



العدد (٤)، يناير ٢٠٢١، ص ٢٤٥ – ٢٨٠

التنظيم الانفعالي واليقظة الذهنية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية في محافظة ينبع

إعداد

أ/ علي محمد الكثيري د/ حاتم محمد ناضرين

استاذ مساعد في الارشاد النفسي
جامعة جدة

طالب ماجستير صحة نفسية
جامعة جدة

التنظيم الانفعالي واليقظة الذهنية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية في محافظة ينبع

أ/ علي محمد الكثيري & د/ حاتم محمد ناضرين

المستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى التنظيم الانفعالي واليقظة الذهنية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني، ودلالة الفروق تبعاً لمتغيرات (الجنس، التحصيل الدراسي، المسار الدراسي)، ومدى إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل المهني من خلال أبعاد التنظيم الانفعالي واليقظة الذهنية، لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة ينبع، وتكونت عينة الدراسة من (٣١٤) طالباً وطالبة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته، ولجمع البيانات استخدم الباحث مقياس التنظيم الانفعالي من إعداد (Garnefski & Kraaij, 2007) وتعريب وتقنين محمد جاسر عفانة (٢٠١٨م)، ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (إعداد: Bear et al., 2006. تعريب وتقنين: عبد الرقيب البحيري، ٢٠١٤)، ومقياس مقلق المستقبل المهني من إعداد (مخيمر والوذياني، ٢٠١٨).

وقد توصلت نتائج الدراسة إلى تمتع أفراد العينة بمستوى مرتفع من التنظيم الانفعالي، واليقظة الذهنية، وبمستوى منخفض من قلق المستقبل المهني، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في بعد (إعادة التركيز الايجابي) باختلاف متغير الجنس لصالح الإناث، ووجود فروق ذات دلالة احصائية في بعد (لوم الذات) باختلاف متغير المسار الدراسي لصالح مسار العلوم الشرعية، وجود فروق ذات دلالة في بعد (القلق السلبي تجاه المستقبل) باختلاف متغير المسار الدراسي لصالح مسار العلوم الطبيعية، وكشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين قلق المستقبل وأبعاد (التنظيم الانفعالي واليقظة الذهنية) وأسفرت عن إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال أبعاد (التنظيم الانفعالي واليقظة الذهنية).

وفي ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، فإن الباحث يوصي بتضمين المناهج الدراسية المهارات التي تدعم تعزيز مستوى التنظيم الانفعالي واليقظة الذهنية وتفعيل الأنشطة التي تساهم في الحد من قلق المستقبل المهني.

الكلمات المفتاحية: التنظيم الانفعالي، اليقظة الذهنية، قلق المستقبل المهني.

Emotional regulation and Mindfulness and their relationship with the vocational future anxiety among a sample of secondary students in Yanbu Governorate

Abstract □

The current study is designed to recognize the level of emotional organization, mindfulness and vocational future anxiety, and the nature of the relationship among emotional organization, mindfulness and vocational future anxiety. It also aimed at discovering significant differences according to the following variables: (gender, academic achievement, academic path), and the possibility of predicting vocational future anxiety through emotional organization and mindfulness dimensions among third grade high school students in Yanbu governorate.

The study sample was consisted of (314) of both sexes students who were chosen randomly, the researcher adopted the descriptive approach in this study. In order to collect data, the researcher used emotional organization scale, prepared by (Garnefski & Kraaij, 2007 / Arabized and legalized by Mohammed Jaser Afaneh, 2018), and used also the five facet model of mindfulness scale (Prepared by Bear et al., 2006. Arabized and legalized by Abdel-Raqib Al-Bhairi, 2014), and vocational future anxiety scale (prepared by Mukhaimer, 2013).

The research concluded many results, summarized as follows:

The study sample had a high level of emotional organization and mindfulness, and a low level of future anxiety. The results showed also that there were no statistically significant differences in the (positive focusing) dimension attributed to different gender variable in favor of female students, while there were statistically significant differences in the (self-blame) dimension attributed to different academic path in favor of Islamic sciences path students. There were statistically significant differences in the (negative anxiety towards the future) dimension with the different academic path variable in favor of natural sciences path students. In addition, the study revealed that there was statistically significant positive correlation between vocational future anxiety and the dimensions of (emotional organization and mindfulness) which resulted in the predictability of future anxiety through (emotional organization and mindfulness) dimensions.

In light of the results reached, the researcher recommends that curriculum should include skills that support improving the level of emotional organization and mindfulness, as well as, he recommends activating activities that contribute to reducing future career anxiety.

Keywords: emotional organization, mindfulness, vocational future anxiety.

المقدمة:

تعتبر الصحة النفسية Psychological health أحد أهم فروع علم النفس Psychology التي حظيت مؤخراً باهتمام كبير من قبل الجهات والمنظمات الدولية، ويسعى علم الصحة النفسية إلى تحقيق مجموعة من الأهداف منها: التعرف على الأفراد الذين تظهر عليهم علامات عدم التوافق النفسي، وزيادة الفهم والوعي بمشكلات واضطرابات الصحة النفسية، والتدخل العلاجي لمساعدتهم على تخفيض أو إدارة مشكلاتهم النفسية (Marshall et al., 2017).

فيما تظهر الأبحاث أن الصعوبات في تنظيم وضبط الانفعالات قد تتطوي على مخاطر أكبر لاستيعاب الأمراض النفسية، مثل اضطرابات القلق والاكتئاب فيما يمكن لعمليات تنظيم المشاعر أن تزيد أو تقلل من الاستجابة العاطفية. وقد تختلف استراتيجيات تنظيم العواطف في فائدتها لتقليل التأثير السلبي المرتفع وتعزيز التأثير الإيجابي المنخفض (Klemanski et al., 2017).

ويشير التنظيم الانفعالي إلى الاستراتيجيات التنظيمية الداخلية الواعية للتعامل مع المثيرات العاطفية من رصد وتقييم وتعديل ردود الفعل في المواقف والأحداث المهددة أو المجهددة لتنظيم الانفعالات استجابةً لضغوط الحياة، وتتمثل في أبعاده في: لوم الذات - Self-blame - القبول Acceptance - إعادة التركيز الإيجابي positive refocusing - اللوم الآخر Blame others - إعادة التركيز على الخطط - Refocus on planning التفكير الكارثي Catastrophizing - إعادة التقييم الإيجابي Positive reappraisal - وضع الأمور في نصابها - putting into perspective - الاجترار Ruminantion. (Garnefski & Kraaij, 2018).

في ذات السياق أظهرت العديد من الدراسات نتائج إيجابية في تعزيز الصحة النفسية العاطفية المبنية على تطبيقات اليقظة العقلية Mindfulness بين المجموعات السريرية والصحية، كما تشير الدراسات البيولوجية العصبية إلى أن التدريب على مهارات اليقظة الذهنية قد يكون له تأثير على مرونة بنية الدماغ والتحكم في الانتباه وتنظيم العواطف والوعي بالذات وحفض مستوى القلق (Guendelman, 2017).

ويعتبر متغير اليقظة الذهنية Mindfulness من المتغيرات التي حظيت باهتمام أقل من قبل الباحثين في مجال اختيار القرار المهني في المستقبل، وكيف يمكن أن يساهم في الحد من نشاط الأفكار والمشاعر السلبية، وزيادة القدرة على حل المشكلات، وزيادة التركيز في خضم الصدمة النفسية، بالإضافة إلى تحسن الرضا عن الحياة، وخفض حدة الاضطرابات النفسية المختلفة، مثل الاكتئاب الشديد والقلق العام واضطرابات نقص الانتباه، وقدرة تطبيقاته على خفض مستوى القلق والتشاؤم حول السيناريوهات المستقبلية المحتملة والتجارب السابقة، وزيادة قدرة الأفراد على أن يكونوا أكثر اكتمالاً في الوقت الحاضر وأكثر استعداداً للتعامل مع المواقف الصعبة عند نشوئها (Galles et al., 2019)

وتشير الدراسات إلى أن 20 % من الأطفال والمراهقين يعانون من اضطرابات في الصحة النفسية قابلة للتشخيص وتعد اضطرابات القلق هي أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً في جميع أنحاء العالم، وغالباً ما تسبب ضعف في الأداء الاجتماعي والمهني، وقد قدرت الخسائر الاقتصادية الناجمة عن اضطرابات القلق بحوالي 42 مليار دولار سنوياً في الولايات المتحدة و 41 مليار يورو في أوروبا. (de Lijster et al., 2017)

كما تعتبر فترة المراهقة مرحلة حاسمة تتطلب اتخاذ القرارات المهمة المتعلقة بالحياة بشكل استراتيجي لانتقال الفرد من مرحلة المراهقة إلى مرحلة الشباب، ويظهر اهتمام المراهقين بوضوح للتفكير في المستقبل وبناء تصورات لنفسه مقارنةً بمراحل تطور الحياة الأخرى، وبناء توقعات إيجابية أو سلبية عن مستقبله المهني، وتشير الدراسات الحديثة إلى أن الانتقال إلى مرحلة البلوغ هو أحد الأطر الزمنية الأكثر نشاطاً لتحديد هوية الفرد وتطلعاته الشخصية. ووفقاً لنمط التفكير الشائع لدى المراهقين، فإن " مرحلة المراهقة " هي فترة يكون فيها الفرد قصير النظر وموجهاً نحو المستقبل، وغير راغب أو غير قادر على التخطيط للمستقبل، وأقل قدرة من البالغين على تصور النتائج طويلة المدى لقراراتهم وأفعالهم (Iovu, 2014). كما أن تحقيق الذات من أولى الاهتمامات الرئيسية التي تشغل تفكيره ويؤدي الاخفاق في تحقيقها إلى الاحباط وإثارة القلق الذي يحول دون اكتساب الفرد المعلومات والمهارات اللازمة، فيما ترتبط بناء الهوية لدى المراهقين بعوامل النضج، والتي تتطلب اتخاذ القرار المناسب لمهنة المستقبل. (Vignoli, 2015) .

يتبين من خلال العرض السابق أهمية متغيرات البحث بالنسبة لعينة الدراسة المتمثلة في طلاب الصف الثالث الثانوي وعلى حد علم الباحث وإطلاعهم لا توجد دراسات سابقة في البيئة العربية والمحلية تناولت متغيرات الدراسة: التنظيم الانفعالي واليقظة الذهنية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني مما يبرر إجراء البحث الحالي.

مشكلة الدراسة:

تعد فترة المراهقة مرحلة تنموية ذات أهمية كبيرة من منظور تنظيم العواطف لعدة عوامل أهمها: الحاجة المتزايدة إلى الاستقلال، وتقلب العلاقات الاجتماعية ومواجهة الضغوط الأكاديمية والمهنية، وغالبًا ما تصاحب هذه العوامل زيادة في التفاعل العاطفي والإجهاد. كما أن تطور الدماغ المستمر يجعل المراهقين أقل قدرة على تنظيم عواطفهم بنجاح، مما يعرضهم لخطر أكبر للاضطرابات المرتبطة بالقلق، وقد يكونوا المراهقين عرضة بشكل خاص لخلل التنظيم العاطفي ومن الصعب التمييز فيما إذا كانت هذه السلوكيات تنتج عن سوء التنظيم الانفعالي أو زيادة الاستجابات الانفعالية أو كليهما . (Ahmed et al., 2015)

فيما أثبتت الأبحاث والدراسات فاعلية ممارسة استراتيجيات اليقظة الذهنية المنتظمة في الحد من أعراض الاكتئاب وتحسين جودة الحياة، وقد تكون لهذه النتائج صلة بالوعي الذاتي للشخص أو الهوية المهنية، ومستوى التفكير السلبي، والقدرة على التفكير بشكل إيجابي في الخيارات الوظيفية الحالية والمستقبلية (Galles et al., 2019).

وتعتبر اضطرابات القلق هي أكثر أنواع الاضطرابات النفسية شيوعًا. وتشير التقديرات الحديثة إلى أن ما يقرب 30 ٪ من سكان الولايات المتحدة سيعانون من اضطراب القلق في حياتهم بشكل كبير، لارتباطها بتدني الأداء الوظيفي للفرد وجودة الحياة وأثرها الممتد على الحياة التعليمية والمهنية وعلاوة على ذلك ارتفاع معدلات الانتحار، وبالتالي فإن اضطرابات القلق تعبر مشكلة صحية عامة كبيرة تتطلب علاجات فعالة ومقبولة يمكن الوصول إليها (Telzer, 2014). ولقد أشارت العديد من الدراسات منها دراسة (معشي، ٢٠١٢؛ المحاميد والسفاسفة، ٢٠٠٧؛ يونس، ٢٠١٨) إلى وجود مستوى عالي من قلق المستقبل لدى الطلبة في المرحلة الثانوية والجامعية.

كما يرتبط تنظيم العاطفة بمجموعة واسعة من مجالات العمل في المواقف اليومية المختلفة، بما في ذلك الأداء الاجتماعي والرفاه النفسي والجسدي والأداء الأكاديمي. (Theurel, 2018).

هذا ويمكن إجمال مشكلة البحث في السؤال الرئيس التالي: هل توجد علاقة بين التنظيم الانفعالي واليقظة الذهنية وبين قلق المستقبل المهني لدى طلاب الصف الثالث ثانوي في محافظة ينبع؟

تساؤلات الدراسة:

- ١- ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة ينبع؟
- ٢- ما مستوى اليقظة الذهنية لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة ينبع؟
- ٣- ما مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة ينبع؟
- ٤- هل توجد علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي واليقظة الذهنية وقلق المستقبل المهني لدى طلاب الصف الثالث الثانوي في محافظة ينبع؟
- ٥- هل يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال مستويات التنظيم الانفعالي واليقظة الذهنية؟

أهداف الدراسة:

- ١- التعرف على مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة ينبع؟
- ٢- التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة ينبع؟
- ٣- التعرف على مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة ينبع؟
- ٤- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي واليقظة الذهنية وقلق المستقبل المهني لدى طلاب الصف الثالث الثانوي في محافظة ينبع؟
- ٥- الكشف عن إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل المهني من خلال مستويات التنظيم الانفعالي واليقظة الذهنية؟

أهمية الدراسة:

الجانِب النظري:

تكمن أهمية الدراسة في تناول أحد أبرز الموضوعات البحثية وهو محاولة الوقوف على طبيعة العلاقة بين التنظيم الانفعالي واليقظة الذهنية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة ينبع.

بالإضافة إلى أهمية الفئة التي يستهدفها البحث المتمثلة في عينة من طلاب الصف الثالث الثانوي والتي تمثل هذه المرحلة نقطة تحول يركز الطالب عليها لاختيار مجاله الجامعي أو المهني وإلقاء الضوء على موضوع يشغل تفكيرهم وإثراء البحوث والدراسات في هذا الجانب.

الجانب التطبيقي:

يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تصميم برامج إرشادية تساهم في رفع مستوى التنظيم الانفعالي واليقظة الذهنية والتخفيف من قلق المستقبل المهني لدى طلاب الصف الثالث الثانوي لتعزيز جوانب شخصياتهم وبالتالي تحقيق التوازن النفسي والصحي للفرد ومنحهم المزيد من التفاؤل والأمل في تحقيق مستقبل واعد.

مصطلحات الدراسة:

أولاً: التنظيم الانفعالي: Emotional Regulation.

يعرفه (Holgado-Tello (2018) مجموعة من الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد في معالجة المعلومات التي تتيح للشخص تنظيم معايير مختلفة لردود أفعالهم العاطفية . ويعرف التنظيم الانفعالي إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس التنظيم الانفعالي.

ثانياً: اليقظة الذهنية: Mental alertness .

يعرفها (Galles et al.(2019) بأنها حالة من الوعي والانتباه للحظة الحالية التي يدرك فيها الفرد الأفكار والعواطف والأحاسيس الجسدية ويستشعر المحفزات الخارجية التي يرافقها الانفتاح على الجديد والقبول به، وعدم اصدار الأحكام. وتحدد اليقظة الذهنية إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية.

ثالثاً: قلق المستقبل: vocational future anxiety .

يعرفه مخيمر والوذيناني (٢٠١٨) بأنه حالة تتاب الفرد يشعر من خلالها بالتوتر والخوف والضيق أثناء التفكير في مهنة المستقبل والتي تنتج عن توقعات وتعميمات بقلّة الفرص الوظيفة، وأن الحصول على مهنة ذات مكانة اجتماعية ودخل مادي جيد قد يصبح أمر مستحيلاً، مهما بذل من جهد، ومهما كانت مؤهلاته وإعداده الأكاديمي.

ويتحدد قلق المستقبل المهني إجرائياً: بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب في الدراسة الحالية على مقياس قلق المستقبل المهني.

حدود الدراسة:

- **الحدود الموضوعية:** تتمثل في التنظيم الانفعالي واليقظة الذهنية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني.
- **الحدود الزمانية:** تم تطبيق مقاييس الدراسة على العينة من طلاب الصف الثالث الثانوي خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٠-١٤٤١ هـ.
- **الحدود المكانية:** وتتمثل في جميع مدارس المرحلة الثانوية في محافظة ينبع للبنين والبنات.
- **الحدود البشرية:** طلاب وطالبات الصف الثالث الثانوي.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

٣-١- منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي؛ باعتباره المنهج العلمي المناسب لطبيعة الدراسة الحالية.

٣-٢- مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع طلاب الصف الثالث الثانوي بقسميه العلمي والأدبي في مدارس محافظة ينبع البالغ عددهم (٢٥٥٨) طالباً وطالبة خلال فترة إجراء الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٠/١٤٤١ هـ.

٣-٣- عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وبعد التطبيق الميداني تم الحصول على (٣١٤) استجابة صالحة للتحليل الإحصائي وتمثل ما نسبته ١٢,٢% من حجم مجتمع الدراسة.

٣-٤- خصائص أفراد عينة الدراسة:

تم تحديد عدد من المتغيرات الرئيسية لوصف أفراد عينة الدراسة، وتشمل: (الجنس - المسار الدراسي - التحصيل الدراسي)، والتي قد يكون لها مؤشرات دلالية على نتائج الدراسة، بالإضافة إلى أنها تعكس الخلفية العلمية لأفراد عينة الدراسة، وتساعد على إرساء الدعائم التي تُبنى عليها التحليلات المختلفة المتعلقة بالدراسة، وتفصيل ذلك فيما يلي:

١- الجنس:

جدول رقم (١) توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير الجنس

النسبة %	التكرار	الجنس
٥٤,٥	١٧١	ذكر
٤٥,٥	١٤٣	انثى
%١٠٠	٣١٤	المجموع

يتضح من الجدول رقم (١) أن (١٧١) من أفراد عينة الدراسة يمثلون ما نسبته ٥٤,٥% من إجمالي أفراد عينة الدراسة ذكور، بينما (١٤٣) منهم يمثلون ما نسبته ٤٥,٥% من إجمالي أفراد عينة الدراسة إناث.

٢- المسار الدراسي:

جدول رقم (٢) توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير المسار الدراسي

النسبة %	التكرار	المسار الدراسي
٦٥,٦	٢٠٦	العلوم الطبيعية
٣٤,٤	١٠٨	العلوم الشرعية
%١٠٠	٣١٤	المجموع

يتضح من الجدول رقم (٢) أن (٢٠٦) من أفراد عينة الدراسة يمثلون ما نسبته ٦٥,٦% من إجمالي أفراد عينة الدراسة مساهم الدراسات العلوم الطبيعية، بينما (١٠٨) منهم يمثلون ما نسبته ٣٤,٤% من إجمالي أفراد عينة الدراسة مساهم الدراسات العلوم الشرعية.

٣- التحصيل الدراسي:

جدول رقم (٣) توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير التحصيل الدراسي

التحصيل الدراسي	التكرار	النسبة %
أقل من ٦٠%	٧	٢,٢
من ٦٠ - ٦٩%	١٠	٣,٢
من ٧٠ - ٧٩%	٤٢	١٣,٤
من ٨٠ - ٨٩%	٥٩	١٨,٨
من ٩٠% وأكثر	١٩٦	٦٢,٤
المجموع	٣١٤	%١٠٠

يتضح من الجدول رقم (٣) أن (١٩٦) من أفراد عينة الدراسة يمثلون ما نسبته ٦٢,٤% من إجمالي أفراد عينة الدراسة تحصيلهم الدراسي من ٩٠% وأكثر، بينما (٥٩) منهم يمثلون ما نسبته ١٨,٨% من إجمالي أفراد عينة الدراسة تحصيلهم الدراسي من ٨٠ - ٨٩%، و(٤٢) منهم يمثلون ما نسبته ١٣,٤% من إجمالي أفراد عينة الدراسة تحصيلهم الدراسي من ٧٠ - ٧٩%، و(١٠) منهم يمثلون ما نسبته ٣,٢% من إجمالي أفراد عينة الدراسة تحصيلهم الدراسي من ٦٠ - ٦٩%، و(٧) منهم يمثلون ما نسبته ٢,٢% من إجمالي أفراد عينة الدراسة تحصيلهم الدراسي أقل من ٦٠%.

٥.٣ أدوات الدراسة:

استخدم الباحث في دراسته الأدوات التالية:

أولاً: مقياس قلق المستقبل المهني من إعداد (مخيمر والوديناني ٢٠١٨) ويتكون المقياس في صورته النهائية من ٤١ عبارة موزعة على ٥ أبعاد فرعية: البعد الأول وهو القلق المتعلق بصعوبة الحصول على وظيفة بعد التخرج وهو مكون من ٦ عبارات والبعد الثاني القلق السلبي تجاه المستقبل وهو مكون من ٧ عبارات والبعد الثالث وهو فقدان قيم الاجتهاد والمثابرة وهو مكون من ٧ عبارات والبعد الرابع اليأس بشأن المستقبل المهني وهو مكون من ٧ عبارات والبعد الخامس القلق الايجابي تجاه المستقبل المهني ويتكون من ٦ عبارات والبعد السادس

انخفاض مستوى الدخل والمكانة الاجتماعية لمهنة المستقبل وهو مكون من ٨ عبارات، ويصحح المقياس وفق التدرج الثلاثي (موافق - موافق إلى حد ما - غير موافق) وتتراوح الدرجة على العبارة من (١-٣) طبقاً لاتجاه قياس المفردة .

ثانياً: مقياس التنظيم الانفعالي: إعداد (Garnefski & Kraaij, 2007) تعريب وتقنين عفانة (٢٠١٨) ويتكون المقياس في صورته النهائية بعد الترجمة من ٣٦ فقرة تقيس الدرجة الكلية للمقياس، تغطي تسعة أبعاد فرعية تتمثل في استراتيجيات التنظيم الانفعال التالية: (لوم الذات - التقبل - الاجترار - إعادة التركيز الإيجابي - التركيز على الخطط - إعادة التقييم الإيجابي - وضع الأمور في نصابها - التهويل - لوم الآخرين)، تتم تصحيح الاجابة على متصل من خمسة نقاط (١-٥) للخيارات " لا تنطبق أبداً، لا تنطبق، متردد، تنطبق، تنطبق تماماً"، وعلى المفحوص أن يحدد مدى انطباق كل فقرة عليه.

ثالثاً: مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (إعداد: Bear et,al 2006 تعريب وتقنين: البحيري وآخرون ٢٠١٤ م) . أعد المقياس الحالي Bear et,al 2006 مستهدفاً تطوير مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، ولصياغة فقرات المقياس قام الباحثون بجمع فقرت خمس مقاييس من التراث الاجنبي تقيس اليقظة العقلية، واعتماداً على هذه الخطوة، تكونت الصورة الأولية للمقياس من (١١٢) فقرة، تم تطبيقها على عينة قواها (٦١٣) طالباً من طلاب الجامعة، تم اختيارهم من دارسي علم النفس، بمتوسط عمري قدره (٢٠,٥)، وقد بلغت نسبة الإناث من أفراد العينة (٧٠%)، وأظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بمستوى جيد من الاتساق الداخلي، حيث تراوحت قيم الفا كرو نباخ بين (٠,٩١,٠,٧٥)، كما تراوحت الارتباطات البيئية بين العوامل الخمسة بين (٠,٣٤,٠,١٥) . ويتكون المقياس من ٣٩ فقرة موزعة على ٥ أبعاد وهي:

١- **الملاحظة** وتتكون من ٨ فقرات تقيس الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية

مثل الأحاسيس والمعارف والانفعالات والمشاهد والاصوات والروائح.

٢- **الوصف:** ويتكون من ٨ فقرات تقيس وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها

من خلال الكلمات.

٣- التصرف بوعي: ويتكون من ٨ فقرات تقيس ما يقوم به الشخص من أنشطته في لحظة ما،

وأن اختلف هذا النشاط عن سلوكه التلقائي حتى وأن كان يركز انتباهه على شيء آخر.

٤- عدم الحكم على الخبرات الداخلية: يكون من ٨ فقرات تقيس عدم إصدار أحكام تقييمية

على الأفكار والمشاعر الداخلية.

٥- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: يتكون من ٧ فقرات تقيس الميل إلى السماح

للأفكار والمشاعر أن تأتي وذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، وتفقده

تركيزه في اللحظة الحالية.

وتتم تصحيح فقرات المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة ليكرات تتراوح بين

(تنطبق تمامًا - ولا تنطبق تمامًا)، حيث يحصل من يجيب على تنطبق تمامًا على خمس

درجات، بينما لا تنطبق تمام على درجة واحدة إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه، والعكس صحيح

في حال كانت العبارة سالبة الاتجاه، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة اليقظة العقلية أو

درجة الصفة الذي يقيسها البعد الفرعي.

تكونت الأدوات في شكل أداة واحدة في صورتها النهائية من ثلاثة أجزاء. وفيما يلي

عرض لكيفية بنائها، والإجراءات المتبعة للتحقق من صدقها، وثباتها:

١- القسم الأول: يحتوي على مقدمة تعريفية بأهداف الدراسة، ونوع البيانات والمعلومات

التي يود الباحث جمعها من أفراد عينة الدراسة، مع تقديم الضمان بسرية المعلومات

المقدمة، والتعهد باستخدامها لأغراض البحث العلمي فقط.

٢- القسم الثاني: يحتوي على البيانات الأولية الخاصة بأفراد عينة الدراسة، والمتمثلة في:

(الجنس - المسار الدراسي - التحصيل).

٣- القسم الثالث: ويتكون من ثلاثة مقاييس أساسية، والجدول (٣-٧) يوضح عدد عبارات

المقاييس، وكيفية توزيعها على المحاور.

جدول (٤) محاور الأدوات وعباراتها

المقياس	المحاور	عدد العبارات	المجموع
مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية	الملاحظة	٨	عبارة ٣٩
	الوصف	٨	
	التصرف بوعي	٨	
	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٨	
	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٧	
مقياس التنظيم الانفعالي	لوم الذات	٤	عبارة ٣٦
	التقبل	٤	
	الاجترار	٤	
	إعادة التركيز الإيجابي	٤	
	التركيز على الخطط	٤	
	إعادة التقييم الايجابي	٤	
	وضع الأمور في نصابها	٤	
	التحويل	٤	
	لوم الآخرين	٤	
مقياس قلق المستقبل المهني	القلق المتعلق بصعوبة الحصول على وظيفة بعد التخرج	٦	عبارة ٤١
	القلق السلبي تجاه المستقبل	٧	
	فقدان قيم الاجتهاد والمثابرة	٧	
	البأس بشأن المستقبل المهني	٧	
	القلق الايجابي تجاه المستقبل المهني	٦	
	انخفاض مستوى الدخل والمكانة الاجتماعية لمهنة المستقبل	٨	

تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي للحصول على استجابات أفراد عينة الدراسة، وفق درجات الموافقة التالية: (تنطبق تماماً / تنطبق تماماً - تنطبق بدرجة كبيرة / تنطبق - تنطبق بدرجة متوسطة / بين بين - تنطبق بدرجة قليلة / لا تنطبق - لا تنطبق تماماً / لا تنطبق أبداً). ومن ثم التعبير عن هذا المقياس كمياً، بإعطاء كل عبارة من العبارات السابقة درجة، وفقاً للتالي: تنطبق تماماً / تنطبق تماماً (٥) درجات، تنطبق بدرجة كبيرة / تنطبق (٤) درجات،

تنطبق بدرجة متوسطة / بين بين (٣) درجات، تنطبق بدرجة قليلة / لا تنطبق (٢) درجتان، لا تنطبق تماماً / لا تنطبق أبداً (١) درجة واحدة.

ولتحديد طول فئات مقياس ليكرت الخماسي، تم حساب المدى بطرح الحد الأعلى من الحد الأدنى ($5 - 1 = 4$)، ثم تم تقسيمه على أكبر قيمة في المقياس ($4 \div 5 = 0.8$)، وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (١)؛ لتحديد الحد الأعلى لهذه الفئة، وهكذا أصبح طول الفئات كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٥) تقسيم فئات مقياس ليكرت الخماسي (حدود متوسطات الاستجابات)

م	الفئة	حدود الفئة	
		من	إلى
١	تنطبق تماماً / تنطبق تماماً	٤,٢١	٥,٠٠
٢	تنطبق بدرجة كبيرة / تنطبق	٣,٤١	٤,٢٠
٣	تنطبق بدرجة متوسطة / بين بين	٢,٦٤	٣,٤٠
٤	تنطبق بدرجة قليلة / لا تنطبق	١,٨١	٢,٦٠
٥	لا تنطبق تماماً / لا تنطبق أبداً	١,٠٠	١,٨٠

وتم استخدام طول المدى في الحصول على حكم موضوعي على متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة، بعد معالجتها إحصائياً.

أ) صدق أداة الدراسة:

صدق أداة الدراسة يعني التأكد من أنها تقيس ما أعدت كما يقصد به شمول الأداة لكل العناصر التي تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح عباراتها من ناحية أخرى، بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها وقد قام الباحث بالتأكد من صدق أداة الدراسة من خلال:

١- صدق الاتساق الداخلي للأداة:

للتحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبانة، تم حساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson's Correlation Coefficient)؛ للتعرف على درجة ارتباط كل عبارة من عبارات المقياس بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه العبارة، وتوضح الجداول التالية معاملات الارتباط لكل محور من المحاور بما فيها من عبارات.

الجدول رقم (٦) معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المقياس الأول مع الدرجة الكلية للمحور

المقياس الأول: (مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية)				
البعاد	رقم العبارة	معامل الارتباط بالبعد	رقم العبارة	معامل الارتباط بالبعد
الملاحظة	٢٠	**٠,٧٠٧	١	**٠,٤٨٠
	٢٦	**٠,٦٨٤	٦	**٠,٦٠١
	٣١	**٠,٧٣٠	١١	**٠,٥٥٢
	٣٦	**٠,٧٠١	١٥	**٠,٦٨٩
الوصف	٢٢	**٠,٧٤٦	٢	**٠,٦٥٨
	٢٧	**٠,٦٢٣	٧	**٠,٥٦١
	٣٢	**٠,٦٩٩	١٢	**٠,٦٨٩
	٣٧	**٠,٦٤٤	١٦	**٠,٧١٤
التصرف بوعي	٢٣	**٠,٦٥٧	٥	**٠,٥٦٦
	٢٨	**٠,٧١٨	٨	**٠,٦٢٠
	٣٤	**٠,٥٥٠	١٣	**٠,٦٢٦
	٣٨	**٠,٦١٤	١٨	**٠,٧٧٦
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٢٥	**٠,٥٦٦	٣	**٠,٥٦٦
	٣٠	**٠,٦٦٣	١٠	**٠,٧٤١
	٣٥	**٠,٥٢٣	١٤	**٠,٧٨٤
	٣٩	**٠,٦٤٠	١٧	**٠,٦٠٠
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٢٤	**٠,٦٦١	٤	**٠,٥٥٢
	٢٩	**٠,٧٤٣	٩	**٠,٦٦٠
	٣٣	**٠,٦٩٩	١٩	**٠,٥٣٦
	-	**٠,٥٠٢	٢١	-

** دال عند مستوى الدلالة ٠,٠١ فأقل

يتضح من الجدول (٦) أن قيم معامل ارتباط كل عبارة من العبارات مع بُعدها موجبة، ودالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠١) فأقل؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين عبارات المقياس الأول، ومناسبتها لقياس ما أُعدت لقياسه.

الجدول رقم (٧) معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المقياس الثاني مع الدرجة الكلية للمحور

المقياس الثاني: (مقياس التنظيم الانفعالي)				
البعـد	رقم العبارة	معامل الارتباط بالبعد	رقم العبارة	معامل الارتباط بالبعد
لوم الذات	١٩	**٠,٦٩٢	١	**٠,٧٦٩
	٢٨	**٠,٦٤٦	١٠	**٠,٥٩١
التقبل	٢٠	**٠,٦١٥	٢	**٠,٥٦٤
	٢٩	**٠,٧١٨	١١	**٠,٦١٠
الاجترار	٢١	**٠,٦٥٩	٣	**٠,٨٣٦
	٣٠	**٠,٧٧٦	١٢	**٠,٨٥٢
اعادة التركيز	٢٢	**٠,٦٩٤	٤	**٠,٧٦٢
	٣١	**٠,٦٦٦	١٣	**٠,٧٦٥
التركيز على الخطط	٢٣	**٠,٦٧٥	٥	**٠,٦٧١
	٣٢	**٠,٨٥٢	١٤	**٠,٥٣٠
اعادة التقييم	٢٤	**٠,٧٩٣	٦	**٠,٧٤٧
	٣٣	**٠,٨٣٩	١٥	**٠,٧٩٠
وضع الامور في نصابها	٢٥	**٠,٨٠١	٧	**٠,٧٩٤
	٣٤	**٠,٧٢٧	١٦	**٠,٧٨٤
التحويل	٢٦	**٠,٦٣٦	٨	**٠,٦٣٧
	٣٥	**٠,٧٣٨	١٧	**٠,٦٨٣
لوم الاخرين	٢٧	**٠,٥١٧	٩	**٠,٧٥٧
	٣٦	**٠,٦٤١	١٨	**٠,٥١٢

** دال عند مستوى الدلالة ٠,٠١ فأقل

يتضح من الجدول (٧) أن قيم معامل ارتباط كل عبارة من العبارات مع بُعدها موجبة، ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١) فأقل؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين عبارات المقياس الثاني، ومناسبتها لقياس ما أعدت لقياسه.

الجدول رقم (٨) معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المقياس الثالث مع الدرجة الكلية للمحور

المقياس الثالث: (مقياس قلق المستقبل المهني)				
البعد	رقم العبارة	معامل الارتباط بالبعد	رقم العبارة	معامل الارتباط بالبعد
القلق المتعلق بصعوبة الحصول على وظيفة بعد التخرج	١٩	**٠,٧٤٢	١	**٠,٦٦٠
	٢٥	**٠,٨٠١	٧	**٠,٥٦٤
	٣١	**٠,٧٦٠	١٣	**٠,٧٩٨
القلق السلبي تجاه المستقبل	٢٦	**٠,٧٩٧	٢	**٠,٥٧٣
	٣٢	**٠,٦٣٨	٨	**٠,٦١٣
	٣٧	**٠,٥٦٦	١٤	**٠,٧٢٩
	-	-	٢٠	**٠,٦٩٦
فقدان قيم الاجتهاد والمثابرة	٢٧	**٠,٥٣٦	٣	**٠,٥١٥
	٣٣	**٠,٦٢٣	٩	**٠,٦١٧
	٣٨	**٠,٦٣٨	١٥	**٠,٧٥٠
	-	-	٢١	**٠,٦٩٦
اليأس بشأن المستقبل المهني	٢٨	**٠,٧٠٠	٤	**٠,٦٥٥
	٣٤	**٠,٧٠٤	١٠	**٠,٧٤٦
	٣٩	**٠,٦٢٥	١٦	**٠,٦٩٦
	-	-	٢٢	**٠,٦٦٧
القلق الايجابي تجاه المستقبل المهني	٢٣	**٠,٧٤٨	٥	**٠,٧٠٦
	٢٩	**٠,٥٥٦	١١	**٠,٥٦٣
	٣٥	**٠,٥٣٦	١٧	**٠,٥٩٥
انخفاض مستوى الدخل والمكانة الاجتماعية لمهنة المستقبل	٣٠	**٠,٧٦٠	٦	**٠,٧٨٦
	٣٦	**٠,٥٠٠	١٢	**٠,٦٥٢
	٤٠	**٠,٥٢٩	١٨	**٠,٧٤٥
	٤١	**٠,٦٩٢	٢٤	**٠,٦٢٢

** دال عند مستوى الدلالة ٠,٠١ فأقل

يتضح من الجدول (٨) أن قيم معامل ارتباط كل عبارة من العبارات مع بُعدها موجبة، ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١) فأقل؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين عبارات المقياس الثالث، ومناسبتها لقياس ما أعدت لقياسه.

ب) ثبات أداة الدراسة:

تم التأكد من ثبات أداة الدراسة من خلال استخدام معامل الثبات ألفا كرونباخ (معادلة ألفا كرونباخ) (α) (Cronbach's Alpha)، ويوضح الجدول التالية قيم معاملات الثبات ألفا كرونباخ لكل محور من محاور الأدوات.

جدول رقم (٩) معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات أداة الدراسة

المقياس	البيانات	عدد العبارات	ثبات المحور
مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية	الملاحظة	٨	٠,٧٢٩٨
	الوصف	٨	٠,٧٢٧١
	التصرف بوعي	٨	٠,٧٧٨٩
	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٨	٠,٨٣٦١
	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٧	٠,٧٢١٢
الثبات العام لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية			
مقياس التنظيم الانفعالي	لوم الذات	٤	٠,٧٨٧٣
	التقبل	٤	٠,٨٧٥١
	الاجترار	٤	٠,٧٨٣٦
	اعادة التركيز الايجابي	٤	٠,٧٨٧٣
	التركيز على الخطط	٤	٠,٨٠٦٤
	اعادة التقييم الايجابي	٤	٠,٧٩٧٣
	وضع الامور في نصابها	٤	٠,٧٦٧٨
	التحويل	٤	٠,٧٠٩٣
	لوم الاخرين	٤	٠,٧٣٣٩
	الثبات العام لمقياس التنظيم الانفعالي		
مقياس قلق المستقبل المهني	القلق المتعلق بصعوبة الحصول على وظيفة بعد التخرج	٦	٠,٧٠٣٢
	القلق السلبي تجاه المستقبل	٧	٠,٧٦٥٦
	فقدان قيم الاجتهاد والمثابرة	٧	٠,٨١٦٩
	اليأس بشأن المستقبل المهني	٧	٠,٧٢٦٣
	القلق الايجابي تجاه المستقبل المهني	٦	٠,٨٠٥٣
	انخفاض مستوى الدخل والمكانة الاجتماعية لمهنة المستقبل	٨	٠,٧٧٧٥
الثبات العام لمقياس قلق المستقبل المهني			
٤١			

يتضح من الجدول رقم (٩) أن معامل الثبات العام لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية حيث بلغ (٠,٧٥٦٣)، ومعامل الثبات العام لمقياس التنظيم الانفعالي حيث بلغ (٠,٨٢٠٢)، ومعامل الثبات العام لمقياس قلق المستقبل المهني حيث بلغ (٠,٨٤٢٣)، وهذا يدل على أن الأدوات تتمتع بدرجة ثبات مرتفعة يمكن الاعتماد عليها في التطبيق الميداني للدراسة.

٦.٣- إجراءات تطبيق الدراسة:

بعد التأكد من صدق (الأدوات) وثباتها، وصلاحياتها للتطبيق، قام الباحث بتطبيقها ميدانياً باتباع الخطوات التالية:

- ١- توزيع الأدوات.
- ٢- جمع الأدوات، وقد بلغ عددها (٣١٤) أداة.

٧.٣- أساليب المعالجة الإحصائية:

لتحقيق أهداف الدراسة، وتحليل البيانات التي تم تجميعها، فقد تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package for Social Sciences والتي يرمز لها اختصاراً بالرمز (SPSS).

وبعد ذلك تم حساب المقاييس الإحصائية التالية:

- ١- التكرارات، والنسب المئوية .
- ٢- المتوسط الحسابي الموزون (المرجح) "Weighted Mean".
- ٣- المتوسط الحسابي "Mean".
- ٤- الانحراف المعياري "Standard Deviation".
- ٥- معامل ارتباط بيرسون (Pearson's Correlation Coefficient).
- ٦- تحليل الانحدار الخطي للتنبؤ بالمتغير التابع من خلال قيم المتغيرات المستقلة.
- ٧- اختبار ت لعينة واحدة .
- ٨- اختبار ت لعينتين مستقلتين .
- ٩- اختبار تحليل التباين الأحادي .
- ١٠- اختبار شيفيه .

نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

أولاً: إجابة السؤال الأول:

ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة ينبع؟

لتحديد مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة ينبع، تم حساب المتوسط الحسابي لهذه الأبعاد كما تم حساب اختبارات لعينة واحدة حول المتوسط الفرضي وصولاً إلى تحديد مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة ينبع، والجدول (١٠) يوضح النتائج العامة لهذا المحور.

جدول رقم (١٠) نتائج اختبارات لعينة واحدة حول المتوسط الفرضي

لتحديد مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة ينبع

الرتبة	الدلالة الاحصائية	قيمة ت لعينة واحدة	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطتين	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الدرجة الكلية	عدد الفقرات	البعد
٦	**٠,٠٠٠	٢٢,٤٤٩	٢,٩٣	٣,٧٢	١٣,٧٢	١٠	٢٠	٤	١ لوم الذات
٢	**٠,٠٠٠	٢٧,٧٣٨	٢,٩٦	٤,٦٤	١٤,٦٤	١٠	٢٠	٤	٢ التقبل
٥	**٠,٠٠٠	٢١,٨٧٤	٣,١٧	٣,٩١	١٣,٩١	١٠	٢٠	٤	٣ الاجترار
٤	**٠,٠٠٠	٢٤,٨١٥	٣,١٨	٤,٤٥	١٤,٤٥	١٠	٢٠	٤	٤ اعادة التركيز الايجابي
٣	**٠,٠٠٠	٢٤,٤٧٣	٣,٢٦	٤,٥١	١٤,٥١	١٠	٢٠	٤	٥ التركيز على الخطط
١	**٠,٠٠٠	٢٥,٨٩٦	٣,٣٤	٤,٨٩	١٤,٨٩	١٠	٢٠	٤	٦ إعادة التقييم الايجابي
٧	**٠,٠٠٠	٢٠,٣٤٩	٣,١٢	٣,٥٩	١٣,٥٩	١٠	٢٠	٤	٧ وضع الأمور في نصابها
٨	**٠,٠٠٠	١٢,٧٦٢	٣,٥٢	٢,٥٤	١٢,٥٤	١٠	٢٠	٤	٨ التحويل
٩	**٠,٠٠٠	١٣,٨٥٣	٣,٠٥	٢,٣٨	١٢,٣٨	١٠	٢٠	٤	٩ لوم الآخرين
-	**٠,٠٠٠	٣٦,٢٣١	١٦,٩٣	٣٤,٦١	١٢٤,٦١	٩٠	١٨٠	٣٦	مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة ينبع

** فروق دالة عند مستوى ٠,٠١ فأقل

يتضح من خلال النتائج الموضحة أعلاه أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة ينبع بلغ (١٢٤,٦١) وهو أعلى بمستوى دال إحصائياً عند قيمة ت (٣٦,٢٣١) ومستوى دلالة (٠,٠٠٠) عن المتوسط الفرضي لمقياس التنظيم الانفعالي البالغ (٩٠) درجة مما يبين ارتفاع مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة ينبع، وأتضح من النتائج أن أبرز مستويات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة ينبع تمثلت في بُعد إعادة التقييم الإيجابي بمتوسط (١٤,٨٩)، يليها بُعد التقبل بمتوسط (١٤,٦٤)، يليها بُعد إعادة التركيز الإيجابي بمتوسط (١٤,٤٥)، يليها بُعد التركيز على الخطط بمتوسط (١٤,٥١)، يليها بُعد الاجترار بمتوسط (١٣,٩١)، يليها بُعد لوم الذات بمتوسط (١٣,٧٢)، يليها بُعد وضع الأمور في نصابها بمتوسط (١٣,٥٩)، يليها بُعد التهويل بمتوسط (١٢,٥٤)، وأخيراً جاء لوم الآخرين بمتوسط (١٢,٣٨).

ويفسر الباحث هذه النتائج التي تبين ارتفاع مستوى التنظيم الانفعالي وأبعاده لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة ينبع إلى أن الطلاب في هذه المرحلة يتلقون توجيهاً وارشاداً من خلال البيئة الأسرية والتربوية له أثر بارز وفعال في تعزيز التعبير السليم عن عواطفهم وقدرتهم على النجاح وأكسبهم استراتيجيات تكيفية ايجابية للتعامل مع المواقف الانفعالية، بالإضافة الى أن من خصائص المرحلة العمرية التي يمرون بها القدرة على التفكير المجرد على المستوى الاجتماعي والعاطفي واتخاذ القرار والوصول الى وجهات نظر مختلفة يستطيعون من خلالها إعادة التقييم والتركيز فيما يحدث من مواقف والتي بدورها يتم تحسين مستوى التنظيم الانفعالي لديهم.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة عيسى (٢٠١٨) ونتيجة دراسة (Sabatier et al

2017)، والتي بينت أن مستوى التنظيم الذاتي والانفعالي لدى الطلبة المراهقين كان مرتفعاً .

فيما تختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة البراهمة (٢٠١٧) والتي بينت أن مستوى

بعدي التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم والكتمان) كان متوسطاً. ومع دراسة (Vanhalst et al .,

2018) والتي بينت أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى المراهقين كان متوسطاً، وكذلك مع دراسة

قرمان (٢٠١٦) والتي بينت إن مستوى تنظيم الانفعالات لدى الطلبة جاء بالمستوى المتوسط.

ثانياً: إجابة السؤال الثاني:

ما مستوى اليقظة الذهنية لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة ينبع؟

لتحديد مستوى اليقظة الذهنية لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة ينبع، تم حساب المتوسط الحسابي لهذه الأبعاد وصولاً إلى تحديد مستوى اليقظة الذهنية لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة ينبع، والجدول (١١) يوضح النتائج العامة لهذا المحور.

جدول رقم (١١) استجابات أفراد عينة الدراسة على مستوى اليقظة الذهنية

لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة ينبع

م	العنوان	عدد الفقرات	الدرجة الكلية	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الفرق بين المتوسطين	الاختلاف المعياري	قيمة ت لعينة واحدة	الدلالة الاحصائية	الرتبة
١	الملاحظة	٨	٤٠	٢٠	٢٨,٠٩	٨,٠٩	٥,٧٢	٢٥,٠٥٦	*,*,٠,٠٠٠	١
٢	الوصف	٨	٤٠	٢٠	٢٥,٢٥	٥,٢٥	٥,٧٢	١٦,٢٨١	*,*,٠,٠٠٠	٣
٣	التصرف بوعي	٨	٤٠	٢٠	٢٥,٩٠	٥,٩٠	٦,٥٣	١٦,٠٣٢	*,*,٠,٠٠٠	٢
٤	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٨	٤٠	٢٠	٢١,٩١	١,٩١	٦,٣٠	٥,٣٨١	*,*,٠,٠٠٠	٥
٥	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٧	٣٥	١٧,٥	٢٢,٠٤	٢,٠٤	٥,٠٢	١٦,٠٢٠	*,*,٠,٠٠٠	٤
-	مستوى اليقظة الذهنية لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة ينبع	٣٩	١٩٥	٩٧,٥	١٢٤,٢٥	٢٦,٧٥	١٩,٩١	٢٣,٨٠٤	*,*,٠,٠٠٠	-

** فروق دالة عند مستوى ٠,٠١ فأقل

يتضح من خلال النتائج الموضحة أعلاه أن مستوى اليقظة الذهنية لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة ينبع بلغ (١٢٤,٢٥) وهو مرتفع بمستوى دال إحصائياً عند قيمة ت (٢٣,٨٠٤) ومستوى دلالة (٠,٠٠٠) عن المستوى الفرضي لمقياس اليقظة الذهنية البالغ

(٩٧,٥) مما يبين ارتفاع مستوى اليقظة الذهنية لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة ينبع، وأتضح من النتائج أن أبرز مستويات اليقظة الذهنية لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة ينبع تمثلت في بُعد الملاحظة بمتوسط (٢٨,٠٩)، يليها بُعد التصرف بوعي بمتوسط (٢٥,٩٠)، يليها بُعد الوصف بمتوسط (٢٥,٢٥)، يليها بُعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية بمتوسط (٢٢,٠٤)، وأخيراً جاء بُعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية بمتوسط (٢١,٩١).

ويفسر الباحث هذه النتائج التي تبين ارتفاع مستوى اليقظة الذهنية لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة ينبع إلى أهمية المرحلة الدراسية التي يمرون بها وأنها ستحدد مصيرهم في المستقبل مما يتطلب منهم أن يكون الطالب بمستوى أعلى من الوعي والانتباه والتركيز على الخبرات الحالية في مواجهة الأحداث التي تمر بهم، والتي بدورها تمكنهم من فهم أنفسهم وتحقيق أهدافهم.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة المقطف (٢٠١٨) والتي بينت أن أفراد العينة تمتعت بمستوى عالي من اليقظة الذهنية. كما تتفق مع نتيجة دراسة عبد الحميد (٢٠١٨) والتي بينت ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة. وتتفق مع نتيجة دراسة إسماعيل (٢٠١٧) والتي بينت وجود مستويات أعلى من المتوسط من اليقظة العقلية لدى أفراد العينة. كما تتفق مع نتيجة دراسة الصعوب (٢٠١٧) والتي بينت أن المستوى العام لليقظة الذهنية جاء بمستوى مرتفع. وتختلف مع نتيجة دراسة الوليدي (٢٠١٨) والتي بينت وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.

ثالثاً: إجابة السؤال الثالث:

ما مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة ينبع؟

لتحديد مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة ينبع، تم حساب المتوسط الحسابي لهذه الأبعاد وصولاً إلى تحديد مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة ينبع، والجدول (١٢) يوضح النتائج العامة لهذا المحور.

جدول رقم (١٢) استجابات أفراد عينة الدراسة على مستوى قلق المستقبل المهني

لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة ينبع

الرتبة	الدلالة الاحصائية	قيمة ت لعينة واحدة	الاختلاف المعياري	الفقرتين المتوسطتين	المتوسط الحسابي	التوسط الفرضي	الدرجة الكلية	عدد الفقرات	البعاد
٣	**٠,٠٠٠	١٨,٢٨٣-	٢,٧١	٢,٨٠-	١٢,٢٠	١٥	٣٠	٦	القلق المتعلق بصعوبة الحصول على وظيفة بعد التخرج
٤	**٠,٠٠٠	١٨,١٨٢-	٣,١١	٣,١٩-	١٤,٣١	١٧,٥	٣٥	٧	القلق السلبي تجاه المستقبل
٦	**٠,٠٠٠	٢٥,٨٨٠-	٢,٩٦	٤,٣٣-	١٣,١٧	١٧,٥	٣٥	٧	فقدان قيم الاجتهاد والمثابرة
٥	**٠,٠٠٠	٢١,٣٥٨-	٣,٢٦	٣,٩٢-	١٣,٥٨	١٧,٥	٣٥	٧	اليأس بشأن المستقبل المهني
١	**٠,٠٠٠	١٤,٦٣١-	٢,٢٤	١,٨٥-	١٣,١٥	١٥	٣٠	٦	القلق الايجابي تجاه المستقبل المهني
٢	**٠,٠٠٠	١٦,٧٠٠-	٢,٦٧	٢,٥٣-	١٧,٤٨	٢٠	٤٠	٨	انخفاض مستوى الدخل والمكانة الاجتماعية لمهنة المستقبل
-	**٠,٠٠٠	٢٧,٩٤٣-	١١,٨٠	١٨,٦١-	٨٣,٨٩	١٠٢,٥	٢٠٥	٤١	مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة ينبع

** فروق دالة عند مستوى ٠,٠١ فأقل

يتضح من خلال النتائج الموضحة أعلاه أن مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة ينبع بلغ (٨٣,٨٩) وهو مستوى منخفض بمستوى دال إحصائياً عند قيمة ت (-٢٧,٩٤٣) ومستوى دلالة (٠,٠٠٠) عن المتوسط الفرضي لمقياس قلق المستقبل المهني البالغ (١٠٢,٥) درجة، وأتضح من النتائج أن أبرز مستويات قلق المستقبل المهني لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة ينبع تمثلت في بُعد انخفاض مستوى الدخل والمكانة الاجتماعية لمهنة المستقبل بمتوسط (١٧,٤٨)، يليها بُعد القلق السلبي تجاه المستقبل بمتوسط (١٤,٣١)، يليها بُعد اليأس بشأن المستقبل المهني بمتوسط (١٣,٥٨)، يليها بُعد فقدان قيم الاجتهاد والمثابرة بمتوسط (١٣,١٧)، يليها بُعد القلق الايجابي تجاه المستقبل المهني بمتوسط (١٣,١٥)، وأخيراً جاء بُعد القلق المتعلق بصعوبة الحصول على وظيفة بعد التخرج بمتوسط (١٢,٢٠).

ويفسر الباحث هذه النتائج التي تبين انخفاض مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة ينبع أن الطالب في المرحلة العمرية والدراسة يلقى الدعم الايجابي من البيئة المدرسة والاسرية التي توفر لديه الطمأنينة والأمن وتشجعه لتحقيق الرغبات والطموحات، مما نمى لديهم الثقة بذواتهم وبكدراتهم والتي بنت لديهم الكثير من الآمال في تحقيق الطموح بسبب التغيرات في المجتمع والتي تفسح المجال للكثير من الفرص .

وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كل من (المحاميد والسفاسفة (٢٠٠٧) ؛ الشريفين (٢٠٠٧) ؛ (2005) Bolanowski والتي أظهر نتائج ارتفاع مستوى القلق المهني لدى أفراد العينة.

بينما تختلف مع نتيجة دراسة عويضة (٢٠١٥) ودراسة البراهمة (٢٠١٧) والتي بينت أن مستوى قلق المستقبل المهني لدى افراد العينة متوسط.

وتتسق هذه النتيجة مع مفهوم نظرية التحليل النفسي والتي تبين أن الحصول على الدعم والإرشاد النفسي يقلل من مستوى قلق المستقبل لدى الفرد.

كما تتسق مع مفهوم المدرسة السلوكية والتي تبين أن المؤثرات المحيطة بالفرد تؤثر على الفرد وتوجه سلوكه.

وتتسق مع مفهوم النظرية الانسانية والتي تبين أهمية العامل الإنساني في الجانب النفسي للفرد.

رابعاً: إجابة السؤال الرابع:

هل توجد علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي واليقظة الذهنية وقلق المستقبل المهني لدى طلاب الصف الثالث الثانوي في محافظة ينبع؟

للتعرف على ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التنظيم الانفعالي واليقظة الذهنية وقلق المستقبل المهني لدى طلاب الصف الثالث الثانوي في محافظة ينبع تم حساب معامل ارتباط بيرسون وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (١٣) نتائج معامل ارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين التنظيم الانفعالي

واليقظة الذهنية وقلق المستقبل المهني لدى طلاب الصف الثالث الثانوي في محافظة ينبع

البعاد	التنظيم الانفعالي	اليقظة العقلية	قلق المستقبل
التنظيم الانفعالي	معامل الارتباط	٠,٥٢٥	٠,٢٤٧
	الدلالة الإحصائية	**٠,٠٠	**٠,٠٠
اليقظة الذهنية	معامل الارتباط	-	٠,٢٨٠
	الدلالة الإحصائية	٠,٥٢٥	**٠,٠٠
قلق المستقبل	معامل الارتباط	٠,٢٨٠	-
	الدلالة الإحصائية	**٠,٠٠	**٠,٠٠

** دالة عند مستوى ٠,٠١ فأقل

من خلال النتائج الموضحة أعلاه يتضح وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١) بين التنظيم الانفعالي واليقظة الذهنية لدى طلاب الصف الثالث الثانوي في محافظة ينبع. فكلما زاد التنظيم الانفعالي كلما زادت اليقظة الذهنية لدى طلاب الصف الثالث الثانوي في محافظة ينبع.

وتفسر هذه النتيجة بأن زيادة التنظيم الانفعالي يعزز من قدرة الطلاب على تنظيم انفعالاتهم وفق استراتيجيات تكيفية ويساهم في قدرتهم على إدارة الانفعالات في المواقف المختلفة والتي بدورها تحسن مستوى الانتباه والوعي لحظة بلحظة والانفتاح على الجديد لدى طلاب الصف الثالث الثانوي في محافظة ينبع.

كما أتضح من خلال النتائج الموضحة أعلاه وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١) بين التنظيم الانفعالي وقلق المستقبل لدى طلاب الصف الثالث الثانوي في محافظة ينبع. فكلما زاد التنظيم الانفعالي كلما زاد قلق المستقبل لدى طلاب الصف الثالث الثانوي في محافظة ينبع.

وتفسر هذه النتيجة بأن زيادة التنظيم الانفعالي يعزز من تفكير الطالب بشكل مستمر في مستقبله مما يسهم في زيادة قلق المستقبل لدى طلاب الصف الثالث الثانوي في محافظة ينبع.

كما أتضح من خلال النتائج الموضحة أعلاه وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١) بين اليقظة الذهنية وقلق المستقبل لدى طلاب الصف الثالث الثانوي في محافظة ينبع. فكلما زادت اليقظة الذهنية كلما زاد قلق المستقبل لدى طلاب الصف الثالث الثانوي في محافظة ينبع.

وتفسر هذه النتيجة بأن زيادة اليقظة الذهنية تعزز من أنتباه الطالب للمخاطر المحتملة على مستقبله مما يسهم في زيادة قلق المستقبل لدى طلاب الصف الثالث الثانوي في محافظة ينبع، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Aydin & Emmioglu 2009). والتي بينت وجود علاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي وقلق الاختبار، كما تتفق مع نتيجة دراسة (Wilson & Barnes-Holmes, 2014) والتي بينت وجود أثر ايجابي لاستخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي على الحد من مستوى قلق الاختبار لدى أفراد عينة الدراسة.

وتتفق مع نتيجة دراسة (Carmona, 2014) والتي بينت وجود تأثير وسيط لليقظة العقلية في العلاقة بين التعرض للضغوط وما ينتج عنها من اجهاد وتوتر، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والمستويات المرتفعة من التحصيل الأكاديمي.

كما تتفق مع نتيجة دراسة عفانه (٢٠١٨) والتي بينت وجود علاقة موجبة دالة احصائياً بين ابعاد التنظيم الانفعالي (التقبل، اعادة التركيز الايجابي، التركيز على الخطط، اعادة التقييم الايجابي، وضع الامور في نصابها) والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة.

كما تتفق مع نتيجة دراسة الصعوب (٢٠١٧) والتي بينت وجود علاقة طردية دالة احصائياً بين الدرجة الكلية لمستوى قلق المستقبل والدرجة الكلية لليقظة الذهن.

كما تتفق مع نتيجة دراسة عبد الحميد (٢٠١٨) والتي بينت وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي الاكاديمي. وتتفق مع نتيجة دراسة إسماعيل (٢٠١٧) والتي بينت وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين المرونة النفسية واليقظة العقلية. وتتفق مع نتيجة دراسة (Goodall et al, 2012) والتي بينت وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي والتعلق الأمن. وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة عيسى (٢٠١٨) والتي بينت عدم وجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الذاتي والانفعالي والانسحاب الاجتماعي لدى الطلبة المراهقين في كفر قاسم. وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة البراهمة (٢٠١٧) والتي بينت وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين بعد التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم والدرجة الكلية لقلق الاختبار بلغت (-٠,١٦) وكذلك كانت العلاقة بين بعد الكتمان وقلق الاختبار (-٠,١٦). وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة المقطف (٢٠١٨) والتي بينت عدم وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية وقلق الاختبار.

خامساً: إجابة السؤال الخامس:

هل يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال مستويات التنظيم الانفعالي واليقظة الذهنية؟ يسعى هذا الجزء إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال مستويات التنظيم الانفعالي واليقظة الذهنية وذلك للإجابة على التساؤل الخامس من تساؤلات الدراسة.

جدول رقم (١٤) نتائج تحليل التباين للانحدار (Analysis Of variance)

للتنبؤ بقلق المستقبل من خلال مستويات التنظيم الانفعالي واليقظة الذهنية

المتغير التابع	المصدر	قيمة R2 معامل التحديد	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	مستوى دلالة (ف)
قلق المستقبل	الانحدار	٠,٣٥٥	١٥٤٨٤,٠٣٣	٥	٣٠٩٦,٨٠٧	٣٣,٩٤٣	*,*,٠٠٠
	الخطأ		٢٨١٠٠,٢٨٦	٣٠٨	٩١,٢٣٥		
	المجموع		٤٣٥٨٤,٣١٨	٣١٣	-		

** فروق دالة عند مستوى ٠,٠١ فأقل

يتضح من الجدول أن مربع معامل الارتباط المتعدد R square أو معامل التحديد تفسر نسبة مقدرة من التباين الكلي في المجالات المدروسة حيث بلغت ٠,٣٥٥ وهي نسبة مقدرة وعالية من التفسير.

كما يوضح الجدول صلاحية النموذج للتنبؤ بقلق المستقبل من خلال مستويات التنظيم الانفعالي واليقظة الذهنية، نظراً لمعنوية قيمة (ف) عند مستوى شك منخفض جداً وهو (٠,٠٠٠) للمتغيرات المستقلة على المتغير التابع وذلك في جميع المجالات.

مما يبين إمكانية بناء معادلة خطية يمكن من خلال التنبؤ بقيم المتغير التابع من خلال المتغيرات المستقلة والجدول التالي يبين ملامح هذه المعادلة.

جدول رقم (١٥) نتائج تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بقلق المستقبل

من خلال مستويات التنظيم الانفعالي واليقظة الذهنية

المتغيرات المستقلة	B	الخطأ المعياري	Beta	قيمة (ت)	الدالة الإحصائية
الثابت	٧٣,٤٣٩	٤,٩٤١	-	١٤,٨٦٣	**٠,٠٠٠
التهويل	٠,٩٠٤	٠,٢٠٧	٠,٢٧٠	٤,٣٦٩	**٠,٠٠٠
التصرف بوعي	٠,٣٢١-	٠,٠٩٢	٠,١٧٧-	٣,٤٨٣-	**٠,٠٠١
لوم الآخرين	٠,٦٩٧	٠,٢١٧	٠,١٨٠	٣,٢١٤	**٠,٠٠١
اعادة التركيز الايجابي	٠,٥٤٨-	٠,١٨٤	٠,١٤٨-	٢,٩٨٧-	**٠,٠٠٣
الاجترار	٠,٤٨٣	٠,٢٠٨	٠,١٣٠	٢,٣٢٤	*٠,٠٢١

** فروق دالة عند مستوى ٠,٠١ فأقل * فروق دالة عند مستوى ٠,٠٥ فأقل

من خلال النتائج السابقة يتضح أن أبرز أبعاد المتغيرات المستقلة التي تدخل في المعادلة تمثلت في بعد التهويل والذي احتل المرتبة الأولى حيث بلغت قيمة (ت) له (٤,٣٦٩) يليه بعد التصرف بوعي بقيمة (ت) (-٣,٤٨٣). يليه بعد لوم الآخرين بقيمة (ت) (-٣,٢١٤). يليه بعد اعادة التركيز الايجابي بقيمة (ت) (-٢,٩٨٧). يليه بعد الاجترار بقيمة (ت) (٢,٣٢٤). وكانت قيم ت لها دالة احصائية مما يبين إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال هذه الأبعاد في مقياسي التنظيم الانفعالي واليقظة الذهنية ويتضح من خلال قيم الميل للمعادلة

الخطية (B) ان ميل متغيرات التصرف بوعي واعادة التركيز الايجابي سلبية بينما ميل التهويل ولوم الاخرين والاجترار ايجابية مما يعني أنه كلما زادت قيم التصرف بوعي واعادة التركيز الايجابي لدى الطلاب كلما قل مستوى قلق المستقبل لديهم بينما كلما زادت قيم التهويل ولوم الاخرين والاجترار لديهم كلما زاد مستوى قلق المستقبل لديهم.

وتفسر هذه النتيجة بأن التصرف بوعي واعادة التركيز الايجابي لدى الطلاب تعزز من تقييمهم العقلاني للضغوط التي يتعرضون لها مما يقلل من مستوى قلق المستقبل لديهم. بينما كلما زاد التهويل ولوم الاخرين والاجترار لدى الطلاب كلما زاد تضخيمهم للمخاطر وقلة ثقتهم في قدراتهم مما يؤدي لزيادة قلق المستقبل لديهم. كما تتفق مع نتيجة دراسة (Galles et al, 2019) والتي بينت أن تقنيات اليقظة الذهنية تساعد في تقليل الافكار السلبية مع زياد وضوح الذات ومهارات حل المشكلات. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Emmioglu & Aydin, 2009). والتي بينت أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي (فاعلية المشكلة، التركيز على المهمة، إعادة التقييم، لوم الذات، التفكير الحريص) من المنبئات بقلق الاختبار. كما تتفق مع نتيجة دراسة (Barnes-Holmes & Wilson, 2014) والتي بينت وجود أثر ايجابي لاستخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي على الحد من مستوى قلق الاختبار لدى أفراد عينة الدراسة. وتتفق مع نتيجة دراسة (Carmona, 2014) والتي بينت وجود تأثير وسيط لليقظة العقلية في العلاقة بين التعرض للضغوط وما ينتج عنها من اجهاد وتوتر، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والمستويات المرتفعة من التحصيل الأكاديمي. وتتفق مع نتيجة دراسة إسماعيل (٢٠١٧) والتي بينت أن اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية.

وتتفق مع نتيجة دراسة (Masuda et al, 2009) والتي بينت أن اليقظة العقلية منبئ قوي ببعض متغيرات الصحة النفسية، وأنها تتوسط العلاقة بين إخفاء الذات، والضيق النفسي في المواقف الاجتماعية الضاغطة، والمرض النفسي العام.

كما تتفق مع نتيجة دراسة (Franco et al., 2013) والتي بينت فعالية برامج اليقظة الذهنية في النظام التعليمي، حيث أظهرت التحليلات الإحصائية تحسن كبير في الأداء

الأكاديمي، وزيادة في جميع أبعاد مفهوم الذات. وتتفق مع نتيجة دراسة الوليدي (٢٠١٨) والتي بينت إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة البدارين (٢٠١٦) والتي بينت وجود مساهمة مشتركة ومساهمة نسبية لاستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في التحصيل الأكاديمي.

وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة عبد الحميد (٢٠١٨) والتي بينت إمكانية التنبؤ بالتنظيم الانفعالي الاكاديمي من خلال اليقظة العقلية. وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة البراهمة (٢٠١٧) والتي بينت أن بعد إعادة التقييم في معادلة الانحدار أولاً، وتلاه بعد الكتمان. وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة عيسى (٢٠١٨) والتي بينت عدم وجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الذاتي والانفعالي والانسحاب الاجتماعي لدى الطلبة المراهقين في كفر قاسم.

٣-٥- توصيات الدراسة:

- في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، فإن الباحث يوصي بما يلي:
- تضمين المناهج الدراسية كل ما يسهم في تحسين وتعزيز مستوى التنظيم الانفعالي.
 - الاهتمام بإشراك الطلاب في ورش تدريبية تساهم في تحسين مستوى اليقظة الذهنية.
 - الاهتمام بتنفيذ الأنشطة الإرشادية المهنية التي تقلل من مستوى قلق المستقبل لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة ينبع.

٤-٥- مقترحات للدراسات المستقبلية:

- إجراء دراسات مستقبلية حول العوامل التي تزيد من قلق المستقبل لدى الطلاب.
- إجراء المزيد من الأبحاث التي تبحث متغيرات البحث لدى عينات وفئات عمرية مختلفة.

المراجع

المراجع العربية:

- إسماعيل، هالة خير سناري. (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية. مجلة الإرشاد النفسي: جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، ٥٠ع، ٢٨٧-٣٣٥ .
- البدارين، غالب. (٢٠١٦). استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي كمتنبئات في التحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة الهاشمية. مجلة الدراسات التربوية والنفسية: جامعة السلطان قابوس، مج ١٠، ٤ع، ٦٨٠-٦٨٦
- البراهمة، نسرین خالد. (٢٠١٧). التنظيم الانفعالي وعلاقته بقلق الاختبار لدى طلبة جامعة اليرموك، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد.
- الشريفين، أحمد. (٢٠١١). فاعلية برنامج اشراف ارشادي يستند إلى النموذج المعرفي في خفض قلق الاداء لدى المرشدين المتدربين في الاردن. المجلة الأردنية في العلوم التربوية: جامعة اليرموك - عمادة البحث العلمي، مج ٧، ع ٣، ص ص ٢٣٣-٢٥١.
- الصعوب، إسراء أحمد . (٢٠١٧) قلق المستقبل وعلاقته بيقظة الذهن والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة مؤتة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة مؤتة، مؤتة.
- عبدالحميد، هبة جابر. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي: جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، ٥٦ع، ص ص ٣٢٥-٣٩٦.
- عفانة. محمد جاسر زكي. (٢٠١٨). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.
- عويضة. منصور بن محمد بن علي. (٢٠١٥). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالتأؤل والتشاؤم لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة العلا، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.

عيسى، أيمن عبدالرحمن علي. (٢٠١٨). التنظيم الذاتي والانفعالي وعلاقته بالانسحاب الاجتماعي لدى الطلبة المراهقين في كفر قاسم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان.

قرمان، لينا عبود كمال. (٢٠١٦). العلاقة بين تنظيم الانفعالات ومستوى الغضب لدى طلبة المرحلة الإعدادية في مدينة حيفا، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان.

المحاميد، شاكر عقلة، والسفاسفة، محمد إبراهيم. (٢٠٠٧). قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية والنفسية: جامعة البحرين - مركز النشر العلمي، مج ٨، ع ٣، ص ص ١٢٧-١٤٢.

مخيمر، هشام بن محمد بن إبراهيم، والوذينياني، محمد معيض. (٢٠١٨). قلق المستقبل المهني وعلاقته بفاعلية الذات الأكاديمية والدافع للإنجاز الأكاديمي لدى طلاب جامعة أم القرى. مجلة القراءة والمعرفة: جامعة عين شمس - كلية التربية - الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، ع ٢٠١٤، ١٥ - ٣٩.

المقطف، سميرة موسى ابراهيم. (٢٠١٨). اليقظة الذهنية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة المرحلة الثانوية في ليبيا (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة عمان العربية، عمان.

الوليدي، علي بن محمد بن علي. (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية: جامعة الملك خالد - كلية التربية - مركز البحوث التربوية، ع ٢٨، ص ص ٤١-٦٨.

المراجع الأجنبية:

Aydin, Y. C., & Emmioglu, E. (2009). High school students' emotions and emotional regulation during test taking. Ankara, Turkey: Department of Educational Sciences Middle East Technical University.

Ahmed, S. P., Bittencourt-Hewitt, A., & Sebastian, C. L. (2015). Neurocognitive bases of emotion regulation development in adolescence. *Developmental cognitive neuroscience*, 15, 11-25.

- Bolanowski, W. O. J. C. I. E. C. H. (2005). Anxiety about professional future among young doctors. *International journal of occupational medicine and environmental health*, 18(4), 367-374.
- Carmona, S. (2014). An exploration of mindfulness as a stress reduction prevention for adolescents. California State University, Fullerton.
- Franco, C., Mañas, I., Cangas, A. J., & Gallego, J. (2013). Exploring the effects of a mindfulness program for students of secondary school. In *Governance, Communication, and Innovation in a Knowledge Intensive Society* (pp. 153-167). IGI Global.
- Galles, J., Lenz, J., Peterson, G. W., & Sampson Jr, J. P. (2019). Mindfulness and Decision Making Style: Predicting Career Thoughts and Vocational Identity. *The Career Development Quarterly*, 67(1), 77-91.
- Galles, J., Lenz, J., Peterson, G. W., & Sampson Jr, J. P. (2019). Mindfulness and Decision Making Style: Predicting Career Thoughts and Vocational Identity. *The Career Development Quarterly*, 67(1), 77-91.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2018). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion*, 32(7), 1401-1408.
- Goodall, K., Trejnowska, A., & Darling, S. (2012). The relationship between dispositional mindfulness, attachment security and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 622-626.

- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and emotion regulation: Insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. *Frontiers in Psychology*, 8, 220..
- Holgado-Tello, F. P., Amor, P. J., Lasa-Aristu, A., Domínguez-Sánchez, F. J., & Delgado, B. (2018). Two new brief versions of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire and its relationships with depression and anxiety. *Anales De Psicología/Annals of Psychology*, 34(3), 458-464.
- Iovu, M. B. (2014). Adolescents' positive expectations and future worries on their transition to adulthood. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 149, 433-437.- Ghanizadeh, A., &
- Klemanski, D. H., Curtiss, J., McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2017). Emotion regulation and the transdiagnostic role of repetitive negative thinking in adolescents with social anxiety and depression. *Cognitive therapy and research*, 41(2), 206-219.
- Lijster, J. M. D., Dierckx, B., Utens, E. M., Verhulst, F. C., Zieldorff, C., Dieleman, G. C., & Legerstee, J. S. (2017). The age of onset of anxiety disorders: a meta-analysis. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 62(4), 237-246.
- Marshall, L., Wishart, R., Dunatchik, A., & Smith, N. (2017). *Supporting Mental Health in Schools and Colleges* .
- Masuda, A., Anderson, P. L., & Sheehan, S. T. (2009). Mindfulness and mental health among African American college students. *Complementary Health Practice Review*, 14(3), 115-127.
- Sabatier, C., Restrepo Cervantes, D., Moreno Torres, M., Hoyos De los Rios, O., & Palacio Sañudo, J. (2017). Emotion Regulation in Children and Adolescents: concepts, processes and influences. *Psicología desde el Caribe*, 34(1), 101-110

- Telzer, E. H., Qu, Y., Goldenberg, D., Fuligni, A. J., Galván, A., & Lieberman, M. D. (2014). Adolescents' emotional competence is associated with parents' neural sensitivity to emotions. *Frontiers in human neuroscience*, 8, 558..
- Theurel, A., & Gentaz, E. (2018). The regulation of emotions in adolescents: Age differences and emotion-specific patterns. *PloS one*, 13(6)..
- Vanhalst, J., Luyckx, K., Van Petegem, S., & Soenens, B. (2018). The detrimental effects of adolescents' chronic loneliness on motivation and emotion regulation in social situations. *Journal of youth and adolescence*, 47(1), 162-176 .
- Vignoli, E. (2015). Career indecision and career exploration among older French adolescents: The specific role of general trait anxiety and future school and career anxiety. *Journal of Vocational Behavior*, 89, 182-191..
- Wilson, C. J., Holmes, Y. B., & Holmes, D. B. (2014). The effect of emotion regulation strategies on physiological and self-report measures of anxiety during a stress-inducing academic task. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 1-15.