

## الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك

\*  
فيسل الربيع

تاريخ قبوله 2018/12/27

تاريخ تسلم البحث 2018/7/11

### Emotional Intelligence and its Relation to Mindfulness Among Yarmouk University Students

Faisal Al-Rabee, Yarmouk University, Jordan.

**Abstract:** The study aimed to reveal the relationship between emotional intelligence and mindfulness among Yarmouk University students. The study sample consisted of (420) students: (165) male and (255) female. The study used mindfulness scale developed by Zubaidi (2012), and emotional intelligence scale developed by Alrabee (2007). The results of the study revealed an average level of mindfulness but a high level of emotional intelligence of the study sample. The study also revealed significant differences in the level of mindfulness due to gender, in favor of males, and in mindfulness level due to academic level between the second year and fourth year students, in favor of the second-year students, while the study did not reveal significant differences in the level of mindfulness attributed to the variables of specialization and level of achievement. The results of the study also showed statistically significant differences in the level of emotional intelligence due to achievement level among the intermediate and low achievers, in favor of those with intermediate achievement. The study did not reveal significant differences in the level of emotional intelligence due to the variables: gender, specialization, and study level. The study also showed a statistically significant correlation between mindfulness and emotional intelligence.

(**Keywords:** Mindfulness, Emotional Intelligence, Yarmouk University)

وحاول عدد من الباحثين تعريف اليقظة الذهنية، وقد ظهرت أوجه تشابه واختلاف في هذه التعريفات، فاليقظة الذهنية قد تكون سمة (Baer, Smith, Hopkins, Krietemery & Toney, 2006). وقد تكون أسلوباً أو حالة (Bishop et al., 2004). وبعض الباحثين ينظر إلى اليقظة الذهنية على أنها أحادية البعد (Brown & Ryan, 2004)، في حين يرى آخرون أنها تتكون من أبعاد متعددة (Baer et al., 2006). وبذلك لا يوجد تعريف متفق عليه لليقظة الذهنية؛ حيث يراها البعض بأنها توجيه الاهتمام بطريقة معينة، وغير منحازة، عن قصد في الوقت الحاضر. وهي لا تتعارض مع أي معتقدات أو تقاليد سواء أكانت دينية، أم ثقافية، أم علمية، إنها ببساطة طريقة بسيطة لملاحظة الأفكار، والأحاسيس المادية، والبصيرة، والأحداث، وأي شيء لا نلاحظه عادة (Kabat-Zinn, 2003).

**ملخص:** هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي واليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك. تكونت عينة الدراسة من (420) طالباً وطالبة، منهم (165) طالباً، و(255) طالبة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس اليقظة الذهنية الذي طورته الزبيدي (2012)، ومقياس الذكاء الانفعالي الذي طورته الربيع (2007). أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة الذهنية، ومستوى مرتفع من الذكاء الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة. كما كشفت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، وفي مستوى اليقظة الذهنية تعزى لمتغير المستوى الدراسي، بين طلبة السنة الثانية والرابعة، وكانت لصالح طلبة السنة الثانية، بينما لم تكشف الدراسة عن فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية تعزى إلى متغيري التخصص، ومستوى التحصيل. كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير مستوى التحصيل، بين ذوي التحصيل المتوسط وذوي التحصيل المنخفض، وكانت لصالح ذوي التحصيل المتوسط؛ فيما لم تكشف النتائج عن فروق دالة إحصائية في مستوى الذكاء الانفعالي تعزى لمتغيرات: الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي.

(الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية، الذكاء الانفعالي، جامعة اليرموك)

**مقدمة:** مع زيادة التطور المعرفي، في ظل الكم الهائل من التطور التكنولوجي، وانتشار مشتتات الانتباه، وكثرة الضغوط، دفع الباحثين في مجال علم النفس إلى البحث عن العوامل التي تساعد على تطور الطالب، وابقائه متيقظاً ذهنياً، وتزويده بمهارات انفعاليه، حيث تساعده على التركيز، وعلى حسن التواصل مع الآخرين. ومن هذه العوامل التي حظيت باهتمام الباحثين مفهوم اليقظة الذهنية.

وقد بدأ الاهتمام بمفهوم اليقظة الذهنية (Mindfulness) خلال العقود الثلاث الماضية، وهي عنصر أساسي في بعض الروحانيات الشرقية والتقاليد لا سيما البوذية، واستمد هذا المفهوم جذوره منها؛ وذلك عبر الانخراط في ممارسات التأمل التي تركز على العلاقة بين العقل، والجسد، والأفكار، والمشاعر؛ إذ يستطيع الفرد عبر التأمل أن يفسر ما في العالم من ظواهر ومواقف؛ من خلال إيجاد واستعمال مفاهيم، أو طرق جديدة لفهمها (Bishop et al., 2004).

\* جامعة اليرموك، الأردن.

© حقوق الطبع محفوظة لجامعة اليرموك، إربد، الأردن.

بالصبر، والاستمتاع بحرية اللحظة، والثقة بالنفس (Bernay, 2009). وتساعد اليقظة الذهنية على توسيع مدى الرؤية، وتزيد من سهولة التعامل مع المستجدات (Masten & Reed, 2002).

وأشار كول (Koole, 2009) إلى أن اليقظة الذهنية تشجع التنظيم الانفعالي. وهكذا فإن الجوانب الأساسية من اليقظة الذهنية قد تجعل من المرجح أن يطور الأفراد كفاءات تشمل الذكاء الانفعالي، كما تشجع اليقظة الذهنية الأفراد على أن يدركوا بدقة مشاعرهم الخاصة، وعواطف ومشاعر الآخرين، وينظموا ذلك بشكل فعال. قد تسهل اليقظة الذهنية تطوير ذكاء انفعالي أكبر، يؤدي بدوره إلى مزيد من الرفاه الذاتي (Schuttes & Malouff, 2011).

وتوجد بعض الأدلة التي تشير إلى أن مستويات أعلى من اليقظة الذهنية ترتبط بأداء انفعالي أكثر تكيفاً، بما يتماشى مع الذكاء الانفعالي (Baer, Smith & Allen, 2004). وهناك جوانب أساسية من اليقظة الذهنية تساعد على تفسير الارتباط بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي. كما أن اليقظة الذهنية تصف الوضوح والحيوية للتجربة الحالية، وتعزز الاتصال الحسي مع الحياة، كما تحسن أداء التنظيم الذاتي، الذي يأتي من خلال حساسية الانتباه المستمر للعوامل النفسية، والمادية، والأسباب البيئية (Bar-On, Handley & Fund, 2005).

وهناك من يقول بأن الأشخاص الذين يملكون مستويات عالية من اليقظة الذهنية، من المحتمل أن يكونوا أكثر ذكاء انفعالياً من غيرهم (Baer, et al., 2004, 2006; Brown & Ryan, 2003; Sinclair & Feigenbaum, 2012). وأكثر من ذلك، فإن الأشخاص الذين سجلوا ذكاء انفعالياً أكبر، أشاروا إلى وجود ضغوط نفسية قليلة لديهم، ورضا عن الحياة بشكل أكبر (Davis & Humphrey, 2012; Armstrong, Galligan & Critchley, 2011) وهكذا، فمن المرجح أن اليقظة الذهنية ترتبط مع رضا عال عن الحياة، وضغوط نفسية أقل، وذكاء انفعالي أكبر.

ويذكر أن أول من استخدم الذكاء الانفعالي سالوفي وماير عام 1990 (Salovy & Mayer, 1990) تلاهما بخمس سنوات، جولمان (Goleman, 1995) الذي جعل الذكاء الانفعالي في متناول الجمهور من خلال كتابه المعنون " الذكاء الانفعالي ". أما الأفكار التي نوقشت في هذا الكتاب فقد أحدثت وعياً تجاه هذا المفهوم " الذكاء الانفعالي "، الذي تمتد أهميته من خلال تطبيقه في تعليم الأطفال حتى في مكان العمل، بل ويتعدى ذلك إلى جميع مجالات الحياة الإنسانية.

وبحسب تشلر وبيрман وماكيچ (Tischler, Biberman & McKeage, 2002)، فإن هناك بعض التوافق حول التعريفات للذكاء الانفعالي، فقد عرف جولمان (Goleman, 1998) الذكاء الانفعالي بالقدرة على تحديد مشاعرنا الخاصة، ومشاعر الآخرين، والقدرة على تحفيز أنفسنا، والسيطرة على مشاعرنا تجاه العلاقة مع أنفسنا، والآخرين. وعرف مارتنيز (Martinez, 1977) الذكاء

أما نيل وجريفين (Neal & Griffen, 2006) فأشارا إلى أن اليقظة الذهنية تعني استمرار الحضور الذهني بشكل مقصود، وتشمل: الوعي، والانتباه. ويرى البعض أنها القدرة على تجاهل مشتتات الحوافز (Jha, Krompinger & Baime, 2007). أما وينستين وبراون وريان (Weinstein, Brown, & Ryan, 2009) فعرفوا اليقظة الذهنية بأنها القدرة على الاهتمام والانتباه الكامل لكل الخبرات التي تحدث في اللحظة الآنية. كما يعرفها ديفز وهاميس (Davis & Hayes, 2011) بأنها وعي الفرد بالخبرات الموجودة في اللحظة التي حدثت فيها، دون إصدار الأحكام. ويمكن تعريف اليقظة الذهنية بأنها قدرة الفرد على أن يبقى حاضراً ذهنياً للتعامل مع الأحداث في اللحظة، واستقبال المعلومات بطريقة مركزة.

وحددت لانجر (Langer, 1989) أربعة مكونات لليقظة الذهنية، هي: البحث عما هو جديد، والارتباط، وتقديم الجديد، والمرونة؛ بينما اقترح باير (Baer, 2003) مكونين لليقظة الذهنية: المكون الأول: التنظيم الذاتي للانتباه؛ ويتضمن عدداً من الصفات، مثل: الاهتمام المستمر، والقدرة على الاحتفاظ على الانتباه على موضوع لفترة طويلة من الزمن، والتحول والأفعال، والمرونة العقلية التي تسمح للشخص بتوجيه التركيز من موضوع لآخر، والوعي، والمراقبة. أما المكون الثاني فهو: التوجه نحو التجربة (الخبرة)، ويتضمن الالتزام بالفضول نحو الأنشطة العقلية، والقبول بحرية اللحظة تلو اللحظة.

أما بيشوب وآخرون (Bishop et al., 2004)، فأشاروا إلى أن اليقظة الذهنية تتكون من عنصرين هما: التنظيم الذاتي للانتباه نحو تجربة الفرد المباشرة، والفضول والانفتاح وقبول التوجه نحو اللحظة الحالية للشخص. فيما حدد باير وآخرون (Baer et al., 2006) خمسة مكونات لليقظة الذهنية، هي: المراقبة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم المسبق، وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية.

وأشار العديد من الدراسات التجريبية إلى فوائد اليقظة الذهنية، فهي ترتبط إيجاباً مع الأداء النفسي الإيجابي، كما تعد عنصراً أساسياً لعدد من التدخلات النفسية (Baer, 2003; Dalrymple & Herbert, 2007). وزيادة كمية المعلومات التي يتم استرجاعها من الذاكرة (Jha, Stanley, Kiyonaga, Wong, & Gelfand, 2010). وزيادة خصوصية تحديد (نوعية) المعلومات التي يتم استرجاعها (Williams, Teasdale, Segal, and Soulsby, 2000).

كما أن اليقظة الذهنية تحسن من شعور الفرد بالتماسك، والشعور بمعنى الحياة، وبالقدرة على إدارة البيئة، وتحسن من مستوى التركيز (Macce, 2008). كما ترتبط أهمية اليقظة الذهنية بمجموعة من الأنشطة التي تحفز الذهن، وتقلل من الضغوط، كعدم التسرع في إصدار الأحكام على الآخرين، والتحلي

بين التحصيل الأكاديمي، والذكاء الانفعالي للطلبة الموهوبين والعاديين، على عينة من (85) متفوقاً منهم (59) متفوقاً، و(26) متفوقة، و(161) من الطلبة العاديين (101) ذكور و(60) إناث في مدينة دمشق. أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة بين الذكاء الانفعالي، والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة العاديين (ذكوراً وإناثاً)، وعدم وجود علاقة بين الذكاء الانفعالي والتحصيل الأكاديمي لدى الطالبات المتفوقات، فيما بينت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين التكيف والتحصيل الأكاديمي لدى المتفوقين الذكور.

كما قام شوت ومعلوف (Schutte & Mallouf, 2011) بدراسة للكشف عما إذا كان الذكاء الانفعالي يتوسط العلاقة بين اليقظة الذهنية، والرفاهية الذاتية. تكونت عينة الدراسة من (125) طالباً وطالبة من جامعات أستراليا. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب بين مستوى اليقظة الذهنية ومستوى الذكاء الانفعالي، كما بينت نتائج الدراسة أن الذكاء الانفعالي يعمل كوسيط بين اليقظة الذهنية والرفاهية الذاتية.

وأجرت الزبيدي (2012) دراسة بهدف الكشف عن العلاقة بين الاستقرار النفسي واليقظة الذهنية، لدى عينة تكونت من (600) من طلبة المرحلة الإعدادية من الفرعين الأدبي والعلمي في مدارس محافظة ديالى بالعراق. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من اليقظة الذهنية لدى أفراد عينة الدراسة، ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية تعزى للجنس ولصالح الإناث، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية تعزى لكل من: التخصص، والتفاعل بين الجنس والتخصص.

بينما هدفت دراسة العزا والنواجحة (2012) لمعرفة العلاقة بين الذكاء الوجداني وجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من (300) من طلبة جامعة القدس المفتوحة. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة، والتحصيل الأكاديمي، كما بينت وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات ذوي التحصيل الأكاديمي المرتفع، ومتوسطات درجات ذوي التحصيل الأكاديمي المنخفض في الذكاء الوجداني، وجودة الحياة، لصالح ذوي التحصيل الأكاديمي المرتفع.

فيما هدفت دراسة عبدالله وعبود (2013) التعرف إلى مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (500) من طلبة مختلف كليات جامعة ديالى في العراق. أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة ديالى كان مرتفعاً، ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير الجنس، لصالح الذكور، ووجود فروق دالة في مستوى اليقظة الذهنية تبعاً لتفاعل الجنس مع التخصص؛ حيث تبين أن هناك فروقاً دالة إحصائية بين الطلبة الذكور من التخصص العلمي، والطلبة الذكور من التخصص الإنساني، لصالح الطلبة الذكور من التخصص العلمي، كما تبين أن هناك فروقاً دالة إحصائية

الانفعالي بأنه القدرة التي تؤثر في قابلية الشخص للتفوق على بيئته الخاصة وضغطها. فيما يوضح إيبستين (Epstein, 1998) أن الذكاء الانفعالي هو القابلية العقلية التي تساعد الآخرين للتعرف على مشاعر الفرد الخاصة، ومشاعر الآخرين وفهمها، والذي سيقود إلى مرونة الأفكار وأفعال أكثر إبداعاً وصحة. وعرف كوبر (Cooper, 2000) الذكاء الانفعالي بأنه القابلية للإدراك، والفهم، والتطبيق الفعال لمصدر الطاقة والحدة الانفعالية، والمعلومات، والاتصال، وتأثير الإنسان.

ويذكر أن الذكاء الانفعالي يتكون من عدد من القدرات، منها: الوعي الذاتي (القدرة على فهم المشاعر، وتشمل الثقة بالنفس، والنقص في هذه القدرة يؤدي إلى مصاعب في التعلم)، والضبط الذاتي (المهارات التي يتحكم من خلالها الفرد بأفعاله، ومشاعره، قبل أن يجذب إلى نشاط معين)، والدافعية (وتقود إلى تحقيق الأهداف، أو تسهيل تحقيقها)، والتعاطف (الوعي بمشاعر الآخرين وحاجاتهم، والاتصال معهم)، والمهارات الاجتماعية (التأثير القوي، والإيجابي بالآخرين، والتصرف معهم بطريقة لائقة) (Goleman, 1995; Goleman, 1998).

وقد كشف عدد من الدراسات العلاقة بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي؛ إذ أجرى تشارونسكومونكول (Charoensukmongkol, 2014) مراجعة للأدب النظري؛ حيث خلص إلى أن الباحثين توصلوا إلى وجود علاقة إيجابية بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي. (Baer, et al., 2006; Brown & Ryan, 2003) وقد حدد تشارونسكومونكول (Charoensukmongkol, 2014) عدة طرق من خلالها يمكن لليقظة الذهنية أن تعمل على تطوير الذكاء الانفعالي الذي يهدف إلى تعزيز اليقظة الذهنية، ومن هذه الأساليب الممارسة المنظمة من التأمل، التي يمكن أن تعزز القدرة على فهم العواطف؛ حيث إن ممارسة التدريب على التأمل الذهني يتطلب من الممارسين ممارسة أفكارهم ومشاعرهم عن كثب لحظة بلحظة. ويمكن أن يطور التأمل الذهني بسهولة القدرة على الكشف عن فهم مشاعر الآخرين (Brown, Ryan, Creswell, 2007). كما أن مستوى اليقظة الذهنية يرتبط إيجاباً مع الشعور بالانتباه، والارتباط، والتقارب بين الأشخاص (Brown & Kasswr, 2005). إضافة إلى أن اليقظة الذهنية يمكن أن تعزز إلى حد كبير من قدرة الأفراد على تنظيم السيطرة على عواطفهم (Cahn & Polich, 2006). وعلى وجه الخصوص يشير فيلدمان وآخرون (Feldman et al., 2007) إلى أن الأشخاص الذين لديهم مستويات مرتفعة من اليقظة الذهنية يميلون إلى التغاضي بسرعة عن الضغوط الانفعالية.

وبمراجعة الأدب التربوي، نجد بعض الدراسات الأجنبية التي تناولت اليقظة الذهنية مع الذكاء الانفعالي، كما نجد بعض الدراسات العربية النادرة التي تناولت اليقظة الذهنية، فيما نجد العديد من الدراسات سواء العربية، أو الأجنبية التي تناولت الذكاء الانفعالي، إذ هدفت دراسة الملي (2010) إلى الكشف عن العلاقة

وقام قمر بدراسة (2016) هدفت إلى معرفة العلاقة بين الصحة النفسية والذكاء الوجداني في ضوء بعض المتغيرات، على عينة من (100) من طلبة كلية مروى بالسودان. توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج، منها: وجود مستوى مرتفع من الذكاء الانفعالي، والصحة النفسية لدى أفراد العينة، وعدم وجود فروق دالة في مستوى الذكاء الانفعالي تعزى لمتغيرات: الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي.

وفي دراسة لحيدري ومورفاتي (Haidari & Morvati, 2016) حول العلاقة السببية بين اليقظة الذهنية، وإدراك الضغوط، مع توسط قواعد الكفاءة الذاتية، والذكاء الانفعالي، وسمات الشخصية لدى عينة من (250) من طلبة جامعة آزاد في إيران. كشفت نتائج الدراسة علاقة موجبة بين اليقظة الذهنية، وإدراك الضغوط، وأن متغيرات الكفاءة الذاتية، والذكاء الانفعالي، وسمات الشخصية هي متغيرات وسيطة في العلاقة بين اليقظة الذهنية، وإدراك الضغوط.

و درست الهاشم (2017) درجة توافر اليقظة الذهنية وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين، على عينة تكونت من (313) معلماً ومعلمة من محافظة عمان. أشارت نتائج الدراسة إلى أن درجة اليقظة الذهنية لدى أفراد العينة كانت متوسطة، وعدم وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في اليقظة الذهنية تعزى للجنس.

وتوصل الوليدي (2017) إلى أن طلبة جامعة الملك خالد يتمتعون بمستوى متوسط من اليقظة الذهنية، وأن الإناث يتفوقن على الذكور في مستوى اليقظة الذهنية، وذلك في دراسته التي هدفت لكشف العلاقة بين اليقظة الذهنية، والسعادة النفسية على (137) طالباً، و(138) طالبة من طلبة جامعة الملك خالد بالسعودية.

يلاحظ من الدراسات السابقة ذات الصلة باليقظة الذهنية، والذكاء الانفعالي أن معظمها ركزت على دراسة الذكاء الانفعالي، أو مكوناته كمتغير وسيط مع اليقظة الذهنية (Schutte, & Kong, & Wang, 2011)؛ (Mallouf, 2011)؛ (Grieble, 2015)؛ (Haidari & Morvati, 2016)؛ (Snowden, Stenhouse, Young, Carver, Carver & Brown, 2015). كما يتبين أن من الدراسات ما كان من أهدافها دراسة العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي كدراسة (Schutte & Mallouf, 2011)؛ (Snowden, Stenhouse, Young, Carver, Carver & Brown, 2015)؛ (Bao, Xuem & Kong, 2015). وبعضها تناول اليقظة الذهنية مع سلوك المواطنة للمعلمين كدراسة الهاشم (2017)، وبعضها تناول اليقظة الذهنية مع الاستقرار النفسي كدراسة الزبيدي (2012)، وبعضها مع السعادة كدراسة الوليدي (2017)، وبعضها تناول مستوى اليقظة

بين الطلبة الذكور من التخصص العلمي، والطالبات الإناث من التخصص العملي، لصالح الذكور من التخصص العلمي، ووجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة الذكور من التخصص العلمي والطالبات الإناث من التخصص الإنساني، لصالح الطلبة الذكور من التخصص العلمي، فيما بينت النتائج عدم وجود فروق دالة تبعاً لمتغير التخصص.

وبحثت وانغ وكونغ (Wang & Kong, 2014) دور الذكاء الانفعالي كوسيط في التأثير على اليقظة الذهنية، والرضا عن الحياة، والضغوط النفسية، على عينة من (320) من البالغين في الصين. أشارت نتائج الدراسة إلى أن الذكاء الانفعالي يعمل كوسيط جزئي بين اليقظة الذهنية، والرضا عن الحياة والضغوط النفسية، كما بينت النتائج أن مستوى الذكاء الانفعالي لدى الذكور أعلى منه لدى الإناث.

وفي دراسة لشارونسكومونكول (Charoensukmongkol, 2014) حاولت معرفة دور التأمل على الذكاء الانفعالي، والكفاءة الذاتية العامة، وإدراك الضغوط، على عينة من (317) من الطلبة في تايلاند. بينت نتائج الدراسة أن التأمل يرتبط إيجاباً بالذكاء الانفعالي. كما أن الذكاء الانفعالي يعمل كوسيط في العلاقة بين التأمل والكفاءة الذاتية العامة.

فيما قام جريبيل (Grieble, 2015) بدراسة لمعرفة أي من عوامل اليقظة الذهنية يتنبأ بالرفاه الذاتي، والذكاء الانفعالي، على عينة من (123) طالباً وطالبة من جامعة شرق إلينوي في الولايات المتحدة الأمريكية. بينت نتائج الدراسة أن الذكاء الانفعالي يتوسط جزئياً العلاقة بين جميع مظاهر اليقظة الذهنية وكل من مكونات الرفاه الذاتي، والرضا عن الحياة. كما بينت النتائج أن عوامل اليقظة الذهنية (الوصف) و(التفاعل) أكثر قدرة على التنبؤ بالذكاء الانفعالي، والرفاه الذاتي.

أما سنودن وستينهاوس ويونغ وكارفر وكارفر وبراون (Snowden, Stenhouse, Young, Carver, Carver, Carver & Brown, 2015)، فقد بحثوا في دراستهم العلاقة بين الذكاء الانفعالي، وخبرة الرعاية السابقة، واليقظة الذهنية لدى عينة من (870) من طلبة كلية التمريض في جامعتين في أسكتلندا. توصلت نتائج الدراسة إلى تفوق الإناث على الذكور في مستوى الذكاء الانفعالي، وإلى ارتباط إيجابي بين الذكاء الانفعالي، واليقظة الذهنية.

فيما وجد باو واكسيوم وكونغ (Bao, Xuem & Kong, 2015) أن هناك ارتباطاً إيجابياً بين اليقظة الذهنية، والذكاء الانفعالي، وأن مكونات الذكاء الانفعالي تتوسط العلاقة بين اليقظة الذهنية، وإدراك الضغوط؛ وذلك عندما أجروا دراستهم على عينة من (380) بالغاً من الصينيين، وهدفوا من دراستهم الكشف عن العلاقة بين الميول لليقظة الذهنية، والذكاء الانفعالي، وإدراك الضغوط.

أما الأهمية العملية والتطبيقية للدراسة فتتمثل في توجيه البرامج الإرشادية والتنموية التي تستهدف الارتقاء باليقظة الذهنية، كما ستسهم في لفت نظر المدرس الى الدور الذي يؤديه الذكاء الانفعالي في اليقظة الذهنية، ليأخذها في اعتباره أثناء تدريسه للطلبة؛ مما سينعكس إيجاباً على تحصيلهم الأكاديمي وانهمكهم في مهامهم الأكاديمية. كما تنعكس أهمية هذه الدراسة، في المرحلة العمرية التي تتناولها؛ إذ إن الاهتمام بالشباب في المرحلة الجامعية، يعد دليلاً على تقدم المجتمع.

### التعريفات الإجرائية

**اليقظة الذهنية:** حالة من الوعي الحسي، يتميز بصورة مختلفة وفعالة، إذ تترك الفرد منفتحاً على كل ما هو جديد. وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس اليقظة الذهنية المعتمد في الدراسة الحالية.

**الذكاء الانفعالي:** القدرة على تحديد المشاعر الخاصة بالفرد ومشاعر الآخرين، وتحفيز الذات، والسيطرة على المشاعر تجاه العلاقة مع الذات والآخرين. أما أبعاد الذكاء الانفعالي، فيعرف بعد إدارة الانفعالات بالقدرة على التحكم والسيطرة بالانفعالات السلبية، وتحمل الانفعالات الغامضة. ويعرف بعد التعاطف بالقدرة على إدراك وفهم انفعالات الآخرين والتعاطف معهم، ومشاطرتهم المشاعر، وتقديم المساعدة لهم. ويعرف بعد تنظيم الانفعالات بالقدرة على توجيه الانفعالات نحو الانجاز والتفوق. فيما يعرف بعد المعرفة الانفعالية بالقدرة على الإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية. اما بعد التواصل فيعرف بالقدرة على التأثير على الآخرين. ويعرف الذكاء الانفعالي إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الذكاء الانفعالي المعتمد في الدراسة الحالية.

### حدود الدراسة ومحدداتها

الحدود الزمنية: أجريت الدراسة الحالية خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2017-2018.

الحدود البشرية: الطلبة الملحقون بالدراسة في جامعة اليرموك.

الحدود المكانية: جامعة اليرموك.

- يقتصر تعميم نتائج الدراسة الحالية بطبيعة المقاييس المستخدمة فيها، وما تحقق لها من دلالات صدق وثبات.

### الطريقة

#### مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من الطلبة الملحقين ببرنامج البكالوريوس في جامعة اليرموك خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2017/2018 والبالغ عددهم (28526) طالباً وطالبة، منهم (11289) طالباً و(17237) طالبة، حسب السجلات الرسمية لدائرة القبول والتسجيل في جامعة اليرموك. فيما تكونت عينة الدراسة من (420) من طلبة جامعة اليرموك، اختيروا بطريقة

الذهنية لدى طلبة الجامعة كدراسة عبدالله وعبود (2013). أما الدراسات ذات الصلة بالذكاء الانفعالي، فهي متعددة، سواء أكانت بالدراسات الاجنبية، أم العربية، واكتفى الباحث بالإشارة إلى بعض الدراسات العربية التي تناولت الذكاء الانفعالي مع جودة الحياة والتحصي كدراسة العزا والنواحة (2012)، وبعضها تناول الذكاء الانفعالي، والتحصي كدراسة المللي (2010)، فيما تناول الآخر الذكاء الانفعالي والصحة النفسية كدراسة قمر (2016).

أما الدراسة الحالية فهي من الدراسات العربية النادرة التي تناولت اليقظة الذهنية مع الذكاء الانفعالي. كما تتميز بالمتغيرات التي تناولتها مع اليقظة الذهنية، والذكاء الانفعالي وهي (الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي، ومستوى التحصيل).

### أهداف الدراسة

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين الذكاء الانفعالي واليقظة الذهنية، ومستوى كل منهما لدى طلبة جامعة اليرموك، كما هدفت إلى معرفة اختلاف مستوى كل من الذكاء الانفعالي واليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك باختلاف الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي، ومستوى التحصيل.

### مشكلة الدراسة

لاحظ الباحث من خلال خبرته في التدريس الجامعي، أن كثيراً من الطلبة يعانون من ضعف التركيز والانتباه داخل الغرفة الصفية، رغم ما لذلك من أهمية، الأمر الذي يؤثر سلباً على أدائهم الأكاديمي، وينعكس أيضاً بصورة مباشرة، أو غير مباشرة على طبيعة إدارة انفعالاتهم، والتعاطف، والتواصل مع الآخرين، وتركيز الانتباه، والتركيز في أداء أي مهمة كانت. الأمر الذي دفع الباحث لدراسة العلاقة بين هذين المتغيرين (اليقظة الذهنية، والذكاء الانفعالي) وبالتحديد حاولت الدراسة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- 1- ما مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك؟
- 2- ما مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك؟
- 3- هل يختلف مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك باختلاف متغيرات: الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي، ومستوى التحصيل؟
- 4- هل يختلف مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك باختلاف متغيرات: الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي، ومستوى التحصيل؟
- 5- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الذكاء الانفعالي واليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك؟

### أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحالية في كونها من الدراسات العربية النادرة التي تناولت الذكاء الانفعالي مع اليقظة الذهنية؛ حيث يمكن أن تسهم هذه الدراسة في تقديم فهم نظري لطبيعة المتغيرات، وتعد إضافة نوعية للمعرفة العربية في هذا الجانب. كما توفر مراجعة دقيقة، لمفهوم حديث نسبياً، وهو اليقظة الذهنية.

### مقياس الذكاء الانفعالي

استخدم في الدراسة الحالية مقياس الذكاء الانفعالي الذي طوره الربيع (2007)، والمكون من (50) فقرة؛ حيث قام الربيع ببناء فقرات المقياس وعرضها على عدد من المتخصصين بعلم النفس التربوي والقياس والتقويم، كما تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين علامة الفقرة ومتوسط البعد، والعلامة الكلية، كما تم حساب معامل الارتباط بين مجالات الذكاء الانفعالي والاختبار ككل. وفيما يتعلق بالثبات، فقد تراوحت قيمة معامل الاتساق الداخلي للاختبار ككل، محسوبا بالتجزئة النصفية، والاتساق الداخلي بين (0.86 - 0.88). أما فيما يتعلق بإعادة الاختبار (بيرسون)، فقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.80) لمجال المعرفة الانفعالية إلى (0.87) لمجال إدارة الانفعالات؛ فيما بلغت قيمة معامل الاستقرار للاختبار ككل بطريقة إعادة الاختبار (0.90).

أما في الدراسة الحالية؛ فقام الباحث بالتأكد من الصدق الظاهري بتوزيع المقياس على عشرة من المتخصصين في علم النفس التربوي والقياس والتقويم من أجل إبداء آرائهم بالمقياس، واعتمد معيار اتفاق (80%) على الفقرة لاعتمادها، واقتصرت ملاحظاتهم على تعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات وشطب بعضها، حيث استقر المقياس على (46) فقرة، ولمزيد من التأكيد، قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس؛ حيث تراوحت ما بين (0.305-0.603)، كذلك معامل الارتباط بين مجالات المقياس مع بعضها؛ حيث تراوحت ما بين (0.446-0.856). أما بالنسبة للثبات، فاستخدم الباحث طريقة ثبات الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا؛ حيث كان معامل الثبات (0.902) للمقياس الكلي، وللمجالات (المعرفة الانفعالية 0.697، تنظيم الانفعالات 0.803، التعاطف 0.800، إدارة الانفعالات 0.618، التواصل 0.539).

### تصحيح المقياسين

يتدرج نمط الاستجابة على مقياس اليقظة الذهنية بتدرج خماسي؛ حيث تتراوح الدرجات على كل فقرة من (1-5)، حيث أعلى علامة يحصل عليها المستجيب هي (100) وأدنى علامة (20)، إذ إن عدد فقرات المقياس (20)، فيما أعلى علامة على مقياس الذكاء الانفعالي الذي يبلغ عدد فقراته (46)، (230)، وأدنى علامة (46)، علما بأن جميع فقرات المقياسين موجبة، وتم اعتماد المعيار التالي للحكم على مستوى اليقظة الذهنية، والذكاء الانفعالي؛ حسب المعادلة التالية: (أعلى درجة (5) - أدنى درجة (1) ÷ عدد المستويات (مرتفع، متوسط، منخفض) = 1.33، وبذلك تصحح المستويات من (1- 2.33) مستوى منخفض. والدرجات من (-2.34) أقل من (3.66) مستوى متوسط. والدرجات من (3.67- 5) مستوى مرتفع.

متيسرة (الذين وافق المدرسون على تطبيق الأدوات في شعبيهم)، من الطلبة الملتحقين بمتطلبات الجامعة الإيجابية، والجدول (1) يبين توزيع عدد أفراد العينة حسب المتغيرات.

جدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيراتها

المتغير	المستوى	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	165	39.3%
	إناث	255	60.7%
	المجموع	420	100%
التخصص	علمية	171	40.7%
	انسانية	249	59.3%
	المجموع	420	100%
المستوى الدراسي	أولى	105	25%
	ثانية	102	24.3%
	ثالثة	96	22.9%
	رابعة	117	27.9%
مستوى التحصيل	مرتفع	129	30.7%
	متوسط	117	27.9%
	منخفض	174	41.4%
المجموع		420	100%

### أداتا الدراسة

#### مقياس اليقظة الذهنية

استخدم في الدراسة الحالية مقياس اليقظة الذهنية الذي طوره الزبيدي (2012)؛ حيث قامت بترجمة مقياس لانجر (Langer, 1992) المكون من (21) فقرة، وعرضه على متخصصين، وقامت بإجراء تحليل عاملي، بين أن مقياس اليقظة الذهنية مكون من عامل واحد. كما قامت باستخراج معامل الثبات عن طريق إعادة الاختبار وتبين أن درجة الثبات بلغت (0.81)، وبطريقة كرونباخ ألفا بلغت (0.579). أما في الدراسة الحالية، فقام الباحث بالتأكد من الصدق الظاهري بتوزيع المقياس على عشرة من المتخصصين في علم النفس التربوي والقياس والتقويم من أجل إبداء آرائهم بالمقياس، واعتمد معيار اتفاق (80%) على الفقرة لاعتمادها، واقتصرت ملاحظاتهم على تعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات وشطب بعضها، واستقر المقياس على (20) فقرة. ولمزيد من التأكيد قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للأداة، وقد تراوحت ما بين (0.273- 0.714). أما بالنسبة للثبات فاستخدم الباحث طريقة ثبات الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا حيث بلغ معامل الثبات (0.841).

## الإجراءات

## • النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما مستوى الذكاء

## الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك؟ ومناقشتها

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجاميع ودرجات جميع أفراد العينة على مقياس الذكاء الانفعالي، وتبين أن مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن كان مرتفعاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي لاستجابات العينة (3.87).

ويمكن القول بأنه رغم الضغوطات والإحباطات التي تواجه الطلبة في المجتمع الأردني بشكل عام، إلا أنهم يتميزون بمستوى عالٍ من الذكاء الانفعالي، ويعود ذلك -باعتقاد الباحث- إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية للمجتمع الأردني التي تركز على تربية الأبناء على احترام الآخرين، وتفهم وجهات نظر الآخرين وأرائهم، وعلى التحكم بالانفعالات والمشاعر، كل ذلك أدى إلى ارتفاع مستوى الذكاء الانفعالي لديهم. كما يرى الباحث أن طلبة جامعة اليرموك لهم خصوصية التشابه سواء من حيث التنشئة، أم من حيث منطقة السكن، أم من حيث مستوى الدخل، مما وفر جواً من التفاعل والتواصل بين جميع الطلبة. كما يرى الباحث أنه يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه علوان (2010) من أن ارتفاع مستوى الذكاء الانفعالي يعزى إلى طبيعة البيئة الجامعية؛ إذ إنها بيئة اجتماعية تتسم بسيادة العاطفة والحوار، والتواصل الاجتماعي، مما يؤدي إلى تمكن الطلبة من كشف مشاعر أصدقائهم وأحاسيسهم ومشاعرهم، ومجاملة الأصدقاء، ولديهم القدرة على بناء صداقات وتواصل مع الآخرين، وجميعها مهارات أساسية للذكاء الانفعالي. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة قمر (2016) التي أشارت إلى مستوى مرتفع للذكاء الانفعالي في دراستها.

أما بالنسبة لأبعاد الذكاء الانفعالي، فقد جاءت جميعها بمستوى مرتفع، حيث كان متوسط الأداء على بعدي المعرفة الانفعالية والتعاطف (3.98) لكل منهما، تلاهما بعد تنظيم الانفعالات بمتوسط (3.86)، ثم بعد إدارة الانفعالات بمتوسط (3.79)، وأخيراً بعد التواصل بمتوسط (3.70). ويمكن تفسير هذه النتيجة في أن أفراد هذه الفئة العمرية وصلوا إلى درجة من النضج تمكنهم من معرفة انفعالاتهم وانفعالات الآخرين، وبالتالي ضبط هذه الانفعالات. كما أن طبيعة البيئة الجامعية التي يعيشونها تفرض عليهم احترام الآخرين وتقديرهم وإبداء التعاطف معهم. كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه بار- أون (Bar-On, 2000) من أن بعد المعرفة الانفعالية هو بعد شخصي، فيما يعد التعاطف أحد المكونات الهامة في العلاقات مع الأشخاص الآخرين.

قام الباحث بتوزيع مقياس اليقظة الذهنية، ومقياس الذكاء الانفعالي، على عينة من الطلبة المسجلين في مرحلة البكالوريوس في متطلبات الجامعة الإلزامية، والذين وافق المدرسون على تطبيق الأدوات في شعبهم، وبلغ متوسط الفترة الزمنية التي استغرقها الطلبة في تعبئة المقياسين (18) دقيقة تقريباً.

## الأساليب الإحصائية

للإجابة عن السؤالين الأول والثاني؛ تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وللسؤالين الثالث والرابع تم استخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية وتحليل التباين الرباعي والمتعدد، أما السؤال الخامس؛ فاستخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون.

## نتائج الدراسة ومناقشتها

## • النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى اليقظة

## الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك؟ ومناقشتها

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجاميع ودرجات جميع أفراد العينة على مقياس اليقظة الذهنية، وتبين أن مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن كان "متوسطاً"، حيث بلغ المتوسط الحسابي لاستجابات العينة (3.56) وبمستوى متوسط.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه وينستين وبراون وريان (Weinstein, Brown, & Ryan, 2009) في أن اليقظة الذهنية تتأثر بالعمر الزمني، وأنها تزداد بازدياد العمر، ونظراً لأن أفراد عينة الدراسة في بداية مرحلة الشباب، فمن الطبيعي أن يكون مستوى اليقظة الذهنية لديهم متوسطاً. كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشارت إليه الهاشم، (2017) أنه بسبب الخصائص النمائية لأفراد هذه العينة (مراهقة متأخرة)؛ حيث يواجه الطلبة فيها سلسلة من الضغوطات والإحباطات، والصراعات، وغموض الهوية، وسعي الفرد للبحث عن الهوية، وتكوين صداقات، والتكيف مع التغيرات التي تطرأ في حياته، كل ذلك يجعله منشغلاً بكل هذه الأمور، فيقل تركيزه، ووعيه بذاته، ويجعل تفكيره غير متفتح، فتقل اليقظة الذهنية لديه، حيث يشير ويفيس وهامري (Davis & Huphrey, 2012) أن اليقظة الذهنية ترتبط مع ضغوط نفسية أقل.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الهاشم (2017) ودراسة الوليدي (2017) اللتين أشارتا إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة الذهنية لدى أفراد عينة الدراسة فيهما، فيما تختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة عبدالله وعبود (2013)، ونتائج دراسة الزبيدي (2012) اللتين أشارتا إلى مستوى مرتفع من اليقظة الذهنية لدى أفراد عينتي دراستيهما.

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلبة على مقياس اليقظة الذهنية حسب متغيرات الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي، ومستوى التحصيل، كما يبينها الجدول (2).

• النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: هل يختلف مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك باختلاف جنس الطالب، وتخصصه، ومستواه الدراسي، ومستوى تحصيله؟ ومناقشتها

جدول (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس اليقظة الذهنية حسب متغيرات: الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي، ومستوى التحصيل.

العدد	انحراف معياري	متوسط حسابي	المستوى	المتغير
165	0.470	3.63	ذكر	الجنس
255	0.526	3.52	أنثى	
420	0.507	3.56	كلي	
171	0.490	3.58	علمية	التخصص
249	0.519	3.55	انسانية	
420	0.507	3.56	كلي	
105	0.496	3.50	أولى	المستوى الدراسي
102	0.470	3.70	ثانية	
96	0.527	3.60	ثالثة	
117	0.511	3.48	رابعة	مستوى التحصيل
420	0.507	3.56	كلي	
129	0.474	3.61	مرتفع	
117	0.552	3.59	متوسط	مستوى التحصيل
174	0.497	3.51	منخفض	
420	0.507	3.56	كلي	

الفروق تم استخدام تحليل التباين الرباعي، والجدول (3) يبين ذلك.

يتبين من الجدول (2) وجود فروق ظاهرية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة الذهنية، ولبيان دلالة هذه

جدول (3): تحليل التباين الرباعي ثنائي التفاعل لأثر متغيرات الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي، ومستوى التحصيل، لمقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) F	الدلالة الإحصائية
الجنس	1.014	1	1.014	5.096	.025
التخصص	.383	1	.383	1.924	.166
المستوى الدراسي	3.340	3	1.113	5.595	0.001
مستوى التحصيل	0.354	2	0.177	0.889	0.412
الجنس والتخصص	0.017	1	0.017	.085	0.770
الجنس والمستوى الدراسي	2.765	3	0.922	4.631	0.003
التخصص والمستوى الدراسي	5.280	3	1.760	8.843	0.000
الجنس ومستوى التحصيل	0.416	2	0.208	1.044	0.353
التخصص ومستوى التحصيل	0.072	2	0.036	.181	0.834
المستوى الدراسي ومستوى التحصيل	2.173	6	0.362	1.820	0.094
الخطأ	74.432	374	0.199		
المجموع الكلي	107.939	419			

ومستوى السنة الثانية من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح مستوى السنة الثانية، على مقياس اليقظة الذهنية. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه الأدب التربوي المتعلق باليقظة الذهنية؛ الذي يشير إلى أن اليقظة الذهنية تتأثر بالعمر، وأنها تتقدم بتقدم العمر. كما يرى الباحث أن طلبة السنة الثانية، وبعد مرورهم بخبرات جديدة، قد تكيفوا مع الجو الجامعي الجديد؛ مما يجعلهم أكثر وعياً وانتباهاً، وتركيزاً، ودقة بمعالجة المعلومات، كل ذلك ساعد على وجود فروق دالة بمستوى اليقظة الذهنية لصالح طلبة السنة الثانية. كما تبين وجود أثر للتفاعل بين الجنس والمستوى الدراسي، وللتفاعل بين التخصص والمستوى الدراسي، والشكلان (2،1) يبينان ذلك.

يتضح من الشكل (1) وجود تفاعل لا رتبي، حيث كان مستوى اليقظة الذهنية للطلبة الذكور في السنوات الثانية، والثالثة، والرابعة أعلى من الإناث في هذه السنوات، في حين أن الطالبات في السنة الأولى كان مستوى اليقظة الذهنية لديهن أعلى من الطلبة الذكور، ولينخفض بعد ذلك ليصل لأدنى مدى في السنة الرابعة. ويرى الباحث أن تفوق الطالبات في السنة الأولى في مستوى اليقظة الذهنية مرده إلى شعورهن بالزهو والافتخار لدخولهن بيئة جديدة، غريبة عليهن، عليهن واجبات، وهن محط أنظار المجتمع. لذا، فإن ذلك يفرض عليهن مزيداً من اليقظة، أما بعد ذلك فإنهن يبدأن بالمعاناة من طبيعة المواد الدراسية، وتعقيدها، إضافة إلى المهام المطلوبة منهن كإناث في المنزل كل ذلك يدفع إلى انخفاض مستوى اليقظة لديهن. بينما الذكور بعد السنة الثانية بعدما يكونون قد تكيفوا مع الحياة الجامعية، أصبح لديهم وقت أكثر من غيرهم على التركيز واليقظة، والوعي الذهني، فيما طلبة السنة الرابعة يبدأ مستوى اليقظة بالانخفاض لديهم، نتيجة لتفكيرهم بأمر أخرى، وطبيعة المهام الملقاة على عاتقهم كأرباب أسر في المستقبل، وما يتضمنه ذلك المستقبل من صعوبات وإحباطات، وصعوبة الحصول على عمل.

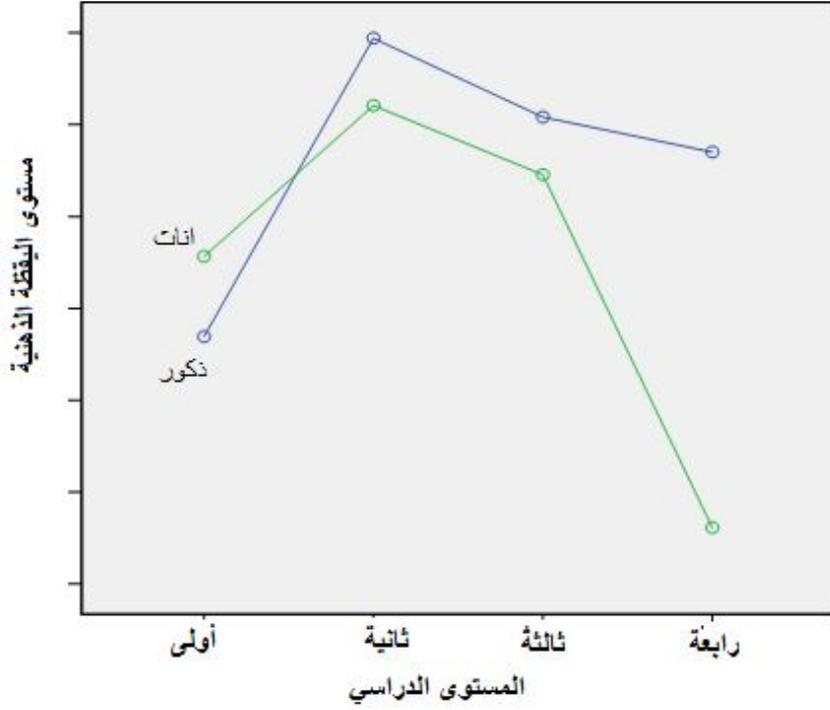
يتبين من الجدول (3) وجود فروق دالة إحصائية في مستوى أداء أفراد العينة على مقياس اليقظة الذهنية تعزى لمتغير الجنس، ولصالح الذكور؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي لاستجابات الذكور (3.63) فيما بلغ للإناث (3.52). ويمكن تفسير هذه النتيجة أن الذكور مطالبون بمهام ومسؤوليات، يترتب عليها تحديد مستقبل حياتهم، ويطلب منهم إبداء الرأي في كثير من الأمور المصيرية، خاصة على مستوى الأسرة، ويسهمون باتخاذ القرارات. كما أن النظرة الاجتماعية للذكور تضعهم في مركز يتطلب منهم أن يكونوا يقظين ومنتهبين، كل ذلك أدى إلى تفوقهم على الإناث بمستوى اليقظة الذهنية. وتتفق هذه الدراسة مع نتيجة دراسة عبدالله وعبود (2013) التي أشارت إلى تفوق الذكور على الإناث في اليقظة الذهنية؛ فيما تختلف مع نتيجة دراسة الهاشم (2017) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة بمستوى اليقظة الذهنية تعزى لمتغير الجنس، ومع نتيجة دراسة كل من: الزبيدي (2012) والوليدي (2017) اللتين أشارتا إلى فروق في اليقظة الذهنية تعزى إلى الجنس ولصالح الإناث.

كما يبين جدول (3) وجود فروق دالة إحصائية في أداء عينة الدراسة على مقياس اليقظة الذهنية تعزى إلى المستوى الدراسي. ولمعرفة دلالة هذه الفروق، تم استخدام اختبار شيفيه للكشف على دلالة هذه الفروق حسب ما هو مبين في الجدول (4).

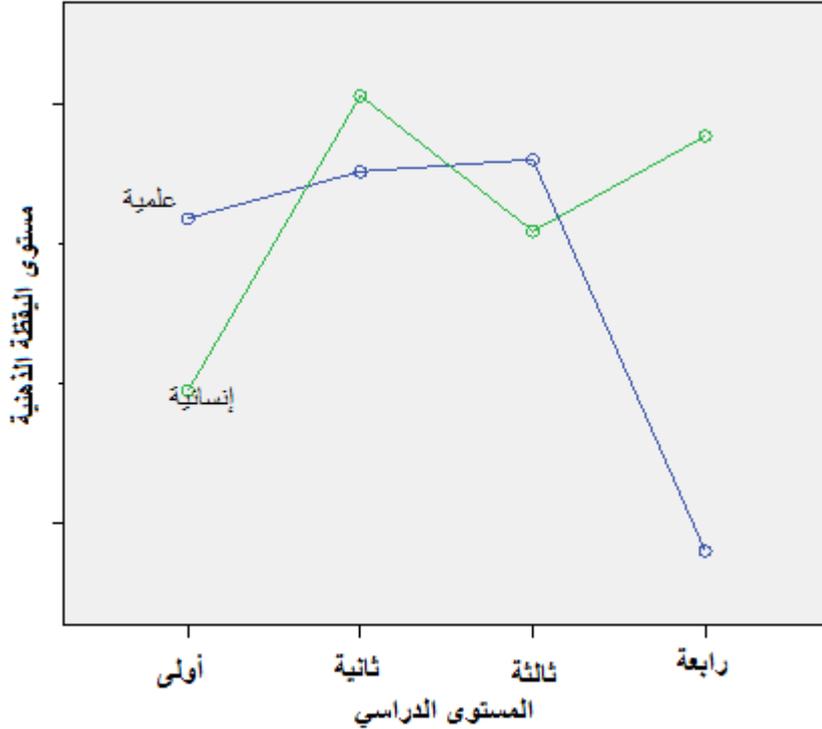
**جدول (4):** اختبار شيفيه على مقياس اليقظة الذهنية للكشف عن

دلالة متغير المستوى الدراسي					
المستوى	الوسط الحسابي	أولى	ثانية	ثالثة	رابعة
أولى	3.50	-	-0.199*	-0.103	0.015
ثانية	3.70			0.096	0.214
ثالثة	3.60				0.118
رابعة	3.48				

يتبين من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للطلبة في مستوى السنة الأولى من جهة



الشكل (1): أثر تفاعل الجنس والمستوى الدراسي بمستوى اليقظة الذهنية.



الشكل (2): أثر تفاعل التخصص والمستوى الدراسي بمستوى اليقظة الذهنية

والرابعة. ويرى الباحث أن ذلك قد يرتبط بمستوى التحصيل في الثانوية العامة، فمن المعروف أن التخصصات العلمية تتطلب معدلات أعلى من التخصصات الإنسانية، وبالتالي فإن طلبة الكليات العلمية، خاصة في السنة الأولى يشعرون بالتميز والتفوق على غيرهم، أما في السنة الرابعة، فإن انخفاض مستوى اليقظة

يتضح من الشكل (2) وجود تفاعل لا رتبي، حيث كان مستوى اليقظة الذهنية لذوي التخصصات العلمية في السنتين الأولى والثالثة، أعلى من مستوى طلبة التخصصات الإنسانية، وينخفض بشكل واضح في السنة الرابعة، في حين أن ذوي التخصصات الإنسانية تميزوا بمستوى أعلى في السنتين الثانية

- النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: هل يختلف مستوى الذكاء الانفعالي (وكل مجال من مجالاته) لدى طلبة جامعة اليرموك، باختلاف جنس الطالب، وتخصصه، ومستواه الدراسي، ومستوى تحصيله؟ ومناقشتها

تمت الإجابة عن هذا السؤال من خلال جزأين، ففي الجزء الأول هل يختلف مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك، باختلاف جنس الطالب، وتخصصه، ومستواه الدراسي، ومستوى تحصيله؟ للإجابة عن هذا الجزء، تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجات الطلبة على مقياس الذكاء الانفعالي حسب متغيرات الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي، ومستوى التحصيل، كما يبينها الجدول (5).

جدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الذكاء الانفعالي

المتغير	الفئات	م/ع	المعرفة الانفعالية	تنظيم الانفعالات	التعاطف	إدارة الانفعالات	التواصل	الكلبي
الجنس	ذكر	متوسط	3.93	3.85	3.88	3.80	3.70	3.83
	انحراف	0.502	0.576	0.516	0.521	0.441	0.416	
الجنس	أنثى	متوسط	4.00	3.87	4.05	3.78	3.69	3.89
	انحراف	0.514	0.547	0.641	0.569	0.520	0.439	
	كلي	متوسط	3.98	3.86	3.98	3.79	3.70	3.87
	انحراف	0.510	0.558	0.599	0.550	0.490	0.431	
	علمية	متوسط	3.94	3.94	3.82	3.76	3.66	3.82
	انحراف	0.529	0.574	0.635	0.544	0.508	0.433	
التخصص	إنسانية	متوسط	4.00	3.81	4.09	3.81	3.72	3.89
	انحراف	0.496	0.542	0.549	0.555	0.477	0.427	
	كلي	متوسط	3.98	3.86	3.98	3.79	3.70	3.87
	انحراف	0.510	0.558	0.599	0.550	0.490	0.431	
	أولى	متوسط	3.87	3.90	3.83	3.72	3.62	3.97
	انحراف	0.516	0.568	0.650	0.573	0.547	0.431	
	ثانية	متوسط	3.96	3.90	3.90	3.72	3.69	3.83
	انحراف	0.455	0.581	0.562	0.571	0.489	0.437	
مستوى دراسي	ثالثة	متوسط	3.70	3.87	4.12	3.83	4.03	3.91
	انحراف	0.438	0.518	0.595	0.605	0.527	0.418	
	رابعة	متوسط	4.04	3.84	4.07	3.84	3.76	3.92
	انحراف	0.525	0.489	0.570	0.526	0.473	0.428	
	كلي	متوسط	3.98	3.86	3.98	3.79	3.70	3.87
	انحراف	0.510	0.558	0.599	0.550	0.490	0.431	
	مرتفع	متوسط	3.99	3.90	3.96	3.76	3.65	3.85
	انحراف	0.495	0.587	0.613	0.495	0.507	0.415	
	متوسط	متوسط	4.01	3.86	4.03	3.80	3.75	3.90
	انحراف	0.520	0.606	0.630	0.628	0.493	0.472	
مستوى تحصيل	منخفض	متوسط	3.94	3.84	3.97	3.80	3.69	3.85
	انحراف	0.515	0.502	0.569	0.536	0.475	0.414	
	كلي	متوسط	3.98	3.86	3.98	3.79	3.70	3.87
	انحراف	0.510	0.558	0.599	0.550	0.490	0.431	

الذكاء الانفعالي، وتتفق مع نتيجة دراسة سنودن وآخرين (Snowden et al., 2015) التي أشارت إلى تفوق الإناث على الذكور في الذكاء الانفعالي، ومع دراسة قمر (2016) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة في مستوى الذكاء الانفعالي يعزى للجنس.

كما يتبين من الجدول (5) وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية لأداء أفراد عينة الدراسة على مقياس الذكاء الانفعالي تبعاً لمتغيرات الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي، ومستوى التحصيل. ولمعرفة دلالة هذه الفروق، تم استخدام تحليل التباين الرباعي لأثر الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي، ومستوى التحصيل في الذكاء الانفعالي، ويبين الجدول (6) ذلك.

يتبين من الجدول (5) أن المتوسط الحسابي لمستوى الذكاء الانفعالي للذكور بلغ (3.83)، وبمستوى مرتفع، فيما كان مرتفعاً لدى الإناث بدرجة أكبر، إذ بلغ (3.89). ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن طبيعة المرأة التي يغلب عليها بشكل عام الطابع الانفعالي، تتسم بالتعاطف مع الآخرين وسهولة بناء قنوات اتصال خاصة فيما بينهن. كما أن التنشئة الاجتماعية المحافظة تفرض عليها أن تكون مسيطرة على انفعالاتها، وتتحكم بمشاعرها، وتتواصل وتحترم الآخرين، مما أدى إلى تمتعها بدرجة ذكاء انفعالي أعلى من الذكور.

وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة وانغ وكونغ (Wang & Kong, 2014) التي أشارت إلى تفوق الذكور على الإناث في

جدول (6): تحليل التباين الرباعي ثنائي التفاعل لأثر متغيرات الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي، ومستوى التحصيل، لمقياس الذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة الترموك

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) F	الدلالة الإحصائية
الجنس	.032	1	0.032	.203	0.652
التخصص	.307	1	0.307	1.928	0.166
المستوى الدراسي	1.140	3	0.380	2.384	0.069
مستوى التحصيل	1.185	2	0.592	3.718	<b>0.025</b>
الجنس والتخصص	.064	1	0.064	0.401	0.527
الجنس والمستوى الدراسي	1.342	3	0.447	2.808	<b>0.039</b>
التخصص والمستوى الدراسي	2.392	3	0.797	5.005	<b>0.002</b>
الجنس ومستوى التحصيل	.650	2	0.325	2.039	0.132
التخصص ومستوى التحصيل	0.032	2	0.016	.101	0.904
المستوى الدراسي ومستوى التحصيل	0.455	6	0.076	.476	0.826
الخطأ	59.595	374	0.159		
الكلية المصحح	77.912	419			

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة قمر (2016) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة بمستوى الذكاء الانفعالي تعزى إلى متغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي، فيما تختلف مع نتيجة دراسة عبدالله وعيود (2013) التي أشارت إلى وجود فروق في مستوى الذكاء الانفعالي يعزى إلى الجنس.

كما يتبين من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر متغير مستوى التحصيل في مستوى الذكاء الانفعالي. ولتحديد مواقع الفروق، تم استخدام اختبار شيفيه كما في الجدول (7).

يتبين من الجدول (6) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى أثر متغيرات: الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي في مستوى الذكاء الانفعالي، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الذكور والإناث سواء كانوا في التخصصات العلمية أم الإنسانية، وسواء كانوا بمختلف مراحل الدراسة، فإنهم متشابهون في الظروف التي يمرون بها، ومطالبون بالواجبات نفسها، ويتعرضون للإحباطات نفسها، كما أنهم يدرسون المناهج نفسها، وبطريقة متشابهة، كل ذلك أدى إلى عدم وجود فروق دالة في مستوى الذكاء الانفعالي تعزى إلى متغيرات الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي.

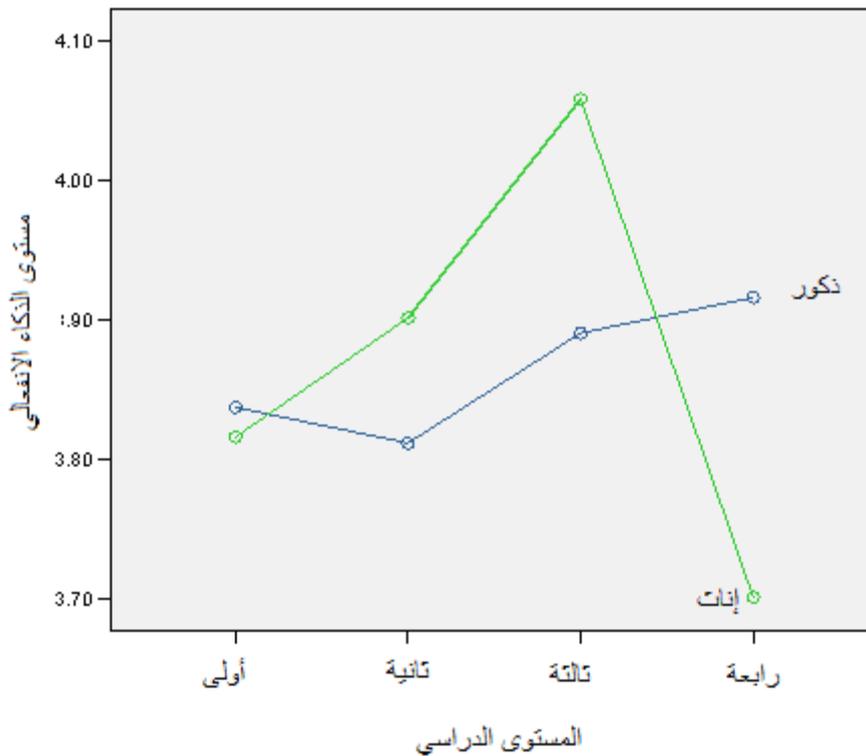
جدول (7): اختبار شيفيه على مقياس الذكاء الانفعالي على متغير مستوى التحصيل

المستوى	المتوسط الحسابي	مرتفع	متوسط	منخفض
مرتفع	3.99		0.024	0.001
متوسط	4.01			0.043*
منخفض	3.94			

الذات بطريقة تمكنهم من تحقيق أهدافهم الدراسية. كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما يؤكد جولمان (Goleman, 1998) أنه في أفضل الأحوال أن معامل (IQ) يسهم بنحو (20%) في العوامل المحددة للنجاح في الحياة، فيما يدع (80%) للعوامل الأخرى، وأن البيانات تدل على أنه قد يكون الذكاء الانفعالي بقوة الذكاء المعرفي نفسه أو أكثر قوة. وتختلف مع نتيجة دراسة العزا والنواجحة (2012) التي أشارت إلى وجود فروق بمستوى الذكاء الانفعالي يعزى إلى متغير التحصيل لصالح ذوي التحصيل المرتفع.

كما يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي تعزى إلى تفاعل متغيري الجنس والمستوى الدراسي، وإلى تفاعل التخصص والمستوى الدراسي، كما هو مبين في الشكلين (4+3):

يتبين من الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لمتغير مستوى التحصيل الدراسي لفئة التحصيل المتوسط من جهة وفئة التحصيل المنخفض من جهة أخرى، ولصالح فئة التحصيل المتوسط، على مقياس الذكاء الانفعالي. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن أصحاب التحصيل المتوسط، يكونون بعيدين عن الضغوطات والإحباطات التي من الممكن أن يتعرضوا لها، فهم يشعرون بالأمان لمستوى تحصيلهم، وراضين به، مما يدفعهم بالتالي إلى الانطلاق والتواصل والتعاطف مع الآخرين، ومشاركة الآخرين، وهم أقدر على تنظيم انفعالهم لشعورهم بالراحة والطمأنينة. كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه العزا والنواجحة (2012)، من أن مهارات الذكاء الانفعالي تحسن من التحصيل الأكاديمي؛ لأنها تساعد على الوعي بالانفعالات وضبطها، والتخلص من الانفعالات السالبة، وتحفيز



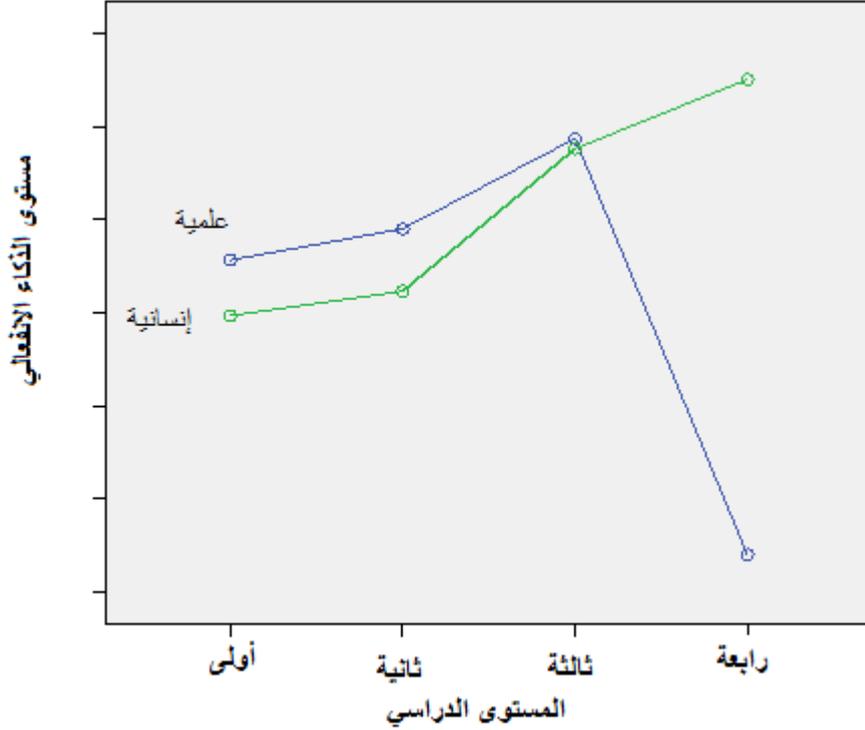
الشكل (3): أثر تفاعل الجنس والمستوى الدراسي بمستوى الذكاء الانفعالي

أعلى من مستوى الذكاء الانفعالي لدى الإناث، في حين أن مستوى الذكاء الانفعالي لدى الإناث في السنتين الثانية والثالثة، أعلى منه

يتضح من الشكل (3) وجود تفاعل لا رتبي، حيث كان مستوى الذكاء الانفعالي لدى الذكور في السنتين الأولى والرابعة،

ويتواصلون مع بعضهم بشكل أفضل. في حين أن الإناث في السنة الأولى يشعرون بالغربة، وبصعوبة في التواصل مع الآخرين، خاصة ونحن نعيش في مجتمع محافظ، ويبدأ الشعور بالغربة بالتناقص في السنة الرابعة، لشعورهم بأنهم على وشك الانضمام إلى قوافل الخريجين العاطلين عن العمل.

لدى الذكور. ومرد ذلك أن الذكور في السنة الأولى يشعرون أنهم في بيئة جديدة، وغامضة، تتطلب الانفتاح والتواصل مع الآخرين لفهم هذه البيئة الجديدة، أما في السنة الرابعة فإنهم يشعرون بأنهم على وشك مغادرة هذه البيئة التي عاشوا فيها لأربع سنوات واندمجوا فيها، لذا فإنهم يكتفون من إقامة العلاقات فيما بينهم،



الشكل (4): أثر تفاعل التخصص والمستوى الدراسي بمستوى الذكاء الانفعالي

السنة الرابعة؛ إذ إن ذوي التخصصات الإنسانية يرتفع مستوى الذكاء الانفعالي لديهم؛ بسبب شعورهم بقرب مغادرة الدراسة الجامعية بما فيها من أعباء ومسؤوليات. ونظراً لوقت الفراغ الموجود لديهم مقارنة بغيرهم من ذوي التخصصات العلمية؛ فإن ذلك يدفعهم للانخراط بنشاطات أكاديمية لا منهجية، واجتماعية، تتطلب منهم أن يمتلكوا مهارات معينة، كالتعاطف، والتحكم بالمشاعر، والقدرة على التواصل، واحترام الآخرين، وهي بالتالي المهارات التي يتشكل منها الذكاء الانفعالي.

أما بالنسبة للتحليل على مستوى المجالات، فقد تم استخدام تحليل التباين المتعدد (MANOVA) لأثر الجنس والتخصص والمستوى الدراسي ومستوى التحصيل في مجالات مقياس الذكاء الانفعالي، كما هو مبين في الجدول (8).

يتضح من الشكل (4) وجود تفاعل لا رتبي، حيث كان مستوى الذكاء الانفعالي لذوي التخصصات العلمية في السنتين الأولى والثانية أعلى منه لدى ذوي التخصصات الإنسانية، ويرى الباحث أن مرد ذلك إلى شعور الطالب في التخصصات العلمية بالتفوق على غيره؛ نظراً لأن معدل القبول في هذه الكليات، أعلى من الكليات الأخرى، ولكن في السنة الرابعة ينخفض هذا المستوى لدى طلبة التخصصات العلمية، حيث يرى الباحث أن مرد ذلك إلى المعدل التراكمي بالدرجة الأولى، إذ يغلب الانخفاض على المعدلات التراكمية لذوي التخصصات العلمية نظراً لصعوبة هذه المواد. في حين أن ذوي التخصصات الإنسانية في السنتين الأولى والثانية يشعرون بالإحباط نتيجة لقبولهم بتخصصات يعرفون أن فرص العمل فيها قليلة، أو عندما يقارنون أهمية هذه التخصصات مع التخصصات العلمية، ويبدأ هذا الشعور بالتلاشي خصوصاً في

جدول (8): أثر الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي ومستوى التحصيل في مجالات مقياس الذكاء الانفعالي.

مصدر التباين	المتغير	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
الجنس هوتلنج V.0.021 S. 0.059	المعرفة الانفعالية	0.033	1	0.033	0.150	0.699
	تنظيم الانفعالات	0.014	1	0.014	0.053	0.819
	التعاطف	0.009	1	0.009	0.031	0.861
	إدارة الانفعالات	0.532	1	0.532	2.045	0.154
	التواصل	0.198	1	0.198	0.977	0.324
التخصص هوتلنج V 0.063 S. 0.00	المعرفة الانفعالية	0.243	1	0.243	1.114	0.292
	تنظيم الانفعالات	0.014	1	0.014	0.053	0.817
	التعاطف	1.359	1	1.359	4.484	<b>0.035</b>
	إدارة الانفعالات	0.005	1	0.005	0.018	0.894
	التواصل	0.386	1	0.386	1.911	0.168
مستوى دراسي ولكس لامبدا V 0.923 S 0.003	المعرفة الانفعالية	1.735	3	0.578	2.648	<b>0.049</b>
	تنظيم الانفعالات	1.093	3	0.364	1.380	0.248
	التعاطف	2.545	3	0.848	2.799	<b>0.040</b>
	إدارة الانفعالات	1.124	3	0.375	1.440	0.231
	التواصل	0.598	3	0.199	.985	0.400
مستوى التحصيل ولكس لامبدا V 0.977 S 0.002	المعرفة الانفعالية	2.104	2	1.052	4.817	<b>0.009</b>
	تنظيم الانفعالات	1.809	2	0.905	3.425	<b>0.034</b>
	التعاطف	0.756	2	0.378	1.248	0.288
	إدارة الانفعالات	1.349	2	0.675	2.593	0.076
	التواصل	0.503	2	0.252	1.244	0.289
الخطأ	المعرفة الانفعالية	81.673	374	0.218		
	تنظيم الانفعالات	98.755	374	0.264		
	التعاطف	113.381	374	0.303		
	إدارة الانفعالات	97.323	374	0.260		
	التواصل	75.641	374	0.202		
الكلبي المصحح	المعرفة الانفعالية	109.181	419			
	تنظيم الانفعالات	130.794	419			
	التعاطف	150.771	419			
	إدارة الانفعالات	127.038	419			
	التواصل	100.881	419			

ويتبين من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء أفراد العينة تعزى إلى متغيرات: التخصص في مجال التعاطف، ولصالح ذوي التخصصات الانسانية، وتفسر هذه النتيجة في ضوء أن ذوي التخصصات الإنسانية يشعرون بحرية أكبر، نظراً لسهولة التخصصات الإنسانية مقارنة بالعلمية، وبالتالي لديهم مساحة من الوقت أكبر من الآخرين يستغلونها في التواصل

ويتبين من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء أفراد العينة تعزى إلى متغيرات: التخصص في مجال التعاطف، ولصالح ذوي التخصصات الانسانية، وتفسر هذه النتيجة في ضوء أن ذوي التخصصات الإنسانية يشعرون بحرية أكبر، نظراً لسهولة التخصصات الإنسانية مقارنة بالعلمية، وبالتالي لديهم مساحة من الوقت أكبر من الآخرين يستغلونها في التواصل

**جدول (9): اختبار شيفيه لمتوسطات الدرجات على مجال المعرفة الانفعالية حسب متغير مستوى الدراسي**

المستوى	الوسط الحسابي	اولى	ثانية	ثالثة	رابعة
اولى	3.87	-0.084	-0.158	-0.172*	
ثانية	3.96		-0.073	-0.087	
ثالثة	3.70			-0.013	
رابعة	4.04			-	

أن طلبة السنة الرابعة أصبح لديهم خبرة في الحياة والمعرفة أكثر من غيرهم من الطلبة، كما أنهم أصبحوا يشعرون أنهم على وشك مغادرة الجامعة، الأمر الذي يدفعهم إلى توظيف هذه المعرفة بانفعالاتهم وانفعالات الآخرين، ببناء علاقات اجتماعية.

يتبن من الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لمتغير المستوى الدراسي لفئة السنة الأولى من جهة وفئة السنة الرابعة من جهة أخرى لصالح فئة السنة الرابعة، على مجال المعرفة الانفعالية. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء

**جدول (10): اختبار شيفيه لمتوسطات الدرجات على مجال التعاطف حسب متغير المستوى الدراسي**

المستوى	الوسط الحسابي	اولى	ثانية	ثالثة	رابعة
اولى	3.87	-0.065	-0.291*	-0.242*	
ثانية	3.96		-0.225	-0.176	
ثالثة	3.70			0.048	
رابعة	4.04			-	

كما يتبن من الجدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لمتغير المستوى الدراسي لفئة السنة الأولى من جهة وفئة السنة الرابعة من جهة أخرى لصالح فئة السنة الرابعة، على مجال التعاطف. ويفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء أن طلبة السنة الرابعة أصبح لديهم ثبات واستقرار انفعالي أكثر من طلبة السنة الأولى، وذلك نتيجة تكيفهم مع البيئة الأكاديمية الجامعية من محاضرات، وطرق تدريس وبحث.

يتبن من الجدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لمتغير المستوى الدراسي لفئة السنة الأولى من جهة وفئة السنة الثالثة من جهة أخرى لصالح فئة السنة الأولى، على مجال التعاطف. ويمكن تفسير هذه النتيجة في أن طلبة السنة الأولى حديثو الخبرة بالحياة الجامعية؛ ولذا فإنهم يبحثون عن يوفروا لهم الحماية والأمان، فيكونون ميالين للتعاطف أكثر من غيرهم.

**جدول (11): اختبار شيفيه لمتوسطات الدرجات على مجال المعرفة الانفعالية حسب متغير مستوى التحصيل**

المستوى	الوسط الحسابي	مرتفع	متوسط	منخفض
مرتفع	3.99	-0.014		0.049*
متوسط	4.01			0.063
منخفض	3.94			

وسيطرة انفعالية أكثر من ذوي التحصيل المنخفض. ويرى جولمان (Goleman, 1998) أن الطلاب ذوي درجات التحصيل الأكاديمي المرتفع كانوا ذوي قدرة على إدراك انفعالاتهم المختلفة، والتفريق بين الانفعالات الموجبة والسالبة، وتحفيز ذاتهم، ولديهم مهارات المشاركة الوجدانية، والتواصل مع الآخرين.

يتبن من الجدول (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لمتغير مستوى التحصيل الدراسي لفئة مرتفع من جهة وفئة منخفض من جهة أخرى لصالح فئة المرتفع، على مجال المعرفة الانفعالية. وتبدو أن هذه النتيجة منطقية، فارتفاع مستوى التحصيل لهؤلاء جعلهم يشعرون بالثقة والطمأنينة على مستقبلهم الأكاديمي؛ وبالتالي انعكس ذلك على معرفة انفعالية، وتحكم انفعالي،

**جدول (12): اختبار شيفيه لمتوسطات الدرجات على مجال تنظيم الانفعالات حسب متغير مستوى التحصيل**

المستوى	الوسط الحسابي	مرتفع	متوسط	منخفض
مرتفع	3.99	0.036		0.061*
متوسط	4.01			0.024
منخفض	3.94			

\* السؤال الخامس: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي واليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك؟ ومناقشتها

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون بين الدرجة على مقياس اليقظة الذهنية، والذكاء الانفعالي، والجدول (13) يبين ذلك.

جدول (13): قيم معاملات بيرسون بين مقياس اليقظة الذهنية، والذكاء الانفعالي ومجالاته

المتغير	المعرفة الانفعالية	تنظيم الانفعالات	التعاطف	إدارة الانفعالات	التواصل	الكلبي
اليقظة الذهنية	0.4248*	0.440*	0.354*	0.345*	0.360*	0.483*

### المراجع

الربيع، فيصل. (2007). الذكاء الانفعالي وعلاقته بأنماط الشخصية والتفكير الناقد في ضوء بعض المتغيرات لدى طلبة جامعة اليرموك. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.

الزبيدي، مروة. (2012). الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى، العراق.

عبدالله، أحلام وعبود، عبد الأمير. (2013). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ، 205(2)، 343-366.

عجوة، عبد العال. (2002). الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من الذكاء المعرفي، والعمر، والتحصيل الدراسي، والتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، 13 (1)، 1-55.

الغزا، اسماعيل والنواجح، زهير. (2012). الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى الدارسين بجامعة القدس المفتوحة بمنطقة خانينوس التعليمية. مجلة جامعة الأزهر بغزة، سلسلة العلوم الإنسانية، 4(2)، 57-90.

قمر، مجذوب. (2016). الصحة النفسية والذكاء الوجداني وعلاقتهما ببعض المتغيرات (دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية مروي التقنية). مجلة العلوم التربوية والنفسية، 1(1)، 161-183.

الملي، سهاد. (2010). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من المتفوقين والعادين (دراسة ميدانية على طلبة الصف العاشر من مدارس المتفوقين والعادين في مدينة دمشق). مجلة جامعة دمشق، 26(3)، 135-191.

الهاشم، أماني. (2017). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الشرق الأوسط، عمان.

يتبين من الجدول (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لمتغير مستوى التحصيل الدراسي لفئة مرتفع من جهة وفئة منخفض من جهة أخرى لصالح فئة المرتفع، على مجال تنظيم الانفعالات. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن أصحاب التحصيل المرتفع، ولشعورهم بالثقة، أصبح لديهم القدرة، والوقت الكافي ليعملوا على تنظيم انفعالاتهم، والاستفادة منها بأقصى طاقة.

يتبين من الجدول (13) وجود ارتباط موجب بين اليقظة الذهنية، والذكاء الانفعالي بمجالاته. ويمكن القول بأن هناك بعض الأدلة التي تشير إلى أن مستويات أعلى من اليقظة الذهنية ترتبط بأداء انفعالي أكثر تكيفاً، بما يتماشى مع الذكاء الانفعالي (Baer, Smith & Allen, 2004)، وهناك جوانب أساسية من اليقظة الذهنية تساعد على تفسير الارتباط بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي (Baron, et al., 2005)؛ حيث تشجع اليقظة الذهنية الأفراد على أن يدركوا بدقة مشاعرهم الخاصة، وعواطف ومشاعر الآخرين. وينظموا ذلك بشكل فعال (Kooze, 2009). وهناك من يقول إن الأشخاص الذين يملكون مستويات عالية من اليقظة الذهنية، من المحتمل أن يفهموا ويدركوا الذكاء الانفعالي بشكل أكبر (Baer, et al., 2004, 2006; Brown & Ryan, 2003; Sinclair & Feigenbaum, 2012). كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أكده عدد من الباحثين، من أن الأشخاص الذين سجلوا ذكاء انفعالياً أكبر، أشاروا إلى وجود ضغوط نفسية قليلة لديهم ورضا عن الحياة بشكل أكبر، وهكذا فمن المرجح أن اليقظة الذهنية ترتبط مع رضا عال عن الحياة، وضغوط نفسية أقل، وذكاء انفعالي أكبر (Davis & Humphrey, 2012).

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع العديد من نتائج الدراسات في تأكيدها على وجود ارتباط موجب بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي، حيث تتفق مع نتيجة دراسة شوت ومعلوف (Schutte, Malouff, 2011) ومع نتيجة دراسة تشارونسكومونكول (Charoensukmongkol, 2014)، ومع نتيجة دراسة سنودن وستنهاوس ويونغ وكارفر وكارفر وبراون (Snowden, Stenhouse, Young, Carver, Carver & Brown, 2015).

### التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحث بالآتي:  
\* إجراء دراسات تتناول اليقظة الذهنية على عينات أخرى (كالمراهقين)، وعلاقتها بمتغيرات أخرى.  
\* تطوير المناهج بما يضمن التركيز على اليقظة الذهنية، واستثمارها في رفع مستوى الأداء الأكاديمي للطلبة.

- Brown, W., & Ryan, M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness & its role in psychological well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 84, 822–848.
- Brown, W., & Ryan, M. (2004). Perils & promise of defining & measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 11, 242-248. doi: 10.1093/clipsy.bph078.
- Brown, W., Ryan, M. & Creswell, D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations & evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237.
- Cahn, R. & Polich, J. (2006). Meditation states & traits: EEG, ERP, & neuroimaging studies. *Psychological Bulletin*, 132(2), 180–211.
- Charoensukmongkol, P. (2014) Benefits of mindfulness meditation on emotional intelligence, general Self- efficacy and perceived stress: Evidence from Thailand, *Journal of Spirituality in Mental Health*, 16:3, 171- 192, DOI: 10.1080/19349637.2014. 925364
- Cooper, K. (1997). Applying emotional intelligence in the workplace. *Training & Development*, 51(12), 31- 38. Google Scholar.
- Dalrymple, L. & Herbert, D. (2007). Acceptance & commitment therapy for generalized social anxiety disorder: a pilot study. *Behavior Modification*, 31, 543-568. doi: 10.1177/0145445507302037
- Davis , M. & Hayes , A. (2011). What are the benefits of mindfulness ? A practice review of psychology related research, *Psychotherapy*, 48 (2), 198-208.
- Davis, K. & Humphrey, N. (2012). Emotional intelligence predicts adolescent mental health beyond personality & cognitive ability. *Personality & Individual Differences*, 52, 144–149.
- Epstein, S. (1998). *Constructive Thinking: The Key to Emotional Intelligence*. Westport, CT: Praeger/Greenwood.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J. & Laurenceau, J.-P. (2007). Mindfulness & emotion regulation: The development & initial validation of the Cognitive & Affective Mindfulness Scale- Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment*, 29(3), 177–190.
- الوليدي، علي. (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. *مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية*، 28، 41- 68.
- Armstrong, A., Galligan, R., & Critchley, C. (2011). Emotional intelligence & psychological resilience to negative life events. *Personality & Individual Differences*, 51, 331–336.
- Baer, A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual & empirical review. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 10, 125-143. doi: 10.1093/clipsy/bpg015
- Baer, A., Smith, G., & Allen, K. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11, 191-206.
- Baer, A., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45. doi: 10.1177/1073191104268029
- Bao, X., Xue, S. & Kong, F. (2015). Dispositional mindfulness & perceived stress: The role of emotional intelligence. *Personality & Individual Differences*, 78, 48-52.
- Bar-On, R., Handley, R. & Fund, S. (2005). *The impact of emotional & social intelligence on performance*. In D., Vanessa, F., Sala, & G. Mount (Eds.), *Linking emotional intelligence & performance at work: Current research evidence* (pp. 3–19). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Bernay, R. (2009), “Using mindfulness to slow down in order to speed up progress for children with special needs”, *Double Blind Peer Reviewed Proceedings of the Making Inclusive Education*, Sept. 28-30, Wellington.
- Bishop, R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., &erson, D., Carmody, J., Devins, G.(2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 11, 230-241. doi: 10.1093/clipsy.bph077.
- Brown, W., & Kasser, T. (2005). Are psychological & ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, & lifestyle. *Social Indicators Research*, 74(2), 349–368.

- Neal, A. & Griffin, A. (2006). A study of the lagged relationships among climate, safety motivation, safety behavior, & accidents at the individual & group levels. *Journal of Applied Psychology*, 91 (4),946- 953.
- Salovey, P. & Mayer, D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, & Personality*, 9, 185-211.
- Schutte, N. & Malouff, J. (2011) Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness & subjective well-being *Personality & Individual Differences* 50:1116-1119.
- Sinclair, H. & Feigenbaum, J. (2012). Trait emotional intelligence & borderline personality disorder. *Personality & Individual Differences*, 52, 674–679.
- Snowden , A., Stenhouse , R., Young , J., Carver , H., Carver , F. & Brown, N. (2015). The relationship between emotional intelligence, previous caring experience & mindfulness in student nurses & midwives: A cross sectional analysis. *Nurse Education Today* 35, 152–158.
- Tischler, L., Biberman, J. & McKeage, R. (2002). "Linking emotional intelligence, spirituality & workplace performance: Definitions, models & ideas for research". *Journal of Managerial Psychology*. 17 (3): 203–218. doi:10.1108/02683940210423114. ISSN 0268-3946. Retrieved 2008-10-18.
- Wang, Y. & Kong, F. (2014) The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction & mental distress. *Social Indicators Research*, 116(3), 843-852.
- Weinstein, N., Brown, K. & Ryan, R. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, & emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43, 374–385.
- Williams, G., Teasdale, D., Segal, V. & Soulsby, J. (2000). Mindfulness-based cognitive therapy reduces overgeneral autobiographical memory in formerly depressed patients. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 150-155. doi: 10.1037/0021843X.109.1.150
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. NewYork: Bantam Books.
- Goleman, D (1998). *Emotional Intelligence. Why "EQ" is more important than "IQ"*. Hellinika Grammata, Athens (In Modern Greek).
- Griable, C. (2015). *Emotional intelligence as a mediator in the relationship between mindfulness & subjective well-being*. Un published master thesis, Estern Illinois University.
- Heidari, M. & Morovati, Z. (2016). The causal relationship between mindfulness & perceived stress with mediating role of self-efficacy, emotional intelligence and personality traits among University Students. *Electronic Journal of Biology*, 12(4): 357-362
- Jha, P., Krompinger, J., & Baime, J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 7(2), 109\_119. doi: 10.3758 /CABN.7.2.109.
- Jha, P., Stanley, A., Kiyonaga, A., Wong, L. & Gelfand, L. (2010). Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity & affective experience. *Emotion*, 10, 54\_64. doi: 10.1037/a0018438.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based practices in context: Past, present, & future. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 10, 144\_158.
- Koole, L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4-41. doi: 10.1080/02699930802619031.
- Langer, J. (1989). *Mindfulness*. New York: Addison-Wesley.
- Langer, J. (1992). *Matters of mind: Mindfulness*. *Journal of Social*, 56, 1-9.
- Mace, C. (2008). *Mindfulness and mental health: Therapy, theory and science*. Abingdon, Oxford shire: Rutledge.
- Martinez, M. (1997). The smarts that count. *HR Magazine*, 42 (11), 72-78.
- Masten, S. & Reed, J. (2002). Resilience in development. In Snyder, C.R. and Lopez, S.J. (Eds) , *Handbook of positive psychology*, New York:Wiley.