

الذكاء الوجداني وعلاقته باليقظة العقلية لدى الطالبات المرحلة المتوسطة

د/ عائشة علي عبده حجازي

أستاذ علم النفس المشارك

كلية التربية جامعة الاميرة نورة بنت عبدالرحمن

Emotional intelligence and its relationship to mental alertness among
female middle school students

Dr/ Aisha Ali Abduo Higaze

10.58564/MABDAA.62.2.2023.355

Research abstract

The current study aimed to identify: revealing the nature of the relationship between the two variables of the study, emotional intelligence skills and mental alertness among middle school students. To achieve this goal, the two emotional intelligence scales by Al-Najjar (2011) and the mental alertness scale by Baer, et. Al, 2006), and the indicators of the validity and reliability of the study tools were confirmed using appropriate statistical methods, which were acceptable indicators. The study sample consisted of (150) female students in the middle stage at the schools of Princess Noura bint Abdul Rahman University during the first semester of the academic year 2022/2023 AD and after conducting Appropriate statistical treatments of means, standard deviations, and correlation coefficients showed that the results showed a positive, statistically significant relationship between emotional intelligence skills and mental alertness among the study sample. The study recommended the need to pay attention to emotional intelligence among middle school students through teaching an emotional intelligence course or through paying attention to psychological and mental health. **Keywords:** emotional intelligence, mental alertness, middle school students

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على: الكشف عن طبيعة العلاقة بين متغيري الدراسة مهارات الذكاء الوجداني واليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة المتوسطة، ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام مقياسي الذكاء الوجداني من قبل النجار (٢٠١١)، ومقياس اليقظة العقلية من قبل baer, et. Al, 2006)، وتم التأكد من مؤشرات صدق وثبات ادوات الدراسة بالطرق الإحصائية المناسبة والتي كانت مؤشرات مقبولة، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالبة بالمرحلة المتوسطة بمدارس جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م وبعد اجراء المعالجات الإحصائية المناسبة من متوسطات وانحرافات معيارية ومعامل الارتباط أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين مهارات الذكاء الوجداني واليقظة العقلية لدى عينة الدراسة، وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالذكاء الوجداني لدى طلبة المرحلة المتوسطة من خلال تدريس مقرر للذكاء الوجداني أو من خلال الاهتمام بالصحة النفسية والعقلية.

الكلمات المفتاحية: الذكاء الوجداني - اليقظة العقلية - طالبات المرحلة المتوسطة.

مقدمة الدراسة:

تعتبر المرحلة المتوسطة من اهم المراحل التي يمر بها الفرد بإعتبارها مرحلة بداية المراهقة، حيث تتطلب هذه المرحلة وعياً كافياً من الطالب تساعده في اكتساب المهارات الاجتماعية والمعرفية والصحية وبالتالي تصبح لديه المقدرة على تجاوز الصعوبات وتحقيق الانجازات من خلال وعيه بقدراته وامكانياته. كثير من الدراسات والتخصصات تهتم بهذه الفئة نظراً لما لها من أهمية في الحياة المجتمعية وكذلك النظرة المستقبلية، ومن هذه التخصصات العلوم النفسية والتربوية فما نراه اليوم من تقدم وتطور في شتي مجالات الحياة نجد في المقابل هناك تحديات وصعوبات نتيجة هذا

التطور والتقدم ومن هذه التحديات ما تواجهه الطالبات في هذه المرحلة العمرية من حياتهن من تغيرات فسيولوجية ووجدانية وكذلك نضج الجانب العاطفي لديهن. وحتى نواجه هذا الاثر وهذا التحدي لابد أن تكتسب الطالبة المهارات اللازمة والتي تستطيع من خلالها أن تتكيف مع هذه الفترة الحرجة من عمرها وكذلك من المهارات والقدرات العقلية لاجتياز المراحل التعليمية وكذلك أيضاً التفاعل مع ظروفها الشخصية والاجتماعية، وتأتي هذه المهارات من خلال التعرف على أنواع الذكاء وبالتحديد الذكاء الوجداني واليقظة العقلية. استحوذ مفهوم الذكاء الوجداني على اهتمام بالغ في العقود الثلاثة الاخيرة ويعتبر (ماير وسالوفي) من أوائل الذين أشاروا الى هذا المفهوم حيث اعتبروه نوعاً من أنواع الذكاء الاجتماعي وهو عبارة عن مجموعة من القدرات التي تمكن الفرد من مراقبة مشاعر انفعالات الذات والآخرين والتعبير عن تلك المشاعر والتمييز بينها واستخدام هذه المعلومات في توجيه التفكير والتنظيم. (Mayer Ca Salovey, 1990)

ويعتبر الذكاء الوجداني من المفاهيم الحديثة نسبياً لذلك نجد أن المصطلح الاجنبي لهذا المفهوم والذي يشير إلى (Emotional Intelligence) له ايضاً عدة مسميات منها الذكاء العاطفي، الذكاء الوجداني، الذكاء الشخصي، الذكاء الوجداني، ذكاء المشاعر، وبحسب رأي كثير من الباحثين أن الذكاء الوجداني هو أهم وأشمل من غيره من المفاهيم الأخرى. (حسين، سلامة عبد لعظيم، ٢٠٠٦)

تأتي أهمية الذكاء الوجداني في أن الأفراد الذين يدركون مشاعرهم وعواطفهم بصورة دقيقة يتعاملون مع الموضوعات الانفعالية بصورة أفضل، ومن ثم يتمتعون أكثر بحياتهم مقارنة بأولئك الذين يدركون مشاعرهم وعواطفهم بصورة أقل دقة، وللذكاء الوجداني تأثير قوي على قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات البيئة المحيطة به والتعامل مع ضغوطها وهذا ما أشار إليه (بار - أون) و (جولمان) من أهمية الذكاء الوجداني في النجاح بالحياة والسعادة. (الخضر وآخرون، ٢٠٠٧)

اوضح (جولمان) من خلال دراسته أن الفرد يمتلك دماغين الأول انفعالي عاطفي والثاني منطقي عقلاني، حيث يتحكم الأول بالعمليات المنطقية والمعرفية والثاني بالعمليات العاطفية والوجدانية كالمشاعر والتخيل، وهما طبعاً يسيران في نفس الاتجاه أي أنهما يتصفان بالتناغم والتوازن، وهو الأمر الذي يتفق مع تعريف صحيفة (وول ستريت جورنال) حول مفهوم الذكاء الوجداني بأنه استعداد عقلي يستلزم وجود القدرة على إعمال الفكر واستباق الأمور وحل المشكلات والتفكير المجرد وفهم الافكار المعقدة والتعلم السريع والاستفادة من التجارب وغيرها من الأمور (كردي، ٢٠٠٧).

ويمكن اعتبار اليقظة العقلية منبأً قوياً بمخرجات الصحة النفسية، ولها تأثير قوي في الأداء والتوافق، وحاجزاً ضد الضغوط النفسية، وهذا ما أكدته نتائج الدراسات الارتباطية في هذا المجال، والتي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين اليقظة العقلية وبعض مظاهر الصحة النفسية (تحمل الغموض - فاعلية الذات - الانجاز الأكاديمي - التعاطف). (فتحي عبد الرحمن وأحمد علي، ٢٠١٣، ص ٥). حيث ترى دراسة تيشمان (Tuchman, ٢٠٠٠) أن اليقظة العقلية لا تعني ان يمتلك الطالب مهارات التفكير الاساسية والقدرات التي تعمل على انجازها فحسب بل لابد قبل ذلك من وجود الرغبة والدافع لتطبيق اليقظة العقلية في كل الاوقات والظروف والمواقف الملائمة. وفي ظل ظروف المرحلة العمرية لطالبات مرحلة التعليم المتوسط والتي تعتبر بداية فترة المراهقة وتأثيرها القوي على الطالبات فهم بحاجة الى قدرات عقلية حيوية تتصف بالمرونة والقدرة على حل المشكلات ومقاومة الضغوطات والأزمات النفسية والجسدية عن طريق التحصين النفسي وطريقة إدراك وتفكير الطالبات للأحداث وضبط الانفعالات والتحكم بها والقدرة على التكيف والتأقلم مع التغيرات الفسيولوجية وبداية تغير شكل اجسادهن الناتجة عن هذه النضج الجسدي والفسيولوجي وكذلك الاضطرابات العاطفية وهو ما تشير إليه الباحثة في هذه الدراسة من دراسة العلاقة بين الذكاء الوجداني واليقظة العقلية لدى هذه الفئة من الطالبات (مرحلة التعليم المتوسط). ويتسبب هذا الوضع بمشاكل نفسية للعديد من الطالبات، خاصة بالنسبة للذين يفشلون في التكيف بشكل إيجابي مع هذا الظرف وتزداد فرص هذه المشكلات وتختلف أشكالها مع ظروف الخجل والعزلة اجتماعياً (غبيش، ٢٠٢٠).

مشكلة الدراسة:

تتمثل مشكلة الدراسة في الكشف عن العلاقات الارتباطية بين الذكاء الوجداني واليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة المتوسطة، إذ اصبح هناك تزايد في ظهور بعض التغيرات السلوكية والانفعالية كالانطواء والقلق والخجل الاجتماعي من عزلة وانطواء وتشتت في التفكير وغيرها من السلوكيات والانفعالات السلبية والذي نتج عنه تغير في بعض السلوكيات والانفعالات المضطربة والتعامل مع المجتمع. وحاولت دراسة (Cash, ٢٠١٠ & Whittingham) إلى تحديد أي من أبعاد اليقظة العقلية يتنبأ بكل من: الهناء النفسي الاكتئاب، القلق والضغط. وتوصل الى أن المستوى المرتفع من بعد عدم إصدار الاحكام كأحد أبعاد اليقظة العقلية يتنبأ بمستوى أقل من الاكتئاب والقلق والضغط، كذلك المستوى المرتفع من التعامل الواعي مع اللحظة الحاضرة يتنبأ بمستوى أقل من أعراض الاكتئاب.

وكما أشارت دراسة (العديني، ٢٠١٩) ودراسة (الربيع، ٢٠١٢) ان هناك علاقة ارتباطية ايجابية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي والذكاء الانفعالي، وايضاً اوضحت دراسة (سليم، ٢٠١٨)، ودراسة (بشارت وبارتو، ٢٠١١) وجود علاقة بين استخدام مهارات اليقظة العقلية وخفض حدة التوتر والقلق النفسي، وكذلك العلاقة الايجابية بين اليقظة والتفكير الايجابي والسعادة النفسية. وفي حدود علم الباحثة ندرة الدراسات التي تناولت علاقة الذكاء الوجداني باليقظة العقلية لدى هذه الفئة من الطالبات بمرحلة التعليم المتوسط، وقد تناول الباحثون بالدراسة والبحث الذكاء الوجداني لدى الطلاب وعلاقته بمتغيرات اخرى مثل مفهوم الذات، الحاجة إلى الحب، الضغوط الحياتية، متغيرات الشخصية، دراسة (الزهراني، ٢٠١٤، المرشدي وناصر، ٢٠١٢؛ المهيرة وشرحه، ٢٠١١، المصدر، ٢٠٠٨، ليندي، ٢٠٠١)، حيث بينت نتائج هذه الدراسات وجود علاقة بين الذكاء العاطفي وبين هذه المتغيرات. وبما أن طالبات المرحلة المتوسطة هم عينة ممثلة لجميع فتيات تلك المرحلة العمرية في المجتمع السعودي يتكون من المهارات الانفعالية والاجتماعية وكذلك المشاعر الوجدانية المضطربة مما يحتم اكتسابهن مهارات الذكاء الوجداني وكذلك مهارات اليقظة العقلية، فجاءت فكرة هذه الدراسة للوقوف على علاقة الذكاء الوجداني باليقظة العقلية لديهن، وبالتحديد حاولت هذه الدراسة الإجابة عن التساؤل الاتي: هل توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الوجداني واليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة المتوسطة؟

وتتفرع منه التساؤلات الفرعية الآتية

- ما مستوى الذكاء الوجداني لدى طالبات المرحلة المتوسطة؟
- ما مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة المتوسطة؟

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية الى: -

- لكل دراسة علمية قيمة علمية تتحدد من خلال الأهداف التي ترمي إليها ويتمثل الهدف الذي نصبوا إليه في هذه الدراسة في الاتي:
- الكشف عن طبيعة العلاقة بين متغيري الدراسة الذكاء الوجداني واليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

أهمية الدراسة:

تمثل المرحلة المتوسطة في حياة الطالبة وحيويتها تحدياً يقود إلى اعتبارات عديدة يبني على أثرها تكوينها النفسي والجسدي والانفعالي والاجتماعي ويساعد الطالبة على الثقة والوعي الذاتي والتحكم بذاتها أو ادارة ذاتها وايضاً تكوين علاقات ايجابية مع الآخرين ومواجهة ضغوط الحياة. ولعل هذه الدراسة تستمد اهميتها من مكونين اثنين:

أولهما **الأهمية النظرية:** وهي من خلال ابراز الدور الهام للذكاء الوجداني في حياة طالبات المرحلة المتوسطة حيث يسهم هذا المفهوم في فهم الطالب وتقديره لنفسه وكذلك تقدير الآخرين له من خلال اكتساب مهارات في العلاقات الاجتماعية والاتصال الفعال والايجابي فالذكاء الوجداني يعد مفتاح النجاح في الحياة المهنية والحياة التعليمية. وأيضاً من ناحية أخرى يمكن ان تسهم هذه الدراسة بإثراء المكتبات العلمية حول مفهوم الذكاء الوجداني واليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

الأهمية التطبيقية:

١- تفيد العاملين في مجال الحقل التربوي من مدرء ومعلمين بأهمية مفهوم الذكاء الوجداني ودوره في قدرة الفرد على العمل بوعي والملاحظة والوصف.

٢- يعتبر الذكاء الوجداني عامل مهم في استقرار البيئة التعليمية بالتعبير الجيد عن المشاعر لدى الطلاب وكذلك اكتسابهم لمهارات اجتماعية يسهم في تنمية القدرات العقلية واليقظة العقلية.

٣- تناولت الدراسة لمهارات الذكاء الوجداني والتي تعتبر اساس لعملية الاندماج اجتماعيا لفئة طلاب المرحلة المتوسطة، لأن تدني تلك المهارات يؤثر بشكل ملحوظ على اليقظة العقلية وكفاءتهم الوجدانية.

٤- اعداد مجموعة من البرامج وورش العمل التي تساهم في تنمية الذكاء الوجداني وتعزيز مهارات اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

٥- في ضوء ما تسفر عنه هذه الدراسة من نتائج يمكن وضع البرامج التدريبية النفسية التي تساعد طالبات المرحلة المتوسطة على تحقيق مستوى مرتفع من الذكاء الوجداني من خلال تقديم بعض التوصيات مما يسهم في زيادة اليقظة العقلية.

٦- الاستفادة من ادوات الدراسة لعمل ابحاث أخرى تتعلق بنفس المتغيرات.

٧- إن نتائج الدراسة قد تدعم فرض مفاده ان مهارات الذكاء الوجداني هي المحدد الاساسي لنجاح الفرد في المجتمع.
حدود الدراسة:

- **الحدود الموضوعية:** اقتصرت الدراسة الحالية على معرفة مستوى الذكاء الوجداني وعلاقته بالليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمدارس جامعة الاميرة نورة بنت عبدالرحمن.
 - **الحدود المكانية:** تطبق هذه الدراسة على طالبات المرحلة المتوسطة بمدارس جامعة الاميرة نورة بنت عبدالرحمن. في مدينة الرياض - المملكة العربية السعودية.
 - **الحدود البشرية:** تكونت عينة الدراسة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدارس جامعة الاميرة نورة بنت عبدالرحمن.
 - **الحدود الزمانية:** تم إجراء هذه الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ١٤٤٣-١٤٤٤ هـ والموافق ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م.
- مصطلحات الدراسة:**

١- الذكاء الوجداني

يعرف الذكاء الوجداني بأنه: قدرة الفرد على فهم مشاعره وفهم انفعالاته وعواطفه الخاصة ومشاعر وانفعالات وعواطف الآخرين والتمييز بينهما واستخدامهما في توجيه تفكيره وافعاله وسلوكه. (Mayer & Salovey, 1990). وهو عبارة عن مجموعة من الكفاءات الشخصية والاجتماعية والمتمثلة في قدرة الفرد على الوعي بذاته ومعرفته بها وتحفيزه لها واستثمارها، وإدارة انفعالاته والتحكم فيها والتعاطف مع الآخرين وتفهم مشاعرهم، وتحسين مهارات التواصل الانفعالي والتفاعل الاجتماعي معهم بما يحقق للفرد التكيف مع الظروف المحيطة والنجاح في شتي مجالات الحياة المختلفة (محفوظ عبد الستار وياسر عبد الله، ٢٠١٧).

وتعرف الباحثة **الذكاء الوجداني إجرائياً** بأنها الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الذكاء الوجداني المطبق في هذه الدراسة.

الليقظة العقلية:

هي قدرة الفرد العقلية التي تؤثر في طريقة تفكيره وقدرته على التذكر وحالاته المزاجية وتوافقه مع الحياة وشعوره بالسعادة والنجاح وقدرته على اتخاذ القرارات السليمة وحل المشكلات وتحدي المخاطر ومواجهتها بمرونة وثقة كبيرة (Petter, ٢٠٠٣).

طالبات المرحلة المتوسطة:

هم طالبات مرحلة التعليم المتوسط والتي تتبع مرحلة التعليم الابتدائي ويعقبها مرحلة الثانوي ويقصد بهم في الدراسة الحالية طالبات المتوسط بمدارس جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن بمدينة الرياض المملكة العربية السعودية.

المفاهيم النظرية للدراسة:

أولاً: مفهوم الذكاء الوجداني:

فقد تعددت وتنوعت التسميات التي تناولت هذا المفهوم فذهب البعض الى تسميته بالذكاء الوجداني وآخرون اطلقوا عليه اسم الذكاء الانفعالي، وفريق ثالث أطلق عليه اسم الذكاء العاطفي، وفريق رابع اطلق عليه اسم ذكاء المشاعر، وتلك التسميات هي اقرب المعاني إلى ما هو متفق عليه باللغة الانجليزية "Emotional Intelligence" (بشير معمارية، ٢٠٠٩). (هيثم محمد، ٢٠١٢). وسوف نلتزم في هذه الدراسة بمفهوم الذكاء الوجداني وذلك لأن مصطلح " الذكاء الوجداني " هو اعم واشمل من المصطلحات الباقية مثل (الذكاء الانفعالي، الذكاء العاطفي، ذكاء المشاعر) وسوف نستعرض فيما يلي أهم التعريفات التي تناولت الذكاء الوجداني:

عرّفت (منيب، ٢٠٠٦) الذكاء الوجداني بأنه مقدرة الفرد على التعبير عن المشاعر والانفعالات، وقدرة الفرد على فهم مشاعره ومشاعر الآخرين والتعاطف معهم والتحكم وإدارة الانفعالات.

وعرف ماير وسالوفي (Mayer & Salovey, 1990) الذكاء الوجداني بأنه مجموعة من المهارات تتضمن فهم وتنظيم الانفعالات، والوعي بالانفعالات داخل الشخص وفي الاشخاص الآخرين. ثم عاد ماير وسالوفي (Mayer & Salovey, 1997) ليقدم تعريفاً آخر للذكاء الوجداني بأنه " قدرة الفرد على الإدراك الدقيق للانفعالات، والتعبير عنها، والوصول إليها عندما تُيسر عملية التفكير، والقدرة على فهم الانفعال، والمعرفة الوجدانية، والقدرة على تنظيم الانفعالات بما يعزز النمو الوجداني والعقلي ". (سامية الانصاري وحلمي الفيل، ٢٠٠٩).

يعرف ماير وسالوفي (Mayer & Salovey, 1997) الذكاء الوجداني بأنه قدرة الفرد على إدراك الانفعالات بدقة، والقدرة على فهم الانفعالات والمعرفة الوجدانية والقدرة على تنظيم وضبط الانفعالات التي تساعده في النمو العقلي والوجداني.

ويعرف (طارق، ٢٠٠٩) الذكاء الوجداني بأنه قدرة الفرد على الوعي بإنفعالاته وضبطها وإدارتها والوعي بمشاعر الآخرين، وإنفعالاتهم ومساعدتهم على توجيهها والتحكم فيها والتعاطف معهم وحل الصراعات.

ويعرف جولمان (Goleman, 1995) الذكاء الوجداني بأنه مجموعة من المهارات الانفعالية والاجتماعية التي يتمتع بها الفرد واللازمة للنجاح المهني في كافة شؤون الحياة.

وقد عرّف جولمان (Goleman, 2005) الذكاء الوجداني بأنه قدرة الفرد على إدراك المشاعر، واستخدام هذه المشاعر في اتخاذ القرارات الصائبة في الحياة، والقدرة على التعامل مع الضغوط والتحكم في الدوافع والانفعالات، والقدرة على إثارة الحماس في النفس والمحافظة على روح الأمل والتفاؤل حتى عندما يفشل في تحقيق أهدافه، والقدرة على التعاطف مع الآخرين وفهمهم وإقامة علاقات اجتماعية تنسجم بالقدرة على التعامل مع مشاعر الآخرين وإقناعهم وقيادتهم " (Goleman, D. 1995).

وعرّف بار - أون (Bar-On, 1997) الذكاء الوجداني بأنه عبارة عن مجموعة من القدرات غير المعرفية والمهارات التي تؤثر في قدرة الفرد على النجاح مع متطلبات البيئة وضغوطها.

وأشار (كفاي والدواش، ٢٠١٠) إلى أن الذكاء الوجداني هو القدرة على التعرف على معاني المشاعر في علاقتها بالآخرين ومبرراتها المنطقية وحل المشكلات المختلفة على هذه الاسس. والذكاء الوجداني يشمل القدرة على إدراك الوجدان ومضمونه وعلاقته بالمشاعر وفهم المعلومات الخاصة بالوجدان مع القدرة على إدارة هذه البنية المعرفية الوجدانية في الذات والآخرين.

وكما أشارت دراسة (شرحه، ٢٠١١) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي ومفهوم الذات لدى طلبة الصف الأول ثانوي في مدارس منطقة جنوب الخليل، والكشف عن مستوى درجات الذكاء الانفعالي ومفهوم الذات والتعرف على الفروق بين متوسطات افراد العينة في درجة الذكاء الانفعالي ودرجة مفهوم الذات والتي يمكن أن تعزى للمتغيرات (الجنس، الفرع، ترتيب الطالب في الأسرة، مستوى تعليم الأب والأم، هل يعمل الأب والأم، الدخل الشهري للأسرة) وتكونت العينة من (315) من طلبة الصف الحادي عشر في مدارس منطقة جنوب الخليل، وذلك باستخدام مقياس الذكاء الانفعالي وقد انتهت هذه الدراسة إلى النتائج التالية: أن الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي لدى الطلبة كانت متوسطة، وتبين عدم وجود فروق دالة احصائية على الدرجة الكلية لمتغير الجنس والفرع وترتيب الطالب في الأسرة ومستوى تعليم الأب والأم وهل تعمل الأم والأب والدخل الشهري. وأن درجة مفهوم الذات من قبل الطلبة كانت متوسطة لمتغير الجنس لصالح الذكور وتبين وجود فروق إيجابية دالة احصائية على الدرجة الكلية، والفرع لصالح الفرع الأدبي وترتيب الطالب لترتيب الطالب الاخير ولصالح الدخل الشهري وعدم وجود فروق دالة إحصائية للدرجة. وتبين من نتائج هذه الدراسة وجود علاقة ايجابية بين الذكاء الانفعالي ومفهوم الذات.

ومن خلال التعريفات السابقة للذكاء الوجداني نجد أن معظمها تشير إلى عملية تكيف الفرد مع نفسه وكذلك تكيفه مع البيئة التي يعيش فيها، وهذا يدل على أن الذكاء الوجداني له أهمية كبيرة في حياة الفرد نظراً لتمتعته بالصحة العقلية والوجدانية الأمر الذي يزيدهم توافقاً ونجاحاً علمياً ومهنياً. وعليه فيمكننا تعريف الذكاء الوجداني بأنه مجموعة من القدرات والمهارات والخصائص سواء المعرفية أو غير المعرفية، حيث يتضمن الذكاء الوجداني قدرة الفرد على الإدراك والفهم الدقيق للانفعالات سواء بالنسبة له أو للآخرين، والقدرة على التعبير عن هذه الانفعالات، والقدرة على التحكم في الدوافع وتنظيم وضبط الانفعالات، والقدرة على التعاطف مع الآخرين وفهمهم وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة معهم وإقناعهم وقيادتهم. كما يتضمن القدرة على المحافظة على روح التفاؤل والبعد عن التشاؤم. وبالتالي فإن كل ذلك يساعد ويعزز النمو الوجداني والعقلي للطفل والمراهق ويساعده على النجاح في كافة مجالات الحياة ويحقق التوافق النفسي والاجتماعي.

أبعاد الذكاء الوجداني:

تعددت أبعاد الذكاء الوجداني، نظراً لتعدد وجهات نظر الباحثين، والخلفية النظرية التي يتبنونها، وسوف نستعرض فيما يلي عرض لأبعاد الذكاء الوجداني ومكوناته. فوفقاً لنموذج (Mayer & Salovey, 1997) ووفقاً لمقياس الذكاء الوجداني لـ (ماير وسالوفي وكروز 2002) فقد أشاروا إلى أربعة أبعاد رئيسية للذكاء الوجداني (كفاءات) وهي :

(١) القدرة على إدراك وفهم الاشارات الانفعالية والتعرف عليها في وجوه الأفراد أو قنوات الاتصال الأخرى.

- (٢) استخدام الانفعالات: لتحسين التفكير وحل المشكلات.
- (٣) فهم الانفعالات: أي تحليل الانفعالات وتوقع التحولات بين الانفعالات، وتقييم تأثير الانفعالات على المخرجات (كما تتضمن القدرة على استخدام اللغة للتعبير عن الانفعالات والاحاسيس).
- (٤) تنظيم وإدارة الانفعالات. أي فهم وتنظيم الاستجابات للمثيرات الانفعالية في المواقف الاجتماعية أو الأهداف المحددة. (Elizabeth et al, 2009). وفي هذا الصدد قام (المصدر، ٢٠٠٨) بدراسة العلاقة بين الذكاء الانفعالي ومجموعة من المتغيرات الانفعالية تمثلت في وجهة الضبط وتقدير الذات والخل، وتكونت عينة الدراسة من (٢١٩) طالباً وطالبة من الطلاب المستوى الثالث بكلية التربية بجامعة الأزهر بغزة. وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الذكاء الانفعالي لصالح الذكور، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الانفعالي في تقدير الذات لصالح ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع، وكما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الانفعالي في وجهة الضبط والخل، ووجود تأثير دال احصائياً للذكاء الانفعالي على كل من وجهة الضبط وتقدير الذات والخل. وقد أشار "جولمان" (Goleman 1998) الى (٢٥) مهارة / كفاءة للذكاء الوجداني تنظم تحت خمسة أبعاد رئيسية هي: (الوعي بالذات، إدارة الذات، الدافعية، التعاطف، المهارات الاجتماعية).
- (Gerald et al, 2002), (John and Lakshmi, 2008)

ثم أجرى "جولمان" (Goleman, 2001) تعديلاً على نموذج السابق وقام بتخفيض عدد الكفاءات إلى (٢٠) كفاءة فقط تدرج تحت أربعة أبعاد رئيسية هي: الوعي بالذات، الوعي الاجتماعي، إدارة الذات، إدارة العلاقات. (Anthony, 2007).

وقد حدد (Bar-On 1997) أبعاد الذكاء الوجداني في خمسة أبعاد رئيسية تتضمن (١٥) مهارة فرعية. وهذه الأبعاد هي:

- داخل الشخصية: وتتضمن الوعي بالذات، التوكيدية، الاستقلالية، تقدير الذات، وتحقيق الذات.
 - بين الشخصية: وتتضمن التعاطف والمسؤولية الاجتماعية والعلاقات الاجتماعية.
 - القدرة على التكيف: وتتضمن إدراك الواقع والمرونة وحل المشكلات.
 - التعامل مع الضغط: وتتضمن تحمل الضغوط وضبط الاندفاع.
 - المزاج العام: ويتضمن التفاؤل والسعادة (Laura et al, 2009: 67-69).
- وأشار (الخولي، ٢٠١١) إلى أن الباحثين توصلوا إلى أن الذكاء الوجداني يتكون من بعض الأبعاد يمكن تلخيصها في (٥) أبعاد هي: الوعي بالذات، إدارة الانفعالات، الدافع النفسي، المهارات الاجتماعية (التواصل الاجتماعي)، التعاطف.
- نموذج دانيال جولمان (١٩٩٥)**

يعد نموذج "دانيال جولمان" (Goleman, 1995) من أبرز النماذج التي فسرت الذكاء الوجداني حيث يعتبر الانسب للدراسة الحالية ولذلك تم الاستناد إليه وذلك كونه النموذج للذكاء الوجداني الذي يشتمل على قسمين رئيسيين من المهارات التي يرتبط كل منها بإدارة العملية الانفعالية. القسم الأول المهارات الشخصية وتشتمل على الوعي بالذات وتنظيم الذات والدافعية الذاتية. والوعي بالذات وتنظيم الذات يساهمان في حماية الفرد من الاستجابة للمثيرات الانفعالية قبل أن يفكر ويتأمل عواقب الاستجابة، كما أن الوعي الشديد بالعملية الوجدانية يساهم في زيادة القدرة على إدارتها بفاعلية. اما القسم الثاني من تصنيف جولمان فهو المهارة الاجتماعية وتشتمل على الوعي الاجتماعي والتعاطف. Empathy ويرى أن هذه القدرات تجعل الفرد يدرك انفعالات ومشاعر الآخرين واحتياجاتهم واهتماماتهم، كما تساعد على التحكم في انفعالات الآخرين لتحقيق الاستجابة المرغوبة. اشاد "جولمان" (Goleman, 1995) في دراسة استمرت مدة عامين عن الذكاء الوجداني لطلاب المدارس حيث ادخلت مادة الذكاء الوجداني ضمن البرنامج الدراسي لمجموعة من الطلاب ثم تمت متابعة هؤلاء الطلاب لمدة ست سنوات بعد انتهاء التجربة كانت النتيجة كالتالي:

- (١) ازدياد قدرة الطلاب على التأقلم مع الشدة النفسية.
- (٢) انخفاض نسبة الامان والعادات الغذائية السيئة.
- (٣) انخفاض نسبة السلوك الانسحابي لدى الطلاب.
- (٤) انخفاض نسبة التدخين.

ويرى "جولمان" (Goleman, 1998) أن هناك خمسة أبعاد للذكاء الوجداني:

(١) **الوعي بالذات:** وهو يعتبر أساس الثقة بالنفس حيث يشير إلى احترام وتقدير الفرد لنفسه وثقته بقدراته وامكانياته بتجاوز الصعوبات وتحقيق الانجازات.

(٢) **الجانب العاطفي:** وهي حاجة الفرد إلى معرفة امكانياته وقدراته وكيفية مواجهة المشاعر المؤذية والمزعجة وكذلك المشاعر المفرحة وهذه المواجهة هي الخبرات التي يستفيد منها الفرد بحياته.

وفي هذا الصدد أجرى المرشدي وناصر (٢٠١٢) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقات بين الحاجة إلى الحب والذكاء الوجداني لدى المراهقين، تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة من جامعة بابل، واعتمدت الدراسة في جمع البيانات على مقياس الحب ومقياس الذكاء الوجداني، وقد أظهرت النتائج أن هناك فرقا بين المتوسط النظري والمتوسط الحسابي يعود لصالح المتوسط الحسابي لأفراد العينة في كل من الحاجة إلى الحب والذكاء الوجداني لدى افراد العينة كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين افراد العينة تبعاً لمتغير الجنس في كل من الحاجة إلى الحب والذكاء الوجداني لصالح الإناث. كما وهدفت دراسة سالم (٢٠١٤) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الذكاء العاطفي لمديري مدارس المرحلة الثانوية والولاء التنظيمي لمعلمي مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة غزة. والكشف عن مستوى الذكاء العاطفي لمديري مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة غزة. وأشارت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء العاطفي لمديري مدارس الثانوية بمحافظة غزة والولاء التنظيمي للمعلمين.

(٣) **الدافعية:** وهي كل ما يدفع الفرد نحو سلوك معين، ولا سلوك دون دافع فالسعي نحو تحقيق الانجازات والنجاحات من خلال التحفيز والتشجيع وبث روح المنافسة والاثارة وذلك من اجل تحقيق الأهداف المرجوة.

وكما هدفت دراسة ذبيحي (٢٠١٩) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني والأفكار اللاعقلانية والسلوك العدواني لدى تلاميذ الرابعة متوسط والكشف عن الفروق في متغيرات الدراسة تبعاً للجنس، واستخدمت ثلاثة أدوات وهي مقياس الذكاء الوجداني، الأفكار اللاعقلانية، السلوك وبلغ حجم العينة الأساسية (٣١١) تلميذاً وتلميذة ببعض متوسطات مدينة المسيلة، أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية بين الذكاء الوجداني والأفكار اللاعقلانية والسلوك العدواني. ووجود علاقة ارتباطية طردية ودالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والسلوك العدواني، كما أمكن التنبؤ بالأفكار اللاعقلانية والسلوك العدواني لدى تلاميذ مرحلة الرابعة متوسط من خلال درجاتهم على مقياس الذكاء الوجداني وكشفت الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائية في متغيرات الدراسة تبعاً لمتغير الجنس.

(٤) **التفهم (التعاطف):** وهو المكون الذي من خلاله يشعر الفرد بالآخرين ويتعاطف معهم ويتقبلهم، حيث يبدأ هذا التقبل من الطفولة فنجد أن الاطفال هم بحاجة لمثل هذا الشعور من قبل ذويهم.

(٥) **المهارات الاجتماعية:** حيث يعرفها جولمان بأنها القدرة على التعامل مع الآخرين بناءً على فهم ومعرفة مشاعرهم، فعند اكتساب الفرد هذه المهارة فهو قادر على تخطي الصعوبات والنجاح في إقامة العلاقات الاجتماعية.

وقام يحيى (٢٠١٥) بدراسة هدفت الكشف عن مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك، تبعاً لبعض المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة من (٥٣٦) طالباً وطالبة من طلبة جامعة اليرموك، ثم تطبيق مقياس الذكاء الانفعالي المطور من قبل العلوان (٢٠١١) عليهم، وأشارت النتائج إلى أن مستوى الذكاء الانفعالي لدى الطلبة كان مرتفعاً، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير الجنس في مجالي المعرفة الانفعالية والتعاطف لصالح الإناث، وإلى عدم وجود فروق في مجالي التواصل الاجتماعي وتنظيم الانفعالات، بينما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الانفعالي تعزى لمتغيري التخصص والمستوى الدراسي، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير المشاركة في الأنشطة اللامنهجية في جميع مجالات الذكاء الانفعالي لصالح المشاركين في الأنشطة، باستثناء مجال التواصل الاجتماعي. من العوامل المؤثرة في الذكاء الوجداني الوراثة والبيئة، فالذكاء الوجداني هو قدرة الفرد على التعامل بذكاء وجداني مع نفسه ومع الآخرين وذلك من خلال التفكير الايجابي والعقلاني والذي يكون مصدره في الدماغ مثله مثل الذكاء العقلي فهو يعتبر وظيفة من وظائف الدماغ فكيفية الشعور وردة الفعل لحدث معين كليهما فطري ومكتسب ومتعلم، يتم تخزينه وحفظه في الدماغ، اما ما نراه من فروق فردية بين الاشخاص واختلاف ردات الفعل بين فرد انطوائي واخر اجتماعي وفرد حزين والاخر سعيد وبين فرد متفائل والاخر متشائم، فهذا الاختلاف يظهر من خلال تفاعل كلا من الوراثة والبيئة والتغيرات الفسيولوجية فيزيائية وكيميائية في جسم الانسان. (موسي، ٢٠١٢)

وكما هدفت دراسة الفريجات (٢٠١٩) إلى التعرف على مستوى الذكاء الوجداني لدى طلبة كلية عجلون الجامعية وعلاقته ببعض المتغيرات، مستخدماً مقياساً للذكاء الوجداني لقياس مستوى الذكاء الوجداني، وتكونت عينة الدراسة من (٤٦٣) طالباً وطالبة من طلبة كلية عجلون الجامعية خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠١٥/٢٠١٦. وبعد جمع البيانات تم معالجتها احصائياً بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات افراد عينة الدراسة عن فقرات استبانة الذكاء الوجداني، وتطبيق كل من اختبارات العينات المستقلة واختبار تحليل التباين الاحادي (ANOVA) للكشف عن الفروق في مستوى الذكاء الوجداني تبعاً لمتغيرات (الجنس، والكلية، والسنة الدراسية)، وأظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع للذكاء الوجداني لدى طلبة كلية عجلون الجامعية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq a$) في مستوى الذكاء الوجداني لدى طلبة كلية عجلون الجامعية، وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالذكاء الوجداني لدى الطلبة خلال الاهتمام بالصحة النفسية لديهم وتنمية مقدرتهم على التحكم بانفعالاتهم من خلال تنظيم البرامج التدريبية المصممة لتنظيم المهارات الانفعالية والتحكم بها.

وأجرى الزهراني (٢٠١٤) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الوجداني والضغط الحياتية، والفروق في الذكاء الوجداني والضغط الحياتية تبعاً لبعض المتغيرات لدى طلبة جامعة الملك سعود، وتكونت عينة الدراسة من (٤٢٦) طالباً وطالبة بجامعة الملك سعود، وتم استخدام مقياسي الذكاء الوجداني والضغط الحياتية لجمع البيانات، وأظهرت النتائج أن ترتيب أبعاد الذكاء الوجداني لدى الطلبة جاء لصالح التعاطف الوجداني في الترتيب الأول ثم إدارة الانفعالات، يليها التواصل الاجتماعي، ثم الإدراك الوجداني بالذات، ورابعاً إدارة الانفعالات، واخيراً المعرفة العقلية الوجدانية. كما أظهرت وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني والضغط الحياتية التي يواجهها الطلاب والطالبات بجامعة الملك سعود، ووجود فروق بين الذكور والإناث في الذكاء الوجداني لصالح الإناث؛ بينما لا توجد فروق ترجع إلى كل من التخصص والعمر، واخيراً وجود فروق في الضغط تعزى إلى العمر لصالح الفئة العمرية ما بين ١٩-٢٥ سنة، بينما لا توجد فروق ترجع إلى كل من النوع، والتخصص. كما أجرت ليندلي (Lindley 2001) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الوجداني وبعض متغيرات الشخصية، وتكونت عينة الدراسة من (٣١٦) طالب وطالبة من طلاب الجامعة. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة بين الذكاء الوجداني وبعض متغيرات الشخصية (الانبساطية، وكفاءة الذات، وتقدير الذات، والتفاؤل ووجهة الضبط الداخلية، والتكيف)، ووجود علاقة سالبة دالة بين الذكاء الوجداني والشخصية العصبية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق في الذكاء الوجداني تبعاً لمتغير الجنس.

ومما سبق يتضح دور وأهمية الذكاء الوجداني في الانسجام والتوافق والتكيف مع متطلبات الفرد الداخلية ومع متطلبات البيئة الخارجية وكذلك قدرة الفرد على الانسجام بين عواطفه ومبادئه وقيمه وقدرته على اكتساب علاقات اجتماعية تدفعه نحو النجاح.

ثانياً: اليقظة العقلية :-

هذا المفهوم له عدة مسميات فيها اليقظة الذهنية، التأمل، اللياقة العقلية، وكلها تدل على معنى واحد وهو اليقظة العقلية وهو أحد المفاهيم الحديثة في علم النفس الايجابي، حيث يعبر عن الوعي الكامل الذي يرافقه التركيز والاهتمام في اللحظة الراهنة، وهو ليس مجرد طريقة للتخلص من الضغوط فحسب بل هو حالة من الاسترخاء وتحسين الصحة النفسية والتحرر من القيود (دغوش، ٢٠٢١). وقد تم تعريف اليقظة العقلية بعدة تعريفات مختلفة من قبل العلماء والباحثين، فقد عرفها سيسك (Sisk, 2017) من الناحية المعرفية وقال بأنها تعبر عن طريقة الفرد في التفكير، وتؤكد على وعي المتعلم بالبيئة المحيطة، وإدارة انفعالاته الداخلية دون إصدار الأحكام، في حين عرفها (Kettler, 2013) عرف (٨٢٨ Brown & Ryan, 2003, p) اليقظة العقلية بأنها "قدرة الفرد على الاهتمام والانتباه بشكل كامل لكل الخبرات التي يمر بها في اللحظة الآنية مع قبولها، وعدم إصدار أحكام عليها " أما (Cardacitto, Herbert, Forman, Moitra, and Farrow, 2008, p. ٢١١) فعرفوا اليقظة العقلية على أنها وعي الفرد الكامل بالخبرات الخارجية والداخلية التي يمر بها في سياق من القبول وعدم إصدار أحكام تجاه تلك الخبرات، مع تقبل تلك الخبرات والتسامح معها ويعرفها فتحي عبد الرحمن وأحمد على، (2013) بأنها "التركيز عن قصد في اللحظة الحاضرة، وبدون إصدار أحكام تقييمية، أي أن يكون الفرد واعياً بـ "هنا والآن" وتقبل كل خبرات الحياة الإيجابية والسلبية. في حين عرفها (Kettler 2013 p. ٤) بأنها نمط محدد أو طريقة للتفكير تؤكد على انتباه الفرد للبيئة المحيطة، ومشاعره وأحاسيسه الداخلية دون إصدار أحكام سلبية أو إيجابية". ويلاحظ من التعريفات المتعددة عن اليقظة العقلية أنها تعتمد على وعي الفرد، والتي تتضمن التعامل مع كل لحظة في حياة الفرد على أنها لم تحدث من قبل، وعلى أنها جديدة تماماً وتجعل الفرد أكثر وعياً بالمؤثرات الداخلية والخارجية (Jacobs, et al. ٢٠١٦).

وفي ضوء ما تم عرضه من تعريفات لليقظة العقلية يمكن أن يلخص **تعريف اليقظة العقلية بأنها** " نشاط عقلي يتسم بالمرونة وزيادة في الوعي والقدرة على التركيز والانتباه لكل التجارب والخبرات التي يمر بها الفرد والهدف تعزيز الصحة العقلية وتحسين الصحة الجسدية والقدرة على حل المشكلات".

أهمية اليقظة العقلية:-

تأتي أهمية هذا المفهوم نظراً للدور الذي يؤديه في مجالات مختلفة في حياتنا اليومية فهو مفهوم يعتمد عليه الفرد لزيادة قدرته على الإبداع ويشمل الاهتمام أيضاً في التنوع لزيادة السيطرة على البيئات الداخلية والخارجية من خلال نشاط عقلي مرن يهدف للتكيف مع المتطلبات البيئية المستجدة، وكذلك زيادة إدراك الفرد محو مواجهة الاحداث والقدرة على حل المشكلات. وتوضح نوري (٢٠١٧) ان أهمية اليقظة العقلية تتمثل بسبعة مبادئ، وهي قبول الأشياء كما هي، الاهتمام بما هو صحيح وعدم الشروع في الحكم على الذات وكذلك الآخرين والاحداث عند وقوعها، ترك ونسيان الأمور والتخلي عنها، الاهتمام بصحة الأشياء بدلاً من السعي وراء اشياء أخرى، الثقة بالنفس والمشاعر الخاصة، زيادة الوعي بوجهات نظر الآخرين في حل المشكلات، المرونة وسعي الفرد دائماً على الانفتاح حول المعلومات الجديدة.

أبعاد اليقظة العقلية:-

أشار كانج (٢٠١٢، kang،Gray) إلى أن اليقظة العقلية تشمل أربعة أبعاد وهي الوعي والقبول الافكار دون اصدار احكام والانتباه، والتركيز على الحاضر، فهذه الابعاد تعتبر ضرورة ليكون الفرد قادر على مواجهة الاحداث والمواقف وبنفس الوقت تساعده على الوعي التام والقدرة على حل المشكلات.

فوائد ومميزات اليقظة العقلية:-

تتمثل فوائد اليقظة العقلية كما يذكرها (الصادق، وعطا، ٢٠١٩) في تدعيم احساس الفرد بإمكانية إدارة البيئة المحيطة من خلال الثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة، وكذلك تعمل اليقظة على تعزيز شعور الفرد بالقدرة على التماسك وفهمه لمعنى الحياة، كما تتمثل فوائد اليقظة العقلية كما يذكر، (Walsh, 2005, p.4-5) (Weissbecker, Salmon, Studts, Floyd, Dedert, & Sephton, 2002, p.299) في تنمية نظام المراقبة الذاتية، تجعل من تفكيرنا مجرد تفكير دون ضد أو مع تدعيم إحساس الفرد بإمكانية إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز استجابات أكثر تكيفية لمواجهة الضغوط، تدعيم الشعور بالتماسك، وتعزيز الإحساس بمعنى الحياة عن طريق ترك مساحة للفرد لاكتشاف المعنى.

النظريات والنماذج التي تناولت اليقظة العقلية:-

نظرية لانجر (langer):

ترى لانجر أن اليقظة العقلية تتضمن القدرة على تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة، وتعديل السلوك التلقائي بحيث يؤدي هذا التعديل إلى مزيد من النتائج المرغوبة وبنفس الوقت يحد من التقيد التلقائي للمهام دون النمو والتحسين، وايضاً الاخذ بوجهات النظر الجديدة فعادة ما يشكل الافراد على الانطباعات الاولى ويتمسكون بها حتى بعد ثبات الخطأ وهو ما تطلق عليه لانجر (الالتزامات الادراكية غيره الناضجة)، وكذلك التأكيد على العملية بدل النتيجة وقد طورت لانجر نظريتها بناء على البحوث المتعلقة بالسلوك البشري وترى أن السلوك لا يقتصر على حالة الرضا فقط بل هو اسلوب لمواجهة الحياة مواجهة كاملة (عيسى، ٢٠١٨).

نظرية الوعي الذاتي التألمي:

ترى هذه النظرية ان الافراد يصبحون يقظين لحالاتهم الداخلية وسلوكهم من اجل مواصلة تحقيق أهدافهم، وتعد هذه النظرية في التصميم الذاتي هي نظرية واسعة الانتشار إذ تعمل على تطوير الوظائف الشخصية في السياقات الاجتماعية، وتؤكد على الدور الاساسي للسيطرة الواعية للتجربة وأن الفرد الواعي يحدد المثيرات التي يراقبها وفقاً للاهتمامات والاهداف كي يؤدي كل من الوعي والانتباه دوره في اختيار الهدف ومتابعة تحقيقه (Brown & Ryan, ٢٠٠٣).

نظرية تقرير المصير:

ترى هذه النظرية أن اليقظة العقلية ربما تسهل عملية الذاكرة من النشاط واتباع الحاجات النفسية الاساسية، وأن الوعي المتفتح له قيمة كبيرة في تيسير اختيار السلوكيات الملائمة مع احتياجات الفرد بناءً على قيمه واهتماماته (Schuarts, ١٩٨٤).

وكما هدفت دراسة الحربي (٢٠٢١) إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كورونا - ١٩ Coved حيث بلغ حجم العينة (٢١٧) طالبة، وظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية، وايضا وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى للتخصص، وايضا وجود فروق ذات دلالة تعزى لمتغير التحصيل الدراسي، وأوصت الباحثة بتصميم برامج تدريبية لرفع مستوى اليقظة العقلية.

كما هدفت دراسة تسنيم وبانورا (٢٠٢٠, Tasneem & panwar) إلى تقييم مستوى تنظيم الانفعال والرفاهية النفسية واليقظة العقلية بين طلاب الدراسات العليا، وتكونت العينة من (١٠٤) طالباً جامعياً في مرحلة البكالوريوس من جامعة بانغالور في الهند، اظهرت النتائج وجود ارتباط ايجابي بين التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية والرفاهية النفسية، وأن التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية من العوامل العامة للتنبؤ باليقظة العقلية.

وأجرت العديني (٢٠١٩) دراسة هدفت الى التعرف على فاعلية برنامج سلوكي معرفي قائم على اليقظة العقلية لتحسين التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلاب الجامعة حيث تكونت العينة من (٢٦٠) طالباً وطالبة من كلية الآداب بجامعة عدن، وتم تقسيم العينة الاساسية والتي بلغت (٥٠) طالباً وطالبة إلى مجموعة ضابطة وتجريبية، وظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية لدرجات طلبة المجموعة التجريبية في تنظيم الانفعالات بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي.

وأجرى الربيع (٢٠١٩) دراسة هدفت الى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي واليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك، وتكونت العينة من (٤٢٠) طالباً وطالبة، وكانت النتائج أشارت الى وجود مستوى متوسط من اليقظة الذهنية، ومستوى مرتفع من الذكاء الانفعالي لدى افراد العينة.

وهدف دراسة عطا الله (٢٠١٩) الى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة، وتكونت العينة (٤١٤) طالباً وطالبة، وبعد تطبيق المقياس كانت النتائج تدل على وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين ابعاد اليقظة العقلية وصعوبة في التنظيم الانفعالي اي ان هناك علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية.

وأجرى ماكان وآخرون (٢٠١٨, McCann, et al) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية عن طلبة الدكتوراه.. وتم استخدام مقياس الكفاءة، ومجموعة تمارين خاصة باليقظة العقلية، وقد كان حجم العينة (١٩) طالب دكتوراه في تخصصات علم النفس والقيادة التربوية في جامعة في الولايات المتحدة الأمريكية، وقد اظهرت النتائج عدم وجود علاقة دالة احصائياً بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية عند طلبة الدكتوراه.

وفي دراسة اجراها سليم (٢٠١٨) هدفت الى التحقق من نموذج بنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي، والطفو الأكاديمي، لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمنهور، وأيضاً هدفت الدراسة إلى الكشف عن الاتهام النسبي لكل من اليقظة العقلية والتفكير الايجابي، حيث تكونت عينة الدراسة من (٣٠٨) طالباً وطالبة، وأشارت النتائج الى اسهام كل من اليقظة العقلية والتفكير الايجابي بنسبة (٨٢.٢٠ %) من التباين الكلي، وايضاً اظهرت النتائج إلى التوصل لنموذج بنائي للعلاقات السببية يطابق البيانات بصورة جيدة.

وفي دراسة بشارت وبارتو (٢٠١١, Bsharat & Parto) والتي هدفت الى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من السعادة النفسية والضغط النفسي لدى المراهقين، حيث تكونت حجم العينة من (٧٧) طالباً، وتم تطبيق مقاييس الدراسة، وكانت النتائج تشير إلى أن اليقظة العقلية ترتبط سلباً بالتوتر النفسي وترتبط ايجابياً بالسعادة النفسية، وأن اليقظة العقلية تتنبأ بكل من السعادة النفسية والتوتر النفسي.

وأجرى كل من احمد وسيد (٢٠١٧) دراسة هدفت الى التعرف على مدى اسهام كل من اليقظة العقلية والمناعة النفسية في التنبؤ بالهناء النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة، حيث بلغت حجم العينة (٧٨) معلماً ومعلمة بمدارس الصم بالمينيا، وتم تطبيق مقاييس الدراسة حيث أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً من الذكور والاناث في الهناء النفسي، وايضاً عدم وجود فروق دالة في المناعة النفسية وكذلك في اليقظة العقلية تعود لأبعاد (التحكم الذاتي، المرونة، الثقة بالنفس، المواجهة الايجابية) وأشارت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الهناء النفسي واليقظة العقلية والمناعة النفسية.

فروض الدراسة:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني واليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

اجراءات الدراسة

منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي بشقيه التحليلي والارتباطي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٥٠) طالبة بالمرحلة المتوسطة تتراوح اعمارهم بين (١٣ - ١٦) سنوات، ومعاملات ذكاء تتراوح ما بين (٩٠-١١٠ درجة) بمدارس جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م.

بينما تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية لحساب الكفاءة السيكمومترية لأدوات الدراسة من (٣٠) طالبة بالمرحلة المتوسطة بمدارس جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.

أدوات الدراسة:

تنبت الباحثة مقياسي الذكاء الوجداني من قبل النجار (٢٠١١)، ومقياس اليقظة العقلية من قبل (baer, et. Al, 2006) نظراً لمناسبتهم لفئة طلبة المرحلة الثانوية ومناسبتهم للتطبيق في البيئة العربية والسعودية وتمتعهما بمؤشرات صدق وثبات عالين، كما تحقق الباحثان النجار ومنيب من مؤشرات صدقهما وثباتهما وصلاحيتهما للتطبيق على طلبة الثانوية تضمناً مقياسي الذكاء الوجداني ومقياس السلوك الانسحابي خمسة أبعاد: (الوعي بالذات، ضبط الانفعالات، الدافعية الذاتية، التعاطف والمشاركة الوجدانية، المهارات الاجتماعية).

وفيما يلي توضيح لمؤشرات صدقهما وثباتهما بصورتهم الأصلية:

صدق وثبات مقياس الذكاء الوجداني الأصلي:

قام النجار (٢٠١١) بالتحقق من دلالات صدق وثبات مقياس الذكاء الوجداني، حيث تم التحقق من صدق بصدق المحكمين بعرضه على مجموعة من اعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية للحكم على مدى صلاحية المقياس وقام معد المقياس بإعادة صياغة وتعديل بعض العبارات التي اشار اليها الاساتذة المحكمين وقد تراوحت نسبة اتفاقهم على عبارات المقياس بين ٨٠ % الى ١٠٠ % وذلك يشير الى الصدق الظاهري للمقياس.

الصدق العاملي: استخدم معد المقياس طريقة الصدق العاملي باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج والتدوير المتعامد فارماكس Varimax باستخدام الحاسب الآلي وقد تراوحت قيم تشبع العبارات على الأبعاد الفرعية للمقياس بين ٠.٥٤ الى ٠.٨٣ وهذا يشير الى ان مقياس الذكاء الوجداني يتمتع بدرجة مناسبة من الصدق.

الثبات: قام معد المقياس بحساب ثبات الاختبار من خلال عدة طرق: أولها قيام معد المقياس بإعادة تطبيق الاختبار على مجموعة من الطلاب (٥٠) طالبا بفارق زمني قدرة (٢١) يوم بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني وبحساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق تراوحت قيمته بين ٠.٧٤ ، ٠.٨٨ للأبعاد والدرجة الكلية، وباستخدام طريقة الفا-كرو نباخ تراوحت قيم معاملات الفا بين ٠.٦٨ ، ٠.٧٩ للأبعاد والدرجة الكلية وجميع معاملات الثبات السابقة مرتفعة وموجبة وتشير الى ثبات المقياس.

وقد قامت الباحثة الحالية بالتأكد من **صدق** اختبار الذكاء الوجداني باستخدام طريقة صدق المقارنة الطرفية، في ضوء محك درجات اختبار الذكاء الوجداني، وذلك بتطبيق اختبار الذكاء الوجداني على (٣٠) طالبة بالمرحلة المتوسطة بمدارس جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن وتحديد المرتفعين والمنخفضين في المشاعر الوجدانية وإيجاد الدرجات الكلية المقابلة لكل مجموعة من الطالبات على اختبار الذكاء الوجداني وتوصلت إلى أن قيمة (ت) ٧.٢٦ دالة عند مستوى ٠.٠١ المجموعة المرتفعة م=٦٣.١٤، ع=٣.٣٦، (المجموعة المنخفضة م=٥٠.٦٧، ع=٥.٧٤) وأيضاً باستخدام طريقة إعادة التطبيق على نفس العينة وهم من ٣٠ طالبة بالمرحلة المتوسطة بفصل زمني قدره ١٨ يوماً، وتوصل الى معاملات ثبات قدرها ٠.٨٧، ٠.٦٩، ٠.٦٣، ٠.٦٦، ٠.٧٥، ٠.٦٥ (الوعي بالذات، ضبط الانفعالات، الدافعية الذاتية، التعاطف والمشاركة الوجدانية، المهارات الاجتماعية) على الترتيب.

ويتكون **مقياس اليقظة العقلية** من (٣٩) فقرة موزعة على خمسة أبعاد، وهي: الملاحظة (٨) فقرات، والوصف (٨) فقرات، والعمل بوعي (٨) فقرات، وعد اصدار الاحكام (٨) فقرات، وعدم التفاعل مع التجربة الداخلية (٧) فقرات. وقد اعتمد معد المقياس أسلوب (ليكرت likart) بوضع مدرج خماسي لبدائل الاجابة على المقياس والتي تتراوح من اقصى عدم انطباق الفقرة تماماً وهي (اطلاقاً) إلى انطباق الفقرة تماماً وهي (دائماً) بمستوى درجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) علماً ان بدائل الاجابة كانت (اطلاقاً - نادراً - أحياناً - غالباً - دائماً).

اما **الخصائص السيكمومترية التي استخدمها معد المقياس** فكانت من خلال تطبيق المقياس على (٦١٣) طالباً وطالبة، وحساب معاملات الارتباط بين أدائهم على (٥) مقاييس أخرى لليقظة العقلية وهي: مقياس الانتباه والوعي لليقظة (Brown, et.al, 2006)، ومقياس فريبورغ لليقظة العقلية (buchhrld, Grossman& Walach, 2001)، ومقياس كنتكي لليقظة الذهنية (baer, et. Al, 2006)، والمقياس المعرفي

العاطفي لليقظة العقلية (Feldman, Hayes, Kumar, & Greeson, 2004)، واستبانة اليقظة العقلية (Chadwick, Hember, Mead, 2005)، من أجل إجراء صدق المحك، أما الباحثة الحالية فقد قامت بالتأكد من صدق مقياس اليقظة العقلية باستخدام صدق المحتوى (المحكمين) من خلال عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس من ذوي الخبرة والاختصاص في علم النفس بالجامعات السعودية. ذلك بهدف إبداء آرائهم وملاحظاتهم حول فقرات المقياس ومدى تناسبها وانتماؤها لأبعادها وتوافقها. وبعد الأخذ بآراء المحكمين أصبح المقياس بصورته شبه النهائية يتكون من (٣٩) فقرة، وكذلك مؤشرات صدق البناء بتطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية (٥٠) طالبة وتم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين الفقرات وبين المقياس الكلي والمجالات التي تتبع لها، وتبين أن معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية والبعد الذي تنتمي إليه، إذ أظهرت النتائج أن قيم معاملات ارتباط الفقرات مع المقياس ككل تتراوح ما بين (٠.٦٦١-٠.٢١٥)، ومع البعد (٠.٨٦٠-٠.٢١٣) مما يؤكد صدق المقياس وصلاحيته للدراسة الحالية.

ثبات المقياس: للتأكد من ثبات المقياس قامت الباحثة بالتحقق من ذلك بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونة من (٥٠) طالبة، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المراتين.

وتم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، والجدول رقم (١) يبين معامل الاتساق الداخلي وفق معادلة كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للمجالات والأداة ككل واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

جدول (١) معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للمجالات والدرجة الكلية

المجال	ثبات الإعادة	الاتساق الداخلي	عدد الفقرات
الملاحظة	.٨٦٣	٠.٦٩	٥
الوصف	.٢٩٦	٠.٦٨	٥
العمل بوعي	.٧٦٩	٠.٨٧	٨
عدم إصدار الأحكام	.٣٣٨	٠.٨٣	٨
عدم التفاعل مع التجربة الداخلية	.٣٧٢	٠.٦٧	٤
اليقظة العقلية ككل	٠.٥٢	٠.٨٧	٣٠

يظهر من الجدول (١) أن معاملات كرونباخ ألفا لأبعاد المقياس تراوحت بين (٠.٦٧-٠.٨٧) كان أعلاها البعد العمل بوعي، وأدناها لبعد عدم التفاعل مع التجربة الداخلية، وبلغ معامل كرونباخ ألفا لمقياس اليقظة الذهنية ككل مما يؤكد ثبات المقياس وصلاحيته للدراسة الحالية.

نتائج الدراسة:

أولاً نتائج التساؤل الرئيسي للدراسة: ينص الفرض على أنه: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مهارات الذكاء الوجداني واليقظة العقلية" وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون لحساب معامل الارتباط بين درجات مهارات الذكاء الوجداني واليقظة العقلية وتوصلت الى النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٢) يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات مهارات الذكاء الوجداني ودرجات اليقظة العقلية (ن = ١٥٠)

اليقظة العقلية الذكاء الوجداني	الملاحظة	الوصف	العمل بوعي	عدم التفاعل مع التجربة الداخلية	عدم اصدار الاحكام	الدرجة الكلية
الوعي بالذات	**٠.٢٤٦	**٠.١٩٣	**٠.٢٢٣	**٠.٣١٠	**٠.٠٣٤	**٠.٢١٠

ضبط الانفعالات	**٠.١٩٤	**٠.١٥٢	**٠.١٣٣	**٠.٣١٢	**٠.٠٦٦	**٠.٢٦٥
الدافعية الذاتية	**٠.١٨٥	**٠.١١٨	**٠.١٢٥	**٠.٢٩٠	**٠.٠٦٣	**٠.٢٣٧
التعاطف والمشاركة الوجدانية	**٠.٢٢٥	**٠.١٨٣	**٠.١٦٩	**٠.٢٩٧	**٠.٠٥١	**٠.٢٨٨
المهارات الاجتماعية	**٠.٢٤٦	**٠.١٨٨	**٠.٢٣٤	**٠.٣٠٧	**٠.٠٨١	**٠.٣٢٧
الدرجة الكلية	**٠.٢٦٤	**٠.١٩٩	**٠.٢١٢	**٠.٣٦٤	**٠.٠٦٩	**٠.٣٣٩

* دالة عند مستوى ٠.٠٥

** دالة عن مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ بين الوعي بالذات كأحد مهارات الذكاء الوجداني وكل من (الملاحظة - الوصف - العمل بوعي - عدم التفاعل مع التجربة الداخلية - عدم اصدار الاحكام) والدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة المتوسطة.
 - وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين ضبط الانفعالات كأحد مهارات الذكاء الوجداني وكل من (الملاحظة - الوصف - العمل بوعي - عدم التفاعل مع التجربة الداخلية - عدم اصدار الاحكام) والدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة المتوسطة.
 - وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ بين الدافعية الذاتية كأحد مهارات الذكاء الوجداني وكل من (الملاحظة - الوصف - العمل بوعي - عدم التفاعل مع التجربة الداخلية - عدم اصدار الاحكام) والدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة المتوسطة.
 - وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ بين التعاطف والمشاركة الوجدانية كأحد مهارات الذكاء الوجداني وكل من (الملاحظة - الوصف - العمل بوعي - عدم التفاعل مع التجربة الداخلية - عدم اصدار الاحكام) والدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة المتوسطة.
 - وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ بين المهارات الاجتماعية كأحد مهارات الذكاء الوجداني وكل من (الملاحظة - الوصف - العمل بوعي - عدم التفاعل مع التجربة الداخلية - عدم اصدار الاحكام) والدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة المتوسطة.
 - وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ بين الدرجة الكلية لمهارات الذكاء الوجداني وكل من (الملاحظة - الوصف - العمل بوعي - عدم التفاعل مع التجربة الداخلية - عدم اصدار الاحكام) والدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة المتوسطة.
- ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الأول ومناقشتها، ونصه "ما مستوى الذكاء الوجداني لدى طالبات المرحلة المتوسطة؟"
- للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الذكاء الوجداني لدى طالبات المرحلة المتوسطة، كما في جدول (٣). جدول (٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للذكاء الوجداني وأبعاده المختلفة ن= (١٥٠)

م	ابعاد مقياس الذكاء الوجداني	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوي الدرجة الكلية للذكاء الوجداني وأبعاده
١	الوعي بالذات	٣.٧٥	٦.٩٦	متوسط
٢	ضبط الانفعالات	٣.٦٤	٤.٢٣	متوسط
٣	الدافعية الذاتية	٤.٧٨	٣.١٠	مرتفع
٤	التعاطف والمشاركة الوجدانية	٤.٦٤	٣.٥٩	مرتفع
٥	المهارات الاجتماعية	٣.٥٦	٥.٨٩	متوسط

الدرجة الكلية	٣.٧٨	٢٢.٢٦	متوسط
---------------	------	-------	-------

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (٣) أن المتوسطات الحسابية لفقرات الذكاء الوجداني تراوحت ما بين (٣.٥١ - ٤.٧٨)، والانحرافات المعيارية تراوحت ما بين (٣.١٠ - ٦.٩٦). وأن متوسط بعد (الدافعية الذاتية) كان الأعلى من بين أبعاد الذكاء الوجداني حيث بلغ المتوسط الحسابي (٤.٧٨) وكان بالمستوى المتوسط من حيث درجة الذكاء الوجداني في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد، تبعه بعد (الوعي الذاتي) حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣.٧٥) وكان بالمستوى المتوسط، ثم تبعه بعد (ضبط الانفعالات) الذي بلغ متوسطه الحسابي (٣.٦٤) بمستوى متوسط، ثم تبعه بعد (التعاطف والمشاركة الوجدانية) الذي بلغ متوسطه الحسابي (٤.٥٤) بمستوى مرتفع، ثم تبعه بعد (المهارات الاجتماعية) الذي بلغ متوسطه الحسابي (٣.٥٦) بمستوى متوسط وجاء بالترتيب الأخير، وكان المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للذكاء الوجداني في ظل المرحلة العمرية وهي فترة المراهقة (٣.٧٨) بمستوى متوسط.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشتها، ونصه "ما مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة المتوسطة؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة المتوسطة، كما في جدول (٤). جدول (٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لليقظة العقلية وأبعادها المختلفة ن = (١٥٠)

م	ابعاد مقياس اليقظة العقلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدرجة الكلية لليقظة العقلية
١	الملاحظة	٣.٧٦	٤.٢٣	مرتفع
٢	الوصف	٣.٧٢	٥.٨٩	مرتفع
٣	العمل بوعي	٣.٤٢	٦.٣٤	متوسط
٤	عدم إصدار الاحكام	٣.٣٥	٦.٨٦	متوسط
٥	عدم التفاعل مع التجربة الداخلية	٣.٥٦	٦.٢٥	متوسط
	الدرجة الكلية	٣.٧٣	٢٢.٢٦	متوسط

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (٤) أن مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة المتوسطة جاء بمستوى متوسط، وبمتوسط حسابي مقداره (٣.٧٣)، وأن المتوسطات الحسابية للأبعاد تراوحت بين (٣.٣٥ - ٣.٧٦)، وبمستوى متوسط لليقظة العقلية.

تفسير النتائج ومناقشتها

حيث أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة احصائياً بين مهارات الذكاء الوجداني وأبعاد اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة، ومن خلال عرض الاطار النظري للدراسة ونتائج الدراسات السابقة يتضح وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين مهارات الذكاء الوجداني (الوعي بالذات، ضبط الانفعالات، الدافعية الذاتية، التعاطف والمشاركة الوجدانية، المهارات الاجتماعية) وكذلك أبعاد اليقظة العقلية (الملاحظة - الوصف - العمل بوعي - عدم إصدار الاحكام - عدم التفاعل مع التجربة الداخلية) حيث كلما زادت مهارات الذكاء الوجداني لدى طالبات المرحلة المتوسطة وهن بمرحلة عمرية حرجة مع بداية فترة المراهقة وتشهد تغيرات كبيرة سواء فسيولوجية او بيولوجية او فكرية ونفسية لدى طالبات تلك المرحلة كلما زادت أيضاً مهارات اليقظة العقلية لديهن من قوة الملاحظة وكذلك الوصف والعمل بوعي وعدم التسرع بإصدار احكام وعدم التفاعل مع التجربة الداخلية، وقد تناولت بعض الدراسات الذكاء الوجداني لدى الطلاب وعلاقته بمتغيرات أخرى مثل مفهوم الذات، الحاجة الى الحب، الضغوط الحياتية، متغيرات الشخصية، كدراسة (الزهراني؛ ٢٠١٤، المرشدي وناصر، ٢٠١٢؛ المهيرة وشرحه، ٢٠١١؛ المصدر، ٢٠٠٨؛ ليندي، ٢٠٠١)، حيث بينت نتائج هذه الدراسات وجود علاقة بين الذكاء الوجداني وبين هذه المتغيرات، وهذا ما يتفق مع نتائج الدراسة الحالية من وجود علاقة ارتباطية قوية بين مهارات الذكاء الوجداني (الوعي بالذات، ضبط الانفعالات، الدافعية الذاتية، التعاطف والمشاركة الوجدانية، المهارات الاجتماعية) وكذلك بعض المتغيرات النفسية والشخصية والضغوط الحياتية والحاجة للحب وتقدير الذات والعمل بوعي ومن هذه المتغيرات أبعاد اليقظة العقلية

في ظل الفترة الحرجة التي يعيشها وهي بداية دخول مرحلة المراهقة واضطراب المشاعر والفكر والوجدان، وهذا يتفق مع ما فسره ودعت إليه نظرية جورج كيلي (١٩٦٧-١٩٠٥) على ما يسميه (البنية الشخصية) وهذه البنية هي المسؤولة عن تفسير السلوك الصادر عن الطالب وإن مفهوم البنية هو الأسلوب الذي يستخدمه الطالب في النظر الى الاحداث وتفسيرها وكل طالب يرى العالم وما ينطوي عليه من احداث ووقائع على أساس التفسير الذي يجده في البيئة فإن ذلك يوجه سلوكه وجهة معينة، وكذلك نتائج دراسات ليندلي (٢٠٠١) Lindely والتي أكدت على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الوجداني ومتغيرات الشخصية (الانبساطية، وكفاءة الذات، وتقدير الذات، والتفاؤل ووجهة الضبط الداخلية، والتكيف)، والزهراني (٢٠١٤)، وباسم الفريجات (٢٠١٩) ومهيرة شرحة (٢٠١١) وكذلك علاء الدين كفاقي وفؤاد الدواش (٢٠١٠) في ان الذكاء الوجداني هو القدرة على التعرف على معاني المشاعر في علاقتها بالآخرين ومبرراتها المنطقية وحل المشكلات المختلفة على هذه الأسس، وهذا يتفق مع ما اشار إليه دانيال جولمان (١٩٩٥) في توضيحه لأبعاد مهارات الذكاء الوجداني وهي وعي الفرد بمشاعره ووعيه بمشاعر الآخرين وتقبله لهم وايضا قدرته على التحكم في سلوكياته وانفعالاته ويظهر الاختلاف في بعض المسميات لبعض المفاهيم كالأبعاد أو المكونات أو الاقسام والسبب اختلاف وجهات نظر الباحثين فكل يرى هذا المكون أو التقسيم على حسب رؤيته للنموذج الذي يراه ويفسره، وكذلك أظهرت بعض الدراسات وجود علاقة أو ارتباط بين الذكاء الوجداني واليقظة العقلية منها دراسة العديني (٢٠١٩)، الربيع (٢٠١٩)، وعطا الله (٢٠١٩)، ودراسة المصدر (٢٠٠٨) التي اشارت الى وجود تأثير دل احصائها للذكاء الانفعالي على كل من وجهة الضبط وتقدير الذات والخجل وهذا ما يؤكد وجود علاقة وطيدة بين مهارات الذكاء الوجداني من الوعي بالذات والتعاطف والدافعية والمهارات والمشاركة الاجتماعية وكذلك عدم التفاعل مع المواقف الاجتماعية والتعليمية في تلك الفترة العمرية الحرجة والتي تبدأ أن تشعر الطالبة بالحياء والخجل الاجتماعي . وترى الباحثة أنه يجب الاهتمام بالناحية الوجدانية لطالبات المرحلة المتوسطة باعتبارها مرحلة حساسة ومهمة لنمو وتكيف الطالبة في حياتها العلمية والعملية، وكما أن للذكاء الوجداني تأثير قوي على قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات البيئة المحيطة به والتعامل مع ضغوطاتها وهذا ما اشار إليه (بار - أون) و (جولمان) من أهمية الذكاء الوجداني في النجاح بالحياة والسعادة في ظل فترة المراهقة، بأن الطالب يكون على استعداد عقلي يستلزم وجود القدرة على اعمال الفكر واستباق الأمور وحل المشكلات والتفكير المجرد وفهم الافكار المعقدة والتعلم السريع والاستفادة من التجارب وغيرها من الأمور، كما اثبتت نتائج الدراسات السابقة المشار اليها سلفا ونتائج الدراسة الحالية أن هذا المتغير له تأثير على شخصية الطالب وسلوكه بصفة عامة وطريقة إدراكه وتفكيره بصفة خاصة الأمر الذي جعل الباحثة تبحث عن العلاقة بين الذكاء الوجداني واليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

توصيات الدراسة:

- من خلال عرض نتائج الدراسة الحالية وما توصلت إليه الباحثة من نتائج ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة يمكن وضع التوصيات التالية:
- الاهتمام بتدريس مهارات الذكاء الوجداني لطلاب المرحلة المتوسطة أو من خلال الاهتمام بالصحة النفسية لديهم وتنمية قدراتهم على التحكم بانفعالاتهم من خلال تنظيم البرامج التدريبية المصممة لتنظيم المهارات الوجدانية والتحكم بها.
- الاهتمام بتنظيم برامج فعالة لتعزيز مهارات الوعي والملاحظة والتفهم والمشاركة الاجتماعية مما يعزز اليقظة العقلية لدى طلاب تلك المرحلة.
- تنظيم أنشطة جماعية داخل المدرسة لتعزيز الجوانب الانفعالية لدى الطلبة والمقدرة على تنمية مهاراتهم الوجدانية والاجتماعية.
- تنظيم برامج تأهيلية للطلبة لتعريفهم أهمية مجال مهارات الذكاء الوجداني والمحافظة على الصحة النفسية وتعزيز قدراتهم على مواجهة الافكار السلبية وتعزيز مهارات التفكير الايجابي للتعايش مع بمهارة وتخطي تلك المرحلة بأمان.

البحوث والدراسات المقترحة:

- اجراء دراسات مشابهة على عينة تشمل طلبة الجامعات وكذلك مراحل تعليمية مختلفة ومع متغيرات جديدة.
- اجراء دراسات أخرى مشابهة للدراسة الحالية تتناول شرائح اجتماعية وفئات عمرية أخرى ومقارنة نتائجها مع نتائج الدراسة الحالية.
- اجراء دراسات تتناول علاقة نمط الشخصية المراقب بأحد هذه المتغيرات كالصحة النفسية والاضطرابات النفسية والتفاعل الاجتماعي.
- اجراء دراسات تتناول علاقة السلوك الانسحابي بأحد هذه المتغيرات المختلفة كالصحة النفسية والاضطرابات والضعف النفسية.

المراجع:

أولا المراجع العربية:

- ابو الفضل، محفوظ عبد الستار؛ حسن، ياسر عبد الله حفني (2017)، "فعالية برنامج ارشادي انتقائي في تنمية الذكاء الانفعالي وأثره على مستوى التتمتع المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانية من التعليم الاساسي المعاقين سمعياً"، مجلة العلوم التربوية . كلية التربية بالغردقة . جامعة جنوب الوادي الأول.
- ابو الفضل، محفوظ عبد الستار؛ عطا، اسامة احمد؛ راشد، انور سعد (2019)، فعالية برنامج ارشادي في تنمية الذكاء الانفعالي لدى الاطفال بطيء التعلم في المرحلة الابتدائية بدولة الكويت"، مجلة العلوم التربوية . كلية التربية بالغردقة . جامعة جنوب الوادي، العدد الثالث يناير 2019.
- احمد، احمد عبد الملك، سيد، سعاد كامل (٢٠١٧). التنبؤ بالهناء النفسي في ضوء كل من المناعة النفسية واليقظة العقلية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بالمنيا - دراسات عربية في التربية وعلم النفس (A S E P). العدد (٨٥)، ٣٢٩ - ٣٦٨.
- احمد، هيثم محمد عبد الخالق (2012)، "فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات الذكاء الوجداني في تنمية الإدراك المعرفي لطلاب المرحلة الإعدادية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة حلوان.
- الاعسر، صفاء؛ كفاي، علاء الدين (2000)، الذكاء الوجداني دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع. القاهرة.
- الانصاري، سامية؛ الفيل، حلمي (2009)، ما وراء معرفة الذكاء الوجداني القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- بشير معمارية (2009): دراسات نفسية في الذكاء الوجداني . الاكتئاب . اليأس . قلق الموت . السلوك العدواني . الانتحار (بحوث ودراسات متخصصة في علم النفس) الجزء الثالث، الجزائر المكتبة العصرية.
- جندي، كوثر حسن بركات (٢٠١٨)، "فاعلية برنامج قائم على الدراما لتنمية الذكاء الوجداني لدى الطلاب المعاقين سمعياً بالمرحلة"، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية جامعة حلوان.
- الحربي، نورة محمد. (٢٠٢١). مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة ام القرى في ظل جائحة كوفيد - ١٩، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد (٦٨) المجلد (١٨) جامعة بغداد.
- حسين سلامة عبد العظيم؛ حسين، طه عبد العظيم (٢٠٠٦)، الذكاء الوجداني للقيادة التربوية، ط١، دار الفكر للنشر، الاردن.
- الخضر، عثمان حمود (٢٠٠٩)، الذكاء الوجداني، القاهرة: مركز هندسة الأبداع.
- دانييل جولمان (2000) الذكاء العاطفي، ترجمة ليلى الجبالي، مراجعة محمد يونس، الكويت: عالم المعرفة
- دغنوش، نورة (٢٠٢١). اليقظة العقلية والضغط النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة محمد خيضر، الجزائر.
- ذبيحي، لحسن (٢٠١٩)، "الذكاء الوجداني وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية والسلوك العدواني لدى تلاميذ الرابعة متوسط" رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة الجزائر.
- الربيع، فيصل. (٢٠١٩). الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك. المجلة الاردنية في العلوم التربوية، ١٥، (١)، ٩٧-٩٩.
- سالم، بسمة على (٢٠١٤)، "الذكاء العاطفي لمديري المدارس الثانوية بمحافظة غزة وعلاقته بالولاء التنظيمي للمعلمين"، رسالة ماجستير غير منشورة، اكااديمية الإدارة والسياسة للدراسات العليا غزة، جامعة الأقصى.
- سليم، عبد العزيز ابراهيم. (٢٠١٨). نموذج بنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية والتفكير الايجابي والطفو الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمنهور، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١٨ (٢) - ٤٤٠ - ٣٣٣.
- شرحة، مهيرة يوسف (٢٠١١)، "الذكاء الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلبة الصف الأول الثانوي في مدارس منطقة الخليل" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية جامعة القدس، فلسطين.
- الضبع، فتحي عبد الرحمن و طلب، أحمد على. (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة مجلة الإرشاد النفسي، (٣٤)، ٧٥-٢.
- العديني، ماجدة محمد. (٢٠١٩). فاعلية برنامج سلوكي معرفي قائم على اليقظة العقلية لتحسين تنظيم الانفعال لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية (أسيوط) المجلد (٣٥)، العدد (١١).

- عطا الله، مصطفى خليل. (٢٠١٩). اليقظة العقلية كمتغير وسيط من صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة اسيوط، مجلد (٣٥)، عدد ٢-٣٩.
- الفريجات، باسم محمد (٢٠١٩)، "مستوى الذكاء الوجداني لدى طلبة كلية عجلون الجامعية في ضوء عدد من المتغيرات"، دراسات العلوم التربوية، المجلد ٤٦، العدد ٢، ملحق ١، الاردن.
- الفريجات، باسم محمد (٢٠١٩)، "مستوى الذكاء الوجداني لدى طلبة كلية عجلون الجامعية في ضوء عدد المتغيرات"، كلية عجلون الجامعية جامعة البلقاء التطبيقية، مجلد (٤٩)، العدد (١)، ملحق (١)، الاردن.
- كردي، سحر (٢٠٠٧)، فاعلية برنامج ارشادي مقترح في تنمية جوانب الذكاء العاطفي لدى اطفال الروضة بالمدينة المنورة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طيبة، المدينة المنورة.
- الليثي، احمد حسن محمد (٢٠٢٠)، "المناخ النفسي وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المترتب على جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 لعينة من طلاب الجامعة"، مجلة الدراسة العلمية في التربية، جامعة عين شمس.
- محمد، ايهاب كمال (٢٠٠٩)، الذكاء العاطفي وتطبيقاته في بيئة العمل وعلم التفاوض، القاهرة: بوك سيتي للنشر.
- محمود سعيد الخولي (٢٠١١)، الذكاء الوجداني ما بين النشأة والتطبيق، الاسكندرية، منشأة المعارف.
- المرشدي، عماد؛ ناصر، عقيل (٢٠١٢)، "الحاجة الى الحب لدى المراهقين وعلاقته بالذكاء الوجداني"، مجلة كلية التربية الاساسية/ جامعة بابل، (٦) ٢٠٢ - ١٧٧.
- منيب، تهاني محمد عثمان (٢٠٠٦)، فاعلية برنامج ارشادي لتنمية الذكاء الانفعالي في خفض بعض الاضطرابات السلوكية لدى الاطفال العاديين والمكفوفين"، المؤتمر السنوي الثاني للمركز العربي للتعليم والتنمية، بعنوان الاطفال العرب ذوي الاحتياجات الخاصة، الواقع وافاق المستقبل في الفترة من ١٦ - ١٨ يوليو ٢٠٠٦، المجلد الثاني، ص ٥١٩ - ٦٠٣.
- موسي، رشاد علي (٢٠١٢)، الذكاء الوجداني وتنميته في مرحلتي الطفولة والمراهقة (ط ١) القاهرة عالم الكتب:
- موسي، صفية مبارك (2011)، "فاعلية برنامج ارشادي لتنمية الذكاء الوجداني لدى المعوقين بصريا المقيمين داخل المدرسة من طلاب المرحلة الثانوية". رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات التربوية جامعة القاهرة.
- النجار، حسني زكريا (2011)، "برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الوجداني وأثره في تحسين الاتجاهات نحو المدرسة والكفاءة الاجتماعية لدى الطلاب الموهوبين ذوي الصعوبات التعلم"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج (٢١)، ع (٧٠) ٨٧ - ١٤٦.
- نوري، اسماء طه. (٢٠١٧). أثر ابعاد اليقظة العملية في الابداع التنظيمي دراسة ميدانية في عدد من الكليات جامعة بغداد ومجلة العلوم الاقتصادية والادارية، ١٧ (٦٨)، ٢٠٦ - ٢٣٦.
- الياس، طارق (٢٠٠٩)، الذكاء العاطفي وتطبيقاته في بيئة العمل وعلم التفاوض، القاهرة: بوك سيتي للنشر.

ثانيا: المراجع الاجنبية:

- Bar-On Reuven, J.G. Maree and Maurice Jesse Elias (2007). EDUCATING PEOPLE TO BE EMOTIONALLY INTELLIGENT. Printed in the United States of America. Praeger Publishers.
- Bar-on, A. (1997) Bar-on Emotional Qustionnt inventory (Eq-I): A measure Of Emotional intelligence. Toronto, Ontario, Canada: Multi-Health – Systems.
- Gerald Matthews, Moshe Zeidner, and Richard Roberts, (2002). Emotional Intelligence, Science and Myth. A Bradford Book, the MIT Press, Cambridge, Massachusetts, London, England.
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: why It Can Matter More than IQ New York: Bantam book.
- Goleman, D. (1998 b) Working with Emotional intelligence, New York: Bantam books.
- Goleman. D (1998). Working with emotional Intelligence. London Blooms bury.
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. Why it can matter Morthan IQ. London: Bloomsbary.
- Guus L. Van Heck, and Brenda L. den Oudsten, (2008). Emotional Intelligence: Relationships to Stress, Health, and Well-being. Springer Science Business Media.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, p. (2000a) Selecting a Measure of Emotional intelligence the case for ability scale. In R, Bar-on & J.D.A parker (Eds). The Handbook of Emotional intelligence: Theory development, Assessment and application of home, school, and in the workplace, San Francisco: Jossey-Bass, p. (320-342).

- Mayer, J.D. Salovey, p., & Caruso, D. R. (2000 d) *Emotional intelligence as Zeitgeist as personality, and as a mental ability in R*, bar-on & J, D. A. parker (Eds). the hand book of Emotional intelligence theory, development, Assessment and Application at Home, School and in the workplace. San Francisco: Jossey – Bass, p (92-116).
- Mayer, J.D.,Caruso, D. R., & salovey, p. (2000 c). *Models of Emotional intelligence*. In R. J. Staernberg (Ed) Handbook of intelligence (2 nd Ed) p.p (396-420) Cambridge, UK: Cambridge university press.
- Mayer, J.D.,Caruso, D. R., & salovey, p. (2000b). Emotional intelligence meets Traditional standards, for an intelligence. *Intelligence*, 27, p 267-298.
- Mayer, Salovey, P. (1990): Emotional intelligence. Baywood Publishing Co.
- Tuchman, G. B. (2000): Fitness mind Effective people Persective, Retieved February 2007 from: <http://www.gobsclub>.
- Cash, M. & Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology? *Mindfulness*, 1,177-182.
- Petter, B.F. (2003): Fitness of mind, publishing company, New York.
- Sisk, D. (2017). Mindfulness Practices th can Be Implemented in th Regular Classroom. *Journal of Yoga and Physiotherapy*, 2, 1-4.
- Kettler, K. M. (2013) Mindfulness and Cardiovascular risk in college students Retrieved, [http://web3.unt.edu/honors/eagle feather wp content/2010/08/Kettler-Kristen-072910-FINAL.pdf](http://web3.unt.edu/honors/eagle%20feather/wp-content/2010/08/Kettler-Kristen-072910-FINAL.pdf).
- Brown, k & Ryan, R. (2003). The Benefits of Being present: Mindfulness and Its Role in Psychological well-Being *Journal of Personality and Social psychology*, 84(4), 822-848.
- Cardacitto, L. A., Herbert, T. D., Forman, E. M., Moitra, E. & Farrow, V. (2008). The assessment of present moment and acceptance: The Philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, 15,204-223.
- Jacobs, 1, wollny. A. sim, c.w, & Horsch, A. (2016): Mindfulness facets, trait emotional intelligence, emotional distress and multiple.
- Kang, Y., Gruber, J., & Gray, J. R .(٢٠١٢) Mindfulness and de-automatization. *Emotion Review*, 5(2), 192-201.
- Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, J. L., Floyd, A. R., Dedert, E. A. & Sephton, S.E. (2002). Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 9(4), 297-307.
- Walsh, C. (2005). The practical application of mindfulness in individual cognitive therapy. Paper presented to the 28th national conference for the Australian association for cognitive and behavior therapy (AACBT).
- Schuarts, G. E. (1984). Psychology of health: A New synthesis, In B. 1. Hammonds & C.J. Scheier (Eds.), Master lecture series, Vol.3, psychology and health (P. 149-193) American psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10082-004>.
- Tasneem, S. A., & Panwar, N. (2020). Emotion Regulaton and Psychological well-being as contributors Towards Mindfulness among under-Graduate students. *Human Arenas*, 1-19.
- McCann, K, & Davis, M. (2018). Mindfulness and self-Efficacy in an online Doctoral program. *Journal of Instructional Research*, ٣٩-٧١٣٣.
- Besharat, M. A. & parto, M. (2011). Mindfulness, Psychological well-being and psychological distress in adolescents: Assessing the mediating variables and mechanisms of autonomy and self-regulation. *Procedia-social and Behavioral Sciences*, 30,578-582.

