune, Forintos, 2010, p382).

- **الألم:** تمارس اليقظة العقلية بشكل واسع في العيادات لتقليل إحساس المرضى بالألم، وتساعد في التحكم فيه وإدارته، فيفهم المريض جسمه وأحاسيسه الجسدية دون أن يستجيب لها، و التحكم في الألم من أولى الحالات التي أثبتت فيها فعالية اليقظة العقلية.

9. ممارسة اليقظة العقلية

إنّ المفتاح الحقيقي للوصول إلى فوائد اليقظة العقلية هو ممارستها لا التفكير بها، وممارستها بشكل مستمر. بالرغم من كون ذلك ليس واضحاً، لكن التدريب على اليقظة العقلية وممارستها لا يعني فقط التدريب على الانتباه، بل يشمل تلقائياً التدريب على التقبل، الصبر، رباطة الجأش والشجاعة. وبقدر ما تبدو اليقظة العقلية بسيطة فهي ليست سهلة (McKenzie, 2022, p :97).

تشير أبحاث الدماغ الأولية إلى أن بعد فترة لا تزيد عن ثمانية أسابيع من ممارسة اليقظة العقلية، لوحظت زيادة مستمرة للنشاط الدماغي المرتبط بالمزاج الإيجابي، وبعد مدة قصيرة نسبياً لوحظت تغيرات في القياس الخاص بوظائف الجسم. كما أن الممارسة المنتظمة تزيد من الشفقة بالذات وبالأخرين، ما ينتج عنه رفع مستوى تقدير الذات وتحسن في العلاقات مع الآخرين (إبراهيم، 2019، ص 41).

وفي ما يأتي نقدم أمثلة عن طرق إدراج ممارسة اليقظة العقلية في حياة الفرد، سواء بشكل غير رسمي ضمن الأنشطة اليومية والمعتادة، أو بشكل رسمي ضمن تمارين التأمل.

9.1. اليقظة العقلية في الحياة اليومية:

ويتضمن ذلك التصرف بوعي تام لما يحدث في اللحظة الراهنة، مع الانتباه لما هو حقيقي بعيداً عن تخيل ما يمكن أن يحدث، مع تقبل الواقع المعاش. وتمارس اليقظة العقلية في الأشياء التالية: (McKenzie, 2022, p :96)

- **المشي اليقظ:** أن تتواصل مع إحساسك بقدمك تلامس الأرض، أن تنتبه لكل ما تراه عينك أو ما تسمعه أذنك أثناء المشي.
- **الأكل اليقظ:** أن تتذوق "فعليا" ما تأكله، وأن تزيل كل ما يشغلك عن عملية التذوق. جرب أن تأكل أو تشرب شيئا تحبه بوعي وتفرغ تام، ثم تناول نفس الشيء أثناء المشي أو مشاهدة التلفاز. أي تجربة يكون فيها الذوق أفضل !
- **الاستماع اليقظ:** استمع لصوت من يتكلم معك بدلا من الاستماع إلى صوتك الداخلي، كن واعيا بافتراضاتك وأحكامك حول المتحدث أيا كان، كن واعيا بتوقعاتك لما يمكن أن يقوله الشخص تاليا.
- **التقديم/ العرض اليقظ:** إن كنت تقدم بحثا أو تلقي خطبة أو درسا استمع لصوتك الخاص، فهذا سيقبل من شكك في نفسك، ويقلل الضغط بشكل كبير.
- **التواصل اليقظ:** بغض الطرف عن الطرف الآخر في عملية التواصل، استمع واطرح الأسئلة بدلا من أن تحاول دفعه إلى الموافقة على الحلول التي تقترحها أنت. هذا سيجعلك تتحصل على أفضل المخرجات الممكنة من عملية التواصل.
- **الدراسة/ العمل اليقظ:** ويكون ذلك بالمحافظة على النقاط التالية: (McKenzie,2022, p :96)
 - اعمل/ادرس بحضور تام لوعيك وبتواصل كامل مع الواقع الحقيقي.
 - اعمل/ادرس بقبول تام للواقع كما هو، عوضا عن تمنى ما لم يكن، أو القلق حول ما لم يحدث بعد.
 - اعمل/ادرس دون القلق حول كونك غير يقظ.
 - تواصل كلية مع "واجهة العمل": الكلمات التي تقرأها على الورقة أو الشاشة، الإحساس بالأداة التي تعمل بها، أو صوت الشخص الذي تتحدث معه.
- **فعل شيء مختلف كل يوم:** يمكن التدريب على رفع مستوى اليقظة العقلية من خلال عقد النية على تغيير سلوك معتاد واحد يوميا لمدة أسبوع مثلا. على سبيل المثال: تغيير اليد التي تحمل بها حقيبتك، تغيير الطريق المعتاد لك من المنزل إلى مقر العمل... إلخ. (أجيري، جالين، 2018، ص54)

9. 2. اليقظة العقلية ضمن تمارين التأمل

أثناء التأمل يظهر إحساس من الوضوح والتبصر، ما قد يؤدي إلى محاولة الإسراع والبدء في التخطيط لشيء معين أو لحل مشكلة ما. بقدر ما يبدو ذلك مغريا، يجب أن تؤجل هذه الأنشطة إلى حين انتهاءك من التدريب، ثم استخدم حالتك اليقظة أثناء العمل لحل هذه المشكلات أو التخطيط لتلك الأشياء. ومن النصائح الواجب إتباعها في الممارسة السليمة لليقظة العقلية:

- تذكر أن تستمر في الممارسة والتدريب.
- قم بها في نفس الوقت/ الأوقات من كل يوم.
- قم بها مع صديق أو ضمن مجموعة.
- لا تستمع لنفسك حين تخبرك أنك لا تملك الوقت الكافي، كلما زاد هذا الشعور كلما كانت حاجتك للممارسة أكبر (McKenzie,2022, p :96).

- تمارس اليقظة العقلية بشكل رسمي بتطبيق عدة تمارين وتقنيات تتطلب التفرغ التام والتركيز الكامل، ومنها:
- **مسح الجسد:** أن تلاحظ كل جزء من جسمك عنصرا بعنصر بدءا من الأرجل إلى الساقين ووصولاً إلى الرأس، خذ وقتك في كل جزء على حدة، والهدف هنا هو ملاحظة ما يحدث لجسمك مع الانتباه للأحاسيس التي تشعر بها كل مرة. لاحظ الأحكام التي تصدرها، النقد، القلق، وتشتت الانتباه، فقط راقب هذه الأمور وهي تأتي وتذهب.
 - **التنفس:** الانتباه على التنفس هو شكل من أشكال التأمل اليقظ التي يمكن تعلمها وممارستها، وتقتضي أن تبقى منتبها لتنفسك براحة تامة، أن تلاحظ الهواء أثناء دخوله جسمك وخروجه منه، على أن يكون دخوله وخروجه عبر الأنف. ويمكنك ملاحظة حركة قفصك الصدري وبطنك صعودا وهبوطا مع التنفس. لا يتطلب الأمر قوة لتكون على دراية بأنفاسك، دع جسمك يفعل ذلك دون تدخل منك. مرة أخرى لا تحارب أفكارك وأحاسيسك بل اكتفي بملاحظتها تأتي وتذهب.
 - **الإنصات/ الاستماع:** أي أن تتدرب على الوعي والإدراك لكل الأصوات المحيطة بك، قريبة أو بعيدة. أنصت لكل صوت وواصل إعادة انتباهك للحظة الراهنة كلما شرد منك. نحن نستمع -في معظم الأوقات- إلى الأحاديث الذهنية ، لذا فإن قيمة الاستماع بعناية هي أن انتباهنا لا يتم استخدامه لتغذية التعليقات العقلية المعتادة، التعليقات المليئة بالاجترار غير الواعي والمخاوف والحديث الذاتي السلبي (McKenzie,2022, p :98).

يمكن ممارسة اليقظة العقلية باللجوء إلى أهل الاختصاص، بالتدرب عليها ضمن مجموعات، أو بقراءة كتب اليقظة العقلية والتأمل، أو حتى بتحميل تطبيقات متخصصة بها.

10. المهارات المرتبطة باليقظة العقلية وتعزيزها:

يمكن تدريب الذات على اليقظة العقلية، وبذلك يتعلم الفرد كيف ينتبه لما يحدث في عقله وجسمه، وبمجرد فعل ذلك، يصبح بمقدور الفرد تعلم القيام بأشياء مختلفة مع أفكاره ومشاعره، وهذا من شأنه تقليل معاناة

الفرد. ومن الضروري ممارسة بعض التدريبات لاستعادة الانتباه والتمتع باليقظة العقلية لتأدية مهام معينة، ونذكر منها:

10.1. عقد النية:

أهم ما في التدريب على ممارسة اليقظة العقلية هو عقد النية، والقاعدة هنا بسيطة، كل ما يمكن للفرد فعله بدون يقظة عقلية، يمكن للفرد القيام به بكامل الانتباه واليقظة العقلية، أثناء القيام بفعل معين لك أن تختار أن تقوم به بشكل تلقائي وآلي (قيادة السيارة مثلاً)، كما لك أن تختار أن تقوم به بكامل انتباهك وتركيزك، أي بكامل يقظتك العقلية، بذلك فإن ممارسة الأعمال اليومية يمكن أن تتحول إلى تمرين لرفع مستوى اليقظة العقلية لديك.

يعتقد البعض أن هدف اليقظة العقلية هو ألا تشرد عقولهم، وهنا ننوه إلى أن ذلك مستحيل، فتدخل الأفكار أمر حتمي وجزء من طبيعة العقل البشري. الهدف الحقيقي هو استعادة التركيز على مهمتك في كل مرة يشرد فيها عقلك. لذلك فإن أول خطوة هي أن يقرر الفرد ممارسة "اليقظة العقلية"، وأن يخبر المرء نفسه بصوت عال أنه سيقوم بمهمة معينة (سواء كانت بسيطة أو معقدة) (أجيري، جالين، 2018، ص53).

10.2. المراقبة والملاحظة:

من مهارات اليقظة العقلية التي يجب تعلمها هي أن تراقب وتلاحظ أفكارك ومشاعرك، وفي هذا السياق، فإن المراقبة هي مجرد الملاحظة دون إضفاء أية أوصاف على التجربة. إنها ملاحظة التجربة والانتباه لها بكل حواسك، ولأننا عادة ما نصف التجارب، ومن ثم يصبح إتقان هذه المهارة تحدياً حقيقياً. والهدف هنا هو إيلاء الانتباه إلى مختلف التفاصيل وجمع المعلومات المهمة -التي تفوتنا ملاحظتها عادة-، وبالتالي فإنك تبدأ بملاحظة الاستجابات التلقائية التي تبديها في أغلب المواقف. إن ملاحظة العلامات المبكرة للمشاعر قد تساعد في كبح الاندهاش والارتباك، وبالتالي تكون قادراً على إسكات عقلك وتهدئة جسمك، مما يعمل على رفع مستوى اليقظة العقلية لديك (أجيري، جالين، 2018، ص54).

10.3. توظيف الحواس:

تدرب على توظيف حواسك، لاحظ أن كل شيء تشاهده أو تنتبه له يتغير، بغض النظر عن طبيعته مبهجة كانت أم لا. ممارسة توظيف الحواس دون إبداء فعل تساعدك في الحفاظ على انتباهك وإدراك متى يشرد عقلك ومتى تعود إلى تركيزك ويقظتك.

10. 4. عدم الاستجابة:

من الفخاخ الشائعة الاستجابة إلى أفكارك ومشاعرك بدلاً من ملاحظتها أنك تميل إلى جمع أدلة على هيئة أفكار وذكريات وتجارب أو تشوهات معرفية - تؤكد على ما تشعر به في اللحظة الراهنة. ومن الحقائق المذهلة الخاصة بالبيولوجيا العصبية للدماغ أن المشاعر التي تترك لحالها، دون قمع أو تعزيز، تستمر لوقت قصير جداً من خمسة إلى عشرين ثانية، هذا يعني بكل بساطة أنك إن تدربت على الملاحظة فقط لن تحتاج أكثر من عشرين ثانية لتجاوز شعور مزعج، وإذا تمكنت من التحكم في عملية اجترار الأفكار فإنك ستحرر من المشاعر التي تؤدي بك إلى المعاناة. لذلك فإن مستويات اليقظة العقلية مرتبطة بقدرة المرء على الانتباه إلى ما يحدث ومن ثم التحكم في رد الفعل (أجيري، جالين، 2018، ص58).

10. 5. الوصف:

المقصود بالوصف توظيف اللغة للتعبير عن تجاربنا بالكلمات، فالوصف يمكننا من نقل تجاربنا الخاصة للآخرين وحتى لأنفسنا. ومهارتا الملاحظة والوصف تستخدمان معاً، فأنت تلاحظ أفكارك ومشاعرك ثم تصفها بشكل دقيق بكل تركيز وانتباه، دون إصدار أحكام مسبقة، فالأوصاف التي نلحقها بتجربة ما تكون أكثر تأثيراً علينا من الفكرة أو الشعور نفسه، ونكتفي بالاستخدام الواعي لأوصاف تدل على الحقيقة الملاحظة لا الأفكار الخاصة في الحين دون تعليقات إضافية أو حكم شخصي على التجربة.

اليقظة العقلية تتطلب ممارسة هذه المهارة، فأنت تكتفي بعرض الوقائع لا أكثر، لنقل أنك شاهدت زهرة فتصفها كالتالي: "زهرة متفتحة، بتلاتها صغيرة بيضاء اللون"، هنا أنت لم تقدم سوى حقائق لا يختلف عليها اثنان، لكن لو أضفت في الوصف أنها "تبدو جميلة أو مبهجة" فأنت هنا تتعارض مع اليقظة العقلية لأنك أصدرت حكماً قد يكون صحيحاً أو خاطئاً إذا تحدثنا إلى غيرك ممن رأى نفس الزهرة.

وهنا يجب أن نميز بين الأفكار والحقائق، مثلاً قد تجلس تقرأ كتاباً وبعد مدة تمل فتصرح قائلاً: "يستحيل أن أكمل قراءته اليوم"، هنا يجب أن تعي أنك تصف تجربتك الداخلية بالكلمات بشكل خاطئ، فأنت عبرت عن فكرتك والتي لا تمثل حقيقة، فلو جلست لتتم قراءته لتمكنت من ذلك رغم ذلك. والوصف الصحيح هنا أن تقول: "يجب أن أنهي هذا الكتاب، ألاحظ أنني مللت منه وألاحظ أن لدي فكرة أن إنهاءه غير ممكن اليوم" فالوصف يجب أن يكون كأنك باحث ملاحظ تصف شيئاً خارجاً عنك. والوصف يعلمك الكثير عن نفسك وعن طريقة تفكيرك، ما يجعلك أكثر سيطرة على تجاربك، ومعرفة أن ما تفكر فيه فكرة لا حقيقة يضع أمامك إمكانيات أخرى، كأن تدرك أنك قادر على إتمام القراءة لأن الملل ليس عائقاً حقيقياً.

في ذات السياق تكون ضرورة الالتزام بالحقائق دون إصدار أحكام مسبقة، والملاحظ أن كثيرا منا يصدر الأحكام غالبا، وإصدار الحكم طريق مختصر لوصف تجربة من منظورنا الخاص أو بناء على تجارب غيرنا (أجيري، جالين، 2018، ص65). كأن تصدر حكما أن فلانا شخص سيء من وصف قدمه صديق آخر لك، فتقول له: "ما رأيك في فلان؟" ويجيب: "دعك منه انه شخص سيء" فتتفق معه في الحكم، لكن لو أنه أجابك: "فلان يتحدث كثيرا، وطلبت منه أن يقرضني مالا ولم يفعل" ربما أنت من النوع الذي لا يزعجه الكلام الكثير، وربما حقيقة أنه رفض إقراض صديقك مالا تتقبلها لأنك تعلم عن ظرف خاص يمر به، فيكون الأمر مقبولا لديك، وبالتالي لا تحكم عليه أنه "سيء".

وعدم إصدار الأحكام أمر جوهري لليقظة العقلية ومكون أساسي لتنميتها، وحتى لو اعتبرت نفسك شخصا لا يصدر الأحكام عليك أن تنمي مهارة معرفة الأحكام والتحرر منها. فإصدار الأحكام أمر مألوف (بين السياسيين والمشاهير وزملاء العمل... الخ)، وعندما تولي اهتمامك للأحكام التي تصدرها ستلاحظ أنها تؤثر مباشرة على أفكارك ومشاعرك وسلوكياتك (أجيري، جالين، 2018، ص65).

10. 6. شيء واحد في اللحظة الواحدة:

مهارة "التركيز على أمر واحد" (One mindfully) تعني تعلم القيام بشيء واحد بتركيز كامل بلا مشتتات في اللحظة، فمهما كان الذي تفعله أو تمارسه أعطه كل تركيزك وانتباهك. لماذا؟ لأن تعدد المهام ما هو إلا تضليل لنفسك، فهو يؤدي إلى تزايد الضغوط وضياح الوقت، فمن أسرار النجاح قدرتك على التركيز في مهمة واحدة هي تلك التي تشغل بها الآن (أجيري، جالين، 2018، ص69).

فلنقل مثلا أنك مكلف بإنجاز عشرة مشاريع خلال سنة واحدة، لو أن كل مشروع يتطلب عمل شهر كامل دون توقف، لكانت عشرة أشهر كافية لإتمامها لو عملت على كل واحد منها بشكل منفصل، لأنك ستكون في كامل تركيزك مما يجعل الوقت اللازم لإتمامها أقصر والعمل المنجز بالتأكيد أكثر فاعلية، ولعلك تحظى بالراحة لما تبقى من السنة، كما أن كل مشروع يكتمل يزيل عن كاهلك حملا ثقيلا ويخلق لديك الإحساس بالإنجاز. في المقابل لو كنت تعمل على كل المشاريع دفعة واحدة فتركيزك يقل، وقدرتك على مواجهة الصعوبات في مشروع ما تتأثر بتفكيرك المستمر في بقية المشاريع، بعد ستة أشهر مثلا ستجد أنك استنفذت نصف المدة المقترحة في المقابل لم يتم إنجاز أي مشروع بشكل تام، وهذا نفسه قد يكون عامل إحباط لك ويولد ضغطا نفسيا يؤثر على إنتاجيتك في الفترة المتبقية.

في مرحلة ما من حياتك ستعيش نوعاً من الفوضى الذهنية -سبب أو لآخر-، ما يؤثر عليك في كل المستويات، فتشعر أنك تأته وعاجز، هنا يجب أن تدرك أن الحل الأمثل هو التعامل مع مشكلة واحدة في كل مرة. ستلاحظ أنك تبدأ في التقدم مع التمكن من ترتيب وتحديد الأولويات، وإتمام المهام وذلك بأقل قدر من القلق.

10.7. تقبل الواقع كما هو

بعد أن تعلمت مبدأ اتخاذ موقف لا يصدر أية أحكام، من المهم أن تقضي مزيداً من الوقت في التعرف على مبدأ التقبل؛ أي تقبل الواقع كما هو والقيام بذلك دون إصدار أية أحكام.

بالنسبة لبعض الناس، فإن تقبل أنفسهم وحياتهم كما هي قد تكون واحدة من أصعب المهارات لإتقانها، وفي بعض الأحيان، عليك أن تتقبل الأشياء التي قد تبدو غير عادلة أو غير نزيهة، كأن تتعرض للإيذاء أو تعامل بشكل سيئ. فعندما تتقبل الواقع كما هو، دون إصدار حكم عليه أو محاربته، ستبدأ في البحث عن حلول وطرق لتغييره بها، أو تسعى لتغيير دورك فيه. وتقبل الأمور كما هي لا يعني الاستسلام لواقعك أو أن يروك. كل ما يعنيه ذلك إقرارك بحقيقة وجوده كما هو (أجيري، جالين، 2018، ص 67). وهذا يتوافق مع مفهوم "الرضا" في الإسلام، فرضاك بما قُسم لك لا يعني أن تفرض على نفسك الشعور بالسعادة، ولا يعني أيضاً أن تتوقف في مكانك ولا تحاول تحسين واقعك.

تطرقنا في هذا الفصل إلى نشأة مفهوم اليقظة العقلية وتعريفها. يمكننا القول أن اليقظة العقلية هي الحالة التي يكون فيها العقل متنبهاً وواعياً للتجارب الحالية العوامل المحيطة بها، هي حالة من الوعي والانتباه الشاملة للتفاصيل الدقيقة والتغيرات الداخلية والخارجية. من جهة أخرى عرضنا مكوناتها وأبعادها حسب عدد من العلماء والباحثين، وعلاقتها ببيولوجيا الدماغ. كما ذكرنا مبادئها، وخصائص الأفراد الذين يتمتعون بها.

إن ممارسة اليقظة العقلية وتعزيز المهارات المرتبطة بها يمكن أن تدمج ضمن الأنشطة اليومية، أو ضمن مجموعة من التمارين الخاصة بالتأمل، وتجدر الإشارة إلى أن الاستمرارية ضرورية للحصول على فائدة قصوى، وكلما كانت الممارسة أكثر واستمرت لفترة أطول كلما كانت أسهل على الفرد، وأدعى أن يجني فوائدها.

الفصل الثالث:

ضبط الذات

1. مفهوم ضبط الذات
 2. تعريف ضبط الذات
 3. فئات نماذج الصراعات المتطلبة لضبط الذات
 4. مراحل ومكونات ضبط الذات
 5. الآليات المفسرة لضبط الذات
 6. استراتيجيات ضبط الذات
 7. أهمية ضبط الذات
 8. ضبط الذات سلاح ذو حدين
 9. نظريات مرتبطة بضبط الذات
-

مع تطوّر أساليب الحياة والتغيّرات الجذرية في أنماط العيش والتفاعل بين الأفراد ومحيطهم، يجد الإنسان نفسه أمام مجموعة من المغريات والغرائز التي تتطلب مقاومتها. من جهة أخرى، يواجه المرء تحديات وظروفا تستدعي منه القيام بما لا يريد. في بعض الحالات، تدعوه وضعية ما لإصدار رد فعل معيّن دون سواه، أو أن يكبح جماح نفسه حتى لا يظهر رد فعل غير مناسب اجتماعيا، أخلاقيا، أو دينيا. هنا تظهر أهمية تحكم الفرد في رغباته وشهواته، وتزداد الحاجة إلى قدرة الإنسان على ضبط تصرفاته وردود أفعاله. وهو ما يقودنا إلى أحد المصطلحات النفسية المهمة وهو "ضبط الذات" (Self-control). يمثل ضبط الذات أحد المؤثرات الأساسية في مواقف الفرد مع نفسه، محيطه، ومجتمعه. نقدّم في هذا الفصل نظرة عامة عن ضبط الذات في علم النفس.

1. مفهوم ضبط الذات:

ضبط الذات هو مقدرة يملكها أغلب الناس بدرجات متفاوتة. في الدراسات النظرية، نجد أنّ مشكلة ضبط الذات النموذجية تتضمن حاجة إلى قمع رغبة فورية لاستهلاك شيء معيّن، عادة ما يكون إمّا لتفضيل مكافأة أكبر في المستقبل، أو من أجل مكافآت صغيرة في الوقت الراهن (Henden, 2008, p: 70)، لكن هذا المفهوم ضيق، فعند المواقف الخطرة مثلا يكون ضبط الذات ضرورة للتحكم في الخوف الذي يشلّ حركة الفرد، أو في المواقف المُحرّجة يكون ضبط الذات نقاديا لضرر محتمل، لا طلبا لمكافأة.

عموما، نميل إلى استخدام مفهوم ضبط الذات لمجموعة واسعة من الحالات والوضعيّات، كثير منها لا يتعلّق بالخضوع للإغراءات. من الشائع أن كل حالات ضبط الذات تنطوي على التحكم في دافع تنافسي راهن أو متوقع من شأنه أن يحرك الفرد. وانطلاقا من هذا قد نقول أن ضبط الذات هو: " قدرة الفرد على جعل أفعاله متماشية مع نواياه ومقاصده في مواجهة محفز تنافسي " (Henden, 2008, p: 71).

من الواضح أنّ ضبط الذات هو نوع من التّحكم المقصود في السلوك، لكن توجد حالات يكون فيها الفشل في ضبط الذات لا يعني الفشل في التحكم المتعمّد في السلوك. فلنقل مثلا أنّ مدخّنًا قرّر الإقلاع عن التدخين. في حال ما لم ينجح في كبح رغبته في تناول سيجارة، سنقول أنّه فشل في ضبط ذاته لكنّ السلوك الذي صدر منه "تدخين السيجارة" كان سلوكا متعمّدا. إذن: القدرة على ضبط الذات تشمل أكثر من القدرة على المبادرة أو تنفيذ سلوك معيّن. من جهة أخرى، ليس من الواضح إن كان الفشل في التحكم في الذات راجعا لفشل في ضبط الذات (Henden, 2008, p: 71). لنقل مثلا أنك تريد شراء "نوع أ" من المشروبات من آلة البيع، لكنك قرّرت لسبب أو لآخر شراء "نوع ب"، بعد إدخال النقود تجد أنّك ضغطت زر "النوع أ". هنا السلوك يتعارض مع ضبط الذات، لكنّ السبب وراءه قد يكون تشتت انتباهك، أو قلة الوعي أثناء التنفيذ. فالتعريف السابق لا يغطي مفهوم

ضبط الذات كما يجب.

رغم ما سبق إلا أنّ الفشل في ضبط الذات ليس زلّات تظهر تلقائياً عند غياب الانتباه والوعي المناسبين. هذه المشكلة في تعريف ضبط الذات سببها أنّ المقاصد عموماً تكون تحت تحكم الفرد أكثر من الرغبات. إحدى وجهات النظر تقول أنّ ضبط الذات هو "القدرة على جعل المرء أفعاله متمشية مع قراراته"، حيث يكون القرار نوعاً من الالتزام، وجزء من عملية "القرار" أن يظلّ الفرد حازماً في مواجهة الدوافع المنافسة التي قد تواجهه. وفقاً لهذا، فإنّ القرارات تتشكل لحماية نتيجة تفكير سابق من إغراءات لاحقة ممكنة، على عكس النوايا والمقاصد المعتادة، لذلك يبدو أن القرارات -بطبيعتها- يمكن أن تنتج عن رغبات يفتقر الفرد للقدرة على التحكم فيها (Henden, 2008, p: 72)، وهذا غير كاف لتبيان مفهوم ضبط الذات.

في الحقيقة من يتمتع بضبط الذات يكون شخصاً ثابتاً ملتزماً بقراراته، قرارات هي شكل خاص من النوايا تهدف إلى هزيمة الميل المعاكس لتلك التي يمتلكها الفرد. لكن الإشكالية هنا أنّ القرار يتطلب تفكيراً مسبقاً بينما ضبط الذات قد يكون نتيجة تفاعل لحظي مع موقف معين. مثلاً: يتلقى الفرد عرضاً لتناول بعض الحلوى، لكنّه يقرر في تلك اللحظة الامتناع عن تناولها. هنا يكون قد أظهر ضبطاً للذات غير ناتج عن تفكير مسبق، رفض ناتج عن حكم مقترن مع النية اللحظية، لا يتعارض مع قرار مسبق. يمكن أن نشير إلى أنّ فشله في الامتناع عن تناول الحلوى في مثل هذه الظروف يعد فشلاً في ضبط الذات رغم عدم وجود ذلك القرار المسبق.

لكل ما سبق، فبضبط الذات لا يعتمد حصراً على مفهوم "النية" أو "القصد" أو حتى "القرار"، بل -وكما التسمية- يعتمد على مفهوم "الذات". وهو يعتبر المعنى المجرد لإدراكنا لأنفسنا جسدياً، نفسياً، عقلياً، واجتماعياً في ضوء علاقتنا بالآخرين. وهذا المفهوم قابل للتعديل تحت شروط معينة (عبد المقصود، 1995، ص56).

الأفعال التي يتحكم فيها ذاتياً عادة ما تكون محكومة بدوافع لشيء يستحق أن يطلق عليه لقب "الذات". فيكون الفشل في ضبط الذات فشلاً في القيام بما تريده "ذاتك" عند وجود صراع بين هذه الذات والرغبة أو الدافع الذي يريد الفرد الابتعاد عنه. أحد الآراء المألوفة في علم النفس الأخلاقي هو أنّ بعض الرغبات والدوافع لها الامتياز لتمثيل الذات النفسية أو الأخلاقية للفرد، وهي تلك التي يقرّها الفرد ويجيزها، ويكون مستعداً للدفاع عنها بجملة من الأسباب ضد المنافسين لها. وفقاً لهذا الرأي فإنّ ذلك يرتبط بوجهة النظر التي يعتمدها الفرد لإصدار الأحكام العقلانية حول عالمه. أي أنّ كونك ذاتاً يتطلب وجود استجابة منطقية، وهي القدرة على تنظيم السلوك على ضوء ما يعتبره الفرد أسباباً أفضل. الإستجابة المنطقية بدورها تبدو ضرورية للشعور بأنك تحت السيطرة،

فالرغبات، المعتقدات، والمواقف التي لا تتوافق ومنطق الفرد هي ما تشعر الفرد أنه فقد السيطرة، أو بعبارة أخرى "فشل في ضبط ذاته" (Henden, 2008, p :73).

يضع ألفرد ميلي مثالا يدفعنا للتساؤل حول علاقة ضبط الذات بمنطق الفرد، حيث يضرب مثلا بشاب ينضم إلى عصابة في حيّه، فيقوم معهم بفعل السرقة لمنزل أحد الجيران، رغم أنّ لديه كل الأسباب للامتناع عن هذا الفعل إلا أنّه يقوم به متوترا، مضطربا، وخائفا. هذا الشاب مارس "ضبط الذات الخاطئ" (Errant self control) أي التحكم في الذات بما يتعارض وما لديه من حكم منطقي. هذا المثال يوضح أنّ الشاب ضبط أفعاله لكنّه لم يضبط ذاته، فخالف فعله -الذي تطلب جهدا منه- حكمه المنطقي (Henden, 2008, p :73).

بما أنّ الذات تتكون برغبات الفرد، قيمه، ودوافعه التي يتبنّاها ويستعد للدفاع عنها، فإنّ ضبط الذات يتجاوز التحكم في الأفعال بما يتوافق مع القصد والنية أو القرار المسبق إلى التحكم في مكونات هذه الذات.

2. تعريف ضبط الذات

لتقديم تعريف لضبط الذات وجب الإشارة إلى معنى الكلمتين المكونتين لهذا المصطلح. فـ"الضبط" في المعجم الوسيط هو الحفظ بالحزم حفظا بليغا، و ضبط الأمر أي أنقنه وأحكمه، أمّا "ذات الشيء" فهي حقيقته وخاصته. وفي معجم المعاني الجامع ورد أنّ "ضبط الذات" هو سيطرة الشخص على مشاعره أو رغباته أو أفعاله بإرادته الشخصية بهدف التطوّر والتحسين الشخصي، التّصبّر وعدم الانفعال.

في علم النفس تتعدد التعريفات لضبط الذات. يقول سكينر (Skinner, 1953): "إن ضبط النفس هو تسلسل سلوكي يتعامل فيه الكائن الحي مع التأثيرات البيئية وفقًا لمبادئ التعلم لتغيير السلوك المحدد" (Corsini, 2005, p285).

و يُعرّف أيضا على أنّه "أسلوب معرفي يقوم الفرد من خلاله بالتحكم في سلوكياته، وأفعاله، وانفعالاته، عن طريق مراقبة الذات وتقييم وتعزيز الذات، ومن ثم توظيف هذا الأسلوب في المواقف المختلفة" (إبراهيم، 1994، ص15).

وتعرف إسراء هاشم ضبط الذات بأنه: "قدرة الفرد على التحكم في سلوك أو انفعال معيّن لديه، وذلك بالاستعانة ببعض الأساليب، كالملاحظة الذاتية، والاختيار الذاتي للمعايير، والتعاقدات الذاتية، والثواب والعقاب الذاتي، والتقييم الذاتي (هاشم ، 2006، ص9).

ويعرف دينور ضبط الذات بأنه القدرة على العمل بانتظام بشكل يتقدم باستمرار باتجاه الهدف حتى يتم تحقيقه. (زيادة، 2012، ص165)

كما يعرف على أنه: "عملية يقوم بها المسترشدون مباشرة بتغيير سلوكهم من خلال استخدام إستراتيجية علاجية أو استخدام مجموعة من الإستراتيجيات المشتركة، وحتى يحدث الضبط الذاتي يجب على المسترشد أن يأخذ جزءا من المعالجة على مسؤوليته بالإضافة إلى التحكم في المتغيرات الداخلية والخارجية، والتي تؤدي إلى التغيير المرغوب" (معالي، 2015، ص79).

و يعرف على أنه: عملية من خلالها يتعرف الفرد على العوامل الأساسية التي توجه وتقود وتنظم سلوكه والتي ينتج عنها في النهاية نتائج أو توابع معينة (معالي، 2015).

يعرفه باوميستر وآخرون: القدرة على تغيير الفرد لاستجاباته الخاصة، لجعلها تتماشى مع المعايير والمثل والقيم، والأخلاق والتوقعات الاجتماعية، ودعم السعي لتحقيق أهداف طويلة الأجل (الربيع و عطية ، 2016) . ويقول باوميستر وهيزرتون (Baumeister &Heatherton ,1996) أن ضبط الذات يشير إلى القدرة على التخلي عن الملذات الفورية أو القريبة المدى التي لها بعض العواقب السلبية والقدرة على التصرف لصالح المصالح طويلة الأجل، وهو مرتبط بمفاهيم مثل التنظيم الذاتي والاندفاع في علم النفس (Gottfredson, 2017, p02).

ويعرفه الروقي على أنه "مجموعة من العمليات الداخلية التي تتضمن" الوعي بالذات، وملاحظتها، والتوقف قبل القيام بفعل ما، وعدم الانسياق وراء ردود الأفعال التلقائية والعوامل الخارجية المحرصة، واختبار الأقوال والأفعال التي تتفق مع القيم الدينية والمعايير الشخصية والاجتماعية" (الروقي، 2017، ص237)

وعرفه الجنابي على انه عملية مكافئة الذات من اجل زيادة أو تعزيز سلوك ما ،وعقاب الذات من اجل تقليل أو كف أنماط غير مرغوبة في السلوك (مكي ، 2016).

ويعرف ضبط الذات على أنه القدرة على استخدام الوعي الذاتي لإدراك المشاعر في وقتها على نحو صحيح وفهم الميول، وإدراك ردود الأفعال اتجاه الأشخاص والأحداث والتحديات، وهو لا يتوقف على مقاومة السلوك المندفع أو السلوك المسبب للمشكلات، وإنما يمتد إلى إدارة الدوافع والرغبات الفورية وممارسة المهارات الملائمة في العديد من المواقف بشكل دائم (الروقي، 2017، ص230).

على تعدد هذه التعريفات ووجود أخرى مشابهة لها، فإنّها جميعاً تشترك في أنّ ضبط الذات يوافق التحكم في استجابة الفرد وسلوكه بطريقة معينة، تتعارض مع الرغبة أو الدافع الذي يواجهه في لحظة ما، لأسباب داخلية أو خارجية.

3. فئات نماذج الصراعات المتطلبية لضبط الذات

يحتاج الفرد لممارسة ضبط الذات في حال وجد نفسه في صراع بين ما يريد فعله، وما يجب عليه فعله. أي عند حدوث صراع بين المرغوب والمطلوب. السلوك المطلوب يكون عادة أكثر قيمة وفائدة على المدى البعيد، في حين أنّ البديل، وهو السلوك المرغوب، يكون أكثر جاذبية في اللحظة الراهنة. يُحكم على الفرد بالنجاح أو الفشل في ضبط ذاته حسب السلوك المختار، فاختر الأكثر ديمومة وفائدة يعد نجاحاً، بينما اختيار الأكثر إغراء يعد فشلاً.

في علم النفس نجد ثلاث فئات مختلفة للصراعات التي تستدعي ممارسة ضبط الذات (Duckworth , Milkman & Laibson, 2018 , pp103-104).

3-1. وجود ذوات متسلسلة متعددة مع تفضيلات غير متسقة:

المبدأ المعتمد لهذه الفئة من النماذج هو أنّ الفرد في الحقيقة يشمل ذواتاً متعددة، كل ذات موجودة في نقطة زمنية معينة، وكل منها تريد إشباعاً فورياً لرغباتها يتبعها حياة مستقبلية تتميز بالحسن من الصفات (سلوك صبور، أخلاقيات عمل جيدة..) وقادرة على تأخير الإشباع عند الاقتضاء. فيظهر هنا تناقض في الخيارات بين هذه الذوات، فخياراتها الحالية تقوم على الإشباع الفوري للرغبة -التي تتعارض مع خططهم السابقة- مقابل خيارات مستقبلية قائمة على الصبر. كأن يقول الفرد أنّه سيتناول طعاماً صحياً الأسبوع القادم، لكن اليوم سيحظى ببعض الكعك والحلوى... الخ.

3-2. وجود ذوات متعددة في تعايش (متزامنة):

تقوم هذه الفئة من نماذج الصراعات على وجود عدة ذوات تتعايش في آن واحد. فالفرد هنا مزيج من ذوات تتنافس فيما بينها، مع أنظمة تقييم مختلفة، وأولويات وأذواق متباينة. حيث تنوق ذات إلى الإشباع الفوري بينما تركّز الأخرى على زيادة النتائج طويلة المدى، فالتضارب يكون ناتجاً عن صراع بين ذات بنظام تقييم موجه نحو الحاضر (مستعجلة، تفكير مقتصر على اللحظة الراهنة)، وأخرى بنظام تقييم موجه نحو المستقبل (صبورة، تعتمد التخطيط بعيد المدى).

3-3. النماذج متعددة السمات:

على الرغم من ازدواجية الصراعات التي تستدعي ضبط الذات، فهي صراع بين ذات مستعجلة وأخرى صبورة، أو بين ذوات متعددة تتعايش فيما بينها، فلا يوجد فرق جوهري مع أي نوع آخر من الصراعات.

تفترض هذه الفئة من النماذج أن سمات الاختيارات التي يجب على الفرد تفضيل أحدها غير متجانسة، بما في ذلك: قيمة المكافأة أو العائد، تكاليف الجهد، والفوائد الاجتماعية... إلخ. تظهر الدراسات العصبية أن هذه الفئة أكثر تفضيلاً، حيث أن الفرد يتلقى تدفقات معلومات مختلفة، كل منها مرتبط بسمعة معينة تساهم في اختيار الفرد، اعتماداً على قائمة تفضيلات سابقة.

مثلاً يكون الصراع عند الاختيار بين تناول سلطة معدة منزلياً أو طلب بيتزا مثلاً، هنا يجب على الفرد الاختيار بين وجبة يضمن شروط إعدادها، صحية، لكنها غير مشبعة وربما ليست لذیذة بالنسبة له، كما قد تكون مكلفة وتتطلب وقتاً بين شراء المكونات والتحضير، وبين وجبة أخرى يجهل كيف أعدت، أو ما وضع فيها، بالتأكيد هي غير صحية، لكنها لذیذة وسريعة، وترضي ذوقه. ويبقى الاختيار حسب تفضيلات الفرد نفسه وأولوياته.

4. مراحل ومكونات ضبط الذات

من أهم العوامل المؤثرة في قدرة الفرد على ضبط ذاته إدراكه أنه المتسبب في جزء كبير من الضغوط التي تحدث له، وأنه قادر على إدارة هذه الضغوط والتحكم بها. فالحقيقة أن الأحداث ليست السبب في ردود أفعالنا لكن ما نقوله لأنفسنا هو ما يقرر تأثير الحدث علينا، ورد فعلنا اتجاهه. فالوعي يستحضر الإدراك النشط إلى أنماطنا الانفعالية التلقائية، فيفرض لحظة وعي متأمل بين الباعث الانفعالي والفعل، فيكسر سلسلة العادة الانفعالية (الروقي، 2017، ص 238).

تشتمل عملية ضبط الذات بثلاث مراحل أساسية وهي :

4-1. مرحلة المراقبة الذاتية (Self Monitoring)

تشتمل على وصف وتحديد دقيق وحذر لسلوك الفرد، وهنا ينتبه الفرد بشكل متعمد لسلوكياته، ويجمع المعلومات حول الأسباب التي توجه سلوكه وخاصة السلوك الذي يرغب بتعديله. وهي تعتمد على قدرة الفرد على إدراك ذاته عند اختبار حدث معين، وتسمح برؤية السياق كاملاً، فيعي الفرد دوره في التصرفات ويبدأ في إيجاد طرق لتغييرها (الروقي، 2017، ص 238).

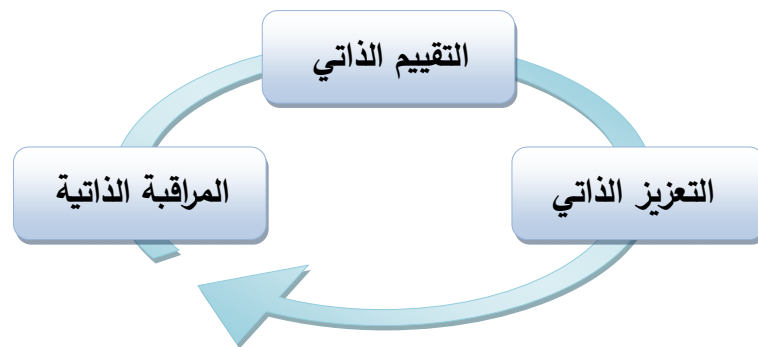
4-2. مرحلة قياس السلوك/ التقييم الذاتي (Self Evaluation)

يضع الفرد معايير أو توقعات لما يجب أن يكون عليه سلوكه وفق المعلومات التي تحصل عليها في المرحلة السابقة ويقارن بين المعلومات السابقة والمعايير التي وضعها لهذا السلوك (معالي، 2015). هذه المعايير تتمثل في القيم والمبادئ للفرد والتي ترتبط بثقافته وقوانين مجتمعه (بن عمر، 2019، ص 23).

فهي استجابة تمييزية، ومقابلة تظهر الفرق بين ما يفعله المرء وما كان ينبغي عليه فعله. وتطور مهارة التقييم الذاتي تساعد في المحافظة على المرونة في مواجهة مختلف المواقف بشكل إيجابي، حتى لا يعيش أسيراً لمشاعره السلبية وضحية لها، كونه لم يتوقف ليفكر في أحاسيسه وأثرها عليه مستقبلاً (الروقي، 2017، ص 239).

4-3. مرحلة التعزيز الذاتي (Self Reinforcement)

وهي المرحلة الأساسية لضبط الذات ، ففي هذه المرحلة إما أن يحصل الفرد على المكاسب نتيجة سلوكه الصحيح فيعزز ذاته، أو يعاقبها نتيجة فشله في تحقيق أهدافه (معالي، 2015). وما يحدث فيها مرتبط بمدى التباعد بين السلوك الذي تم، ومعايير الأداء (الروقي، 2017، ص 239).



الشكل 3-1. مراحل عملية ضبط الذات (من إعداد الباحثة)

وبناء على ما سبق فإن عملية ضبط الذات تتطلب ثلاثة عناصر أساسية: المراقبة، المعايير، والقوة (بن عمر، 2019، ص 21). فالقدرة على المراقبة تشمل مراقبة كل من الأفكار، الأفعال، والمشاعر. أما المعايير فهي القيم والمبادئ التي يتبناها الفرد من منطلق شخصي نتيجة أفكاره وتحليلاته، أو من منطلق ما هو مقبول اجتماعياً ومفروض على أرض الواقع. وأخيراً القوة، وهي الطاقة اللازمة للسيطرة على الذات وتوجيهها بما يتوافق والمعايير المطلوبة.

5. الآليات المفسّرة لضبط الذات

يحدث كثيرا أن يوضع عدة أشخاص في نفس الموقف، وفي نفس الظروف أو ذات الوضعيات، لكن البعض ينجح في تحقيق ضبط الذات بينما يفشل آخرون. فما الذي يفسّر قدرة شخص ما على ضبط ذاته وفشل شخص آخر؟ لشرح العناصر التالية نضرب مثلا بمحاولة مدخّن، وليكن اسمه عمر، الإقلاع عن التدخين.

نشير بداية إلى أن ممارسة ضبط الذات تتمّ بطريقتين مختلفتين، وذلك حسب توقيت ظهوره: إمّا في نفس وقت ظهور الرغبة المتمردة، أو في وقت سابق لها.

في حالة تحكّم المرء في نفسه في ذات اللحظة التي يواجه فيها رغبة متمردة يكون قد مارس "ضبط الذات المتزامن" (Synchronic self control)، مثلا: يخرج عمر مع رفيق له للمشي، فيعرض عليه سيجارة. هنا يواجه عمر وضعية تتطلب أن يضبط ذاته لرفض السجّارة مباشرة. أمّا إن توقّع مسبقا أنّه سيفقد السيطرة على نفسه في وقت لاحق، وسعى إلى تجنب ذلك بتهيئة ظروف وقت الفعل لإزالة هذا الاحتمال، فإنّه مارس "ضبط الذات غير المتزامن" (Diachronic self control)، ومثال ذلك أن يتخلص عمر من كل السجّائر في المنزل وبالتالي يضمن أنه حين تجتاحه الرغبة للتدخين لا يجد السجّائر أساسا، أو أن ينبّه رفاقه أنّه توقف عن التدخين، فلا يعرض أحد عليه ذلك، ويمكن أيضا أن يبتعد عن قضاء الوقت مع معارفه من المدخّنين أو أن يقلل ذلك قدر المستطاع.

واتفق العلماء والباحثون على أنّ ضبط الذات غير المتزامن هو القيام بتصرفات وإجراءات فعلية في الزمن الحاضر تمنع المرء من الرضوخ لاحقا لرغبة متمردة، وهو ما يتطلب موردا مستقلاّ للتحفيز حاضرا لدعم هذه التصرفات. ووقع الاختلاف بينهم في القدرة على تفسير ضبط الذات المتزامن بذات الطريقة (Henden, 2008, p: 74).

نجد ثلاثة اتجاهات مختلفة لتفسير قدرة الفرد على ضبط الذات. وهي: اتجاه الرغبة، اتجاه التصرف المعرفي، والاتجاه الإرادي لضبط الذات (Henden, 2008, p: 75-85).

5-1. اتجاه الرغبة (Disire Account)

يرى أصحاب هذا الاتجاه أنّ ممارسة ضبط الذات تتعلّق بالتأثير سببيا على القوة التحفيزية للرغبات والدوافع التي يخضع لها المرء، وبالتالي تكون الحالة العقلية المفسّرة لضبط الذات هي رغبة داخلية إضافية لدى الفرد للتصرف وفق ما يرى أنّه الأفضل لفعله (لأسبابه الخاصة)، رغم وجود ميول قوية للقيام بعكس ذلك.

بالنسبة لهؤلاء رغبة عمر وحدها كافية لممارسته ضبط الذات وذلك بتركيزه على ما يخفض من رغبته في التدخين ، لكن المشكلة هنا هي "التفكير المتحيز"، أي أن يميل الفرد إلى تركيز انتباهه إلى الخصائص التي تؤجج الرغبة المتمرده. كأن يقول عمر لنفسه : "أرغب في الإقلاع عن التدخين لكنني الآن متوتر وهو يهدئ أعصابي". وبالتالي يفشل في ضبط ذاته.

2-5. اتجاه التصرف المعرفي (Cognitive-Dispositional Account)

يفسر هذا الاتجاه ممارسة الفرد لضبط الذات بامتلاكه مهارات معرفية متنوعة. ويقصد بالمهارة المعرفية النزعة للتفكير بطريقة معينة، وذلك بإشراك تركيز متباين للانتباه. حيث أن توفر هذه المهارات كاف لممارسة ضبط الذات، فلا يتطلب الأمر محفزاً كالرغبة الداخلية في القيام بشيء معين، بل أن امتلاك المرء لفكرة ما، مع أنه فعل إلا أنه غير مقصود، فهو لا يكون بالضرورة نتيجة سببية لرغبة، لكنه يميل لهذه الفكرة كونه من المنطقي له ذلك في ظروف معينة، كأن يربط عمر تفكيره في التدخين بالتفكير بسرطان الرئة، وهذه مهارة معرفية تزيد رغبته في الإقلاع عن التدخين.

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الرغبة لا تكون كافية إلا إن كان الفرد فعلاً قادراً على ضبط ذاته. ويتحججون بعدد من الأمثلة أهمها مرضى الاكتئاب، حيث يفقد هؤلاء الرغبة في الحياة، مع ذلك حتى المصابون بالاكتئاب الحاد قادرون على ممارسة ضبط الذات، كالانخراط في أنماط معينة للتفكير لزيادة إحساس المرء بفاعليته وقيمه (وهو أساسي في العلاج النفسي للاكتئاب)، وهذا يعتبر نشاطاً معرفياً وليس فعلاً يتطلب مورداً مستقلاً للتحفيز.

ممارسة ضبط الذات تتطلب تركيزاً متبايناً للانتباه إضافة إلى جهد ذهني لتوجيه الانتباه إلى النقطة المراد التركيز عليها. إذن يمكن القول أن المهارات المعرفية أساسية لممارسة ضبط الذات بنجاح، في المقابل ليس صحيحاً أنها تستغني عن وجود مورد تحفيز مستقل يدعمها.

3-5. الاتجاه الإرادي (Volitional Account)

غالباً ما نلاحظ وجود فجوات بين ما نفكر فيه وما نقوم به فعلياً، هذه الفجوات تظهر عند اختبار الفرد لاستنتاجات متعمدة غير كافية لتكوين النية اللازمة للتصرف، أو غير كافية للحفاظ على هذه النية. من جهة أخرى، قد تحدث فجوة بسبب عدم قدرة الفرد على الاستمرار في تنفيذ ما نواه، رغم الشروع في ذلك. تعرف الإرادة على أنها نشاط ذهني يتم تحت التحكم الطوعي المباشر للفرد، وهو مستقل عن رغبات الفرد أو ميله

لتصرفات معينة، فعند حدوث فجوة بين الأفكار والأفعال لا بدّ من جسر الإرادة للربط بينهما. فهي ضرورية للاستجابة المنطقية وضبط الذات.

يرى رواد هذا الاتجاه أنّ الاتجاهين السابقين يجعلان الفرد مشاهدا سلبيا لأفعاله الخاصة، فهي إمّا نتيجة رغبة أو فكرة، وفي الحالتين لا مجال للتداول عند اتخاذ قرار معيّن. يقول هؤلاء أنّ ممارسة ضبط الذات تتحقق بالإرادة، والتي تتضمن قدرة المرء على الاستجابة للأسباب والنوايا بشكل مستقل عن حالته النفسية في وقت معيّن. ففوة الإرادة مطلوبة لتوجيه انتباه الفرد بعيدا عن الرغبات المتمردة المفاجئة حتى يتمكن من القيام بالفعل المراد، فهي تساعد في تشكيل نوايا مؤقتة، كما تساعد على الشروع في إجراءات قصديّة لمواجهة الرغبات المتمردة، وهذا معناه أنها "ضبط للذات".

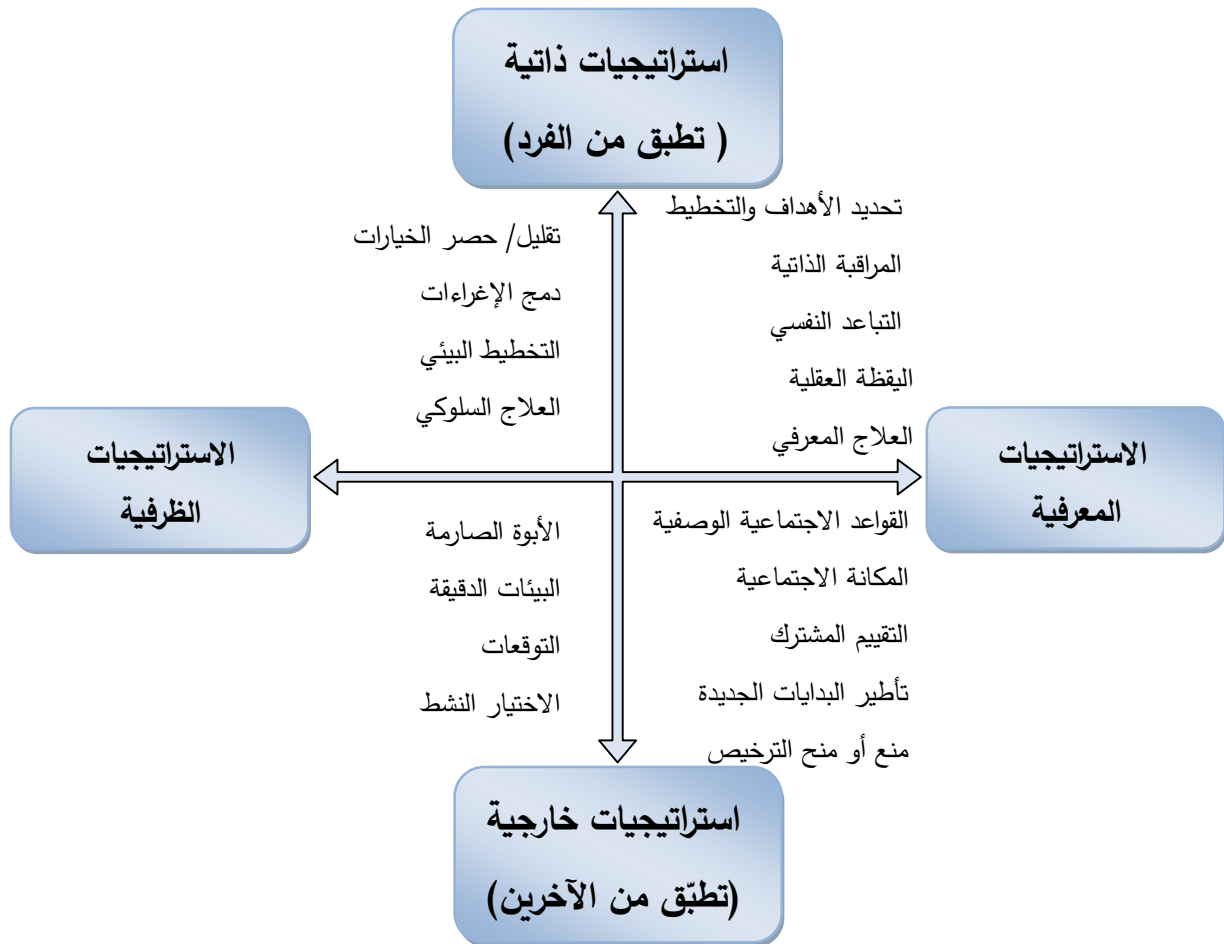
يواجه أصحاب هذا الاتجاه بعض النقد، ففوة الإرادة لا تكون أساسا من استجابة منطقية، بل هي تمارس خدمة لأية رغبة للفرد، بينما ضبط الذات يمارس لتوجيه الانتباه بعيدا عن رغبة متمردة، من أجل تكوين نية لأداء فعل معيّن أو الاحتفاظ بنية مسبقة للشروع في تصرف ما.

6. استراتيجيات لضبط الذات :

لممارسة ضبط الذات بشكل فعال في المواقف "الساخنة" والمفاجئة ، يجب على الفرد تنشيط وممارسة استراتيجيات لتهدئة الإغراءات ومقاومة الدوافع ، وبالتالي الحفاظ على السلوك المطلوب كمنعكس في مثل هذه الحالات. يتطلب ذلك التحوّل من التحكم المجهد "الإرادي" إلى النشاط التلقائي أو الانعكاسي -تقريبا- عند الحاجة. (Van Lange, Kruglanski, Higgins, 2012, p09)

يقدم كل من داكورث (Duckworth)، ميلكمان (Milkman) وليبسون (Laibson) مجموعة من الاستراتيجيات التي تساعد في تقادي الفشل في ضبط الذات والتي تمّ إثبات أنّها فعّالة تجريبيا. اقترح الباحثون تصنيفا للاستراتيجيات الموجودة: تلك التي تعدل موقف الفرد من جهة، وتلك التي تعدل الإدراك من جهة أخرى، اعتمادًا على ما إذا كانت تستهدف الموقف الوضعي، أو التمثيل العقلي للبيئة، لذلك اعتمد الباحثون الاستراتيجيات المعرفية مقابل الظرفية، ففلسفة مقاومة الإغراء - التي نختبرها عادةً على أنها مجهدّة، ومرهقة ، وغير سارة - توجه انتباهنا بطبيعة الحال إلى الاستراتيجيات المعرفية لحل هذه المشكلة. ومع ذلك ، يمكن أن تكون الاستراتيجيات الظرفية فعّالة بشكل خاص بقدر ما يمكن تنفيذها قبل وقت طويل من نمو المثيرات بقوة كافية بحيث يمكن ملاحظتها. من ناحية أخرى، صنّف الباحثون الاستراتيجيات حسب من يقوم فعليا بتطبيقها

على الفرد، فتوجد تلك التي يتم تطبيق ذاتيًا وتلك التي يتم تطبيقها من قبل الآخرين. في الحالة الأولى ، يتخذ الأفراد إجراءات متعددة لتحسين قراراتهم، بينما قد يكونون غافلين عن الإجراءات التي تتخذها الأطراف الأخرى نيابة عنهم. تتطلب الاستراتيجيات ذاتية النشر قدرًا من "التطور" أو الإدراك الواعي واليقظة لاحتمال صراعات ضبط الذات في المستقبل (المخطط المرفق يوضح أمثلة عن بعض هذه الاستراتيجيات) . (Duckworth, Milkman, Laibson, 2018, p104-105)



الشكل 3-2. أمثلة توضيحية لتصنيف الاستراتيجيات التي تساعد في ضبط الذات حسب داكورث ، ميلكمان وليبسون

- عموما هناك العديد من الاستراتيجيات يمكن للفرد تطبيقها لممارسة ضبط الذات، نقسمها في ما يلي بين ضبط الذات المتزامن وغير المتزامن. فلتقادي الفشل في ضبط الذات غير المتزامن نذكر :
- **الملاحظة الذاتية:** حيث يدرس الفرد سلوكياته المراد ضبطها، وتعتبر هذه المهارة ضرورة لتنمية الوعي الذاتي، فيكون الفرد مراقبا ومحللا مستمرا لأفعاله (سباق، 2016، ص435)
 - **التخطيط البيئي:** ويتضمن تغيير بيئة الفرد وإعادة تنظيمها، وغالبا ما يكون ذلك لتجنب حدوث المواقف التي تتطلب اتخاذ قرار يستوجب ممارسة ضبط الذات، فالتنظيم الذاتي عن طريق ضبط المنبهات والمثيرات فعال جدا لضمان التناقص التدريجي للمواقف غير المرغوبة (سباق، 2016، ص435). ومن بين عناصر التخطيط البيئي تغيير المثيرات، وذلك عن طريق ضبط المثيرات البيئية التي تهيئ الفرصة لحدوث السلوك . إضافة إلى التقييد الجسدي، حيث أنّ الأفراد عادة يضبطون ذواتهم من خلال التقييد الجسدي ، كغلق الأبواب مثلا، وذلك لتقييد المساحة التي يتحركون ضمنها . (الربيع وعطية، 2016) مما يعني أنّ الملاحظة الذاتية ضرورية للتخطيط البيئي.
 - **البرمجة السلوكية:** يستخدم الشخص نفسه بعض مقدمات أو عواقب مناسبة لاستجابة يطلب ضبطها، إما بعمليات ظاهرة أو باطنة (سباق، 2016، ص435). أي أنّ الفرد يعمل على تعزيز أو عقاب الذات، حيث يركّز على التعزيز بعد فعل مرغوب يراد تقويته، ويستخدم العقاب بعد سلوك غير مرغوب أو عدم قيامه بسلوك مرغوب (الربيع وعطية، 2016).
 - **التعليمات الذاتية:** ويقصد بها ذلك النوع من حديث النفس الذي يأخذ صورة الحث والتوجيه والطلب (سباق، 2016، ص435). يقول جيمس آلان : "أنت اليوم حيث أوصلتك أفكارك، وستكون غدا حيث تأخذك أفكارك" (الفقي، 2000، ص19)، بناء على هذه المقولة يجب على الفرد الانتباه لما يقوله لنفسه ليكون إيجابيا وداعما، فالدراسات توضح أن أكثر من 80% مما نقوله لأنفسنا سلبي و مثبط (الفقي، 2000، ص22).
 - **التسجيل والتقييم الذاتي:** التسجيل هو عملية المراقبة للسلوك بينما التقييم فيشير إلى الحكم الذاتي على السلوك، وبالتالي يحدد درجة نجاحه في ضبط الذات (سباق، 2016، ص435). يتطلب هذا الأسلوب تحديدا مسبقا للمعايير المطلوب تحقيقها في السلوك ليكون عاكسا للقدرة على ضبط الذات. ويفضّل أن تكون المعايير مختارة ذاتيا، أي أن يختارها الفرد بنفسه ليحدد مدى نجاحه أو فشله.
 - **العقود :** يكون على شكل تعهد يقطعها الفرد مع نفسه أو غيره (كالمرشد مثلا) بشكل لفظي أو كتابي وهي إستراتيجية شائعة في العلاج السلوكي، أو عقود مشروطة وذلك عن طريق تحديد الفرد لنوع

وأسلوب المكافئة والمدة الزمنية التي سيتم فيها تنفيذ هذه العقود (الربيع وعطية، 2016). يجب على الفرد أن يقدّر المكافآت المتأخرة بما يكفي للالتزام والمتابعة بإصرار كاف، والأهم أنه يجب أن يؤمن أنه يمتلك القدرة على ممارسة ضبط الذات بنجاح حال اختياره القيام بذلك. (Van Lange, Kruglanski, Higgins, 2012, p02)

– **اليقظة العقلية:** يسعى الفرد للتمتع بتركيز كامل للذهن، فاليقظة العقلية تشير إلى الوعي بلا حكم مسبق على التجربة الحالية. قد تفسر ثلاث آليات على الأقل من اليقظة فوائدها لضبط النفس: تقليل الرغبة في تناول الطعام، تقليل شرود الذهن، وفصل الرغبة الشديدة عن السلوك (Duckworth, Milkman, Laibson, 2018, p106). إضافة إلى أنها تعلم الفرد التفكير بشكل صحيح في مواقف الإغراء.

– **تقوية الإرادة:** قوة الإرادة تمنح الفرد القدرة على الثبات على قراراته مع رفض إعادة التفكير فيها. حسب الكثيرين فإنّ قوة الإرادة كالعضلة، فهي مورد غير مستدام وقابل للنفاذ، ولو تمّ استخدامها بإفراط فإنّ المرء يصل إلى مرحلة الاحتراق عند نفادها، وهو ما يطلق عليه "استنفاد الأنا". وتتم تقوية الإرادة بالممارسة المتكررة لضبط الذات في مواقف مختلفة وفي ظروف متنوعة بشكل مستمر. (Henden, 2008, p81)

أمّا في حالة الحاجة لممارسة ضبط الذات المتزامن فتوجد عدة استراتيجيات نذكر منها:

– **الانشغال بشيء آخر :** هنا يقوم الفرد بشغل نفسه بأشياء معينة بغرض الابتعاد عن السلوك غير المرغوب الذي يريد التخلي عنه (الربيع وعطية، 2016). يعد تركيز الانتباه بشكل استراتيجي بعيداً عن الحافز المرغوب طريقة فعالة لضبط الذات التكتيقي في مواجهة الإغراءات، لكن هذا غالباً ما يكون غير متاح أو غير مستدام. (Van Lange, Kruglanski, Higgins, 2012, p07)

– **التباعد النفسي:** يجذب الناس أكثر إلى الإغراءات عندما يكونون متاحين هنا والآن . وفقاً لذلك ، يوفر كل من الأبعاد الأربعة للمسافة النفسية (المكانية، الزمانية، الاجتماعية، والافتراضية) فصلاً عقلياً عن الإغراءات المغرية. بعبارة أخرى، كلما كانت التجربة غير موجودة : ليس الآن ، ليس بالنسبة لي ، أو غير حقيقية ، تضعف جاذبيتها. وعلى العكس من ذلك، تميل المسافة النفسية إلى تعزيز السعي لتحقيق أهداف أكثر قيمة، والتي غالباً ما تكون فوائدها مجردة أكثر من إرضاء اللحظة الحالية.

(Duckworth, Milkman, Laibson, 2018, p110)

يجدر التنويه إلى أن السعي لتحقيق ضبط الذات يتطلب تشجيع السمات الشخصية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بقدرة الفرد على الاستجابة المنطقية (الضمير، التمييز، الحكمة، العملية، الخ) (Henden, 2008, p86). و نلاحظ أن ممارسة ضبط الذات غير المتزامن بشكل مستمر تساعد على تحويل السلوك المرغوب من فعل مجهد إرادي إلى فعل تلقائي أقرب إلى المنعكس، أي أنه وبمرور الزمن يساعد في ممارسة ضبط الذات المتزامن، فيكون أسهل على المرء مقاومة الإغراءات ومحاربة الدوافع لحظة التعرض لها.

التدرب على ممارسة ضبط الذات يبدأ منذ الطفولة، فيمكن بل يتوجب على الآباء مساعدة أطفالهم على تحقيق مستوى مقبول من ضبط الذات حرصاً على مستقبلهم. تبين دراسة العصفرة والعموش (2021) أن أساليب التنشئة الأسرية لها علاقة بضبط الذات، حيث خلصت النتائج إلى وجود علاقة ايجابية بين ضبط الذات و الأسلوب الديمقراطي، بينما كانت العلاقة سلبية بين ضبط الذات وكل من الأسلوب التسلطي والأسلوب المتساهل. (العصفرة، العموش، 2021، ص460). كما تبين دراسات أخرى أن الاستخدام المفرط لضبط الذات، الفقر المدقع، البيئات التي لا توفر تعدد الخيارات بشكل كاف، التوتر الدائم، الضغط والإرهاق الشديدين، كلّها عوامل تخفض من قدرة الفرد على ممارسة ضبط الذات.

7. أهمية ضبط الذات

يتزايد الاهتمام بضبط الذات كعنصر أساسي في فهم الفرد لذاته وطبيعتها، وكذا في ما يتعلق بالتقليل من المشاكل السلوكية والعاطفية. فتمتع الفرد بالقدرة على التحكم في نفسه تؤثر على صورته الاجتماعية وحياته الوظيفية وقدرته على تأدية المهام المختلفة.

وتلخص أهمية ضبط الذات فيما يلي:

- يسمح بتنظيم السلوك من أجل تحقيق الأهداف على المدى القصير أو الطويل على حد سواء وفي مختلف ميادين الحياة، خاصة تلك التي تتطلب معاكسة رغبات الفرد وذوقه. حيث أنّ ضبط الذات أمر حيوي لتحقيق الأهداف، تطبيق الخطط، وتنظيم الذات.
- تحسين التركيز العقلي والقدرة على اتخاذ القرارات الصائبة، من خلال أخذ فاصل ولو كان قصيراً للمراقبة والتحليل قبل إبداء أي الاستجابة من الفرد.
- اختيار أفضل استجابة ممكنة عند التعامل مع الآخرين، أو عند مواجهة المواقف الصعبة والمفاجئة (الروقي، 2017). يضمن ضبط الذات القدرة على تأخير الاستجابة من أجل خلق قدر من الوقت يمكن من خلاله اتخاذ إجراء موجه ذاتياً. هذا التأخير هو ما يسمح للفرد بإظهار المشاعر وتطبيق

- السلوكيات المناسبة للموقف (السمان، 2022، ص99).
- يدعم قدرة الفرد على المحافظة على الاتزان الانفعالي في مواجهة التحديات المختلفة، فيكون شجاعاً حاسماً قادراً على تحمل المسؤولية (بن عمر، 2019) (الحجرف، 2020).
- الثبات والهدوء عن التعرض للضغوطات باختلاف مسبباتها، والتحكم في العواطف بما في ذلك تقبل النقد (البداينة، التوايهة والعوران، 2011)، والتغلب على القلق، فالدراسات توضح أن العلاقة عكسية بين ضبط الذات والمستويات المرتفعة للقلق (البلاشوني، البحيري، اسماعيل، 2019).
- القدرة على دعم الآخرين عند التعامل مع المشاعر والانفعالات السلبية لهم.
- رفع مستوى السعادة العاطفية من خلال تحقيق السلام والراحة النفسية، والتقليل من مشكل السيطرة على الغضب وردود الفعل الاندفاعية.
- كبح العنف اللفظي و الجسدي على حد سواء (Denson, Dewall&Finkel,2012).
- الحفاظ على أسلوب حياة صحي: الابتعاد عن الإدمان (الرويس، 2008)، الإقلاع عن التدخين، الالتزام بممارسة التمارين الرياضية والحمية الغذائية خاصة لذوي الأمراض المزمنة والخطيرة، أو تلك التي تلازم المرء طول حياته.
- النجاح الأكاديمي حيث أنّ ضبط الذات يساعد في ضمان الالتزام والاستمرارية في مزاوله مختلف الأنشطة الضرورية لعملية التعلم (Oaten, Cheng,2006).
- النجاح الوظيفي: من جهة، يكون الفرد أكثر دقة والتزاماً بالمواعيد، أكثر فاعلية في أداء المهام الموكلة إليه. ومن جهة أخرى يضبط سلوكه وتفاعلاته مع محيط العمل ما يجعله أكثر استقراراً. أيضاً يرفع مستويات القيادة الناجحة (سباق، 2016).

8. ضبط الذات سلاح ذو حدين

- يعتقد ليد أوزيل (2014) ومجموعة من زملائه العلماء أنّ ضبط النفس سلاح ذو حدين. مما لا شكّ فيه أنه يعود على الفرد بالنفع، غير أن الإكثار منه قد يضرّ بالسلامة البدنية والعقلية للفرد، بل ويجعله عرضة للاستغلال. ونشير على سبيل المثال لا الحصر للنقاط التالية: (روبسون، 2018)
- **تضخيم الحس الأخلاقي:** قد تبدو هذه النقطة إيجابية بداية، لكن الواقع أن المستويات العالية لضبط الذات تضخّم الحس الأخلاقي في الجهتين: يزداد أصحاب المسؤولية الأخلاقية قدرة على ضبط الذات لرفض إطاعة الأوامر التي تنافي قيمهم، بينما اللاأخلاقيون تزداد قدرتهم على ضبط ذواتهم لتنفيذ هذه الأوامر بغض النظر عن فظاعتها. وهو ما أثبتته تجربة لطلاب توماس

دينسون من جامعة نيو ساوث ويلز بأستراليا.

- **التفاعل مع السمات الشخصية الأخرى:** يتفاعل ضبط الذات مع السمات الشخصية للفرد، أي أنّ نتائج ممارسة ضبط الذات تكون حسب الفرد نفسه. يمكن لضبط الذات أن يكبح الانغماس في الأحاسيس السلبية كالحزن والاكتئاب، يمكنه أن يساعد الفرد على تجاوز أحاسيس الانتقام أو الغضب، كذلك قد يساهم ضبط الذات في كبح الشعور بالاشمئزاز من فعل لاإنساني، أو مواجهة الضمير وتجاوز القيم.
- **الطاعة العمياء:** تمتع الفرد بقدرة عالية على الطاعة والاستجابة للأوامر مرتبط بقدرته على ضبط ذاته. في هذه الحالة فإنّ الحكم على ممارسة ضبط الذات بالإيجاب أو السلب مرتبط تماما بالقائد أو مصدر هذه الأوامر. يعتبر الجنود أفضل مثل، فالجندي المثالي يكون مدرباً على ضبط نفسه أمام مختلف المواقف والظروف لتطبيق أوامر غالبا ما يجهل عواقبها، أو لا يرى ما وراءها. فيستخدم ضبط الذات لتجاوز أحاسيسه (الخوف، الغضب، الضعف...) أو للإقدام على أفعال خطيرة وعنيفة (الالتحام أو التسلّل إلى المجهول، إطلاق النار وحتى القتل). ويمكن أيضا ملاحظة المتعصبين والمنتمين إلى ديانات وطوائف أو توجهات تلغي أهمية رأي الفرد في الممارسات التي يتبعها.
- **القابلية للاستغلال:** في سنة 2015، قامت الباحثة كريستي جو كوفال في جامعة هونغ كونغ للعلوم والتكنولوجيا بتجربة بيّنت أن الأشخاص الذين يتحلون بمستويات عالية لضبط الذات يمكنهم ببساطة "مواصلة العمل" وتحمل أن تسند إليهم مهام إضافية دون غيرهم رغم مواجهة التقليل والاستهزاء بما يبذلونه من جهد.
- **انخفاض السرور بالإنجاز:** قد يتمتّع أصحاب المستويات العالية من ضبط الذات بسرور أقل من انجازاتهم. تشير الأبحاث إلى أنّ هؤلاء قادرون على تثبيط مختلف المشاعر القوية بما فيها المشاعر الإيجابية. يؤكد مارك موراي من جامعة نيويورك ذلك في دراسة له، حيث يقول: "إنّهم يفقدون جزءا من التجربة الإنسانية كما أنّهم يفتقرون للمشاعر الإيجابية".
- **مصدر للندم:** أحيانا يمارس الفرد وبشكل حاد مستويات عالية من ضبط الذات للدراسة أثناء العطل أو لتقاضي الإنفاق على الرحلات أو الحفلات أو غيرها من التجارب والمظاهر التي ترتبط بالرفاهية، في هذه الحال يتولد لدى هؤلاء شعور بالندم بعد مرور فترات زمنية طويلة أو بعد توالي أحداث مختلفة في حياتهم. فبدلا من الإحساس بالإنجاز يتمنى كثيرون لو أنّهم مارسوا قدرا

أقل من ضبط الذات.

- **الإجهاد، القلق، والشيخوخة المبكرة:** بيّنت بعض الدراسات أنّ الطلاب الأكثر ضبطاً لأنفسهم، خاصة أولئك من خلفيات فقيرة، كانوا أبعد عن الاكتئاب وتعاطي المخدرات، في المقابل كانوا أكثر عرضة لارتفاع ضغط الدم، وأظهروا ارتفاعاً معتبراً في مستويات الهرمونات المرتبطة بالإجهاد. كما ذكرنا في عنصر سابق فإن ممارسة ضبط الذات تتطلب جهداً كبيراً، خاصة إن كان الفرد يتعرّض للإغراءات بشكل مستمر دون فرصة كافية للراحة.

توضح النقاط السابقة أن على الفرد السعي إلى التوازن في حياته. لا يجوز أن يترك العنان لنفسه كلية فيعيش دون ضوابط، في المقابل لنفسه عليه حق الحصول على بعض الراحة والرفاهية، لها الحق في مساحة من التلقائية والتسامح، لها الحق في أن يراها الناس على حقيقتها أحياناً (أن أمراً ما يغضبك، أو أنك مجهد، أو أنك ببساطة تريد وقتاً مستقطعاً)، فلا يصح أن يبالغ في ممارسة ضبط الذات.

ضبط الذات أداة تساعدنا لنعيش كما نريد، وكل أداة، من الأفضل أن نعرف متى نستخدمها ومتى نضعها جانباً، والأهم كيف نستخدمها عند الحاجة. قد تكون استراتيجيات ضبط الذات متنوعة وعديدة لكن الأكيد أن تجنب الإغراءات أساساً أسهل من مقاومتها بشكل مستمر، فتحكم الفرد بعناصر بيئته أقل استفاداً لطاقة الفرد من مقاومة الإغراءات، ونضرب مثلاً بالعمل المكتبي، فنجد أنّ إغلاق الهاتف، مسح تطبيقات الألعاب أو التواصل الاجتماعي يجعل التركيز في العمل أسهل بكثير من مواجهة هذه الملهيّات بشكل مستمر، وقس على ذلك ما شئت.

9. نظريات مرتبطة بضبط الذات

يعد ضعف القدرة على التحكم في النفس وضبطها مشكلة واسعة الانتشار، والتصدي لها ضرورة على مختلف الأصعدة، فضبط الذات يرتبط بشكل وثيق بعدة نظريات متعلقة بالسلوك الإنساني. نذكر منها:

9-1. النظرية العامة في الجريمة:

نظرية ضبط النفس ، التي اقترحها مايكل جوتفريدسون وترافيس هيرشي في كتاب "نظرية عامة للجريمة" سنة (1990) ، هي منظور تم بحثه على نطاق واسع في علم الإجرام يركز على أنّ الفروق الفردية في الانتباه إلى عواقب أفعال الفرد هي سبب عام للانحراف والجريمة وما شابه من سلوكيات غير محمودة.

وفقاً لهذه النظرية ، فإن الناس ليسوا مجرمين بطبيعتهم ، ولا يتم دمجهم اجتماعياً في الجريمة ؛ بدلاً من

ذلك ، يختلف الناس في مدى تطويرهم لضبط الذات والاهتمام بالضوابط في بيئتهم التي تمنع الجريمة والانحراف. ويُنظر إليها على أنها من نظريات التنشئة الاجتماعية، لأنها تركز على العوامل التي تعلم الالتزام بالمعايير والقواعد الاجتماعية، على افتراض أن الأطفال يحتاجون إلى تدريب على كيفية التوافق مع هذه التوقعات (Gottfredson, 2017, p03-04).

يجادل الباحثان بأن أولئك الذين يتعلمون في وقت مبكر من الحياة ممارسة ضبط الذات يكونون أقل عرضة بكثير للانحراف والجريمة والسلوكيات السيئة الأخرى (مثل تعاطي المخدرات والحوادث ومشاكل التوظيف) في وقت لاحق في الحياة. أولئك الذين يطورون مستويات عالية من ضبط الذات في مرحلة الطفولة سيكونون أقل عرضة للانحراف كمراهقين وأقل عرضة للتوقيف أو الإدانة كبالغين ؛ على الأغلب يحققون نجاحًا أكبر في المدرسة، يحصلون على وظائف أو أعمال أكثر نجاحًا، يحققون مدخولا أعلى، وحتى يعيشون حياة صحية أفضل (Gottfredson, 2017, p02).

وتخلص النظرية إلى أن هناك ستة خصال تميز مرتكبي الجرائم وأصحاب السلوكيات المنحرفة ترتبط بضعف ضبط الذات وهي: الاندفاع وعدم القدرة على تأخير الإشباع، عدم القدرة على المثابرة والاجتهاد، المشاركة في الأنشطة الخطرة، ضعف القدرات العقلية، التمرکز حول الذات، المزاج المتقلب (الروقي، 2017).

9-2. نظرية (I³): التركيز على ضبط الذات

نظرية (I³) (آي مكعب) هي نظرية حديثة مطوّرة لربط ضبط الذات بالسلوك العدواني. تقترح النظرية أن هناك ثلاث عمليات تكمن وراء العدوان، وهي: التحريض (Instigation)، الدافع (Impellance)، والتثبيط (Inhibition)، ومن هنا أخذت النظرية اسمها (I³).

يشير التحريض إلى التعرض لديناميكيات اجتماعية منفصلة مع الضحية المحتملة ما يثير الرغبة في العدوان، كالإستفزاز أو الرفض الاجتماعي. أما الدافع فيرتبط بالعوامل غير الموضوعية أو الظرفية التي تعد الفرد نفسياً للإحساس برغبة قوية للعدوان عند مواجهة محرضات معينة في سياقات محددة (على سبيل المثال: النزعة العدوانية والرغبة في الانتقام). تنشأ أقوى الحوافز العدوانية عندما يكون كل من التحريض الدافع قوين. أخيراً، يشير التثبيط إلى عوامل ميول أو ظرفية تزيد من احتمالية تجاوز الناس للاندفاع العدواني (على سبيل المثال، ضبط النفس في السمات (Denson, DeWall & Finkel, 2012, P20) .

عندما تتجاوز قوة التثبيط قوة الرغبة العدوانية، يتصرف الناس بعنف؛ عندما يكون العكس صحيحًا، فإنهم

يتصرفون بحذر. تتفاعل العمليات الثلاث، مع احتمال حدوث العدوان عندما يكون التحريض والدافع قويين ويكون التثبيط ضعيفاً. على الرغم من أن التثبيط يمر أيضاً بالسيطرة الاجتماعية (على سبيل المثال ، التقييد الجسدي من طرف ثالث) ، فإن معظم العوامل المثبطة تتضمن ضبط الذات (Denson, DeWall & Finkel, 2012, P21)

تطرقنا في هذا الفصل إلى كيفية تبلور مفهوم ضبط الذات، ثم التعريفات المتنوعة له في علم النفس، مروراً بالنماذج المقدمة للصراعات التي تتطلب ممارسة ضبط الذات لحلها وتجاوزها، ومن ثمّ مراحل عملية ضبط الذات والمكونات اللازمة لحدوث هذه العملية. بعدها عرضنا الاتجاهات المختلفة التي تفسّر قدرة الفرد على ضبط الذات (الرغبة، المعرفة، الإرادة)، لتليها مجموعة من الاستراتيجيات المختلفة المستخدمة للمساعدة في ضبط الذات. أخيراً، قدمنا بعض النقاط التي تبين أهمية ممارسة ضبط الذات على الفرد في مختلف المجالات والسيئات، وأتبعناها بشرح الضرر الناجم عن الاستخدام المفرط لضبط الذات على الفرد.

الجانب الميداني

الفصل الرابع:

الإجراءات الميدانية للدراسة

1. حدود الدراسة
 2. منهج الدراسة
 3. مجتمع الدراسة
 4. عينة الدراسة
 5. أدوات الدراسة
 6. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
-

إنَّ البحث العلمي يركز على عدة إجراءات انطلاقاً من تحديد وصياغة المشكلة إلى تحديد الإجراءات الميدانية للدراسة، بداية بمعرفة حدود الدراسة وبتحديد منهج الدراسة المتبع ثم مجتمع وعينة الدراسة، والتحقق من الشروط السيكمترية لأي أداة استخدمت في الدراسة وصولاً إلى تحليل البيانات المتحصّل عليها من خلال تطبيق لأدوات الدراسة، ومعالجة النتائج باستخدام أساليب الإحصاء الوصفي والإحصاء الاستدلالي، لذلك فإنَّ قمة البحث ونتائجه، ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالاختيار السليم والصحيح للمنهج الأنسب الذي يتبعه الباحث والأدوات العلمية والتقنيات التي يستخدمها، وسيتم تقديم عرض مفصّل في هذا الفصل لهذه الخطوات والإجراءات التي تمّ إتباعها.

1. حدود الدراسة

تتحدد الدراسة الحالية في ما يلي:

- الحدود البشرية:

اقتصرت الدراسة الحالية على (180) طالبا وطالبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية من مجموع (945) طالبا وطالبة، أي بنسبة تقارب (20%) تم الحصول عليهم عن طريق الصدفة. وفي ما يأتي تفصيل أكثر.

- الحدود المكانية:

طبقت الدراسة الحالية في جامعة " محمد خيضر " بسكرة وبالتحديد بكلية العلوم الاجتماعية بالقطب الجامعي شتمة.

- الحدود الزمنية:

استغرقت الدراسة المدة الزمنية من 09 فيفري إلى 23 فيفري سنة 2020 م. حيث تم خلال هذه الفترة توزيع المقياسين على العينة الاستطلاعية للتأكد من الخصائص السيكمترية لكل من:

○ مقياس اليقظة العقلية خماسي الأبعاد المعد من طرف بيير وآخرون (Baer&al 2006) المترجم للغة العربية من طرف لمحمد السيد عبد الرحمان.

○ مقياس ضبط الذات لتانجي وباوميستر وبون (Tangeny &Baumeister &Boone ;2004)

المترجم و المعدل من طرف فيصل خليل الربيع و رمزي محمد عطية.

ونظرا لتفشي وباء كورونا المستجد (كوفيد 19) تمّ إغلاق الجامعات وبالتالي تم تأجيل توزيع المقياسين على عينة الدراسة الأساسية إلى غاية إعادة استئناف الدراسة الجامعية. فتم توزيع المقياسين على عينة الدراسة ابتداء من 09 سبتمبر إلى 23 سبتمبر من السنة 2020 م.

2. منهج الدراسة

يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه، إذ هو الذي ينير الطريق ويساعد الباحث في ضبط أبعاد ومساعي وأسئلة وفرضيات البحث (زرواتي، 2008، ص176). في الدراسة الحالية تمّ اعتماد المنهج الوصفي كونه المنهج الأنسب لطبيعة الدراسة التي تبحث في العلاقة بين اليقظة العقلية وضبط الذات. يعرف **محمد عبيدات** المنهج الوصفي بأنه "المنهج الذي يعتمد عليه الباحث قصد جمع الحقائق عن موضوع البحث وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالتها ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية، ومن ثمة الوصول إلى تعميم بشأن موضوع البحث، ويعتمد الباحث في ذلك على مختلف طرق جمع البيانات" (عبيدات، 1999، ص47).

وللإجابة على تساؤلات الدراسة تم اعتماد فروع المنهج الوصفي الموضحة كالتالي:

- **المنهج الوصفي الاستكشافي:** للإجابة على التساؤل الأول والثاني للدراسة.
- **المنهج الوصفي الارتباطي:** للإجابة على التساؤل الثالث للدراسة وما تتدرج تحته من تساؤلات فرعية.
- **المنهج الوصفي المقارن:** للإجابة على التساؤل الرابع للدراسة.

3. مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية في جامعة محمد خيضر القطب الجامعي شتمة ولاية بسكرة ، والبالغ عددهم (945) طالبا وطالبة منهم (652) من الإناث، موزعين على (20) فوجا، حسب الإحصاءات المتحصل عليها من قبل المؤسسة، وذلك للعام الدراسي 2020/2019.

4. عينة الدراسة

تم توزيع أداتي الدراسة على (190) طالبا وطالبة من مجتمع الدراسة، وتم استرداد (187) فقط إضافة إلى إلغاء (07) منها لعدم التزام المفحوصين بتعليمات المقياسين. ومنه تكوّنت عينة الدراسة من (180) طالبا وطالبة من طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية من مجموع (945) طالبا وطالبة، أي بنسبة تقارب (20%) تم الحصول عليها بطريقة عينة الصدفة.

5. أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة وتساؤلاتها استخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس اليقظة العقلية خماسي الأبعاد، ومقياس ضبط الذات.

أ- مقياس اليقظة العقلية خماسي الأبعاد:

لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها تم استخدام مقياس اليقظة العقلية خماسي الأبعاد، المعد من طرف بيير المترجم للغة العربية من طرف محمد السيد عبد الرحمان، حيث تكوّن من (39) بنداً موزعة على خمسة أبعاد وهي (الملاحظة، الوصف، التعامل مع الوعي، عدم إصدار الأحكام، عدم إصدار ردود أفعال) وهي موضحة في الجدول رقم (4 - 1) وهو موضح كالآتي:

الجدول 4-1: أبعاد وتوزيع بنود مقياس اليقظة العقلية

أبعاد اليقظة العقلية	أرقام البنود
الملاحظة	1، 6، 11، 15، 20، 26، 31، 36
الوصف	2، 7، 12، 16، 22، 27، 32، 37
التعامل مع الوعي	5، 8، 13، 18، 23، 28، 34، 38
عدم إصدار أحكام	3، 10، 14، 17، 25، 30، 35، 39
عدم إصدار ردود أفعال	4، 9، 19، 21، 24، 29، 33

حيث تتم الاستجابة على فقراته وفق سلم ليكارت الخماسي وهي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، إطلاقاً). وتحقق محمد السيد عبد الرحمان من الخصائص السيكمترية من صدق وثبات بعد أن قام بترجمة المقياس الأصلي للغة العربية -المقياس مترجم لعدة لغات منها (البرتغالية، الصينية، الهولندية، الإيطالية، التركية، الفارسية والإسكندنافية)- وللتحقق من صلاحية المقياس باللغة العربية في البيئة المصرية قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (382) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة بمتوسط أعمار يقدر بـ(21.35) سنة وانحراف معياري قدره (0.9) وقسم هذه العينة إلى مجموعتين:

س = عبارة سالبة أي تصحح عكس الاتجاه.

- **المجموعة الأولى :** تتكون من (146) فرد طبق عليهم مقياس اليقظة العقلية خماسي الأبعاد ومقياس فيلادلفيا لليقظة العقلية المترجم من طرف فتحي عبد الرحمان واحمد طلب(2013) لحساب الاتساق الداخلي والصدق التلازمي.
- **المجموعة الثانية:** تتكون من (236) فرد طبق عليهم مقياس اليقظة العقلية خماسي الأبعاد والنسخة الثانية من مقياس بيك للاكتئاب ترجمة غريب عبد الفتاح (2004)، للتحقق من الصدق التمييزي، الصدق التباعدي والصدق التقدمي.

وكانت النتائج كالتالي:

- **الاتساق الداخلي للمقياس:** ارتباط جميع البنود بالبعد الذي تنتمي إليه عند مستوى دلالة 0.01 ما عدى البندين رقم (4) ورقم (17) فقد كان معامل الارتباط دالا عند 0.05، مما يدل على اتساق داخلي للمقياس.
- ارتباط أبعاد المقياس بالدرجة الكلية بقيم تتراوح ما بين (0.41) و(0.69) وكلها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 .
- **الصدق التلازمي:** وتحصل على ارتباط الأبعاد الأربعة الأخيرة لمقياس اليقظة بكل من بعدي الوعي والتقبل لمقياس فيلادلفيا. كما ارتبطت الدرجة الكلية للمقياسين عند مستوى دلالة 0.01 مما يدل على صدق تقاربي للمقياس.
- **الصدق التباعدي:** وتحصل على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين بعد الوصف وبعد التعامل مع الوعي وبعد عدم إصدار الأحكام بالإضافة إلى الدرجة الكلية لليقظة العقلية ، بينما كانت العلاقة غير دالة في كل من بعد الملاحظة وبعد عدم إصدار الأحكام مما يدل على تمتع المقياس بصدق تبعادي.
- **الصدق التمييزي:** وتحصل الباحث على نتيجة مفادها وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين المجموعتين في درجة الاكتئاب لصالح الرباعي الأدنى، وهم منخفضوا الدرجة على مقياس اليقظة العقلية. ويدل ذلك على القدرة التمييزية للمقياس.
- **الصدق التزايدي :** تم التحصل على درجة جيدة من الصدق التزايدي باستخدام تحليل الانحدار باعتبار أبعاد اليقظة العقلية متغيرات مستقلة ودرجات مقياس الاكتئاب هي المتغير التابع.
- **مؤشرات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:** أوضحت النتائج بطريقة ألفا كرونباخ أن أبعاد المقياس تتمتع بدرجة جيدة من الثبات، إذ تراوحت القيم بين (0.62) سالبة و(0.81). وأضاف أن قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل بلغت (0.78)، وهو ما يجعلنا نجزم أن المقياس ثابت.

- مؤشرات الثبات بطريقة التجزئة النصفية: وضحت النتائج بطريقة التجزئة النصفية بمعامل جيتمان وسبيرمان أن أبعاد المقياس تتمتع بدرجة جيدة من الثبات، إذ تراوحت القيم بين (0.64) سالبة و(0.83). وأضاف أن قيمة معامل الثبات للمقياس ككل بلغت (0.77)، وهو ما يجعلنا نجزم أن المقياس ثابت.

- لتحقيق أهداف الدراسة الحالية استخدمت الباحثة مقياس اليقظة العقلية خماسي الأبعاد، حيث تتم الاستجابة على فقراته وفق سلم ليكارت الثلاثي، باختيار إجابة من ثلاث إجابات متدرجة، وتكون أعلى درجة (3) للبديل (تتطبق دائماً)، ودرجة واحدة للبديل (لا تتطبق)، ودرجتين للبديل (تتطبق أحياناً)، والعكس في العبارات السلبية المشار إليها في الجدول السابق، ويتراوح مدى التقدير على المقياس ككل وأبعاده وفق الجدول التالي :

الجدول 4 - 2: مدى درجات أبعاد مقياس اليقظة العقلية ومدى درجات المقياس ككل.

أبعاد اليقظة العقلية	مدى درجات كل بعد
الملاحظة	من 8 إلى 24
الوصف	من 8 إلى 24
التعامل مع الوعي	من 8 إلى 24
عدم إصدار أحكام	من 8 إلى 24
عدم إصدار ردود أفعال	من 7 إلى 21

ولتحقيق أهداف الدراسة الحالية وتساؤلاتها تم استخراج مفتاح التصحيح الذي يحدد مستويات اليقظة العقلية، وهي موضحة في الجدول التالي:

الجدول 4 - 3 : مفتاح تصحيح درجات مقياس اليقظة العقلية.

الدرجة	مستوى اليقظة العقلية
من 39 إلى 64	مستوى يقظة عقلية منخفض
من 65 إلى 90	مستوى يقظة عقلية متوسط
من 91 إلى 117	مستوى يقظة عقلية مرتفع

كذلك تم استخراج مفتاح تصحيح درجات أبعاد اليقظة العقلية، وهي موضحة في الجدول الموالي:

الجدول 4 - 4: مفتاح تصحيح درجات أبعاد مقياس اليقظة العقلية.

الأبعاد	مستوى منخفض	مستوى متوسط	مستوى مرتفع
الملاحظة	من 8 إلى 13.33	من 13.34 إلى 18.66	من 18.67 إلى 24
الوصف			
التعامل مع الوعي			
عدم إصدار أحكام			
عدم إصدار ردود أفعال	من 7 إلى 11.66	من 11.67 إلى 16.33	من 16.34 إلى 21

ب- مقياس ضبط الذات:

لتحقيق أهداف الدراسة والكشف عن مستوى ضبط الذات لدى أفراد العينة تم استخدام مقياس ضبط الذات ، المعد من طرف تانجي وباوميستر وبون، والذي تتكوّن صورته الأصلية من (36) بنداً تتم الاستجابة على فقراته وفق سلم ليكارت الخماسي وهي: (دائماً ، أحياناً ، غالباً ، نادراً ، أبداً) ، المترجم و المعدّل من طرف فيصل خليل الربيع و رمزي محمد عطية حيث صار المقياس يضمّ (35) بنداً، وذلك بعد عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس الإرشادي والتربوي ، والإرشاد النفسي ، والتربية الخاصة واللغة العربية بجامعة اليرموك ، بالإضافة إلى التأكد من سلامة الترجمة ، وصياغة الفقرات من الناحية اللغوية ، ومدى وضوح بنوده من حيث المعنى حيث تم اعتماد ما نسبته (80) بالمئة ممّا أبداه المحكمون من ملاحظات وتعديلات، ما قاد إلى حذف بند واحد فقط. وللتحقق من صدق بناء المقياس تم تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة من خارج أفراد عينة الدراسة وتم استخراج قيم كل من:

- معاملات الارتباط بين كل بند والمقياس ككل: حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.31) (0.66). وبناء على ذلك تم التأكد من الصورة النهائية للمقياس وهي (35) بند .
- من جهة أخرى، تمّ التأكد من ثبات المقياس بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة من خارج أفراد عينة الدراسة وتم استخراج قيم معاملات الثبات كما يلي:
- قيمة معامل الثبات التجزئة النصفية: باستخدام معادلة جيتمان بلغت قيمة الثبات (0.85) (

- ثبات الاتساق الداخلي للمقياس: تحصل الباحثان على قيمة معامل ألفا كرونباخ مقدرة ب(0.88) مما دلّ على أنّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات .

أما في الدراسة الحالية فقد تم وضع ثلاث بدائل فقط، حيث تتمّ الإجابة على هذه البنود باختيار إجابة من ثلاث إجابات متدرجة، وتكون أعلى درجة (3) للبديل (تتطبق دائماً)، ودرجة واحدة للبديل (لا تنطبق)، ودرجتان للبديل (تتطبق أحياناً)، والعكس في العبارات السلبية وهي: "البند رقم (3). البند رقم (4). البند رقم (6). البند رقم (8). البند رقم (10). البند رقم (11). البند رقم (12). البند رقم (14). البند رقم (16). البند رقم (17). البند رقم (19). البند رقم (20). البند رقم (21). البند رقم (23). البند رقم (25). البند رقم (27). البند رقم (28). البند رقم (30). البند رقم (31). البند رقم (32). البند رقم (33). البند رقم (34)".

ويتراوح مدى التقدير على المقياس ككل في المجال [105; 35] درجة موزعة على ثلاث مستويات موضحة في الجدول الموالي:

الجدول 4 - 5: مفتاح تصحيح الدرجات الكلية لمقياس ضبط الذات

الدرجة	المستوى
من 35 إلى 58.33	مستوى ضبط الذات منخفض
من 58.34 إلى 81.66	مستوى ضبط الذات متوسط
من 81.67 إلى 105	مستوى ضبط الذات مرتفع

كذلك تم استخراج مفتاح التصحيح على أساس كل بند وهو موضح في الجدول الموالي :

الجدول 4 - 6: مفتاح تصحيح بنود مقياس ضبط الذات

الدرجة	درجة التقييم
من 1 إلى 1.66	منخفض
من 1.67 إلى 2.33	متوسط
من 2.34 إلى 3	مرتفع

5.1. الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة:

تمّ التأكد من موثوقية النتائج المحصّل عليها من أداتي الدراسة بتطبيق الأداتين على عينة استطلاعية مكونة من (178) طالبا وطالبة من طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة، من مجتمع دراسة مكّون من (945) طالبا وطالبة، أي بنسبة تقارب (20%)، تمّ اختيارهم عن طريق الصدفة، ومن ثمّ تمّ حساب خصائصها السيكومترية كما يلي:

5.1.1. مقياس اليقظة العقلية خماسي:

للتأكد من صدق المقياس قامت الباحثة بحساب كل من الصدق والثبات.

أ. الصدق:

- **صدق الاتساق الداخلي (صدق البناء):** حيث تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية على العينة الاستطلاعية مكونة من (178) طالبا وطالبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية، ممّا مجموعه (945) طالبا وطالبة، تمّ اختيارهم عن طريق الصدفة، ومن ثمّ تمّ حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس ودرجات كل بعد، ثم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس ودرجة كل بند. النتائج المتحصّل عليها موضّحة في الجداول التالية:

الجدول 4 - 7: معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية ودرجة كل بعد

أبعاد اليقظة العقلية	قيمة معامل الارتباط مع الدرجة الكلية
الملاحظة	0.51**
الوصف	0.72**
التعامل مع الوعي	0.54**
عدم إصدار أحكام	0.383**
عدم إصدار ردود أفعال	0.249**

** دال عند مستوى 0.01

من الجدول أعلاه نلاحظ أنَّ معاملات الارتباط لدرجات المقياس على درجات الأبعاد دالة عند مستوى (0.01)، أمَّا معامل الارتباط للدرجات الكلية مع بعد الوصف هي أعلى قيمة في الجدول، وتدل على ارتباط موجب في مستوى عالٍ. بناءً على ذلك يتضح أنَّ الاختبار يتمتّع بصدق الاتساق الداخلي. ولمزيد من التفصيل تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية ودرجة كل بند، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول 4 - 8: معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية ودرجة كل بند

البند	المعامل	البند	المعامل
01	0.10	21	-0.053
02	0.48**	22	0.19**
03	0.27**	23	0.31**
04	0.23**	24	0.18**
05	0.44**	25	0.19**
06	0.005	26	0.40**
07	0.40**	27	0.45**
08	0.34**	28	-0.12
09	0.16**	29	-0.13
10	0.20**	30	0.45**
11	0.23**	31	0.44**
12	0.41**	32	0.46**
13	0.48**	33	-0.05
14	0.37**	34	-0.12
15	0.30**	35	0.22**
16	0.62**	36	0.34**
17	0.25**	37	0.45**
18	0.49**	38	0.31**

19	0.29**	39	-0.07
20	0.48**		

من الجدول أعلاه نجد أنّ معاملات الارتباط للبند التي أرقامها (1، 6، 21، 28، 29، 33، 34، 39) غير دالة، ونلاحظ أنّ بقية معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0.01)، ومنه نقرّ بأنّ الاختبار يتمتّع بصدق الاتساق الداخلي.

– **الصدق التمييزي:** حيث من بين المفاهيم الخاصة بصدق أدوات القياس أن تكون الأداة قادرة على التمييز بين طرفي الخاصية، أي أنّ تمييز الأداء القوي والأداء الضعيف لدى أفراد العينة، وعليه تمّ التحقق التمييزي حيث تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية على العينة الاستطلاعية المكونة من (178) طالبا وطالبة من طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية، من مجموع (945) طالبا وطالبة غير أفراد العينة الأساسية للدراسة أي بنسبة تقارب (20%). تمّ اختيارهم عن طرق الصدفة، وبعد التطبيق تم الاستعانة ببرنامج SPSS لحساب الصدق التمييزي للأداة كما هو موضّح بالجدول التالي:

الجدول 4 - 9: المعطيات المستخدمة لحساب الصدق التمييزي لمقياس اليقظة العقلية

العينه	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة اختبار t	
48	88.04	3.476	94	25.72	المجموعة العليا
48	69.79	3.476			المجموعة الدنيا

من خلال الجدول أعلاه نستنتج بأنّ العينتين مستقلتان و متساويتان، حيث أنّ عدد أفراد العينة العليا (48) فردا بمتوسط حسابي قدره (88.04) وانحراف معياري يساوي (3.47)، أمّا العينة الدنيا فعدد أفرادها (48) فردا بمتوسط حسابي قدره (69.79) وانحراف معياري بقيمة (3.47). وتمّ حساب معامل (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي العينتين، وتحصّلنا على قيمة (ت) تساوي (25.72) عند درجة حرية (94) ومستوى دلالة (0.05)، ومنه قيمة (ت) دالة، وعليه فإنّ المقياس يميّز بين طرفي الخاصية المراد قياسها.

ب. الثبات:

وللتأكد من ثبات المقياس في البيئة الحالية للدراسة طُبِّقَ مقياس اليقظة العقلية على العينة الاستطلاعية تم حساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية وعن طريق ثبات الاتساق الداخلي:

- **ثبات التجزئة النصفية:** تعتمد هذه الطريقة على مدى ارتباط البنود مع بعضها البعض داخل المقياس، وكذلك ارتباط كل وحدة أو كل بند مع الاختبار ككل، ولحساب معامل الاتساق الداخلي للمقياس تم تقسيم درجات المقياس إلى قسمين: درجات فردية وأخرى زوجية، ثم تم استخدام طريقة "جيتمان" للتجزئة النصفية نظرا لعدم تساوي نصفي المقياس، و تمت الاستعانة ببرنامج SPSS 22 لحساب الثبات بالتجزئة النصفية والملاحق تحتوي على الجداول الأصلية، وكانت نتائج معامل الارتباط للمقياس كما هو مبين في الجدول أسفله:

الجدول 4 - 10: معامل ثبات مقياس اليقظة العقلية باستخدام التجزئة النصفية

البنود	N	قيمة جيتمان للتجزئة النصفية
البنود الفردية	20	0.646
البنود الزوجية	19	

من خلال الجدول نلاحظ بأن معامل ارتباط "جيتمان" قدر بـ(0.64)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بخاصية الثبات والذي استدل عليه من ثبات التجزئة النصفية (معامل جيتمان).

- **ثبات الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ):** لحساب معامل ثبات الاتساق الداخلي تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية على العينة الاستطلاعية مكونة من (178) طالبا وطالبة من طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية من مجتمع الدراسة، وبعد التطبيق تم استخدام معامل "ألفا كرونباخ" تحصلنا على قيمة معامل ألفا كرونباخ تساوي (0.662) وهي قيمة ثبات مقبولة، والجدول الموالي يوضح القيم المحصل عليها:

الجدول 4 - 11: نتائج ثبات مقياس اليقظة العقلية باستخدام معامل ألفا كرونباخ

عدد البنود	ألفا كرونباخ
39	0.662

5. 2.1. مقياس ضبط الذات:

لكي تكون الأداة على جانب كبير من الموثوقية تمّ حساب مجموعة من الخصائص السيكومترية من صدق وثبات:

أ. الصدق:

– **صدق الاتساق الداخلي (صدق البناء):** حيث طُبّق مقياس اليقظة العقلية على العينة الاستطلاعية، ومن ثمّ تمّ حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للاختبار ودرجة كل بند كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول 4 - 12: معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس ضبط الذات ودرجة كل بند

الفقرة	المعامل	الفقرة	المعامل	الفقرة	المعامل	الفقرة	المعامل
01	0.23**	10	0.55**	19	0.40**	28	0.34**
02	-0.07	11	0.37**	20	0.55**	29	0.32**
03	0.41**	12	0.46**	21	0.30**	30	0.40**
04	0.43**	13	0.29**	22	0.40**	31	0.60**
05	0.23**	14	0.25**	23	0.46**	32	0.51**
06	0.58**	15	0.57**	24	-0.09	33	0.46**
07	0.17*	16	0.39**	25	0.19**	34	0.04
08	0.37**	17	0.49**	26	0.28**	35	0.38**
09	-0.10	18	0.16*	27	0.31**		

من الجدول أعلاه نلاحظ أنّ معاملات الارتباط للبند التالية ارقامها (2، 9، 24، 34) غير دالة.

* دال عند مستوى 0.05

** دال عند مستوى 0.01

ونلاحظ أنَّ معاملات الارتباط للبندين رقم (7.18) دالة عند مستوى (0.05)، و نجد أنَّ بقية معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0.01)، ومنه يتضح بأن الاختبار يتمتع بصدق الاتساق الداخلي.

ومنه يتضح بأن الاختبار يتمتع بصدق الاتساق الداخلي.

– **الصدق التمييزي:** ولحساب الصدق التمييزي تحصلنا على النتائج التالية:

الجدول 4 - 13: المعطيات المستخدمة لحساب الصدق التمييزي لمقياس ضبط الذات

قيمة اختبار t	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
25.96	94	3.54	87.21	48	المجموعة العليا
-		3.55	68.38	48	المجموعة الدنيا

من خلال الجدول أعلاه نستنتج بأن العينتين مستقلتان و متساويتان، حيث أنَّ عدد أفراد العينة العليا (48) فردا بمتوسط حسابي قدره (87.21) وانحراف معياري يساوي (3.54)، أمَّا العينة الدنيا فعدد أفرادها (48) فردا بمتوسط حسابي قدره (68.38) وانحراف معياري بقيمة (3.55). وتمَّ حساب معامل (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي العينتين، وتحصلنا على قيمة (ت) تساوي (25.72) عند درجة حرية (94) ومستوى دلالة (0.05)، ومنه قيمة (ت) دالة، وعليه فإنَّ المقياس يميّز بين طرفي الخاصية المراد قياسها.

ب. الثبات:

بعد تقرّغ البيانات تم الاستعانة ببرنامج SPSS لحساب الثبات بطريقتين هما :

– **ثبات الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ):** لحساب معامل ثبات الاتساق الداخلي تمَّ تطبيق مقياس ضبط الذات على العينة الاستطلاعية مكونة من (178) طالبا وطالبة من طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية من مجتمع الدراسة، وبعد التطبيق تمَّ استخدام معامل "ألفا كرونباخ" تحصلنا على قيمة معامل ألفا كرونباخ تساوي (0.772) وهي قيمة ثبات مقبولة، والجدول أسفله يوضح القيم المحصل عليها:

الجدول 4 - 14: نتائج ثبات مقياس ضبط الذات باستخدام معامل ألفا كرونباخ

عدد البنود	ألفا كرونباخ
35	0.772

وهذا المعامل للثبات مقبول لأغراض هذه الدراسة.

- **ثبات التجزئة النصفية:** تعتمد هذه الطريقة على مدى ارتباط البنود مع بعضها البعض داخل المقياس، وكذلك ارتباط كل وحدة أو كل بند مع الاختبار ككل، ولحساب معامل الاتساق الداخلي للمقياس تم تقسيم درجات المقياس إلى قسمين: درجات فردية وأخرى زوجية، ثم تم استخدام طريقة "جيتمان" للتجزئة النصفية نظرا لعدم تساوي نصفي المقياس، و تمت الاستعانة ببرنامج SPSS 22 لحساب الثبات بالتجزئة النصفية والملاحق تحتوي على الجداول الأصلية، وكانت نتائج معامل الارتباط للمقياس كما هو مبين في الجدول أسفله:

الجدول 4 - 15: معامل ثبات مقياس ضبط الذات باستخدام التجزئة النصفية

البنود	N	قيمة جيتمان للتجزئة النصفية
البنود الفردية	18	0.838
البنود الزوجية	17	

من خلال الجدول نلاحظ بأن معامل ارتباط "جيتمان" قدر بـ(0.838)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بخاصية الثبات والذي استدل عليه من ثبات التجزئة النصفية (معامل جيتمان).

بعد التأكد من صلاحية أدوات الدراسة تم توزيع أدوات الدراسة على (190) طالب وطالبة من مجتمع الدراسة، حيث طلبت منهم الباحثة الإجابة بصدق كما أكدت على ضرورة إتباع التعليمات. وتم استرداد (187) فقط، إضافة إلى إلغاء (07) منها لعدم التزام المفحوصين بتعليمات المقياسين. ومنه تكونت عينة الدراسة من (180) طالبا وطالبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية من مجموع (945) طالب وطالبة أي بنسبة تقارب (20%) تم الحصول عليها بطريقة عينة الصدفة. وبعد ذلك تم تفرغ البيانات في جداول وتصحيحها بناء على مفاتيح التصحيح لكل مقياس من مقاييس الدراسة التي تم التطرق إليهما سابقا أثناء وصف أدوات الدراسة، وأخيرا عولجت البيانات باستخدام المعالجات المناسبة للمنهج الوصفي حسب تساؤلات الدراسة وفرضياتها، وذلك باستخدام الإجراءات الخاصة بالإحصاء الوصفي والإحصاء الاستدلالي.

6. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة والتحقق من فرضيّتها تم الاعتماد على الإجراءات الخاصة بالإحصاء الوصفي كاستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة مستوى كل من اليقظة العقلية وضبط الذات لدى أفراد العينة، وللإجابة على فرضيات الدراسة تم إتباع الإجراءات الخاصة بالإحصاء الاستدلالي، ونستعرض هذه الأساليب كما يلي:

- **معامل ارتباط بيرسون:** من الاختبارات البارامترية التي تدرس العلاقة بين متغيرين كميين. وسيتم استعماله لمعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية وضبط الذات. والعلاقة بين أبعاد اليقظة العقلية وضبط الذات، وحساب صدق الاتساق الداخلي للبنود والأبعاد للمقياسين.
- **معادلة "جيمان":** لاستخراج معامل ثبات التجزئة النصفية للمقياسين.
- **معامل "ألفا كرونباخ":** لحساب ثبات الاتساق الداخلي للمقياسين.
- **اختبار (T test):** لحساب الصدق التمييزي (التلازمي) للمقياسين.
- **اختبار مان وتني:** لمعرفة الفروق بين متوسطي درجات طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية على مقياس ضبط الذات وفق مستوى اليقظة العقلية (مرتفع ومنخفض).

تطرقنا في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة بمختلف خطواتها ومراحلها، باعتبار أنّ دقة النتائج المتحصل عليها ومدى الوثوق بها يعتمد على الدقة في تطبيق الخطوات المنهجية، حيث تمّ اعتماد المنهج الوصفي. ولتطبيق الدراسة اختيرت عينة من طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية، وتمّ تحديد الحدود البشرية، والمكانية، والزمنية للدراسة، وضبط أدواتها، وتطبيقها على العينة المختارة، ومن ثمّ تفريغ ومعالجة النتائج باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، ومن خلاله سنقوم بتحليل وتفسير النتائج في فصل "عرض ومناقشة النتائج" بهدف الإجابة على تساؤلات الدراسة وفرضياتها.

الفصل الخامس:

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها

1. عرض نتائج الدراسة

2. مناقشة نتائج الدراسة

3. خاتمة

قائمة المراجع

الملاحق

إنَّ البحث العلمي لا تثبت صحته ولا تكمل أهميته إلا بعد أن نتأكد من صحته ميدانيا من خلال المعلومات والبيانات الخاصة بموضوع هذا البحث، وذلك بواسطة الأدوات التي نراها مناسبة والتي تمكننا من ربط العلاقة بين النظري والتطبيقي، وتعدّ هذه المرحلة من المراحل المهمة من خلال كشفها لنا عن مدى تطابق ما حصلنا عليه وما جاء في الفصول النظرية، وسنتطرق في هذا الفصل إلى عرض نتائج الدراسة باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، وذلك بهدف الإجابة عن تساؤلات الدراسة واختبار صحة فرضياتها وتفسيرها ومناقشتها علميا وإحصائيا.

1- عرض نتائج الدراسة

نعرض في ما يلي نتائج الدراسة المتحصل عليها:

1-1. عرض نتائج التساؤل الأول للدراسة

ينص التساؤل الأول على ما يلي:

ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة؟

للإجابة على التساؤل الأول تم استخراج التكرارات والنسب المئوية لمستوى اليقظة العقلية لأفراد عينة البحث، كما تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، حيث كانت النتائج الموضحة في الجدول (5-1).

الجدول 5-1: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية والتكرارات والنسبة المئوية لمستوى اليقظة العقلية لديهم.

القرار	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	مستوى منخفض		مستوى متوسط		مستوى مرتفع	
				النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار
متوسط	7.306	78.79	180	2.22%	4	91.11%	164	6.66%	12

وللمزيد من التفصيل تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على الأبعاد الخمسة لمقياس اليقظة العقلية وكانت النتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول 5-2: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد العينة على أبعاد مقياس اليقظة العقلية.

أبعاد اليقظة العقلية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القرار
بعد الملاحظة	180	16.73	3.26	متوسط
بعد الوصف		16.87	3.47	متوسط
بعد التعامل مع الوعي		16.12	2.66	متوسط
بعد عدم إصدار أحكام		13.72	2.60	متوسط
بعد عدم إصدار ردود أفعال		15.34	2.45	متوسط

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أنَّ المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة والذي بلغ عددهم (180) على أبعاد مقياس اليقظة العقلية تتراوح بين أعلى قيمة في بعد الوصف مقدرة بـ(16.87)، بانحراف معياري مقدّر بـ(3.47) وأصغر قيمة في بعد عدم إصدار الأحكام مقدرة بـ(13.72)، بانحراف معياري قدره (2.60)، وكلها بمستويات متوسطة.

ويتضح من خلال معطيات الجدول رقم(5-1) أنَّ أعلى تكرار في البديل الثاني (مستوى متوسط)، بنسبة مئوية تقدّر بـ(91.11%)، يليها التكرار في البديل الأول (مستوى مرتفع)، بنسبة مئوية تقدّر بـ(6.66%)، وأنَّ اصغر تكرار في البديل الثالث (مستوى منخفض) بأقل نسبة والتي قدرت بـ(2.22%). ونلاحظ أيضاً المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة والذي بلغ عددهم (180) على مقياس اليقظة العقلية قدّر بـ(78.79)، بانحراف معياري مقدّر بـ(7.30)، بالمقارنة مع معطيات الجدول رقم (4_3) نلاحظ أنَّ هذه القيمة تقع ضمن فئة المستوى المتوسط وعليه يمكن القول: مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة متوسط.

1-2. عرض نتائج التساؤل الثاني للدراسة

ينص التساؤل الثاني للدراسة على الآتي:

ما مستوى ضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة؟

للإجابة على التساؤل الثاني تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على بنود مقياس ضبط الذات وكانت النتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول 3-5: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على بنود مقياس ضبط الذات.

الرقم	البند	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم
1	لدي قدرة على مقاومة الإغراء	2.34	0.65	مرتفعة
2	أجد صعوبة في خرق العادات السيئة	1.94	0.58	متوسطة
3	أنا كسول	2.13	0.63	متوسطة
4	أتحدث بأمور غير مناسبة	2.41	0.61	مرتفعة
5	يسهل علي السيطرة على نفسي	2.43	0.63	مرتفعة
6	أقوم ببعض الأفعال السيئة إذا كانت ممتعة	2.38	0.66	مرتفعة
7	ألتزم بالمواعيد مع الآخرين	2.64	0.52	مرتفعة
8	أواجه صعوبة في الاستيقاظ المبكر	1.86	0.65	متوسطة
9	أواجه صعوبة في معارضة الآخرين	1.86	0.61	متوسطة
10	أغير رأيي في كثير من الأحيان	1.85	0.60	متوسطة
11	أفشي كل ما هو لدي دون تفكير	2.37	0.69	مرتفعة
12	يصفني الآخرون باني مندفع	2.28	0.68	متوسطة
13	أرفض الأمور التي تسيء إلي	2.82	0.48	مرتفعة
14	أنفق الكثير من المال	1.83	0.62	متوسطة
15	أنظم كل أموري بشكل جيد	2.36	0.58	مرتفعة
16	أعتقد أنني أنغمس في الملذات	2.46	0.58	مرتفعة
17	أتمنى لو كان لدي المزيد من الانضباط الذاتي	1.55	0.67	منخفضة
18	أشعر بأنني شخص يمكن الاعتماد عليه	2.66	0.53	مرتفعة
19	من السهولة أن أنساق وراء مشاعري	1.92	0.65	متوسطة
20	أفعل الكثير من الأمور دون تخطيط	2.13	0.67	متوسطة
21	يسهل علي إفشاء الأسرار	2.65	0.68	مرتفعة
22	يرى الآخرون إن لدي انضباطا ذاتيا قويا	2.44	0.63	مرتفعة

23	أؤجل دراستي أو أعمالي إلى آخر لحظة	1.87	0.69	متوسطة
24	يصعب أن يثبط الآخرون من عزيمتي	2.22	0.72	متوسطة
25	سأكون أفضل لو خففت من التفكير قبل التصرف	1.81	0.69	متوسطة
26	أنخرط بالممارسات الرياضية	1.92	0.78	متوسطة
27	يعيقني السعي وراء المتعة والمرح عن انجاز العمل بشكل جيد	1.98	0.69	متوسطة
28	أجد صعوبة في التركيز	2.02	0.51	متوسطة
29	لدي القدرة على العمل بفعالية لتحقيق الأهداف طويلة الأجل	2.58	0.61	مرتفعة
30	أندفع لفعل أمر ما حتى لو عرفت أنه خطأ	2.11	0.72	متوسطة
31	أتصرف دون التفكير بكل الخيارات الموجودة	2.13	0.70	متوسطة
32	أفقد أعصابي بسهولة	1.87	0.81	متوسطة
33	اعتقد أنني كثير المقاطعة لحدث الآخرين	2.37	0.67	مرتفعة
34	أتناول الأدوية بشكل مفرط	2.82	0.48	مرتفعة
35	التزم بمواعيدي في أوقاتها المحددة	2.6	0.57	مرتفعة

من خلال معطيات الجدول أعلاه نلاحظ أن نتائج البندين (13) و(34) حازا على أعلى متوسط حسابي بمقدّر بـ(2.82) وبانحراف معياري مقدّر بـ(0.48)، في حين نجد أنّ أقل متوسط حسابي كان للبند رقم (17) بمتوسط حسابي قدر بـ(1.55) بانحراف معياري قدره (0.67).

كما نلاحظ أيضا من خلال معطيات نفس الجدول أنّ استجابات أفراد العينة على بنود أداة الدراسة جاءت أغلبها ما بين مرتفعة ومتوسطة، حيث نجد أنّ ما نسبته (51.42 %) من استجابات أفراد العينة على جميع بنود مقياس ضبط الذات المكون من (35) بنود جاءت متوسطة، و(45.71 %) من مجموع الاستجابات كانت مرتفعة، في حين أنّ نسبة الاستجابات الضعيفة على بنود المقياس لم تتجاوز (3%) من مجموع استجابات أفراد العينة على جميع بنود المقياس.

كما تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد عينة البحث، وكذا التكرارات والنسب المئوية

لمستوى ضبط الذات ، حيث كانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول 5-4: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد العينة على مقياس ضبط الذات والتكرارات والنسبة المئوية لمستوى ضبط الذات لديهم.

القرار	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	مستوى منخفض		مستوى متوسط		مستوى مرتفع	
				النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار
متوسط	7.63	77.78	180	%00	00	%66.66	120	%33.33	60

ويتضح من خلال معطيات الجدول رقم (5_4) أنَّ أعلى تكرار في البديل الثاني (مستوى متوسط)، بنسبة مئوية تقدر بـ(66.66%)، يليها التكرار في البديل الأول (مستوى مرتفع)، بنسبة مئوية تقدر بـ(33.33%)، بينما لم يرد أي تكرار للبديل الثالث (مستوى منخفض) ونلاحظ أيضا المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة والذي بلغ عددهم (180) على مقياس ضبط الذات فُدر بـ(77.78)، بانحراف معياري مقدّر بـ(7.63) وبالمقارنة مع معطيات الجدول (5-4) نلاحظ أنَّ هذه القيمة تقع ضمن فئة المستوى المتوسط وعليه يمكن القول: مستوى ضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة متوسط.

3-1. عرض نتائج الفرضية الفرعية الأولى

تنص الفرضية الفرعية الأولى على ما يلي:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد الملاحظة وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.

لاختبار صحة الفرضية قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون بالاستعانة بحزمة البرنامج (SPSS 22)، والجدول التالي يوضح القيم المتحصّل عليها.

الجدول 5-5: قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على بعد الملاحظة ومقياس ضبط الذات.

المتغيرات	العينة	درجة الحرية	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	نسبة التباين المفسر	معامل الارتباط
بعد الملاحظة وضبط الذات	180	178	0.068	غير دال	/	/

نلاحظ من خلال الجدول رقم (5-5) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد الملاحظة وضبط الذات والمقدر بـ (0.068) قريب من الصفر وأصغر من القيمة المجدولة والمقدرة بـ (0.193)، ودرجة حرية (178) وهي قيمة غير دالة، وبالتالي نقرّر رفض الفرضية الفرعية الأولى، والتي تنصّ على أنّه : توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد الملاحظة وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة. وقبول الفرضية الصفرية وهي :

• لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد الملاحظة وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.

1-4. عرض نتائج الفرضية الفرعية الثانية

تنص الفرضية الفرعية الثانية على أنه:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد الوصف وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.

لاختبار صحة الفرضية قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون بالاستعانة بحزمة البرنامج (SPSS 22)، والجدول التالي يوضح القيم المتحصّلة عليها.

الجدول 5-6: قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على بعد الوصف ومقياس ضبط الذات.

المتغيرات	العينة	درجة الحرية	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	نسبة التباين المفسر	معامل الارتباط
بعد الوصف وضبط الذات	180	178	0.381	0.01	14.51%	0.92

نلاحظ من خلال الجدول (5-6) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد الوصف وضبط الذات والمقدر بـ (0.381) موجب وأكبر من القيمة المجدولة والمقدرة بـ (0.193) ودرجة حرية (178)، وبالتالي هناك علاقة دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.01$). إذن نقرّر قبول الفرضية الفرعية الثانية والتي تنصّ على أنّه :

توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين بعد الوصف وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.

1-5. عرض نتائج الفرضية الفرعية الثالثة

تنص الفرضية الفرعية الثالثة على أنه:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد التعامل مع الوعي وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.

لاختبار صحة الفرضية قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون بالاستعانة بحزمة البرنامج (SPSS 22)، والجدول التالي يوضح القيم المتحصّل عليها.

الجدول 5-7: قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على بعد التعامل مع الوعي ومقياس ضبط الذات.

المتغيرات	العينة	درجة الحرية	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	نسبة التباين المفسر	معامل الارتباط
بعد التعامل مع الوعي وضبط الذات	180	178	0.478	0.01	%22.84	0.87

نلاحظ من خلال الجدول (5-7) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد التعامل مع الوعي وضبط الذات والمقدر بـ(0.478) موجب وأكبر من القيمة المجدولة والمقدرة بـ (0.193) ودرجة حرية (178)، وبالتالي هناك علاقة دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.01$). ومنه نقبل الفرضية الفرعية الثالثة والتي تنص على أنه :

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين بعد التعامل مع الوعي وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.

1-6. عرض نتائج الفرضية الفرعية الرابعة

تنص الفرضية الفرعية الرابعة على أنه:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد عدم إصدار الأحكام وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.

لاختبار صحة الفرضية قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون بالاستعانة بحزمة البرنامج (SPSS 22)، والجدول التالي يوضح القيم المتحصّل عليها.

الجدول 5-8: قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على بعد عدم إصدار الأحكام ومقياس ضبط الذات.

المتغيرات	العينة	درجة الحرية	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	نسبة التباين المفسر	معامل الاختراب
بعد عدم إصدار الأحكام وضبط الذات	180	178	0.252	0.01	6.35%	0.96.

نلاحظ من خلال الجدول (5-8) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد عدم إصدار الأحكام وضبط الذات والمقدر بـ (0.252) موجب وأكبر من القيمة الجدولة والمقدر بـ (0.193)، ودرجة حرية (178)، وبالتالي هناك علاقة دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.01$). ومنه نقبل الفرضية الفرعية الرابعة، والتي تنصّ على أنّه:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين بعد عدم إصدار الأحكام وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.

1-7. عرض نتائج الفرضية الفرعية الخامسة

تنص الفرضية الفرعية الخامسة على التالي:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد عدم إصدار ردود الأفعال وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.

لاختبار صحة الفرضية قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون بالاستعانة بحزمة البرنامج (SPSS 22)، والجدول التالي يوضح القيم المتحصّل عليها.

الجدول 5-9: قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على بعد عدم إصدار ردود أفعال ومقياس ضبط الذات.

المتغيرات	العينة	درجة الحرية	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	نسبة التباين المفسر	معامل الارتباط
بعد عدم إصدار ردود أفعال وضبط الذات	180	178	0.06	غير دال	/	/

نلاحظ من خلال الجدول (5-9) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد عدم إصدار ردود أفعال وضبط الذات والمقدر بـ (0.06) قريب من الصفر، وأصغر من القيمة المجدولة والمقدر بـ (0.193) ودرجة حرية (178)، وهي قيمة غير دالة وبالتالي نقرر رفض الفرضية الفرعية الخامسة والتي تنص على أنه: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد عدم إصدار ردود أفعال وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.

وقبول الفرضية الصفرية والتي تنص على أنه:

• لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد عدم إصدار ردود أفعال وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.

1-8. عرض نتائج الفرضية العامة الأولى

تنص الفرضية العامة الأولى على أنه:

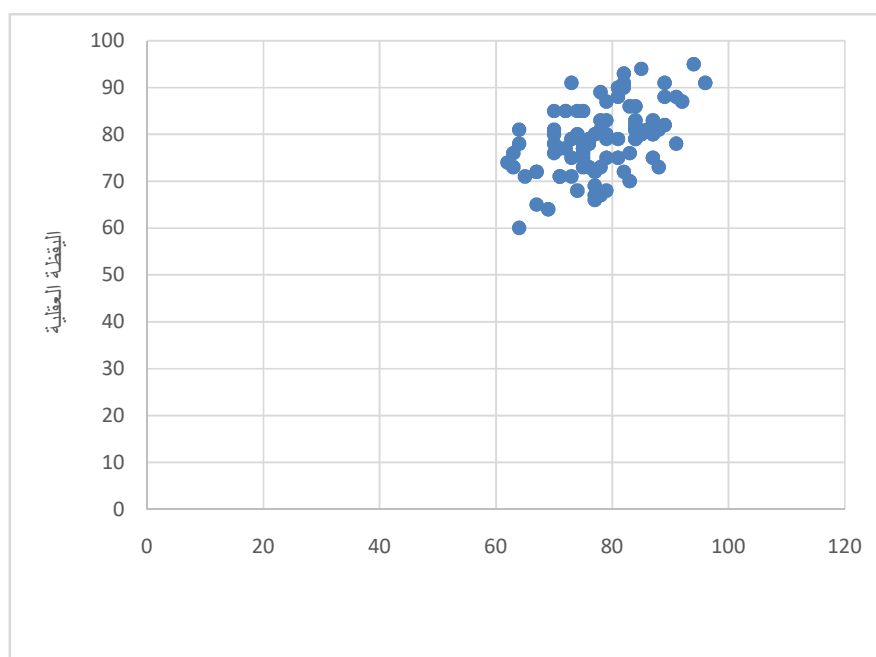
توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.

لاختبار صحة الفرضية قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون بالاستعانة بحزمة البرنامج (SPSS 22)، والجدول التالي يوضح القيم المتحصّل عليها.

الجدول 5-10: قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية ومقياس ضبط الذات.

المتغيرات	العينة	درجة الحرية	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	نسبة التباين المفسر	معامل الاختراب
اليقظة العقلية وضبط الذات	180	178	0.497	0.01	%24.70	0.86

يمكن تمثيل العلاقة بين اليقظة العقلية وضبط الذات بالرسم البياني التالي:



الشكل رقم 5-1: تمثيل بياني لنتائج أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية ومقياس ضبط الذات.

نلاحظ من خلال الجدول (5-10) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين اليقظة العقلية وضبط الذات والمقدر بـ (0.497) موجب، وأكبر من القيمة المجدولة، والتي تقدر بـ (0.193) ودرجة حرية (178)، وبالتالي هناك علاقة دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.01$).

نلاحظ أيضا من الشكل رقم (5-1) أن نتائج أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية ومقياس ضبط الذات تتخذ شكل دالة خطية متزايدة، وبالتالي وجود علاقة موجبة بين المتغيرين حيث كلما ازدادت قيمة الأول زادت قيمة الثاني.

إذن ومما سبق من نتائج الجدول والشكل نقرّر قبول الفرضية العامة الأولى، ونصّها:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.

9-1. عرض نتائج الفرضية العامة الثانية

تنص الفرضية العامة الثانية على أنّه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات ضبط الذات لدى مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية بين طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.

لاختبار صكّة الفرضية قمنا بحساب معامل الفروق لعينتين مستقلتين غير متساويتين باستخدام (T test) بالاستعانة بحزمة البرنامج (SPSS 22)، والجدول التالي يوضح القيم المتحصّل عليها.

الجدول 5-11: جدول يوضح الفرق بين متوسطي درجات طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة على مقياس ضبط الذات بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية.

المجموعة الإحصائية	العينة	مجموع الرتب	انحراف الرتب	اختبار مان وتني	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة اوميغا	نسبة التباين المفسر
منخفضوا اليقظة العقلية n1	4	10	2.50	0.00	16	0.01	-0.06	%06
مرتفعوا اليقظة العقلية n2	12	126	10.50					

ونلاحظ إنّ القيمة المحسوبة لإختبار (مان وتني) بين العينتين والمقدّرة بـ(0.00) أصغر من القيمة المحددة بـ(9) عند درجة حرية (11)، وبالتالي هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.01$). ومنه نقبل الفرضية العامة الثانية والتي تنص على أنّه :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات ضبط الذات لدى مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية بين طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.

2-مناقشة نتائج الدراسة

نناقش في ما يأتي النتائج المتحصل عليها انطلاقاً من الجانب النظري والدراسات السابقة وما هو موجود على الواقع.

2-1..مناقشة نتائج التساؤل الأول للدراسة

خلصت نتائج التساؤل الأول إلى أنّ: مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة متوسط.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من الحارثي (2019)، ودراسة زيد الخير (2022)، ودراسة بوقسارة وفوطية (2022)، ودراسة سعد (2022)، بينما تختلف مع دراسة كل من محمود (2013) حيث أشار إلى وجود نقص في مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة من طلاب المرحلة المتوسطة، ويرجع هذا الاختلاف -حسب رأي الباحثة- بفترة المراهقة وخصائصها. تختلف النتائج أيضاً مع ما توصلت إليه دراسة محمود (2022) حيث أظهرت نتائجها أن لاعبي المباراة يتمتعون بمستوى عال من اليقظة العقلية ويعزى ذلك إلى طبيعة اللعبة التي تعزز من مكونات اليقظة خاصة الوعي والانتباه، فالرياضة تساهم في زيادة اليقظة العقلية لدى الأفراد. أما دراسة الكيال (2023) فقد أشارت إلى أن المتوسط الحسابي لليقظة العقلية 80%، وهو مستوى مرتفع لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بغزة، وتفسر الباحثة هذا الاختلاف إلى أن أفراد عينة هذه الدراسة يعيشون في حالة حرب وترقب دائم منذ مدة زمنية طويلة، فأصبحت الحرب جزءاً لا يتجزأ من حياتهم. وبالتالي يتطلب منهم ذلك مستويات يقظة عقلية مرتفعة، على عكس أفراد العينة للبحث الحالي فجائحة كورونا هزت كيانهم بعد أن كانوا في حالة أمن فكانت تأثيراتها السلبية واضحة.

وهذه النتيجة بصفة عامة ترجع حسب الباحثة إلى الظروف التي تم فيها تطبيق المقياس فقد أثرت جائحة كورونا على نفسية الطلبة فأصبحوا في حالة ترقب دائم لكل ما حولهم بخوف وذعر من المرض والموت. وجعلهم ذلك يعطون الاهتمام الأكبر للجائحة وتأثيراتها. كالإجراءات الوقائية من فيروس كورونا فينعزلون عن اللحظة لتعقيم اليدين تارة وتارة أخرى لتعديل وضع الكمامة.

ونتيجة لجائحة كورونا كانت هناك نسبة وفيات مرتفعة مسّت مختلف شرائح المجتمع، فكان هناك نوع من الحزن يسيطر على تفكير بعض الطلبة، وهو عكس ما أشارت له لانجر في نظريتها حيث حالت جائحة كورونا عائقا بين النظرة الايجابية للأشياء والنظرة التشاؤمية. فجائحة كورونا كان لها تأثير واضح وتبعات نفسية واجتماعية على كل الناس وليس فقط أفراد العينة.

وكون أفراد العينة من طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة ينبهنا إلى أنهم يتعرضون لكمية كبيرة من الضغوطات مثل تغيير البيئة المحيطة، تغيير النظام التعليمي والمناهج، السكن فهناك منهم من انتقل للعيش في الإقامات الجامعية، ناهيك عن ضغوطات المرحلة العمرية في حد ذاتها. وقد زادت تبعات جائحة كورونا على ذلك: تكثيف البرامج الدراسية ونظام التقويم في الحصص التطبيقية. فحسب دراسة لشهب(2022) هناك فروق في متوسطات درجات الطلبة على مقياس اليقظة العقلية تبعا لفترة الدراسة (صباحية ومساءلية) لصالح الفترة الصباحية ويفسر ذلك كون الطالب في الفترة الصباحية يكون في أوج نشاطه، أما في الفترة المسائية فيكون مرهقا ويشعر بالتعب ما يؤثر على تركيزه واستقباله للمعلومة، ووجبت الإشارة إلى أن شهر سبتمبر بمنطقة بسكرة مناخه حار نسبيا، ما يؤثر على تركيز الطلبة وخاصة في الفترة المسائية فمن الطبيعي أن تنخفض مستويات اليقظة العقلية لديهم.

وقد كانت المحاضرات عن بعد وفي نفس الوقت تدفق الانترنت رديء وبطيء، واضطرابات على مستوى البوابة الرقمية، وانقطاع عن الدراسة لمدة زمنية كبيرة، إضافة إلى الإغلاق المؤقت لأبواب الإقامات الجامعية والذي خلق عامل ضغط وتوتر لدى الطلبة، وكل هذه العوامل قد تؤثر في مستوى اليقظة العقلية للطلبة.

2-2. مناقشة نتائج التساؤل الثاني للدراسة

خلصت نتائج التساؤل الثاني إلى أن: مستوى ضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة متوسط.

تتفق هذه النتائج مع دراسة كل من الربيع وعطية (2016)، ودراسة الروقي (2017)، ودراسة بوساق (2018)، ودراسة الحجرف (2020)، ودراسة حنون، مكفس (2021). ويمكن تفسير هذه النتائج بأن أفراد العينة يمكن ضبط ذواتهم بصفة متوسطة نتيجة للعديد من العوامل أولها ثقافة المجتمع، فالمجتمع الجزائري مسلم، ومن المبادئ الأساسية للإسلام ضبط الذات والابتعاد عن كل ما هو حرام أو حتى فيه شبهة وإشباع الملذات بطرق حلال، فالدين الإسلامي يرفع من مستويات ضبط الذات لدى الأفراد ويجعلهم أقوى وأكثر حكمة

عن طريق تأجيل الإشباع للوقت المناسب بطرق يوافق عليها الدين أو التعويض في حالة أنّ الرغبة مرفوضة تماما، أو العقاب في حالة انتهاك المحرمات والثواب في الدنيا والآخرة عند الالتزام.

كما أنّ المجتمع الجزائري محافظ بدرجة كبيرة على العادات والتقاليد، وهو أمر يساهم في تنمية مستوى ضبط الذات، فالفرد يتعلم السلوك الحسن والسيئ من خلال البيئة الاجتماعية بواسطة معززات شرطية، وهو ما أشار إليه سكينر في نظريته. فرغبة الفرد في الانتماء والتقبل من طرف الآخر من الحاجات الأساسية للإنسان، وكون أفراد العينة من طلبة الجامعة فإنّ القلق بخصوص السلوك الاجتماعي السليم من أبرز المشكلات التي تميّز هذه المرحلة، فرغبت الطالب في تجاوز هذه المشكلة والحصول على الانتماء والتقبل تجعله يلتزم بالمعايير والقيم التي تحدد من طرف المجتمع ككل، ويتجلى ذلك من خلال نتائج البندين رقم (1) و(2) وتجعله هذه الحاجة يعمل على تحسين ذاته وليكسب ثقة الآخرين من خلال جعل نفسه شخصا يعتمد عليه - نتائج (البند 18)- ، أمين على الأسرار - نتائج (البندين 11 و 21)- ملتزم بالمواعيد - نتائج (البندين 7 و 35)- وهو ما يجعل الفرد يعزز انتماءه للمجموعة ويكسب احترام أفرادها.

وتعزى هذه النتيجة لكون القدرات العقلية لأفراد العينة متوسطة، وهو ما تثبته نتائج تحصيلهم باعتبار التحصيل مرتبط ارتباطا موجبا بالقدرات العقلية. وتعزى هذه النتائج أيضا لكون أغلب أفراد العينة إناث حيث أشار سليغمان (2003) إلى أن النساء والفتيات أكثر انضباطا ذاتيا من الرجال لاسيما في تأخير الإشباع، حيث كنّ أكثر ميلا للمكافأة الآجلة عن المكافأة العاجلة. ولا يمكن إهمال تأثير العمر على مستوى ضبط الذات فأفراد العينة من طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة بجامعة بسكرة تتراوح المرحلة العمرية لهم بين المراهقة المتأخرة وبداية مرحلة الشباب، في هذه المرحلة يجمع الفرد كمية خبرات سابقة كثيرة تحدد مسار سلوكه، ورغبة وقدرة كبيرة على العمل بفعالية لتحقيق الأهداف طويلة الأجل لتكوين نفسه في العديد من النواحي، وهو ما تثبته نتائج البند (29). في نفس الوقت لازال الطيش، والاندفاع، وسوء التخطيط، وتغليب العاطفة على العقل موجودين ويظهر ذلك من خلال نتائج البنود التالية (14) و(19) و(20) و(27) و(32).

ويجب الإشارة أيضا إلى دور مواقع التواصل الاجتماعي والانترنت في الحصول على هذه النتيجة، لما نشاهده من أثر واضح لها على أرض الواقع، إذ تشير حمزاوي (2015) إلى أنّ طلاب المرحلة الجامعية هم أكثر الفئات استخداما لمواقع التواصل الاجتماعي والانترنت ووسائل الإعلام المختلفة، ما يجعلهم أكثر قابلية للإيحاء، وبالتالي يكون لها أثر واضح على هويتهم وقيمهم الاجتماعية والأخلاقية (دراج، 2016، ص96).

ورغم وجود جوانب إيجابية لهذه الوسائل والمواقع إلا أنها تشجع على التمرد على معايير المجتمع ومخالفة الفطرة (كالحرية المطلقة في اللباس، الكلام البذيء، المثلية الجنسية ...)، وتشجع على العنف بكثرة مشاهد العنف المتداولة ما يجعل الفرد يألفها ويعتبرها أمراً عادياً.

وفي الأخير يمكن قول أن هذه النتيجة يمكن أن تتحسن، أو أن يرتفع مستوى ضبط الذات لدى أفراد العينة لأنهم اظهروا رغبة في تحسينها، وهو ما تثبته نتائج البند (17)، فالرغبة موجودة وما بقي إلا تطبيق بعض البرامج والاستراتيجيات التي ترفع مستوى ضبط الذات.

2-3. مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى

وفقا للنتائج المتحصل عليها تم رفض الفرضية الفرعية الأولى، وبالتالي قبول الفرضية الصفرية: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد الملاحظة وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.

وهذه النتيجة عكس ما كان متوقع فالملاحظة الواعية تساعدنا على ضبط الذات من خلال فهم الذات وتجعلنا نعرف على سلوكياتنا وانفعالاتنا والتفاصيل الصغيرة لهما، لنخضعها للتقييم وبالتالي تغيير سلوكياتنا للأفضل، فالملاحظة توفر للوعي المعلومات اللازمة ليتم تحديد الاستجابة الصحيحة انطلاقا من المعلومات المتاحة في اللحظة الحالية. وقد أشار كانفر (1980) إلى أن الأساس النظري لضبط الذات يستند إلى منطق أن السلوكيات الغير مرغوبة يرافقها شعور بعدم الارتياح والغضب، وهذا يتطلب ملاحظة مستمرة لتغيير السلوك (دراج، 2019، ص 72). إذ يؤكد على أهمية الملاحظة من اجل ضبط الذات.

ويعزى اختلاف النتيجة عن ما هو متوقع -حسب الباحثة- إلى أن أفراد العينة لديهم كم كبير من الضغوطات سبق وان تم الإشارة إليها، كجائحة كورونا حيث تسببت في ضرر وضغط نفسي من خوف ورعب، وضغوطات أكاديمية كالمناهج المكثف والدراسة عن بعد وحضورها وتدفع انترنت ضعيف، وعدم الاستقرار من ناحية السكن، وانشغالات جسدية بالإجراءات الوقائية كانت حاجزا مانعا للوصول لعملية ملاحظة هادفة. فكان ضبط الذات يتم بطريقة آلية.

ويرجع ذلك الاختلاف أيضا حسب الباحثة إلى كون أغلب أفراد العينة من الإناث، إذ يشير كولاس (Kulas 1996) إلى أن الإناث أكثر ميلا للضبط الخارجي، بينما الذكور أكثر ميلا للضبط الداخلي. ونلاحظ أن أكبر عدد من أفراد العينة من ذوي مصدر الضبط الخارجي، حيث ينخفض لديهم الإحساس بوجود سيطرة

داخلية على الأحداث، ويتسمون بقلّة الثقة والطموح والإرادة، وهم أكثر مجارة للأحداث ومسايرة مفرطة للأحداث، على عكس ذوي مصدر الضبط الداخلي فهم مسؤولون عن أفعالهم، وأكثر حذراً وانتباهاً وملاحظة لتلك النواحي المختلفة من البيئة المحيطة، وبالتالي أقدر على جمع معلومات جيدة تمكن الفرد منهم من تحديد سلوكه المستقبلي، وبالتالي السيطرة المثلى على البيئة، ويعتبر المستوى المرتفع من الثبات الانفعالي من أهم السمات النفسية لأفراد مصدر الضبط الداخلي. إضافة إلى أنهم يتميزون بقدرة عالية على البحث والاستكشاف، وهو ما يفنر له أفراد العينة حسب رأي الباحثة، ولذلك لم تظهر علاقة بين درجاتهم على بعد الملاحظة ودرجاتهم على مقياس ضبط الذات.

2-4. مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية

تمّ قبول الفرضية الفرعية الثانية والتي تنص على أنّه: **توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين بعد الوصف وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.**

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الوصف له دور كبير في عملية ضبط الذات. فالوصف يمكننا من فهم ذاتنا وما يحيط بنا وتحليل سلوكنا بدقة وبالتالي تعزيز عملية ضبط الذات، ويمكن القول أن الوصف أداة للوعي الذاتي، فعند وصف سلوكنا ومشاعرنا يمكننا تحديد مكامن القوة ونقاط الضعف وبالتالي الوعي التام لما يحيط بنا وبما يحدث في ذواتنا.

ويتم ضبط الذات دون إصدار أحكام قيمية من قبل الآخرين مثل جيد أو سيء، إذ ينبع من رغبة الفرد في مراقبة ذاته وضبط سلوكه. وهو ما تؤكد عليه اليقظة العقلية في بعد الوصف. ويتم الإشارة هنا إلى أن الوصف الدقيق والهادف يتطلب قدرات عقلية جيدة و قدرة لغوية جيدة، ليتمكن الفرد من إعطاء السلوك أو المشاعر وصفاً دقيقاً ومحدداً، لتكون المعطيات كاملة لاختيار وضبط وتعديل السلوك والمشاعر.

ومن الجدول (5-2) نلاحظ أن مستوى بعد الوصف متوسط، وهنا يشير العديد من أساتذة المرحلة الثانوية والجامعة إلى أن طلابهم يعانون من ضعف في مهارة الوصف، حيث يفتقرون للمهارات اللغوية، وذلك نتيجة لتقشي اللغة العامية وحتى في المؤسسات التعليمية والجامعات. وهذه النقطة مهمة جداً فبدون لغة لا يوجد وصف، لذلك يجب تدارك ذلك. إضافة إلى أن الملاحظ يجد عملية الوصف يغلب عليها طابع الذاتية وليس العبارات الموضوعية وهو ما يختلف مع مبادئ كل من اليقظة العقلية وضبط الذات.

وللمزيد من الدقة قمنا بحساب الدلالة العملية لإيجاد تفسيرات واقعية، حيث نلاحظ من الجدول (5-6)

أنَّ قيمة نسبة التباين المفسر بلغت (14.51%)، وهي قيمة تدلّ على تأثير ضعيف بين المتغيرين، أي أنَّ التَّغير في درجات ضبط الذات نتيجة تعرضه للمتغير المستقل بعد الوصف كانت بنسبة (14.51%) وأنَّ نسبة (85.49%) ترجع لعوامل أخرى. كما نلاحظ أيضاً أن معامل الاغتراب بلغ (0.92)، وهي قيمة أكبر من قيمة معامل الارتباط والمقدَّر بـ(0.381) ممَّا يدل على استقلال المتغيرين أكثر من ارتباطهما.

2-5. مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثالثة

تمَّ قبول الفرضية الفرعية الثالثة والتي تنص على أنه: توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين بعد التعامل مع الوعي وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة انطلاقاً من أن ضبط الذات يتطلب الوعي، إذ أن الفرد الذي يتبع دافعه دون وعي يميل إلى إشباع حاجته دون النظر إلى العواقب وإلى مصلحة غيره، وبالتالي تكون سلوكياته اندفاعية وتتعارض مع الأهداف طويلة المدى، وهو مطلب ضبط الذات، فالشخص الواعي هو الذي يمكنه ضبط ذاته، حسب فرويد وهو أول من أشار إلى أن وعي الشخص بانفعالاته ينتج عنه تعديل للسلوك.

وفي العلاقة القائمة بين التعامل مع الوعي وضبط الذات يشير سترونجمان 2015 إلى أن ضبط الذات يعرف بأنه الاختيار والإرادة والقوة الذاتية والتوجه الداخلي والوعي والشعور بما سيحدث (دراج، 2019، ص66) وهنا جعل سترونجمان الوعي وضبط الذات شيئاً واحداً إذ اعتبرهما وجهين لعملة واحدة.

مرحلة المراقبة الذاتية وهي المرحلة الأولى لضبط الذات تتطلب وعي الفرد بشكل متعمد لسلوكياته، مع جمع معلومات حول الأسباب التي أدت للسلوك، وتحديد السلوك المراد تغييره. فشل هذه المرحلة يعني فشل ضبط الذات ككل إذ تعتمد المراحل التالية على نتائج هذه المرحلة.

ولفهم طبيعة هذه العلاقة على أرض الواقع تم حساب الدلالة العملية حيث نلاحظ من الجدول رقم (5_7) أنَّ قيمة نسبة التباين المفسر بلغت (22.84%)، وهي تدلّ على تأثير ضعيف بين المتغيرين، أي أنَّ التَّغير في درجات ضبط الذات نتيجة تعرضه للمتغير المستقل بعد التعامل مع الوعي كانت بنسبة (22.84%). كما نلاحظ أيضاً أن معامل الاغتراب بلغ (0.87)، وهي قيمة أكبر من قيمة معامل الارتباط والمقدَّر بـ(0.478) ممَّا يدل على استقلال المتغيرين أكثر من ارتباطهما.

2-6. مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الرابعة

تمّ قبول الفرضية الفرعية الرابعة، والتي تنصّ على أنّه: توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين بعد عدم إصدار الأحكام وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنّ مراقبة الذات تستوجب استخدام عبارات موضوعية بدلا من العبارات المشحونة بالتأثير، فمثلا الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات بسبب الغضب، حيث يتم إعطاؤهم درجات لتقييم مستوى الغضب كمقياس يتكون من صفر إلى عشرة، فيجيب بأرقام بدلا من استعمال أوصاف مثل كنت غاضبا جدا، فهنا قمنا بوصف الحالة بدقة دون إصدار أحكام، وهنا يجب التقبل التام للأفكار والمشاعر دون مقاومة. ويعتبر عدم إصدار أحكام بعدا من أبعاد اليقظة العقلية الأساسية، وهنا تتجلى التداخل والعلاقة بين المتغيرين.

وللمزيد من التوضيح تم حساب الدلالة العملية إذ نلاحظ من الجدول رقم (5-8) أنّ قيمة نسبة التباين المفسر بلغت (6.35%)، وهي تدلّ على تأثير ضعيف بين المتغيرين، أي أنّ التّغير في درجات ضبط الذات نتيجة تعرضه للمتغير المستقل بعد عدم إصدار الأحكام كانت بنسبة (6.35%). كما نلاحظ أيضا أن معامل الاعترا ببلغ (0.96) وهي قيمة أكبر من قيمة معامل الارتباط والمقدّر بـ (0.252)، ممّا يدل على استقلال المتغيرين أكثر من ارتباطهما.

2-7. مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الخامسة

أدت النتائج المتحصل عليها لرفض الفرضية الفرعية الخامسة، ومن ثمّ قبول الفرضية الصفرية والتي تنصّ على أنّه: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد عدم إصدار ردود أفعال وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.

يمكن تفسير هذه النتيجة كون ضبط الذات عبارة عن مجموعة من العمليات التي من خلالها يتحكم الأفراد في استجاباتهم (مشاعر، أفكار وسلوك) بغية تحقيق أهداف طويلة الأجل. نتيجة لعملية ضبط الذات إمّا تظهر استجابة مرغوبة أو تخفّي وتثبط استجابة غير مرغوبة. بمعنى أبسط ينتج رد فعل نتيجة ضبط الذات وهو ما يختلف مع بنود بعد عدم إصدار ردود أفعال، حيث يستوجب عدم التفاعل مع الخبرات وترك الأفكار

تأتي وتذهب دون الانشغال بها في نفس الوقت. فقد أشارت دراسة ويتمان وآخرون (2014) في هذا الصدد إلى أن اليقظة العقلية مرتبطة بتوقيت أكثر دقة في نطاق المَلّي ثانية وعدة ثوانٍ ولكن ليس بالتحكم المتعمد.

2-8. مناقشة نتائج الفرضية العامة الأولى

حسب النتائج المتحصل عليها تم قبول الفرضية العامة الأولى، والتي تنصّ على أنّه: توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكر في الجانب النظري، كما تتفق مع نتائج دراسة كل من بلاك وآخرون (2011)، ودراسة اليوسيني (2013)، ودراسة غورباني وآخرون (2014)، ودراسة نوريدا وبدياساري (2020)، ودراسة اوبلت وشوينجر (2020). ويمكن تفسير نتيجة وجود ارتباط موجب بين اليقظة العقلية وضبط الذات بأنّ اليقظة العقلية تعتبر أساسية للوصول لضبط الذات، فمن أهم استراتيجيات ضبط الذات الوعي الذاتي الذي يتفق في مبدئه مع اليقظة العقلية فكلاهما يستند على الوعي، كما أن المرحلة الأولى لضبط الذات وهي مراقبة الذات تستند على الملاحظة والوصف والتعامل مع الوعي، وهي من أبعاد اليقظة العقلية. ومنه كلما زاد مستوى اليقظة العقلية زاد مستوى ضبط الذات والشكل (5-1) يثبت ذلك.

تقوم اليقظة العقلية على الوعي والإحساس بال اللحظة الراهنة (هنا والآن) وهو ما يساهم في تنمية القدرة على ضبط الذات سلوكيا وانفعاليا بطريقة صحيحة. وهو ما توصلت له نتائج كل من دراسة فرايز وآخرون (2012)، ودراسة اليوسيني (2013)، ودراسة انيلا ودانالاكشمي (2016)، ودراسة سادغي وآخرون (2020) حيث وجدوا أنّ هناك تأثيرا لليقظة العقلية على تغيرات ضبط الذات، فعندما نكون على وعي تام بأنفسنا وما يحيط بنا يمكننا تحديد الاستجابات المثلى لكل موقف، وقد بينت نتائج دراسة شياواه وآخرون (2021) أنّ اليقظة العقلية تساعد على ممارسة ضبط الذات عن طريق إثبات أن اليقظة العقلية تمنع الرغبة في الاستهلاك بشكل مفرط، لأنّ تقليل الاستهلاك يتطلب تغييراً جوهرياً في الروتين وأنماط الحياة. وهو ما تثبته أيضا نتائج البند رقم (14) من مقياس ضبط الذات.

تعتبر القدرة على التحكم والتغلب على السلوك الاندفاعي عاملا مساعدا لجعل الفرد يدرك الأشياء بانتباه ودون حكم. وهو ما أشارت له دراسة ويتمان وآخرون (2014)، فكون الفرد أكثر يقظة في الحياة اليومية مرتبط بقلّة الاندفاع، والتعامل العاطفي الأفضل مع الماضي، وامتلاك منظور مستقبلي أكثر وضوحاً، وبُيّن أنّ اليقظة

العقلية مرتبطة أيضًا بتوقيت أكثر دقة في نطاق المَلّي ثانية وعدة ثوانٍ. تشير هذه النتائج إلى وجود علاقة وثيقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الزمني للسلوك وإدراك الوقت، إذ يعبر ظهور السلوك المناسب في الوقت المناسب على مستوى جيد من ضبط الذات، فاليقظة العقلية وضبط الذات مترابطان. ضبط الذات يحتاج إلى اليقظة العقلية والوعي الذاتي يعتبر عامل مشترك بينهما وهذه النتيجة تتفق مع كل ما ذكر في الجانب النظري للدراسة.

للتعمق أكثر، تمّ حساب الدلالة العملية لتفسير هذه العلاقة في الواقع. فنلاحظ من الجدول رقم (5-10) أنّ قيمة نسبة التباين المفسر بلغت (24.70 %) هي تدلّ على تأثير ضعيف بين المتغيرين، أي أنّ التّغير في درجات ضبط الذات نتيجة تعرضه للمتغير المستقل اليقظة العقلية كانت بنسبة (24.70 %)، وتبقى نسبة (75.30 %) ترجع لعوامل أخرى غير اليقظة العقلية. من خلال ما سبق ذكره يمكن ذكر بعض العوامل المؤثرة في ضبط الذات: ثقافة المجتمع التي تدخل على ضبط الذات نوع من الاستجابات الآلية، فالفرد إذا شب على شيء يقوم به بصفة آلية دون تدخل اليقظة العقلية، مثلاً في مجتمعنا كون الجنس أنثى يخلق حاجز للعديد من السلوكيات دون الذكور، فنجد سلوكيات مختلفة مسموحة للذكور وممنوعة على الإناث، ولا دخل لعملية اليقظة العقلية هنا. أيضاً نجد وسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي، وفي هذا الصدد أشار سامح دراج (2019) إلى وجود ارتباط سالب بين القابلية للإيحاء وضبط الذات، فوسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي لهم دور كبير في خلق إيحاءات توجه السلوك، وبالتالي إلغاء دور اليقظة العقلية والتصرف بخلفية معينة زرعت من قبل... وغيرها الكثير من العوامل التي لا يمكن حصرها باعتبار أننا ندرس ظاهرة إنسانية.

كما نلاحظ أيضاً من الجدول رقم (5-10) أن معامل الاغتراب بلغ (0.86) وهي قيمة أكبر من قيمة معامل الارتباط والمقدّر بـ (0.497) ممّا يدل على استقلال المتغيرين أكثر من ارتباطهما. وذلك راجع حسب الباحثة إلى طبيعة المجتمع والتعامل الآلي الذي تفرضه قيود المجتمع، وأساليب التربية الأسرية على الفرد، والضغوطات الممارسة على أفراد العينة في فترة تطبيق المقياسين.

2-9. مناقشة نتائج الفرضية العامة الثانية

وفق النتائج المتحصل عليها تم قبول الفرضية العامة الثانية والتي تنص على أنّه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات ضبط الذات لدى مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية بين طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.

ويمكن تفسير هذه الفروق في ضبط الذات بين منخفضي اليقظة العقلية ومرتفعي اليقظة العقلية لما

أحدثته اليقظة العقلية من تغيرات على الفرد، فمن سمات الأشخاص اليقظين عقليا الصبر، وهذا الأخير يعني قدرة الفرد على التحمل والسماح للأشياء بالظهور في وقتها. وهو ما تم ذكره في ضبط الذات بتأجيل الإشباع إلى الوقت المناسب بغية تحقيق أهداف طويلة الأجل.

وأيضا نشير إلى أن المبادئ الأساسية لليقظة العقلية، وتتمثل في عدم التسرع في الحكم على النفس أو الآخرين أو الأحداث، وزراعة الصبر بالنفس وهو عكس الاندفاع والتسرع، ومنه مستوى ضبط ذات مرتفع في المقابل. حيث أشارت كل من دراسة الربيع وعطية (2016)، ودراسة الحجرف (2020)، إلى وجود علاقة ارتباطية بين ضبط الذات والانتزان الانفعالي.

ويشير ماكنزي (2022) إلى أن من فوائد وأهمية اليقظة العقلية زيادة مستوى ضبط الذات والمشاعر الايجابية، فالإنسان اليقظ عقليا يمكنه بسهولة أن يلاحظ ويعي سلوكياته المرغوبة والمرفوضة، وقيمها ليتمكن ختاما من تثبيط أو تعزيز هذا السلوك حسب ما يقتضيه الموقف والهدف. كما أشار أيضا إلى أن اليقظة العقلية تساهم في تحسين الصحة العقلية بشكل مباشر أو غير مباشر بزيادة الانتباه والوعي، وقد تم إثبات الارتباط الموجب بين الوعي وضبط الذات في الفرضية الفرعية الثالثة.

ويضيف أحمد (2019) أن من فوائد اليقظة العقلية تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط، وتوازي هذه الفائدة ما ينتج عن ضبط الذات من قدرة على تعزيز الاستجابات المرغوبة من أجل تحقيق الأهداف المسطرة. وهو ما أشارت إليه دراسة مكى ومحمد (2018)، حيث توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية واتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة.

كما أثبتت الدراسات دور اليقظة العقلية في الصحة النفسية، وأشارت لذلك العديد من الدراسات منها دراسة الحارثي (2019)، حيث أثبتت وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وأعراض القلق. ودراسة الشافعي (2022)، التي أشارت إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وعامل الغضب، في المقابل كانت العلاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وكل من: المقبولية، الانبساطية، يقظة الضمير والانفتاح على الخبرة.

تعتبر اليقظة العقلية مؤشرا للصحة النفسية، وبالتالي تحسن الصحة الجسمية، وبصفة أدق فقد تم الإشارة في الجانب النظري إلى أن: اليقظة العقلية تساهم في زيادة كثافة الدماغ والتكامل العصبي في المناطق المسؤولة عن المشاعر الايجابية، ونخص بالذكر الفص الجبهي الذي يلعب دورا بارزا في تنظيم الانفعالات والتنظيم

الذاتي، والانتباه ، واللغة واختيار الكلمات، وتكوين استراتيجيا وتعديلها ، وأخيرا تحديد السلوك المناسب للموقف المناسب. وكل هذه العمليات العقلية تساهم في رفع مستوى ضبط الذات.

فالفص الجبهي باختصار أساسي للتحكم في ردود الأفعال والتقليل من الاندفاعية والغضب، وإذا كانت من فوائد اليقظة العقلية تحسين عمل خلايا الدماغ ككل وخلايا الفص الجبهي بصفة خاصة، فهي إذن تحسن من مستوى ضبط الذات وتقلل من اندفاعية الفرد في المقابل.

كما أثبتت دراسة شياواه وآخرون(2021) ارتباط اليقظة العقلية بالسلوك الاستهلاكي، في ما معناه أن الإنسان اليقظ عقليا يتمتع بقدرة على التحكم في سلوكه الاستهلاكي وإنفاق أمواله بشكل رشيد، وبالتالي ضبط ذاته في إنفاق الأموال، وهو ما يظهر في نتائج البند رقم (14) من مقياس ضبط الذات. وهو ما تشير إليه نتائج دراسة كامل(2021) بوجود علاقة عكسية بين مستوى اليقظة العقلية والسلوك الاندفاعي لشراء ملابس الموضة.

إضافة إلى أن الإنسان اليقظ عقليا يتمتع باستجابات فعالة لمواجهة المشاكل النفسية والجسدية والاجتماعية للأفراد، ومن ضمن هذه المشكلات الإدمان، التدخين، الاكتئاب وغيرها الكثير، وفي المقابل أثبتت العديد من الدراسات أن مستوى ضبط الذات المخفض يرتبط بالنشاط الزائد، والتدخين، وتعاطي المخدرات، والمقامرة، والتوجه نحو الغش الدراسي، وارتفاع درجة الغضب وانعدام المثابرة، إذ تمت الإشارة من قبل إلى أن انخفاض مستوى ضبط الذات مؤشر على الاضطرابات.

كما نلاحظ أيضا من الجدول (5-11) أن قيمة نسبة التباين المفسر بلغت (6%)، وتدلّ على تأثير متوسط بين المتغيرين حسب معاملات كوهن، أي أن تأثر درجات ضبط الذات نتيجة المتغير المستقل **اليقظة العقلية** كانت بنسبة (6%) وما بقي (94%) كان نتيجة تأثير عوامل أخرى.

3-خاتمة

انطلاقا من نتائج هذه الدراسة الوحيدة التي أجريت على مستوى جامعة محمد خيضر بسكرة، والتي تعتبر أولى الدراسات -على حدّ علم الباحثة- ولأهمية الموضوع فإننا نقدم المقترحات التالية:

- إجراء بحوث ودراسات أعمق في هذا الموضوع في البيئة الجزائرية و ذلك لإفادة المنظومة التربوية بنتائجها.

- العمل على توعية الإطار التربوي بمفهوم اليقظة العقلية وأهميتها في العملية التعليمية .

- إيجاد برامج لتنمية مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الثانوية والجامعة.
- دراسة اليقظة العقلية وعلاقتها بمتغيرات أخرى في علم النفس الايجابي.
- محاولة تحسين البيئة والمنهاج التربوي ليساهم في رفع مستويات اليقظة العقلية للطلاب لرفع مستويات التحصيل الأكاديمي.
- العمل على توعية الأسرة بمفهوم وأهمية ضبط الذات، وتدريبهم على تنمية مستوى ضبط الذات لدى أبنائهم.
- العمل على إيجاد طرق وبرامج لرفع مستوى ضبط الذات لدى الأطفال والمراهقين والشباب، لما له من اثر كبير على كل سلوكيات الأفراد وخاصة للابتعاد عن الآفات الخطيرة التي باتت تؤرق المجتمعات.
- دراسة متغير ضبط الذات وعلاقته بمتغيرات أخرى في علم النفس الايجابي.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

- ابراهيم، حيدر معن (2019). اليقظة العقلية والمعتقدات المعرفية وكيفية قياسهما. العراق: دار كلكامش للطباعة والنشر.
- ابراهيم، عبد الستار (1994). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث: أساليبه وميادين تطبيقه. القاهرة. مصر. دار الفجر.
- اجيري، بليز؛ جالين، جيليان (2018). الانتباه لاضطراب الشخصية الحدية. (ط1). (مراجعة : سلمان العوضي). مكتبة جرير.
- احمد، نهلة نجم الدين مختار، (2016)، الذكاء ثلاثي الأبعاد وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الإعدادية، مجلة الأستاذ، ملحق العدد الخاص بالمؤتمر العلمي الرابع 2016م/1437هـ. ص ص 111-136.
- أبو الحلاوة، محمد السعيد والشربيني، عاطف سعد الحسيني (2016)، علم النفس الإيجابي: نشأته وتطوره ونماذج من قضاياها، القاهرة، عالم الكتب.
- البدائية، ذياب. التوايهة، مريم مفلح. العوران، حسن. (2011). العلاقة بين مستوى ضبط الذات المنخفض والسلوك الطائش لدى طلبة المدارس في المجتمع الأردني. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، مجلد8(2)، ص ص 27-49.
- البلاشوني، ريهام أحمد محمود سيد أحمد والبحيري، محمد رزق وإسماعيل، هبة حسين (2019)، فاعلية برنامج لتنمية ضبط الذات لدى الأطفال مرتفعي القلق، مجلة دراسات الطفولة، مجلد 22(01). ص ص 1-23.
- بن عمر، نسيم (2019)، ضبط الذات وعلاقته بالقدرة على حل المشكلات لدى تلاميذ الثالثة ثانوي -دراسة ميدانية بثانوية عبد المجيد مزيان- المسيلة، مذكرة ماستر في علم النفس: إرشاد وتوجيه، جامعة محمد بوضياف، الجزائر.
- بوساق، عائشة (2018)، مستوى الضبط وعلاقته بالفاعلية الذاتية لدى المراهق المتمدرس مستخدم مواقع التواصل الاجتماعي -فيسبوك-، مذكرة ماستر في علم النفس العيادي. جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر.
- بوقصارة، حياة وفوطية، فتحة (2022)، التفكير التحليلي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة -دراسة ميدانية بكلية العلوم الاجتماعية جامعة خميس مليانة-، مجلة روافد للدراسات و الأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية. مجلد6(3)، ص ص 144-176.
- بولفعة، عائشة؛ بوبلال، رانيا (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم: دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة. مذكرة ماستر أكاديمي في علوم التربية. جامعة ورقلة.

الحارثي، سعد محمد عبد الله (2019)، **اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة**. *المجلة التربوية بسوهاج*. مجلد 57(1).

حامدي، أمل و ساعد، صباح (2018). **عنوان المداخلة: مستوى ضبط الذات لدى عينة من الطلبة متعاطي المخدرات**. عنوان الملتقى الوطني: الإدمان على المخدرات في المجتمع الجزائري الواقع، التشخيص والتكفل. جامعة باتنة، 12-13 ديسمبر 2018.

الحجرف، شيخة بداح فلاح (2021)، **الاتزان الانفعالي وعلاقته بالضبط الذاتي لدى طلبة جامعة الكويت**، *مجلة القراءة والمعرفة*، (21) ج1، ص ص 177-201.

حماد، محمد أحمد (2018)، **فعالية برنامج تدريبي لتنمية اليقظة العقلية في تحسين مهارات تنظيم الذات وخفض صعوبات الانتباه لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم**، *المجلة العلمية لأكاديمية التربية- جامعة أسيوط*، مجلد 34(6)، ص ص 44-116.

حمان، لبنى. (2016)، **الأسس البيولوجية والعصبية للعمليات العقلية المعرفية**، *المجلة العربية في العلوم الانسانية*، (24).

حمدي، نزيه (1992)، **فاعلية الضبط الذاتي في خفض سلوك التدخين**، *مجلة دراسات- الجامعة الأردنية*، مجلد 19(2)، ص ص 113-112.

حنون، سومية و مكفس، عبد المالك (2021)، **مستوى الضبط الذاتي لدى طلبة قسم علم النفس في ضوء بعض المتغيرات**، *مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية*، مجلد 6(2)، ص ص 1032-1059.

خضر ، أطفاف ياسين ؛عليوي، آمال محسن (2015). **القلق الاجتماعي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى النساء العراقيات اللواتي يعشن في العراق و اللواتي يعشن في بريطانيا: دراسة مقارنة**. *مجلة البحوث التربوية و النفسية*. مجلد 44. ص ص 1-18.

الربيع، فيصل خليل. عطية، رمزي محمد (2016). **الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك**. *دراسات العلوم التربوية*، مجلد 43 (3). ص ص 1117-1136.

روبسون، دايفد (2018)، **قد يكون مصدرا للندم والفشل.. ضبط النفس ليس الخيار الأفضل دوما**. ترجمة آلاء أبو رميلة، الموقع: <https://www.aljazeera.net/midan/intellect/sociology> يوم: 2023/06/05، الساعة: 11:00.

الروقي، محمد بن ميثع بن مشعان (2017). **الذكاء الاجتماعي وعلاقته بضبط الذات لدى طلاب المرحلتين المتوسطة والثانوية بالمعاهد العلمية في مدينة الرياض**. *دراسات تربوية ونفسية* : مجلة كلية التربية بالزقازيق. (94) ج1، ص ص. 227-284.

الرويس، فيصل بن عبد الله (2008)، **الضبط الذاتي وعلاقته بتعاطي المخدرات: دراسة تطبيقية للنظرية العامة في الجريمة على متعاطي المخدرات في مدينة الرياض**، رسالة دكتوراه، السعودية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

زرواتي، رشيد(2008)، *تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية*، ط3، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية قسنطينة.

زيادة، أحمد رشيد عبد الرحيم (2012). *تحقيق الذات بين النظرية والتطبيق*. د. ط. الأردن، الوراق للنشر والتوزيع.

زيد الخير، زينب(2022)، *مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة قسم اللغة العربية بالمدرسة العليا للأساتذة -طالب عبد الرحمن- بالأغواط، الجزائر، مجلة العلوم الاجتماعية*، مجلد16 (2)، ص ص 507-523.

سباق، سارة عادل محمود(2016)، *ضبط الذات وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، مجلة البحث العلمي في التربية*، (17) ج4، 431-450.

سعد، إبراهيم (2022)، *مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة المسيلة بالجزائر، مجلة الراصد لدراسات العلوم الاجتماعية*، مجلد2 (2)، ص ص 61-77.

السمان، مروة أحمد (2022)، *فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في زيادة القدرة على ضبط النفس وتحسين السلوك الاجتماعي لدى الأطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط*، جامعة سوهاج- كلية التربية، *المجلة التربوية*، (103) ج1.

سيد، الحسين بن حسن.(2021). *الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية كمنبئ بالهناء الذاتي الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية. المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية*. مجلد5(16). ص ص 69-102.

الشافعي، أ/ إنتصار نصر بكر (2022)، *اليقظة العقلية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية - جامعة المنوفية*، مجلد 2022(2)، ص ص 395-426.

العايب، كلثوم (2022): *تأثير اليقظة العقلية والمرونة النفسية على قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة الجزائر2*، *مجلة دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية*، مجلد22 (1)، ص ص 58-77.

عبد الحميد، ميرفت حسن فتحي(2021)، *اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية*، *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، مجلد 130(130)، ص ص 129-174.

عبد الرحمان، محمد السيد (2016). *مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه*. (ط1). مصر: دار الكتاب الحديث.

عبد المقصود، محمد(1995)، *فاعلية كل من الإرشاد النفسي الفردي والجماعي في تعديل مفهوم الذات لدى عينة من المراهقين المصابين بشلل الأطفال*، أطروحة دكتوراه، مصر ، كلية التربية.

عبود، أحمد إسماعيل ؛فرنسيس، ساندي نصرت. (2017). *اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية للبنات، جامعة بغداد*. مجلد 28(2). ص ص 480-496.

- عبيدات، محمد أبو نصار (1999)، *منهجية البحث*، ط2، الأردن، دار وائل للنشر.
- العزي، أحلام مهدي عبد الله؛ الشمسي، عبد الأمير عبود (2013). *اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ. مجلد 2 (205). ص ص 343-366.*
- العصافرة، إيهاب علي والعموش، تالا غالب (2021)، *أساليب التنشئة الأسرية وعلاقتها بضبط الذات من وجهة نظر الطلبة المراهقين*، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مجلد 29 (06) ص ص 460-478.
- الفقي، إبراهيم. (2000). *قوة التحكم بالذات*، كندا، المركز الكندي للتنمية البشرية.
- كامل، رافت وليم (2021)، *اليقظة الذهنية لدى المراهقين ودورها في الحد من ممارسات الشراء الإندفاعي لملابس الموضة في إطار عوامل جذب مراكز التسوق*، المجلة العلمية للدراسات والبحوث المالية والتجارية، كلية التجارة، جامعة دمياط -مصر، مجلد 2 (1) ج 3، ص ص 603-678.
- الكيال، دعاء سليم علي (2023)، *اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية "جامعة الأقصى أنموذجاً"*، المجلة الإفريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الإنسانية والاجتماعية، مجلد 2 (1)، ص ص 16-29.
- لشهب، أسماء (2022)، *انعكاسات نظام التفويض المتبع في ظل الإجراءات الوقائية من تفشي فيروس كورونا على اليقظة الذهنية للمتعلم*، مجلة الإبراهيمي للدراسات النفسية والتربوية، مجلد 4 (2)، ص ص 52-68.
- محمد، نجلاء فتحي (2010)، *إدارة الغضب وعلاقتها بالضبط الذاتي لدى طلاب الجامعة*، مجلة كلية التربية، جامعة بور سعيد، مجلد 4 (2)، ص ص 435-464.
- محمود، إياد طالب (2013)، *الحاجة إلى المعرفة وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة المتوسطة*، مجلة الفتح، مجلد 9 (55)، ص ص 240-254.
- محمود، أكرم حسن (2022)، *اليقظة الذهنية وعلاقتها بدقة الطعن لدى لاعبي رياضة المبارزة*، مجلة كلية التربية الأساسية- الجامعة المستنصرية-، عدد خاص بوقائع المؤتمر العلمي الأول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، ج 2، ص ص 595-600.
- معادي، ريمة وكربوش، عبد الحميد (2022)، *القوى والفضائل الإنسانية: تساؤلات أساسية وإتجاهات مستقبلية في علم النفس الإيجابي*، مجلة المعيار، مجلد 26 (04)، ص ص 1154.
- معالي، إبراهيم باجس (2015). *فاعلية برنامج تدريبي في تحسين الضبط الذاتي وخفض العزلة لدى الطلبة المراهقين*. مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية. مجلد 42 (1)، ص ص 79-90.
- معجم أوكسفورد الإلكتروني، تم استرداده من: <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com> ، التاريخ: 2023/06/05. على الساعة: 10:30.

مكي، لطيف غازي(2016)، الإيثار وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية للنبات، مركز البحوث النفسية، مجلد 27.

مكي، لطيف غازي ومحمد، آلاء(2018)، اليقظة الذهنية و علاقتها باتخاذ القرار لدى طالبات الجامعة، مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية و الاجتماعية، مجلد 3 (224)، ص ص 122-89.

موقع المعاني، تم استرداده من: <https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar>

النوايسية، فاطمة عبد الرحيم. (2021)، فعالية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج الوجودي في تنمية اليقظة العقلية وتخفيض الحساسية الانفعالية لدى الطلبة الجدد في جامعة مؤتة، مجلة معيار، مجلد 25(62). ص ص 822-874.

نوري ، أسماء طه. (2012). أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الإبداع التنظيمي . مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية، العراق. مجلد 18(68). ص ص 226-206.

هاشم، إسراء (2006)، فعالية برنامج للتدريب على الضبط الذاتي في خفض السلوك العدواني لدى عينة من المراهقات، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق، مصر.

الهاشمي، لطيف غازي مكي؛ محمد، آلاء. (2018). اليقظة الذهنية و علاقتها باتخاذ القرار لدى طالبات الجامعة. مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية و الاجتماعية، مجلد 3 (244)، ص ص 122-89.

Anila, M M; Dhanalakshmi, D.(2016). **Mindfulness based stress reduction for reducing anxiety, enhancing self-control and improving academic performance among adolescent students.** *Indian Journal of Positive Psychology*; Hisar . vol7(4) . pp 390-397.

Black DS, Semple RJ, Pokhrel P, Grenard JL(2011). **Component Processes of Executive Function-Mindfulness, Self-control, and Working Memory-and Their Relationships with Mental and Behavioral Health.** *Mindfulness* (N Y). vol 2(3):179-185.

Bowlin, Stephanie L. ; Baer, Ruth A.(2012), **Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning,** *Personality and Individual Differences*, vol 52(3), pp 411-415.

Brown, Kirk Warren ; M.Rayan, Richard; Creswell, J.David. (2007). **Mindfulness : Theotical Foundations and Evidence for its Salutary Effects ,** *Psychological Inquiry*. vol 18 (4), p p211-237.

Corsini, Raymond j. Ozaki, Bonnie D. **Encyclopedia of psychology**, vol 1, Wiley Interscience publication.

Davis ,D.M.& Hayes j. A.(2011).**What are the Benefits of Mindfulness?a Practice Review of Psychology Related Research ,** *Psychotherapy*, vol48(2). p198-208.

Denson, Thomas. DeWall, C.Nathan & Finkel, Eli. (2012), **Self-Control and Aggression**, *Current Directions in Psychology* , vol 21(1), pp : 20-25.

Duckworth, Angela. Milkman, Katherine. Laibson, David(2018). **Beyond Willpower : Strategies for Reducing Failures of Self Control**, *Psychological Science in the Public Interest*. vol 19(3), pp : 102-129.

Friese, Malte ; Messner, Claude ; Schaffner, Yves (2012). **Mindfulness meditation counteracts self-control depletion**, *Consciousness and Cognition*, vol 21(2), pp 1016-1022.

Ghorbani N, Watson PJ, Farhadi M, Chen Z(2014). **A multi-process model of self-regulation: influences of mindfulness, integrative self-knowledge and self-control in Iran**. *Int J Psychol*. vol49(2), pp115-22.

Gottfredson, M. (2017), *Self-Control Theory and Crime*. Oxford Research Encyclopedia of Criminology. Retrieved 21 Jul. 2023, from <https://oxfordre.com/criminology/view/10.1093/acrefore/9780190264079.001.0001/acrefore-9780190264079-e-252>.

Harris, Victor William ; Forthun, Larry. **MINDFULNESS: an Introduction**. University of Florida. Link : <https://edis.ifas.ufl.edu/publication/FY1381>. Reviewed : 07/05/2023. time21:40.

Henden, Edmund(2008). **What Is Self Control ?**. *Philosophical Psychology*. vol 21 (1). pp : 69-90.

Kettler, Kristen. (2010), **Mindfulness and Cardiovascular Risk in College Students**. Denton, Texas.

Keune, Philipp ; Farintos, Dora. (2010). **Mindfulness Meditation : a Preliminary study on Meditation Practice During Every Day life Activities and its Association with Well-being**. *Psychological Topics*. vol 19(2), pp 373-386.

Langer, Ellen ; Moldoveanu, Miha. (2000). **Mindfulness Research and Futur**. *Journal of social Issues*. vol 56(1), pp 129-139.

Li, Y., Wei, L., Zeng, X. and Zhu, J. (2021), **"Mindfulness in ethical consumption: the mediating roles of connectedness to nature and self-control"**, *International Marketing Review*, Vol 38 (4), pp. 756-779.

Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999), **Mindfulness and meditation. Integrating spirituality into treatment**. *American Psychological Association*, p 67–84.

McKenzie, Stephen Paul (2022). **A New Perspective on Wellbeing, Mindfulness Resilience and Connection**. Switzerland : Springer Nature .

Nurida, U., & Widyasari, P. (2020). **Impulsivitas Siswa Sekolah Menengah: Mindfulness dan Self-Control**. *Jurnal Psikologi Insight*. vol 4(1) , pp 1-14.

Oaten, Megan & Cheng, Ken (2006), **Improved Self-Control: The Benefits of a Regular Program of Academic Study**, *Basic and Applied Social Psychology*, vol28(1), pp1-16.

Opelt, F., & Schwinger, M. (2020). **Relationships Between Narrow Personality Traits and Self-Regulated Learning Strategies: Exploring the Role of Mindfulness, Contingent Self-Esteem, and Self-Control**. *AERA Open*, vol6(3).

Osgood, Jeffrey & McNally, Olivia & Talerico, Grace. (2017). **The Personality of a “Good Test Taker”: Self-Control and Mindfulness Predict Good Time-Management When Taking Exams**. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, vol 4, pp 12-21.

Panek, E. T., Bayer, J. B., Dal Cin, S., & Campbell, S. W. (2015). **Automaticity, mindfulness, and self-control as predictors of dangerous texting behavior**. *Mobile Media & Communication*, vol3(3), pp 383–400.

Sadeghi, E., Sajjadian, I., & Nadi, M. A. (2020). **Comparison of the Effectiveness of Mindfulness Based Compassion and Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Students' Dysfunctional Attitude, Self-control, and Mental Health**. *Positive Psychology Research*, vol6(1), pp 31-48.

Singh NN, Wahler RG, Adkins AD, Myers RE(2003), **Mindfulness Research Group. Soles of the Feet: a mindfulness-based self-control intervention for aggression by an individual with mild mental retardation and mental illness**. *Res Dev Disabil*. Vol 24(3), pp158-69.

Van Lange, Paul A. M.; Higgins, E Tory; Kruglanski, Arie W(2011) **Handbook of Theories of Social Psychology**, London : Sage. SAGE Social Psychology Program.

Wittmann, M., Peter, J., Gutina, O., Otten, S., Kohls, N., & Meissner, K. (2014). **Individual differences in self-attributed mindfulness levels are related to the experience of time and cognitive self-control**. *Personality and Individual Differences*, vol 64, p p 41-45.

Yusainy, Cleoputri (2013) **Overcoming aggression: musing on mindfulness and self-control**. PhD thesis, University of Nottingham.

الملاحق

ملحق رقم 1

مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه

التعليمات :

عزيزي الطالب أو الطالبة في ما يلي مجموعة من العبارات التي تصف مشاعرك وخبراتك افهمها جيدا ثم ضع علامة (x) أمام البديل الذي يعبر عنك من بين البدائل الثلاث المقدمة, كما هو موضح في المثال التالي:

الرقم	البند	يحدث دائما	يحدث أحيانا	لا يحدث إطلاقا
1	أثناء المشي أتعلم ملاحظة إحساسات جسدي وهو يتحرك	x		

ملاحظة: لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة. كل ما عليك قراءة كل عبارة بتأني واختيار إجابة واحدة التي تنطبق عليك. ولا تترك اي عبارة دون اجابة من فضلك.

الرقم	البند	يحدث دائما	يحدث أحيانا	لا يحدث إطلاقا
1	أثناء المشي أتعلم ملاحظة إحساسات جسدي وهو يتحرك			
2	أجيد انتقاء الكلمات التي تصف مشاعري أو انفعالاتي			
3	أنتقد 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 وأفقد انتباهي بسهولة عند عمل شيء ما			
6	عندما استحم أظن منتبها للإحساسات التي يحدثها الماء على جسدي			
7	يمكنني بسهولة صياغة أفكار وأرائي وتوقعاتي بكلمات			
8	لا أولي اهتماما لما افعله وتراودني أحلام اليقظة			
9	أراقب مشاعري دون أن اندمج فيها			
10	اخبر نفسي بأنه لا يجب أن تكون مشاعري على النحو الذي اشعر به			
11	ألاحظ كيف تؤثر الأطعمة والمشروبات على أفكار وإحساساتي الجسدية وانفعالاتي			
12	من الصعب أن أجد الكلمات التي تصف ما أفكر فيه			

13	من السهل أن يتشتت انتباهي		
14	اعتقد أن بعض أفكار غير عادية أو سيئة أو يجب أن لا أفكر بهذه الطريقة		
15	انتبه لإحساساتي مثل حركة الهواء على شعري أو ضوء الشمس على وجهي		
16	لدي صعوبة في التفكير في الكلمات المناسبة التي تعبر عن مشاعري نحو الأشياء		
17	أستطيع أن أحكم على أفكاري هل هي صحيحة أم خاطئة		
18	أجد أنه من الصعب أن أبقى منتبه لما يحدث في الوقت الحالي		
19	عندما تكون لدي تخیلات أو أفكار محزنة أبقى على وعي بها دون أن اجعلها تسيطر علي		
20	انتبه إلى الأصوات مثل دقات الساعة وتغريد الطيور وأصوات السيارات المارة		
21	في المواقف الصعبة أستطيع أن أتوقف دون إصدار رد فعل فوري		
22	عندما يكون لدي إحساس في جسدي فإنه من الصعب أن أصفه بالكلمات المناسبة		
23	أبدو وكأنني أعمل بطريقة آلية دون وعي واضح بما افعله		
24	عندما يكون لدي أفكار محزنة اشعر بالهدوء بعد أن تنتهي بوقت قصير		
25	أخبر نفسي بأنه لا ينبغي أن أفكر بالطريقة التي أفكر بها		
26	ألاحظ عبير وروائح الأشياء		
27	حتى عندما أكون في غاية الضيق أستطيع وصف حالتي بالكلمات المناسبة		
28	اندفع لممارسة بعض الأنشطة دون أن أكون منتبه لها في الحقيقة		
29	عندما تكون لدي أفكار أو تخیلات محزنة أستطيع فقط ملاحظتها ولا اصدر أي رد فعل وحدها		
30	أعتقد أن بعض انفعالاتي سيئة وغير مناسبة ولا يجب أن أشعر بهذه الطريقة		
31	ألاحظ العناصر البصرية في الفن أو الطبيعة مثل الألوان والأشكال والملمس أو كثافة الضوء والظل		

			من ميولي التعبير عن خبراتي	32
			عندما تكون لدي أفكار محزنة ألاحظها فقط ولكن لا أفكر فيها	33
			أؤدي الأعمال أو المهام بصورة أوتوماتيكية	34
			عندما تكون لدي أفكار أو تخیلات محزنة أحكم على نفسي بأنني جيد أو سيء بناءً على محتوى هذه التخیلات	35
			أنتبه للكيفية التي تؤثر بها انفعالاتي على أفكاري وسلوكي	36
			أستطيع عادة وصف ما اشعر به في الوقت الراهن بتفصيل واضح	37
			أجد نفسي افعل أشياء دون انتباه أو التفات لها	38
			لا أرضى عن نفسي عندما تكون لدي أفكار غير عقلانية خاطئة	39

ملحق رقم 2

مقياس ضبط الذات

التعليمات :

عزيزي الطالب أو الطالبة في ما يلي مجموعة من العبارات التي تصف مشاعرك وخبراتك افهمها جيدا ثم ضع علامة (x) أمام البديل الذي يعبر عنك من بين البدائل الثلاث المقدمة, كما هو موضح في المثال التالي:

الرقم	البند	يحدث دائما	يحدث أحيانا	لا يحدث إطلاقا
1	لدي قدرة على مقاومة الإغراء	x		

ملاحظة: لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة. كل ما عليك قراءة كل عبارة بتأني واختيار إجابة واحدة التي تنطبق عليك.

الرقم	البند	يحدث دائما	يحدث أحيانا	لا يحدث إطلاقا
1	لدي قدرة على مقاومة الإغراء			
2	أجد صعوبة في خرق العادات السيئة			
3	أنا كسول			
4	أتحدث بأمور غير مناسبة			
5	يسهل علي السيطرة على نفسي			
6	أقوم ببعض الأفعال السيئة إذا كانت ممتعة			
7	التزم بالمواعيد مع الآخرين			
8	أواجه صعوبة في الاستيقاظ المبكر			
9	أواجه صعوبة في معارضة الآخرين			
10	أغير رأيي في كثير من الأحيان			
11	أفشي كل ما هو لدي دون تفكير			
12	يصفني الآخرون بأنني مندفع			
13	أرفض الأمور التي تسيء الي			
14	أنفق الكثير من المال			
15	أنظم كل أموري بشكل جيد			
16	اعتقد أنني انغمس في الملذات			
17	أتمنى لو كان لدي المزيد من الانضباط الذاتي			
18	أشعر بأنني شخص يمكن الاعتماد عليه			

19	من السهولة أن انساق وراء مشاعري		
20	أفعل الكثير من الأمور دون تخطيط		
21	يسهل علي إفشاء الأسرار		
22	يرى الآخرون أن لدي انضباطا ذاتيا قويا		
23	أؤجل دراستي أو أعمالي إلى آخر لحظة		
24	يصعب أن يثبط الآخرون من عزيمتي		
25	سأكون أفضل لو خففت من التفكير قبل التصرف		
26	انخرط بالممارسات الرياضية		
27	يعيقني السعي وراء المتعة والمرح عن انجاز العمل بشكل جيد		
28	أجد صعوبة في التركيز		
29	لدي القدرة على العمل بفعالية لتحقيق الأهداف طويلة الأجل		
30	اندفع لفعل أمر ما حتى لو عرفت انه خطأ		
31	أتصرف دون التفكير بكل الخيارات الموجودة		
32	أفقد أعصابي بسهولة		
33	أعتقد أنني كثير المقاطعة لحديث الآخرين		
34	أتناول الأدوية بشكل مفرط		
35	التزم بمواعيدي في أوقاتها المحددة		

ملحق رقم 3

جداول خاصة ببرنامج spss

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية ودرجة كل بعد

Correlations

		mindfulness	DimObservation	DimDescription	DimConscience	DimNoJudgement	DimNoReaction
mindfulness	Pearson Correlation	1	.519**	.721**	.564**	.383**	.249**
	Sig. (2-tailed)		0.000	0.000	0.000	0.000	0.001
	Sum of Squares and Cross-products	9403.511	2185.062	3187.090	1951.781	1293.685	785.893
	Covariance	53.127	12.345	18.006	11.027	7.309	4.440
	N	178	178	178	178	178	178
DimObservation	Pearson Correlation	.519**	1	.217**	-0.099	-.196**	.228**
	Sig. (2-tailed)	0.000		0.004	0.188	0.009	0.002
	Sum of Squares and Cross-products	2185.062	1882.590	429.494	-153.455	-295.730	322.163
	Covariance	12.345	10.636	2.427	-0.867	-1.671	1.820
	N	178	178	178	178	178	178
DimDescription	Pearson Correlation	.721**	.217**	1	.310**	.153*	-0.047
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.004		0.000	0.041	0.533
	Sum of Squares and Cross-products	3187.090	429.494	2078.719	505.247	243.483	-69.854
	Covariance	18.006	2.427	11.744	2.855	1.376	-0.395
	N	178	178	178	178	178	178
DimConscience	Pearson Correlation	.564**	-0.099	.310**	1	.398**	-0.145
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.188	0.000		0.000	0.053
	Sum of Squares and Cross-products	1951.781	-153.455	505.247	1274.522	494.135	-168.669
	Covariance	11.027	-0.867	2.855	7.201	2.792	-0.953
	N	178	178	178	178	178	178
DimNoJudgement	Pearson Correlation	.383**	-.196**	.153*	.398**	1	-.317**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.009	0.041	0.000		0.000
	Sum of Squares and Cross-products	1293.685	-295.730	243.483	494.135	1210.809	-359.011
	Covariance	7.309	-1.671	1.376	2.792	6.841	-2.028
	N	178	178	178	178	178	178
DimNoReaction	Pearson Correlation	.249**	.228**	-0.047	-0.145	-.317**	1
	Sig. (2-tailed)	0.001	0.002	0.533	0.053	0.000	
	Sum of Squares and Cross-products	785.893	322.163	-69.854	-168.669	-359.011	1061.264
	Covariance	4.440	1.820	-0.395	-0.953	-2.028	5.996
	N	178	178	178	178	178	178

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

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

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية ودرجة كل بند

		Mindfulness	q1	q2	q3	q4	q5	q6	q7	q8	q9	q10	q11	q12
Mindfulness	Pearson Correlation	1	0.103	.483**	.272**	.239**	.441**	0.005	.408**	.346**	.159*	.206**	.238**	.411**
	Sig. (2-tailed)		0.171	0.000	0.000	0.001	0.000	0.951	0.000	0.000	0.034	0.006	0.001	0.000
	N	178	178	178	178	178	178	178	178	178	178	178	178	178
q1	Pearson Correlation	0.103	1	-.0018	-.0139	.165*	.178*	.306**	0.006	.157*	0.038	.179*	-.0027	0.065
	Sig. (2-tailed)	0.171		0.809	0.064	0.027	0.018	0.000	0.937	0.036	0.611	0.017	0.720	0.388
q2	Pearson Correlation	.483**	-.0018	1	-.0080	.362**	.362**	.153*	.419**	.154*	.150*	0.024	0.040	.225**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.809		0.289	0.000	0.000	0.041	0.000	0.040	0.046	0.748	0.596	0.003
q3	Pearson Correlation	.272**	-.0139	-.0080	1	.266**	.199**	-.0099	-.0013	.283**	-.0062	.158*	-.0096	.216**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.064	0.289		0.000	0.008	0.187	0.863	0.000	0.411	0.035	0.205	0.004
q4	Pearson Correlation	.239**	.165*	.362**	.266**	1	.193**	-.0117	.217**	0.025	.232**	.148*	-.0028	-.0028
	Sig. (2-tailed)	0.001	0.027	0.000	0.000		0.010	0.119	0.004	0.738	0.002	0.048	0.709	0.711
q5	Pearson Correlation	.441**	.178*	.362**	.199**	.193**	1	.247**	.226**	.149*	0.083	.226**	-.0075	.191*
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.018	0.000	0.008	0.010		0.001	0.002	0.047	0.273	0.002	0.320	0.011
q6	Pearson Correlation	0.005	.306**	.153*	-.0099	-.0117	.247**	1	-.0139	-.0125	-.0033	0.032	.164*	-.0093
	Sig. (2-tailed)	0.951	0.000	0.041	0.187	0.119	0.001		0.065	0.097	0.660	0.669	0.029	0.215
q7	Pearson Correlation	.408**	0.006	.419**	-.0013	.217**	.226**	-.0139	1	-.0073	0.082	0.080	0.042	.211**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.937	0.000	0.863	0.004	0.002	0.065		0.336	0.275	0.289	0.577	0.005
q8	Pearson Correlation	.346**	.157*	.154*	.283**	0.025	.149*	-.0125	-.0073	1	.189*	0.054	0.133	.177*
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.036	0.040	0.000	0.738	0.047	0.097	0.336		0.011	0.474	0.076	0.018
q9	Pearson Correlation	.159*	0.038	.150*	-.0062	.232**	0.083	-.0033	0.082	.189*	1	.168*	0.133	-.0079
	Sig. (2-tailed)	0.034	0.611	0.046	0.411	0.002	0.273	0.660	0.275	0.011		0.025	0.077	0.294
q10	Pearson Correlation	.206**	.179*	0.024	.158*	.148*	.226**	0.032	0.080	0.054	.168*	1	-.0135	0.083
	Sig. (2-tailed)	0.006	0.017	0.748	0.035	0.048	0.002	0.669	0.289	0.474	0.025		0.072	0.271
q11	Pearson Correlation	.238**	-.0027	0.040	-.0096	-.0028	-.0075	.164*	0.042	0.133	0.133	0.135	1	-.0031
	Sig. (2-tailed)	0.001	0.720	0.596	0.205	0.709	0.320	0.029	0.577	0.076	0.077	0.072		0.682
q12	Pearson Correlation	.411**	0.065	.225**	.216**	-.0028	.191*	-.0093	.211**	.177*	-.0079	0.083	-.0031	1
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.388	0.003	0.004	0.711	0.011	0.215	0.005	0.018	0.294	0.271	0.682	

q13	Pearson Correlation	.485**	0.039	.323**	0.056	.170*	.478**	.163*	.169*	.229**	0.080	0.094	0.085	.250**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.609	0.000	0.460	0.023	0.000	0.030	0.024	0.002	0.290	0.211	0.259	0.001
q14	Pearson Correlation	.371**	0.013	0.072	.398**	0.096	.221**	0.098	0.001	.322**	0.036	.153*	0.014	.303**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.861	0.342	0.000	0.202	0.003	0.194	0.994	0.000	0.638	0.041	0.851	0.000
q15	Pearson Correlation	.306**	0.115	0.048	0.038	0.141	0.037	.240**	0.090	0.069	.186*	0.107	.349**	.161*
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.125	0.522	0.613	0.061	0.623	0.001	0.234	0.360	0.013	0.157	0.000	0.032
q16	Pearson Correlation	.624**	0.016	.326**	.183*	0.121	.284**	0.007	.295**	.199**	0.041	.164*	0.029	.560**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.827	0.000	0.014	0.109	0.000	0.930	0.000	0.008	0.588	0.029	0.697	0.000
q17	Pearson Correlation	-.254**	0.088	.202**	0.113	.256**	.210**	0.071	0.076	0.088	.151*	.267**	.198**	.186*
	Sig. (2-tailed)	0.001	0.245	0.007	0.132	0.001	0.005	0.349	0.312	0.243	0.044	0.000	0.008	0.013
q18	Pearson Correlation	.488**	0.028	.278**	0.061	0.144	.236**	0.091	.421**	.150*	0.057	0.083	0.108	.393**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.711	0.000	0.416	0.056	0.002	0.226	0.000	0.046	0.450	0.270	0.152	0.000
q19	Pearson Correlation	.292**	0.014	0.137	0.081	.205**	.184*	.152*	0.074	0.060	0.134	0.020	0.061	0.000
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.853	0.069	0.285	0.006	0.014	0.043	0.329	0.424	0.074	0.792	0.418	0.997
q20	Pearson Correlation	.480**	.258**	0.113	0.125	.223**	0.117	.155*	.163*	0.025	0.139	0.052	.210**	0.146
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.001	0.132	0.095	0.003	0.119	0.039	0.030	0.738	0.065	0.492	0.005	0.052
q21	Pearson Correlation	-0.053	.207**	0.136	0.057	0.028	0.011	0.073	0.117	.258**	.189*	.308**	0.036	0.122
	Sig. (2-tailed)	0.479	0.005	0.070	0.453	0.707	0.882	0.334	0.118	0.001	0.012	0.000	0.629	0.106
q22	Pearson Correlation	.195**	0.004	.230**	0.024	0.081	0.073	0.147	0.027	0.121	.336**	.171*	0.130	.182*
	Sig. (2-tailed)	0.009	0.953	0.002	0.749	0.281	0.335	0.050	0.718	0.109	0.000	0.022	0.083	0.015
q23	Pearson Correlation	.309**	.239**	0.080	.212**	.180*	.217**	0.131	0.058	.392**	0.143	.235**	0.102	0.070
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.001	0.290	0.005	0.016	0.004	0.081	0.441	0.000	0.057	0.002	0.175	0.354
q24	Pearson Correlation	.185*	0.075	0.014	0.085	0.113	.166*	0.107	0.112	0.021	.224**	0.003	0.106	0.100
	Sig. (2-tailed)	0.013	0.320	0.856	0.260	0.135	0.027	0.156	0.136	0.783	0.003	0.964	0.160	0.183
q25	Pearson Correlation	.194**	0.017	0.145	.219**	0.032	0.084	0.099	0.114	.154*	.311**	.170*	.238**	0.129
	Sig. (2-tailed)	0.010	0.825	0.053	0.003	0.676	0.267	0.188	0.128	0.041	0.000	0.023	0.001	0.086
q26	Pearson Correlation	.405**	.155*	.248**	0.131	0.090	0.006	.265**	0.084	0.085	.194**	0.091	.249**	0.080
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.039	0.001	0.082	0.231	0.940	0.000	0.266	0.261	0.009	0.228	0.001	0.287
q27	Pearson Correlation	.450**	0.094	.491**	0.099	0.063	0.047	0.069	.449**	0.033	0.137	0.069	0.061	.316**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.212	0.000	0.187	0.400	0.530	0.360	0.000	0.660	0.067	0.358	0.421	0.000

q28	Pearson Correlation	-0.118	.237**	.152*	0.032	.283**	.274**	0.074	0.105	0.066	0.049	0.066	0.017	.199**
	Sig. (2-tailed)	0.117	0.001	0.043	0.671	0.000	0.000	0.325	0.165	0.382	0.513	0.382	0.824	0.008
q29	Pearson Correlation	0.134	0.108	0.012	0.024	.173*	0.100	0.073	0.040	.157*	.176*	.167*	0.035	0.124
	Sig. (2-tailed)	0.074	0.152	0.872	0.755	0.021	0.182	0.333	0.593	0.037	0.019	0.026	0.645	0.099
q30	Pearson Correlation	.449**	.157*	0.103	.352**	0.035	0.140	0.033	0.008	.409**	0.032	.171*	0.008	.221**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.036	0.170	0.000	0.646	0.062	0.660	0.919	0.000	0.670	0.023	0.912	0.003
q31	Pearson Correlation	.447**	.166*	.196**	0.016	0.141	.185*	0.108	.206**	0.095	.175*	0.074	.155*	0.144
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.027	0.009	0.837	0.060	0.013	0.152	0.006	0.208	0.019	0.326	0.039	0.055
q32	Pearson Correlation	.464**	0.146	0.142	0.000	0.056	.158*	0.092	.287**	0.034	0.103	0.012	.341**	.205**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.052	0.058	0.998	0.457	0.036	0.220	0.000	0.657	0.171	0.873	0.000	0.006
q33	Pearson Correlation	-0.049	.183*	0.066	0.137	0.014	0.110	0.124	0.094	0.013	.207**	.190*	.211**	.237**
	Sig. (2-tailed)	0.515	0.014	0.382	0.068	0.857	0.142	0.100	0.214	0.860	0.005	0.011	0.005	0.001
q34	Pearson Correlation	-0.129	0.075	0.050	0.063	0.114	0.024	0.018	0.080	0.121	0.053	.161*	0.111	0.077
	Sig. (2-tailed)	0.085	0.322	0.511	0.402	0.130	0.749	0.809	0.291	0.108	0.483	0.032	0.140	0.306
q35	Pearson Correlation	.222**	0.033	0.018	0.045	0.023	0.056	0.064	0.135	0.134	0.090	0.137	0.049	0.014
	Sig. (2-tailed)	0.003	0.665	0.811	0.552	0.758	0.454	0.395	0.072	0.075	0.235	0.069	0.518	0.849
q36	Pearson Correlation	.342**	0.006	.256**	0.089	0.056	0.049	0.002	0.072	0.027	0.061	0.117	0.091	0.063
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.934	0.001	0.238	0.456	0.518	0.977	0.340	0.719	0.422	0.121	0.229	0.401
q37	Pearson Correlation	.458**	0.118	.471**	0.106	.335**	.245**	.235**	.324**	.168*	0.060	0.005	0.018	.252**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.118	0.000	0.160	0.000	0.001	0.002	0.000	0.025	0.427	0.948	0.815	0.001
q38	Pearson Correlation	.315**	.286**	0.041	.238**	.159*	.187*	0.001	0.031	.246**	.203**	.192*	0.044	.287**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.584	0.001	0.034	0.012	0.989	0.680	0.001	0.007	0.010	0.559	0.000
q39	Pearson Correlation	-0.007	0.053	.148*	.161*	.229**	0.076	0.057	0.052	.164*	0.000	.216**	.189*	0.079
	Sig. (2-tailed)	0.927	0.486	0.049	0.032	0.002	0.316	0.446	0.487	0.029	0.996	0.004	0.012	0.292

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

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

النتائج المستخدمة لحساب الصدق التمييزي لمقياس اليقظة العقلية:

Group Statistics

Num	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Mindfulness Low groupe	48	88.04	3.476	0.502
Upper groupe	48	69.79	3.476	0.502

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Mindfulness	Equal variances assumed	0.009	0.923	25.720	94	0.000	18.250	0.710	16.841	19.659
	Equal variances not assumed			25.720	94.000	0.000	18.250	0.710	16.841	19.659

النتائج المستخدمة لحساب ثبات مقياس اليقظة العقلية

باستخدام التجزئة النصفية

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	178	100.0
	Excluded ^a	0	0.0
	Total	178	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0.662	39

باستخدام ألفا كرونباخ

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	0.371
		N of Items	20 ^a
	Part 2	Value	0.596
		N of Items	19 ^b
	Total N of Items		39
Correlation Between Forms			0.483
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		0.652
	Unequal Length		0.652
Guttman Split-Half Coefficient			0.646

a. The items are: q1, q3, q5, q7, q9, q11, q13, q15, q17, q19, q21, q23, q25, q27, q29, q31, q33, q35, q37, q39.

b. The items are: q39, q2, q4, q6, q8, q10, q12, q14, q16, q18, q20, q22, q24, q26, q28, q30, q32, q34, q36, q38.

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	178	100.0
	Excluded ^a	0	0.0
	Total	178	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس ضبط الذات ودرجة كل بند

		SelfControl	q1	q2	q3	q4	q5	q6	q7	q8	q9	q10	q11	q12
Self Control	Pearson Correlation	1	.235**	-.077	.417**	.436**	.236**	.579**	.171*	.368**	-.105	.551**	.376**	.467**
	Sig. (2-tailed)		0.002	0.307	0.000	0.000	0.001	0.000	0.023	0.000	0.164	0.000	0.000	0.000
	N	178	178	178	178	178	178	178	178	178	178	178	178	178
q1	Pearson Correlation	.235**	1	0.144	-.008	0.080	0.130	0.069	0.043	0.126	-.141	.210**	0.000	0.019
	Sig. (2-tailed)	0.002		0.055	0.919	0.288	0.083	0.357	0.573	0.093	0.061	0.005	0.995	0.801
q2	Pearson Correlation	-.077	0.144	1	0.100	-.102	0.057	-.142	-.072	.155*	.150*	-.025	.193**	-.180*
	Sig. (2-tailed)	0.307	0.055		0.186	0.174	0.449	0.059	0.341	0.039	0.046	0.736	0.010	0.016
q3	Pearson Correlation	.417**	-.008	0.100	1	.243**	0.114	.298**	.184*	.374**	-.111	0.053	-.095	.165*
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.919	0.186		0.001	0.129	0.000	0.014	0.000	0.139	0.482	0.209	0.027
q4	Pearson Correlation	.436**	0.080	-.102	.243**	1	0.014	.284**	0.128	0.048	.232**	.195**	.229**	0.078
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.288	0.174	0.001		0.848	0.000	0.090	0.522	0.002	0.009	0.002	0.300
q5	Pearson Correlation	.236**	0.130	0.057	0.114	0.014	1	.216**	-.046	.201**	-.072	.221**	0.013	-.052
	Sig. (2-tailed)	0.001	0.083	0.449	0.129	0.848		0.004	0.538	0.007	0.337	0.003	0.864	0.489
q6	Pearson Correlation	.579**	0.069	-.142	.298**	.284**	.216**	1	0.088	.243**	-.097	.307**	.330**	.212**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.357	0.059	0.000	0.000	0.004		0.244	0.001	0.197	0.000	0.000	0.004
q7	Pearson Correlation	.171*	0.043	-.072	.184*	0.128	-.046	0.088	1	-.162*	0.067	-.021	0.042	.235**
	Sig. (2-tailed)	0.023	0.573	0.341	0.014	0.090	0.538	0.244		0.030	0.374	0.779	0.578	0.002
q8	Pearson Correlation	.368**	0.126	.155*	.374**	0.048	.201**	.243**	-.162*	1	.240**	.203**	0.030	0.127
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.093	0.039	0.000	0.522	0.007	0.001	0.030		0.001	0.007	0.691	0.090
q9	Pearson Correlation	-.105	-.141	.150*	-.111	.232**	-.072	-.097	0.067	.240**	1	-.110	.279**	-.124
	Sig. (2-tailed)	0.164	0.061	0.046	0.139	0.002	0.337	0.197	0.374	0.001		0.145	0.000	0.099
q10	Pearson Correlation	.551**	.210**	-.025	0.053	.195**	.221**	.307**	-.021	.203**	-.110	1	.369**	.180*
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.005	0.736	0.482	0.009	0.003	0.000	0.779	0.007	0.145		0.000	0.016
q11	Pearson Correlation	.376**	0.000	.193**	-.095	.229**	0.013	.330**	0.042	0.030	.279**	.369**	1	.303**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.995	0.010	0.209	0.002	0.864	0.000	0.578	0.691	0.000	0.000		0.000
q12	Pearson Correlation	.467**	0.019	-.180*	.165*	0.078	-.052	.212**	.235**	0.127	-.124	.180*	.303**	1
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.801	0.016	0.027	0.300	0.489	0.004	0.002	0.090	0.099	0.016	0.000	
q13	Pearson Correlation	.288**	.229**	-.079	0.009	0.139	0.070	0.077	0.147	-.009	-.003	.214**	-.165*	0.087
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.002	0.296	0.905	0.064	0.354	0.309	0.050	0.908	0.973	0.004	0.027	0.251
q14	Pearson Correlation	.248**	0.078	-.030	0.063	0.089	-.008	0.096	-.034	.177*	.147*	0.082	0.140	0.131
	Sig. (2-tailed)	0.001	0.298	0.691	0.406	0.239	0.911	0.200	0.649	0.018	0.050	0.278	0.062	0.082

q15	Pearson Correlation	.568**	0.108	0.001	.403**	0.135	0.142	.410**	0.134	.224**	0.023	.276**	0.067	.265**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.152	0.986	0.000	0.072	0.058	0.000	0.074	0.003	0.763	0.000	0.377	0.000
q16	Pearson Correlation	.390**	0.038	0.014	.310**	0.135	0.093	.478**	0.044	0.099	0.074	0.097	0.136	.185*
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.617	0.848	0.000	0.071	0.218	0.000	0.561	0.190	0.328	0.198	0.071	0.013
	N	178	178	178	178	178	178	178	178	178	178	178	178	178
q17	Pearson Correlation	.491**	0.091	0.031	.160*	.413**	.148*	.311**	0.096	0.089	0.016	.226**	0.093	0.129
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.229	0.686	0.033	0.000	0.049	0.000	0.205	0.238	0.828	0.002	0.215	0.085
	N	178	178	178	178	178	178	178	178	178	178	178	178	178
q18	Pearson Correlation	.163*	0.099	0.119	0.054	0.026	0.057	0.112	0.022	0.069	0.091	0.058	.238**	0.044
	Sig. (2-tailed)	0.029	0.187	0.113	0.472	0.727	0.448	0.135	0.767	0.362	0.228	0.442	0.001	0.559
	N	178	178	178	178	178	178	178	178	178	178	178	178	178
q19	Pearson Correlation	.402**	0.037	0.046	0.107	0.054	0.082	.225**	0.048	.263**	0.025	.252**	.163*	.174*
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.628	0.542	0.153	0.475	0.279	0.003	0.522	0.000	0.740	0.001	0.029	0.020
q20	Pearson Correlation	.553**	0.033	0.053	.238**	.234**	0.020	.412**	0.045	.156*	0.138	.376**	.275**	.375**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.665	0.485	0.001	0.002	0.794	0.000	0.552	0.037	0.066	0.000	0.000	0.000
q21	Pearson Correlation	.305**	0.065	-.166*	0.042	0.024	0.092	.197**	0.063	0.109	0.106	.280**	.368**	.329**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.385	0.027	0.574	0.751	0.220	0.008	0.401	0.147	0.160	0.000	0.000	0.000
q22	Pearson Correlation	.407**	.193**	0.028	.308**	0.035	.352**	.170*	0.044	.244**	-.156*	.194**	0.072	0.085
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.010	0.714	0.000	0.638	0.000	0.023	0.559	0.001	0.037	0.009	0.340	0.257
q23	Pearson Correlation	.458**	0.059	-.170*	.381**	.263**	0.103	0.099	0.101	0.112	0.127	0.092	0.045	0.117
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.433	0.023	0.000	0.000	0.173	0.189	0.179	0.137	0.092	0.224	0.548	0.119
q24	Pearson Correlation	-.093	0.020	0.047	.238**	0.017	0.016	-.157*	0.145	0.075	0.114	0.027	0.122	.262**
	Sig. (2-tailed)	0.218	0.790	0.537	0.001	0.818	0.834	0.037	0.054	0.317	0.130	0.719	0.103	0.000
q25	Pearson Correlation	.196**	0.024	0.124	0.006	.177*	0.116	.236**	-.159*	0.031	0.015	0.097	0.012	0.025
	Sig. (2-tailed)	0.009	0.748	0.098	0.932	0.018	0.122	0.002	0.034	0.681	0.844	0.198	0.872	0.736
q26	Pearson Correlation	.284**	0.112	0.088	0.115	0.110	.210**	0.052	.253**	.276**	.233**	.282**	.215**	0.014
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.137	0.244	0.126	0.143	0.005	0.487	0.001	0.000	0.002	0.000	0.004	0.857
q27	Pearson Correlation	.311**	0.090	.196**	0.080	.198**	0.065	0.083	0.051	0.021	0.108	0.136	0.102	.242**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.230	0.009	0.288	0.008	0.386	0.273	0.500	0.777	0.151	0.069	0.176	0.001
q28	Pearson Correlation	.340**	.176*	0.005	0.025	0.042	0.030	0.040	.154*	0.009	0.009	.152*	0.070	.171*
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.019	0.951	0.745	0.580	0.696	0.596	0.041	0.902	0.905	0.042	0.352	0.023
q29	Pearson Correlation	.328**	0.080	.212**	0.045	.150*	0.147	0.015	0.027	0.069	0.114	.203**	0.104	0.048
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.291	0.005	0.551	0.045	0.051	0.842	0.725	0.362	0.129	0.007	0.166	0.522
q30	Pearson Correlation	.403**	0.070	0.104	0.101	0.099	0.070	.274**	0.059	0.094	0.045	0.089	.242**	.264**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.353	0.166	0.179	0.187	0.355	0.000	0.437	0.213	0.548	0.238	0.001	0.000

q31	Pearson Correlation	.607**	0.063	-.173*	0.136	.230**	0.051	.266**	0.109	0.125	0.091	.358**	.464**	.492**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.407	0.021	0.071	0.002	0.499	0.000	0.147	0.095	0.228	0.000	0.000	0.000
q32	Pearson Correlation	.510**	0.133	-.028	.154*	.287**	0.093	.287**	0.095	.212**	.222**	.281**	.252**	.194**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.077	0.710	0.040	0.000	0.218	0.000	0.205	0.005	0.003	0.000	0.001	0.009
q33	Pearson Correlation	.466**	0.030	-.127	0.101	.282**	0.032	.343**	0.069	0.131	0.087	.213**	.169*	0.122
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.689	0.091	0.179	0.000	0.671	0.000	0.359	0.082	0.249	0.004	0.024	0.106
q34	Pearson Correlation	0.042	-.018	-.118	-.027	-.166*	0.070	-.063	0.015	-.115	-.003	0.063	0.067	-.114
	Sig. (2-tailed)	0.575	0.809	0.115	0.717	0.027	0.354	0.407	0.844	0.126	0.973	0.404	0.373	0.128
q35	Pearson Correlation	.387**	-.080	-.142	.187*	.160*	-.167*	.175*	.570**	0.118	0.052	.152*	.156*	.321**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.291	0.059	0.013	0.033	0.026	0.019	0.000	0.116	0.489	0.043	0.037	0.000

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

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

النتائج المستخدمة لحساب الصدق التمييزي مقياس ضبط الذات

Group Statistics

Num	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
SelfControl Low groupe	48	68.38	3.559	0.514
Upper groupe	48	87.21	3.549	0.512

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
SelfControl	Equal variances assumed	0.411	0.523	-25.962	94	0.000	-18.833	0.725	-20.274	-17.393
	Equal variances not assumed			-25.962	93.999	0.000	-18.833	0.725	-20.274	-17.393

النتائج المستخدمة لحساب ثبات مقياس ضبط الذات

باستخدام التجزئة النصفية

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	178	100.0
	Excluded ^a	0	0.0
	Total	178	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0.772	35

باستخدام ألفا كرونباخ

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	178	100.0
	Excluded ^a	0	0.0
	Total	178	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	0.624
		N of Items	18 ^a
	Part 2	Value	0.581
		N of Items	17 ^b
	Total N of Items		35
Correlation Between Forms	0.722		
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length	0.839	
	Unequal Length	0.839	
Guttman Split-Half Coefficient	0.838		

a The items are: q1, q3, q5, q7, q9, q11, q13, q15, q17, q19, q21, q23, q25, q27, q29, q31, q33, q35.

b The items are: q35, q2, q4, q6, q8, q10, q12, q14, q16, q18, q20, q22, q24, q26, q28, q30, q32, q34.

نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس اليقظة العقلية وأبعادها عند أفراد العينة

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
mindfulness	78.79	7.306	180
DimObservation	16.73	3.264	180
DimDescription	16.87	3.471	180
DimConscience	16.12	2.669	180
DimNoJudgement	13.72	2.607	180
DimNoReaction	15.34	2.457	180

نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس ضبط الذات وكل بند فيه عند أفراد العينة

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
selfControl	77.78	7.632	180

SelfControl	q1	q2	q3	q4	q5	q6	q7
Mean	2.34444444	1.94444444	2.13333333	2.41111111	2.43333333	2.38888889	2.64444444
Std. Deviation	0.6543556	0.58588826	0.63773342	0.61443428	0.63509996	0.66339982	0.52450799
	q8	q9	q10	q11	q12	q13	q14
Mean	1.86666667	1.86666667	1.85555556	2.37777778	2.28888889	2.82222222	1.83333333
Std. Deviation	0.6550193	0.61996576	0.60834258	0.6943954	0.68901102	0.48618404	0.62086622
	q15	q16	q17	q18	q19	q20	q21
Mean	2.36666667	2.46666667	1.55555556	2.66666667	1.92222222	2.13333333	2.65555556
Std. Deviation	0.58758097	0.58280769	0.67038072	0.53898311	0.65549295	0.67186059	0.68765834
	q22	q23	q24	q25	q26	q27	q28
Mean	2.44444444	1.87777778	2.22222222	1.81111111	1.92222222	1.98888889	2.02222222
Std. Deviation	0.63617416	0.69840645	0.72893552	0.69947218	0.7800269	0.69305323	0.51735852
	q29	q30	q31	q32	q33	q34	q35
Mean	2.58888889	2.11111111	2.13333333	1.87777778	2.37777778	2.82222222	2.6
Std. Deviation	0.61443428	0.72380812	0.70433613	0.81642055	0.67811401	0.48618404	0.57508804

نتائج معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس ضبط الذات وأبعاد البقطة العقلية لأفراد العينة

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
selfControl	77.78	7.632	180
DimObservation	16.73	3.264	180

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
selfControl	77.78	7.632	180
DimConscience	16.12	2.669	180

Correlations

		selfControl	DimObservation
selfControl	Pearson Correlation	1	0.068
	Sig. (1-tailed)		0.182
	Sum of Squares and Cross-products	10427.111	303.333
	Covariance	58.252	1.695
	N	180	180
DimObservation	Pearson Correlation	0.068	1
	Sig. (1-tailed)	0.182	
	Sum of Squares and Cross-products	303.333	1907.200
	Covariance	1.695	10.655
	N	180	180

Correlations

		selfControl	DimConscience
selfControl	Pearson Correlation	1	.478**
	Sig. (1-tailed)		0.000
	Sum of Squares and Cross-products	10427.111	1744.889
	Covariance	58.252	9.748
	N	180	180
DimConscience	Pearson Correlation	.478**	1
	Sig. (1-tailed)	0.000	
	Sum of Squares and Cross-products	1744.889	1275.311
	Covariance	9.748	7.125
	N	180	180

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
selfControl	77.78	7.632	180
DimDescription	16.87	3.471	180

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
selfControl	77.78	7.632	180
DimNoJudgement	13.72	2.607	180

Correlations			
		selfControl	DimDescription
selfControl	Pearson Correlation	1	.381**
	Sig. (1-tailed)		0.000
	Sum of Squares and Cross-products	10427.111	1808.667
	Covariance	58.252	10.104
	N	180	180
DimDescription	Pearson Correlation	.381**	1
	Sig. (1-tailed)	0.000	
	Sum of Squares and Cross-products	1808.667	2156.800
	Covariance	10.104	12.049
	N	180	180

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Correlations			
		selfControl	DimNoJudgement
selfControl	Pearson Correlation	1	.252**
	Sig. (1-tailed)		0.000
	Sum of Squares and Cross-products	10427.111	898.889
	Covariance	58.252	5.022
	N	180	180
DimNoJudgement	Pearson Correlation	.252**	1
	Sig. (1-tailed)	0.000	
	Sum of Squares and Cross-products	898.889	1216.111
	Covariance	5.022	6.794
	N	180	180

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
selfControl	77.78	7.632	180
DimNoReaction	15.34	2.457	180

Correlations

		selfControl	DimNoReaction
selfControl	Pearson Correlation	1	0.060
	Sig. (1-tailed)		0.211
	Sum of Squares and Cross-products	10427.111	201.778
	Covariance	58.252	1.127
	N	180	180
DimNoReaction	Pearson Correlation	0.060	1
	Sig. (1-tailed)	0.211	
	Sum of Squares and Cross-products	201.778	1080.644
	Covariance	1.127	6.037
	N	180	180

نتائج معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة ومقياس ضبط الذات

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
mindfulness	78.79	7.306	180
selfControl	77.78	7.632	180

Correlations

		mindfulness	selfControl
mindfulness	Pearson Correlation	1	.497**
	Sig. (2-tailed)		0.000
	Sum of Squares and Cross-products	9553.978	4957.556
	Covariance	53.374	27.696
	N	180	180
selfControl	Pearson Correlation	.497**	1
	Sig. (2-tailed)	0.000	
	Sum of Squares and Cross-products	4957.556	10427.111
	Covariance	27.696	58.252
	N	180	180

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

نتائج اختبار مان ويتني للمقارنة بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس ضبط الذات بين مرتفعي ومنخفضي

اليقظة العقلية

Mann-Whitney Test

Ranks

LevelMindfulness	N	Mean Rank	Sum of Ranks
SelfControl 1	4	2.50	10.00
3	12	10.50	126.00
Total	16		

ملخص الدراسة

مقدمة:

يعد ظهور علم النفس الايجابي ثورة في علم النفس، إذ يركز على دراسة مكامن القوة والفضائل الإنسانية. تقسم هذه الفضائل إلى ست فئات أساسية، من ضمنها فضيلة الحكمة والمعرفة. ويندرج تحت هذه الفضيلة موضوع اليقظة العقلية إذ تعرف على أنها "حالة مرنة في العقل وتتمثل في الانفتاح للجديد وهي عملية من النشاط التمييزي لابتكار الجديد". فقد ازداد الاهتمام بها مؤخرًا لما لها من فوائد وتأثيرات على مختلف نواحي الحياة. وفي المقابل يندرج ضبط الذات ضمن مواضيع فضيلة ضبط النفس والاعتدال. وضبط الذات يعبر عنه بالقدرة على تغيير الفرد لاستجاباته الخاصة، لجعلها تتماشى مع المعايير والمثل والقيم، والأخلاق والتوقعات الاجتماعية، ودعم السعي لتحقيق أهداف طويلة الأجل.

وتجدر الإشارة إلى أن اليقظة العقلية تساهم في رفع مستوى ضبط الذات - هذا من الناحية النظرية - أما من الناحية الميدانية فقد تمت الإشارة في العديد من الدراسات الأجنبية إلى وجود علاقة طردية بينهما. وهو ما سيتم التأكد منه في هذه الدراسة.

مشكلة الدراسة: وقد تلخصت مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

1. ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة؟
2. ما مستوى ضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة؟
3. هل توجد علاقة بين اليقظة العقلية و ضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة؟ وتندرج تحت هذا التساؤل عدة تساؤلات الفرعية وهي:
3_1 هل توجد علاقة بين بعد الملاحظة وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة؟
3_2 هل توجد علاقة بين بعد الوصف وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة؟
3_3 هل توجد علاقة بين بعد التعامل مع الوعي وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة؟

3_4 هل توجد علاقة بين بعد عدم إصدار الأحكام وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة؟

3_5 هل توجد علاقة بين بعد عدم إصدار ردود أفعال وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة؟

4. هل توجد فروق في ضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة وفق مستوى اليقظة العقلية (مرتفع / منخفض) ؟

أهمية الدراسة: تكمن أهمية هذه الدراسة في اهتمامها بشريحة مهمة من المجتمع وهم طلبة الجامعة. ومحاولة فهم طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية وضبط الذات والتعريف بكل من المتغيرين. كما تضاف كدراسة جديدة إلى الدراسات السابقة التي تطرقت للموضوع، سواء عن طريق التعرض للمتغيرين معا أو لمتغير واحد منهما. كما أنها تساهم في التأكد من صلاحية كل من مقياس اليقظة العقلية ومقياس ضبط الذات المستخدمين فيها، وذلك بالتأكد من الخصائص السيكومترية للأداتين بعدة طرق.

إنّ ما ستفسر عنه الدراسة الحالية من نتائج قد يساهم في إضافة معلومات جديدة حول هذا الموضوع وإثراء الرصيد المعرفي حوله، فضلا عن إمكانية الاستفادة من المعلومات والنتائج التي يمكن أن تسفر عنها الدراسة الحالية في إعداد برامج إرشادية لطلبة الجامعة لرفع مستوى اليقظة العقلية لديهم، وكذا برامج إرشادية لرفع مستوى ضبط الذات لدى طلبة الجامعة لما تحمله هذه المرحلة العمرية والانتقالية من أهمية بالغة في حياة الفرد وفي المقابل مخاطر أكثر.

أهداف الدراسة: في ظل موضوع الدراسة وتساؤلاتها تتحدد أهداف الدراسة في ما يلي :

- التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
- التعرف على مستوى ضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
- التعرف على طبيعة وقوة العلاقة بين اليقظة العقلية وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
- التعرف على طبيعة وقوة العلاقة بين بعد الملاحظة وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.

- التعرف على طبيعة وقوة العلاقة بين بعد الوصف وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
- التعرف على طبيعة وقوة العلاقة بين بعد التعامل مع الوعي وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
- التعرف على طبيعة وقوة العلاقة بين بعد عدم إصدار الأحكام وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
- التعرف على طبيعة وقوة العلاقة بين بعد عدم إصدار ردود أفعال وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
- التعرف على الفروق بين طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة في ضبط الذات بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية.

مفاهيم الدراسة: وتمحورت الدراسة حول مجموعة من المفاهيم الأساسية وهي :

- **اليقظة العقلية (Mindfulness):** تعرف اليقظة العقلية على أنها: "استحضار الاهتمام الكامل للخبرات التي تجري في اللحظة الراهنة، أي التركيز على الأفكار والمشاعر والمثيرات والوعي بها دون إصدار أحكام عليها أو تفسيرها".
- **ضبط الذات (Self-control):** يعرف ضبط الذات على أنه: "القدرة على تغيير الفرد لاستجاباته الخاصة، لجعلها تتماشى مع المعايير والمثل والقيم، والأخلاق والتوقعات الاجتماعية، ودعم السعي لتحقيق أهداف طويلة الأجل.

فرضيات الدراسة: تم صياغة فرضيات الدراسة بالشكل التالي:

- **الفرضية العامة الأولى:** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
- **الفرضية الفرعية الأولى:** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد الملاحظة وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
- **الفرضية الفرعية الثانية:** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد الوصف وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
- **الفرضية الفرعية الثالثة:** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد التعامل مع الوعي وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.

-
- **الفرضية الفرعية الرابعة:** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد عدم إصدار الأحكام وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
 - **الفرضية الفرعية الخامسة:** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد عدم إصدار ردود أفعال وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
 - **الفرضية العامة الثانية:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة على مقياس ضبط الذات وفق مستوى اليقظة العقلية (مرتفع ومنخفض).

منهج الدراسة وإجراءاتها:

أولاً: منهج الدراسة:

وقد تمّ اعتماد المنهج الوصفي بفروعه التالية: (الوصفي الاستكشافي، الوصفي الارتباطي والوصفي المقارن).

ثانياً: مجتمع وعينة الدراسة:

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة محمد خيضر القطب الجامعي شتمة " -بسكرة-، والبالغ عددهم (945) طالب وطالبة لسنة (2020). أمّا عينة الدراسة فقد تمّ اختيار (180) طالبا وطالبة أي بنسبة تقارب (20%) من المجتمع الكلي للدراسة بطريقة عينة الصدفة.

ثالثاً: أدوات الدراسة: لتحقيق أهداف الدراسة تمت الاستعانة بالأدوات التالية:

- تمّ تطبيق مقياس اليقظة العقلية خماسي الأبعاد المعد من طرف "بيير وآخرون" (Baer & al 2006) المترجم للغة العربية من طرف محمد السيد عبد الرحمان على أفراد العينة. بعد التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس.

- كما تمّ أيضا تطبيق مقياس ضبط الذات المعد من طرف تانجي وباوميستر وبون Tangeny & Baumeister & Boone 2004) والمترجم و المعدل من طرف فيصل خليل الربيع و رمزي محمد عطية على أفراد العينة. بعد التأكد من الخصائص السيكومترية لهذا المقياس أيضا.

رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة:

بناءً على أهداف الدراسة وفرضياتها تم الاستعانة بكل من مقاييس الإحصاء الوصفي وكذا أساليب الإحصاء الاستدلالي والمتمثلة في ما يلي:

- **معامل ارتباط بيرسون:** من الاختبارات البارامترية التي تدرس العلاقة بين متغيرين كميين. وسيتم استعماله لمعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية وضبط الذات. والعلاقة بين أبعاد اليقظة العقلية وضبط الذات، وحساب صدق الاتساق الداخلي للبنود والأبعاد للمقياسين.
- **معادلة "جيتمان":** لاستخراج معامل ثبات التجزئة النصفية للمقياسين.
- **معامل "ألفا كرونباخ":** لحساب ثبات الاتساق الداخلي للمقياسين.
- **اختبار (T test):** لحساب الصدق التمييزي (التلازمي) للمقياسين.
- **اختبار مان وتني:** معرفة الفروق بين متوسطات درجات طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة على مقياس ضبط الذات وفق مستوى اليقظة العقلية (مرتفع ومنخفض).

نتائج الدراسة: وبعد تحليل النتائج إحصائياً تمّ التوصل إلى النتائج التالية:

- مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة متوسط.
- مستوى ضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة متوسط.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد الملاحظة وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين بعد الوصف وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين بعد التعامل مع الوعي وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين بعد عدم إصدار الأحكام وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد عدم إصدار ردود أفعال وضبط الذات لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات ضبط الذات لدى مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية في جامعة بسكرة.