IUGJEPS
Vol 29, No 3, 2021, pp 639- 668

ISSN 2410-3152

مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية

تاريخ الإرسال (26-08-2020)، تاريخ قبول النشر (16-11-2020)

القدرة التنبؤية للتوافق النفسي واليقظة العقلية في التنظيم الذاتي لدى طلبة جامعة اليرموك

اسم الباحث الأول: دعاء منذر الفقير

اسم الباحث الثاني : د. نصر يوسف مقابلة

اسم الجامعة والبلد: علم النفس التربوي- التربية - اليرموك -الأردن

* البريد الالكتروني للباحث المرسل:

E-mail address: Doaaalfakeer@yahoo.com

https://doi.org/10.33976/IUGJEPS.29.3/2021/28

الملخص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن القدرة التنبؤية للتوافق النفسي واليقظة العقلية في التنظيم الذاتي لدى طلبة جامعة اليرموك, وتكونت عينة الدراسة من (1498) طالبا وطالبة من جامعة اليرموك, حيث تم إختيارهم بالطريقة الطبيقية المتناسبة مع نسب الطلبة في مجتمع الدراسة حسب تخصصاتهم الدقيقة على ثلاث مراحل وفقا للجنس, ثم للكلية التي يتبعون لها, ثم المستوى الدراسي, ولتحقيق أهداف الدراسة, تم إستخدام مقياس لازورس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) للتوافق النفسي, ومقياس الأبعاد الخمس لليقظة العقلية لباير وزملاؤه (Baer et al , 2006), والمعرب من قبل أبو حسان(2019), ومقياس التنظيم الذاتي لبراون و ميلر ولويندوسكي (Brown, Miller & Lawedowski , 1991) والمعرب من قبل عبيدات (2019). وأظهرت نتائج الدراسة وجود فرق دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05) في القدرة التنبؤية للمتنبئين [المستقلين (الشّارحين): التّوافُق النّفسيّ , اليقظة العقليّة بالمُتَنَبّأ به التابع: التّنظيم الذّاتيّ, حيث أسهم المتنبئ اليقظة العقليّة بأثر نسبي مقداره {(43.99%),ثُمّ (3.32%) للمتنبئ التّوافُق النّفسيّ ,كما أظهر النموذج التنبؤي الثاني وجود قدرة تنبؤية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05) للتوافق النفسي واليقظة العقلية بأبعادهما (العمل بوعي, تحليل المشكلات بشكل مدروس, الوصف, التجنب والهروب, عدم التفاعل, المراقبة, نهج الإبتعاد, وعدم إصدار الأحكام في التنظيم الذاتي لدى طلبة جامعة اليرموك.

الكلمات المفتاحية: التوافق النفسي، اليقظة العقلية، التنظيم الذاتي، جامعة اليرموك.

The Predictive Ability of Psychological adjustment and Mindfulness in Self-Regulation among Yarmouk University Students

Abstract:

The study aimed to reveal the predictive ability of psychological adjustment and mindfulness in self-regulation among Yarmouk University students , and the study sample consisted of (1498) male and female students from Yarmouk University, who were selected by the stratified method proportional to the proportions of students in the study community according to their subspecialties in three stages according to gender, then to the college to which they follow, then the academic level, and to achieve the objectives of the study, the Ways of coping scale were used (Lazarus & Folkman, 1984) , and the five Faces scale of Baer and colleagues (Baer et al, 2006), expressed by Abo Hassan (2019), and the Self-Regulatory Scale by (Brown, Miller & Lawedowski 1991), and expressed by Obaidat (2019). the results of the study showed a statistically significant difference at the level of significance (α = 0.05) in the predictive power of the independent (explainers) predictors: psychological adjustment, mindfulness of the predictor of the subordinate: self-regulation, where the mindfulnessl predictor contributed a relative effect of 43.99% () (43.99%). , Then (3.32%) for the predictor of psychological adjustment, the second predictive model also showed the presence of astatistically significant predictive ability at the level of significance (α = 0.05) for psychological adjustment and mindfulness in their dimensions (acting with awarness, plan problem- solving, descriping, escape-avoidence, non-reactivity, observing, distancing, and non-judgment) in self-regulation of Yarmouk University students.

Keywords: Psychological adjustment, Mindfulness, Self-regulation, Yarmouk University.

مقدمة:

حظي موضوع التنظيم الذاتي باهتمام كبير في علم النفس بشكل عام وعلم النفس التربوي بشكل خاص؛ إذ يلعب التنظيم الذاتي دورًا حاسمًا في حياة الأفراد, حيث تسهل مهارات التنظيم الذاتي السلوك الموجه نحو الهدف والاستجابة المثلى للمتنبئات من خلال التنظيم الذاتي الفعال للإدراك والمشاعر والسلوكيات, كما يعد التنظيم الذاتي مظلة شاملة تضم العديد من الكفاءات والقدرات, كالقدرة على التوافق مع المواقف الضاغطة والمسببة للإجهاد, إذ يلجأ الفرد في سعيه للحصول على أهدافه المرجوة وتنظيم ذاته لاستخدام استراتيجيات توافقية موجهة نحو العاطفة واستراتيجيات موجهه نحو المشكلة, كما يتضمن التنظيم الذاتي اليقظة العقلية من خلال المراقبة والتحكم في الانتباه والتي تساعده على تلبية حاجاته, ومسايرة مقتضيات الحياة.

التنظيم الذاتي: (Self- Regulation)

تعود أصول التنظيم الذاتي للنظرية الاجتماعية, فيرى باندورا (Bandura, 1989) أن معظم السلوك الإنساني للأفراد لا يمكن أن يكون ناتج عن عوامل مستقلة, بل لا بد من وجود تأثيرات بيئية تحكم هذا السلوك وتوجهه, ففهم السلوك الإنساني هنا يكمن ضمن الحتمية التبادلية للعوامل (السلوك, البيئة, الشخصية) والتي تتأثر فيما بينهما بشكل تبادلي, فهذه النظرية من السببية المتبادلة تعمل فيها جميع الأحداث كمحددات تفاعلية للسلوك.

يتطلب التنظيم الذاتي امتلاك وتعلم استراتيجيات ما وراء المعرفة, كالتخطيط والمراقبة وتعديل الإدراك, وهذا يتطلب من الفرد سيطرته على جهوده في المهام الأكاديمية, فالفرد المنظم ذاتيا يصر على القيام بمهمات صعبة, ويكبح مشتتات الانتباه, ويحافظ على إدراكه, مما يمكنه من الأداء بشكل أفضل (Corno & Mandinach, 1983). كما إن الفرد المنظم ذاتيا يستخدم هذه الاستراتيجيات المتنوعة لنقل المواد وتذكرها وفهمها وتعزيز المشاركة المعرفية النشطة في التعلم وهذا ما سوف يؤدي إلى مستويات أعلى من الإنجاز, ومع ذلك فإن معرفة الاستراتيجيات المعرفية لا تكفي عادة لتعزيز تحصيل الفرد. بل يجب عليه استخدامها لتنظيم إدراكه (Pintrich & De Groot, 1990). فالتنظيم الذاتي الجيد يعني أن يقوم الفرد بتقييم مقدرته على الإنجاز, وما إذا كانت النية مواتية للتعلم(Schunk, 2005).

ويمكن تعريف التنظيم الذاتي بأنه القدرة على التطوير والتنفيذ والمحافظة بمرونة على التخطيط للسلوك, لتحقيق أهداف الفرد(Brown, Miller & Lawendowski, 1991).

إن مهارة التنظيم الذاتي تتضمن عدد من المراحل وهي:

1-التفكير المسبق(forethought): وهي المرحلة التي تسبق الأداء الفعلي, وتشير إلى العمليات التي تمهد الطريق للعمل وتتمثل في تحديد الهدف.

2- مراقبة الأداء (performance control): تتضمن العمليات التي تحدث أثناء التعلم وتؤثر عليه, وتتطلب الانتباه واستخدام استراتيجيات التعلم كالتغذية الراجعة.

3- التأمل الذاتي (self-reflection): وهي المرحلة التي تحدث بعد الأداء, فالفرد يستجيب لجهوده من خلال تقييم تقدم هدفه وتوافقه مع كافة الاستراتيجيات حسب الحاجة (Schunk & Zimmerman, 2007).

بينما تتضمن مراحل التنظيم الذاتي عند باندورا (Bandura, 2006) :

1-التخطيط (Planning): تسبق هذه المرحلة الأداء الفعلي, وتهيئ الفرد للعمل وتحدد المهام المطلوبة, كما يجب اعتبار الأهداف هنا بمثابة نتائج محددة مرتبة من المدى القصير (غدا وهذا الأسبوع) إلى المدى الطويل(الشهر المقبل والعام المقبل) ويتم هنا الإجابة عن الأسئلة التالية متى سأبدأ هذا العمل؟ أين سأقوم به؟ وكيف سأبدأ؟.

2-مراقبة الأداء (performance control): تتضمن هذه المرحلة العمليات أثناء التعلم, وهي محاولة نشطة لاستخدام استراتيجيات محددة لمساعدة الطالب بأن يكون أكثر نجاحا, ومن الأسئلة التي يطرحها الفرد في هذه المرحلة هل أحقق ما آمل به؟ هل أنا مشتت الانتباه؟ ما هي الظروف التي يمكنني من خلالها تحقيق إنجاز أكبر؟.

3-التأمل الذاتي(self-reflection): تتضمن هذه المرحلة التفكير فيما بعد الأداء وتقييم ذاتي للنتائج ومقارنتها بالأهداف ومن الأسئلة التي يمكن طرحها هل أنجزت ما خططت للقيام به؟ هل أصبحت مشتتا؟ تحت أي ظرف أنجزت هذا العمل؟.

وعادة ما ينطوي تطوير التنظيم الذاتي الجيد على الملاحظة الذاتية, أي المراقبة الذاتية لأداء الفرد, كما يتضمن مساعدة الفرد على تعلم اكتساب الحكم الذاتي, أي مقارنة الأداء بمعيار معين أو هدف قد يتضمن إعادة فحص الإجابات والتحقق من الإجراءات(Reis, 2004).

التوافق النفسي(Psychological adjustment):

حظي مفهوم التوافق النفسي(Psychological adjustment) باهتمام كبير في علم النفس منذ أكثر من أربعين عام, ولقد اشتق مفهوم التوافق (adjustment) من مفهوم التكيف (Adaptation), وهما نوعان مختلفان من الناحية النظرية والبحثية, فالتكيف (Adaptation) مفهوم قديم تعود أصوله إلى داروين في نظرية النشوء والارتقاء, حيث كان المفهوم بيولوجي بحت, وهي نظرية مستمدة من التجارب على الحيوانات, وهدفها بقاء الحيوان واكتشاف ما يمكن التنبؤ به والسيطرة عليه, أما التوافق النفسي (Psychological adjustment) فهو مفهوم مستمدة من علم النفس والمراد منه تعلم كيفية تعامل الفرد مع الضغوطات والأحداث المجهدة (Lazaurus & Folkman 1984).

يتم تصوير المواقف التي تواجه الفرد على أنها تفاعل بين الفرد والبيئة جنبا إلى جنب, وقد أدت الفروق الفردية في الاستجابة لهذه الضغوطات إلى ظهور مفهوم التوافق النفسي الذي يعتبر مفتاح فهم ردود الفعل أو مفتاح فهم الاستجابات للضغوط, ولقد ظهر الاهتمام بدراسة مفهوم التوافق النفسي من خلال الاهتمام المتزايد في الاستجابات التوافقية والمرونة اتجاه الضغوطات, وكذلك من خلال سوء التوافق النفسي للاستجابات أو العجز في التوافق النفسي (Lawson, 1993).

يعرف لازورس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) التوافق النفسي: بأنه مجموعة الجهود المعرفية السلوكية المستمرة , لتحقيق أهداف الفرد وتحقيق التوازن بين الفرد وبيئته.

استراتيجيات التوافق النفسي:

يرى فولكمان ولازورس ودنكل وديلونجس وجروين(Folkman, Lazarus, Dunkel, Delongis & Gruen, 1986) أن للتوافق النفسي وظيفتين؛ الأولى: تنظيم العواطف أو الانفعالات التي تأتي مع المواقف المجهدة(التوافق مع المشاعر), والثانية: إدارة المشاكل التي تسبب الضغط وتعديل عناصر الموقف المتعب والمجهد بشكل مباشر, حيث إن هناك محددان اثنان يؤثران على طريقة توافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين؛ فالمحدد الأول يعتمد على الشخص, حيث نجد التزامات الشخص ومعتقداته هي التي تحكم وتحدد ما هو مهم وما هو غير مهم, والمحدد الآخر هو المحدد الذي يعتمد على طبيعة الموقف والظروف التي يتعرض لها الفرد, ويتكون التوافق النفسي من ثلاث استراتيجيات, المجموعة الأولى استراتيجيات التوافق النفسي التي تضم حل المشكلات واتخاذ إجراءات مباشرة لمواجهة المشكلات, والمجموعة الثانية تشمل الدعم الاجتماعي, أما المجموعة الثالثة فتتعلق بالتجنب العاطفي والاستسلام والهروب من مواجهة المشكلة من أجل السيطرة على الوضع.

يقول لازورس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) إن استراتيجيات التوافق النفسي الموجهة نحو العاطفة (Emotion – focused coping strategies) تتضمن استراتيجيات التجنب, والابتعاد, النظر للموضوع من ناحية إيجابية, لوم الذات أو تحمل المسؤولية, وهي استراتيجيات مستمدة من آليات الدفاع لنظرية التحليل النفسي إذ إن بعض الإفراد يحتاجون في

بعض الأوقات إلى الشعور بالسوء حتى يشعروا فيما بعد بأنهم أفضل, ولهذا هم يحتاجون في البداية لتجربة محنتهم بشدة, ولهذا ينخرطون في لوم الذات أو بأي شكل آخر من العقاب, لتعبئة أنفسهم من أجل العمل, وهذه الاستراتيجيات تعادل إعادة التقييم وهي تشير إلى تقليل التهديد. أما استراتيجيات التوافق الموجهة نحو المشكلة(Problem focused coping strategies) فتكمن في تحديد المشكلة وايجاد حلول بديلة ومن ثم اختيار البديل الأفضل, وهي عملية موضوعية وتحليلية, تركز في المقام الأول على البيئة, كما إنها استراتيجية موجهة نحو الداخل. إن هاتين الاستراتيجيتين هما نتاج لكيفية تفسير الأشخاص لأوضاعهم مع البيئة, فالتوافق النفسي الموجه نحو العاطفة (Emotion focused coping strategies) بشكل متكرر تم تقيمه على أنه قابل للتغيير وهو يشمل جوانب التفكير بالتمني ولوم النفس والسعي للدعم العاطفي والحد من التهديد(Folkman & Lazarus, 1985).

اليقظة العقلية(Mindfulness):

لقد انفجر الاهتمام بموضوع اليقظة العقلية وتحسينها في السنوات الأخيرة, و تزايدت البحوث النفسية حول هذا الموضوع بشكل كبير على مدار العشرين عام الماضية, سواء في تطبيقات علم النفس في البيئة السريرية أو التعليمية, باعتبارها شكل من أشكال الممارسة التأملية, حيث ازدادت الدراسات المتعلقة باليقظة العقلية منذ عام 1900 إلى 2006 لحوالي (600) دراسة, كما ازدادت عدد المصحات السريرية التي تقدم المساعدة القائمة على اليقظة لمساعدة المرضى الذين يعانون من مجموعة متنوعة من الأمراض النفسية والجسدية, و ظهرت كتب عديدة حول موضوع اليقظة العقلية ودراسات منتظمة أظهرت التأثيرات المفيدة لليقظة العقلية على الصحة النفسية(Brown, Rayan & Creswell, 2007).

يرى (Kittler,2013) أن مفهوم اليقظة العقلية في معظم الأحيان متجذر في علم النفس البوذي, حيث تتشابه أفكاره وخواصه مع مجموعة متنوعة من التقاليد الفلسفية والنفسية البوذية, والفلسفة اليونانية القديمة, والوجودية والطبيعية في الفكر الأوروبي, وقد كان مصطلح اليقظة في جميع هذه الحضارات يعني جاذبية العقل المتجذرة في الأنشطة الإنسانية للوعي: (الانتباه والوعي). وتختلف المفاهيم البوذية عن علم النفس الغربي في ثلاثة مستويات (السياق, العملية, المحتوى), ففي المستوى السياقي ينظر لليقظة عند البوذيين كعامل واحد من نظام الممارسات المترابطة, وهي ممارسات ضرورية للتخلص من الضغوطات وتحقيق الرفاهية النفسية والجسدية, وهذا هو الهدف النهائي من التقاليد البوذية للتأمل أما على مستوى المحتوى فالبوذيون يشيرون إلى أن اليقظة العقلية تتضمن على وجه التحديد الوعي الاستنباطي؛ فيما يتعلق في عمليات الفرد الجسمية والنفسية, أما علم النفس الغربي فهو ينظر لليقظة كشكل من أشكال الوعي الذي يشمل تجارب الفرد وخبراته الداخلية والخارجية (Keng, Smiski & Robins, 2011).

ويعرف باير وزملاؤه (Baer et al, 2006) اليقظة العقلية بأنها جلب الاهتمام الكامل للتجارب التي تحدث فيها اللحظة الحالية بدون اصدرا أحكام.

مكونات اليقظة العقلية:

يصنف باير وزملاؤه (Baer, et al , 2006) اليقظة العقلية إلى عدة مكونات وهي:

1-المراقبة (Observing): تؤكد اليقظة العقلية على أهمية المراقبة وخاصة للظواهر الداخلية كالأحاسيس الجسدية والعواطف والأدراك.

2-الوصف (Describing): وصف الظواهر المرصودة والتي تم مراقبتها وتصنيفها في فئات, وهذا الوصف يتم دون حكم ودون تحليل مفاهيمي.

3- العمل بوعي (Acting With Awarness): الانخراط الكامل بالنشاط, والاهتمام والتركيز على الوعي بشيء واحد في كل مرة, ويتعارض هذا المفهوم مع اللاوعي الذي تحدث فيه السلوكيات بطريقة تلقائية.

4-عدم اصدار الاحكام (Non- judgment): عدم إصدار أحكام تقييمية إيجابية أو سلبية على المشاعر والخبرات والمواقف بل قبولها كما هي في الوقت الحاضر.

5-عدم التفاعل(Non- Reactivity): وتعني عدم التفاعل مع الخبرة التي تشتت انتباه الفرد, فتفقده الانتباه للحظة الحالية.

العلاقة بين التنظيم الذاتي والتوافق والنفسي واليقظة العقلية:

تحتوي برامج اليقظة العقلية بشكل مباشر أو غير مباشر على تدريبات لتطوير التوافق النفسي الموجه نحو العاطفة. بالحقيقة إن التدريب لتطوير هذه المهارات يعد من أهم العناصر الأساسية المكونة للعلاج السلوكي الجدلي(DBT). حيث يهدف كل من العلاج السلوكي القائم على مبدأ التقبل والالتزام (ACT), والعلاج السلوكي المعرفي القائم على اليقظة العقلية (MBCT), والعلاج السلوكي الهادف القائم على اليقظة العقلية لتخفيض التوتر(MBSR) والبرنامج التدريبي القائم على التأمل لزيادة اليقظة العقلية(FM) إلى اكساب الفرد مهارات استراتيجيات فعالة للتوافق النفسي. وبالنسبة للاستراتيجيات المستخدمة للتوافق النفسي فلقد أشارت الدراسات إلى أن اليقظة العقلية تؤدي إلى زيادة استخدام استراتيجيات التوافق الفعالة, حيث أن مستوى التنظيم الذاتي للأفراد يرتبط إيجابا بالعلاج القائم على اليقظة العقلية على وجه التحديد, حيث يتميز الأفراد ذوو المستوى الأعلى من التنظيم الذاتي باستخدام أقل لاستراتيجيات التوافق الموجهة نحو العاطفة وزيادة في استخدام استراتيجيات توافق موجهه نحو المشكلة, وبشكل أكثر تحديد من المتوقع حدوث زيادة كبيرة في سلوكيات التوافق وفقا لمستوى التنظيم الذاتي والعلاج القائم على اليقظة الذي يتلقونه, وهكذا قد يبدو من المعقول أن نجد أن مع ازدياد التنظيم الذاتي سيكون هناك انخفاض في الاستراتيجيات التي تركز على التعامل السلبي للعاطفة والتجنب والهروب, وزيادة في الاستراتيجيات الإيجابية للتعامل مع العاطفة, والتعبير الإيجابي عن العواطف والموقف الإيجابي وعدد أكبر من الاستراتيجيات التي تركز على المشكلة والدعم الاجتماعي وطلب المساعدة. (Fuente, Mañas, Franco, Cangas & Soriano, 2018).

مشكلة الدراسة:

انبثقت مشكلة الدراسة من دراسة بيري وفيشير وكايميرير وكيث وبكلار (Perry, Fisher, Caemmerer, Keith, & Poklar, 2018) حيث أكدت هذه الدراسة أنه في حين تم تناول موضوع التنظيم الذاتي في كثير من الدراسات إلا أنهم أغفلوا إلى حد كبير دور التوافق النفسي والدعم الاجتماعي في التنظيم الذاتي من منظور ثقافي على وجه التحديد, هذا وقد لاحظ الباحثان من خلال الدراسات السابقة كدراسة تانر (Tanner, 2018) ودراسة فونت وأمات وجونزاليز وأرتش وجارسيا وفيدا Artuch, (Fuente, Amate, Gonzalez, Garcia & Fadda, 2020) أن جميع هذه الدراسات تناولت أثر التنظيم الذاتي ع التوافق النفسي, في حين جاءت هذه الدراسة لمعرفة القدرة التنبؤية للتوافق النفسي واليقظة العقلية في التنظيم الذاتي, كما انبثقت مشكلة الدراسة من توصية دراسة فونت ومانـاس وفرانسوا وكانج وسوريانو (Fuente, Manas, Franco, Cangas & Soriano, 2018) والتي أوصت بدراسة هذه المتغيرات الثلاث, حيث إن تحديد العوامل المتنبئة في التنظيم الذاتي أمر ضروري، فكلما كان الأفراد أكثر نجاحا في تنفيذ الاستراتيجيات التنظيمية, فمن المرجح أنها سوف تؤدي إلى السيطرة الشخصية على تعلمهم, وسيكونون متعلمين ناجحين. ومن خلال الاطلاع على الأدب السابق نرى تداخل التوافق النفسي مع عمليات التنظيم الذاتي وتصبح أكثر وضوحا, بحيث أنه يمكننا دمج مفاهيم التوافق النفسي والتنظيم الذاتي معا, حيث يصف التوافق النفسي كيفية تعبئة الناس وتعديلهم وإدارة وتنسيق جوانب متعددة من الذات تحت الضغط, فمعظم العمل على التنظيم الذاتي يركز على الجهود المبذولة لإدارة الذات، والتوافق أيضا بناء تنظيمي ينطوي على تنظيم جوانب الذات بما في ذلك العاطفة والسلوك والإدراك والدافع والاهتمام و محاولة التأثير على البيئة بما في ذلك أفعال وأفكار ومشاعر الآخرين في التعامل مع المواقف العصيبة سواء كانت فعلية أو متوقعة, إن فهم دور التوافق النفسي يمكن أن يطور التنظيم الذاتي في جميع جوانبه(الانتباه والسلوك والعاطفة) (Aldwen, Skinner, Zimmer-Gembeck & Taylor, 2011). كما توقع فرويد (freud, 1917) في اقتراحه لحل مشكلات التنظيم الذاتي بأنها

تكمن في اليقظة العقلية؛ إذ إن تحكم اللاوعي بالفرد يؤدي إلى فقدان الانسجام مع العالم الذي يعيش فيه, كما يفشله تنظيم ذاته, ويعتبر أن التأمل الذاتي عملية مهمة للتنظيم الذاتي وأن اليقظة العقلية تساعد بمجموعة متنوعة من عمليات التنظيم الذاتي وتشمل تنظيم العواطف السلبية (Ostafin, Robinson & Meier, 2015).

وتتمثل مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة عن السؤال التالي:

–ما القدرة التنبؤية للتوافق النفسي واليقظة العقلية في التنظيم الذاتي لدى طلبة جامعة اليرموك؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على القدرة التنبؤية للتوافق النفسي واليقظة العقلية في التنظيم الذاتي لدى طلبة جامعة اليرموك.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

تتمثل الأهمية النظرية من خلال ما تقدمه الدراسة من معلومات جديدة إلى المعرفة الإنسانية حول العلاقة بين التوافق النفسي واليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك وقدرتهما التنبؤية في التنظيم الذاتي وقد تساهم نتائج هذه الدراسة في مساعدة الطلاب على استخدام مهارات التنظيم الذاتي لتحقيق الأهداف المنشودة, كما تتميز هذه الدراسة بتناولها لعينة الشباب في جامعة اليرموك والذين يعدون من الفئات المهمة جدا في المجتمع, حيث أنهم مصدر العطاء وركيزة الحاضر وأمل المستقبل.

الأهمية العملية: تبدو الأهمية العملية فيما يترتب على نتائج الدراسة من فوائد عملية في الميدان التربوي والنفسي وتتمثل الأهمية التطبيقية فيما يأتي:

– يمكن استفادة الأساتذة الجامعيين والمختصين وذلك للوقوف على القدرة التنبؤية للتوافق النفسي واليقظة العقلية في التنظيم الذاتي في جامعة اليرموك والعمل على تحسين مستوى التنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة من خلال عقد برامج تدريبية من شأنها الارتقاء بمستوى التنظيم الذاتي الأمر الذي سيعكس إيجابيا على تحصيلهم.

– كما يمكن أن تسهم الدراسة الحالية بزيادة وعي الأفراد بمدى أهمية التنظيم الذاتي والتوافق النفسي وآليات التعامل مع الضغوطات واليقظة العقلية في حياتهم.

– ستوجه أنظار المهتمين والدارسين والباحثين للعمل في هذا المجال.

– ستوفر هذه الدراسة ثلاث أدوات سيكومترية سيستفيد منها الباحثون في الدراسات ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية وتطبيقها في بيئات أخرى.

التعريفات الإجرائية:

التنظيم الذاتي(Self–regulation): هي القدرة على التطوير والتنفيذ والمحافظة بمرونة على التخطيط للسلوك لتحقيق أهداف الفرد(Brown ,Miller & Lawendowski, 1991). ويعرف إجرائيا على أنه الدرجة التي سيحصل عليها المستجيب على مقياس التنظيم الذاتي الذي سوف يستخدم في هذه الدراسة.

التوافق النفسي(Psychological adjustment): مجموعة الجهود المعرفية السلوكية المستمرة لتحقيق أهداف الفرد وتحقيق التوازن بين الفرد وبيئته (Lazarus & Folkman, 1984). ويعرف إجرائيا على أنه الدرجة التي سيحصل عليها المستجيب على مقياس التوافق الذي سيستخدم في هذه الدراسة.

اليقظة العقلية(Mindfulness): جلب الاهتمام الكامل للتجارب التي تحدث فيها اللحظة الحالية بدون اصدار أحكام(Baer et al, 2006). ويعرف إجرائيا على أنه الدرجة التي سيحصل عليها المستجيب على مقياس اليقظة العقلية الذي سيستخدم في هذه الدراسة.

- مُحدِّدات الدراسة

-المُحدِّد الموضوعي: اقتصرت الدراسة على الكشف عن القدرة التنبؤية للتوافق النفسي واليقظة العقلية في التنظيم الذاتي لدى طلبة جامعة اليرموك.

-المُحدِّد البشري: اقتصرت الدراسة على عينة من الطلبة؛ تمَّ اختيارها بالطريقة الطبقيَّة المتناسبة مع نسب الطلبة في مجتمع الدراسة حسب تخصصاتهم الدقيقة على ثلاثِ مراحل وفقًا لجنسهم وللكلية التي يتبعون لها وللمستوى الدراسي لكل طالب مشمول بالدراسة.

-المُحدِّد المكاني: اقتصرت الدراسة على طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة اليرموك في محافظة إربد في شمال المملكة الأردنية الهاشمية.

-المُحدِّد الزماني: اقتصر تطبيق الدراسة على الطلبة المُسجَّلين خلال الفصل الأوَّل من العام الدِّراسي 2020/2019م.

-مُحدِّد موثوقية النتائج: يتوقف تعميم نتائج الدراسة القائمة على عينة الدراسة إلى مجتمع الدراسة في ضوء موثوقية دلالات صدق وثبات أدوات الدراسة المستخدمة لتغطية المُحدِّد الموضوعي.

الدراسات السابقة:

الدراسات التي تناولت العلاقة بين التوافق النفسي والتنظيم الذاتي:

قام (De la Funte & Cardell-Elawar, 2011) بإجراء دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين التنظيم الذاتي وأنماط التوافق مع المواقف المسببة للتوتر لدى طلبة الجامعة في إسبانيا, وتكونت العينة من (77) طالب وطالبة من جامعة الميريا/ إسبانيا, وتوزعت العينة على (56طالبة) و(21 طالب), وتم استخدام مقياس(SRQ) للتنظيم الذاتي, ومقياس التعامل مع الإجهاد للتوافق النفسي, كما تم استخدام برنامج SPSS لتحليل البيانات, وتم إجراء تحليل التباين الأحادي, ولقد تبين بأن مستوى التنظيم الذاتي يؤثر على نمط التوافق مع المواقف المسببة للتوتر, ولقد تبين أيضا وجود علاقة موجبة ما بين مستوى التنظيم الذاتي ومستوى التوافق بشكل عقلاني مع المواقف المسببة للتوتر, كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة موجبة ما بين مستوى التنظيم الذاتي من جهة ومدى البحث عن حلول, ومدى البحث عن دعم اجتماعي من جهة أخرى, وتبين أيضا وجود علاقة سالبة ما بين مستوى التنظيم الذاتي ومستوى التوافق الموجه نحو العاطفة مع المواقف المسببة للتوتر.

قام (Kaur & Bashir, 2016) بدراسة هدفت إلى استكشاف مستوى الذكاء الروحي والتنظيم الذاتي والتوافق النفسي بين المراهقين, ومعرفة أثر الذكاء الروحي على التنظيم الذاتي والتوافق النفسي بين المراهقين, تكونت عينة الدراسة من (300) مراهق في منطقتي كولغام وشوبيان في وادي كشمير في جامو الهند, وتضمنت العينة(150) مراهق من الذكور و(150) من الإناث, تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة, و تم اتباع المنهج الوصفي في الدراسة, كما تم استخدام مقياس الذكاء الروحي من قبل ميشيرا كانساس(2014) ومقياس التنظيم الذاتي من إعداد الباحث ومقياس التوافق النفسي من قبل Deva, R.C, (2011), وكشفت الدراسة إلى أن مستوى الذكاء الروحي لدى العينة كان متوسطا, ومستوى التنظيم الذاتي متوسطا, كما بينت الدراسة أن مستوى التوافق النفسي جاء متوسطا وكشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين الذكاء الروحي والتنظيم الذاتي والتوافق النفسي, كما أظهرت النتائج أن الذكاء الروحي يلعب دورا كبيرا في التنظيم الذاتي والتوافق لدى المراهقين.

قام (Tanner, 2018) بدراسة هدفت إلى التعرف على القدرة التنبؤية لأنماط التعلق والتنظيم الذاتي والمرونة في التوافق النفسي لدى مرحلة طلبة الجامعة, كما هدفت الدراسة إلى التعرف على أفضل متنبئ للتوافق النفسي, تكونت عينة الدراسة من (68) طالبا في كلية نيوجيرسي بدوام كامل وجزئي وتوزعت العينة ب(56%إناث) و(44%ذكور) و تراوحت أعمار عينة الدراسة من (18-21) سنة, وتم إستخدام مقياس كونور ديفيدسون (CD-RISC-R) للمرونة, واستبانة(SSRQ) للتنظيم الذاتي

واستبانة المرفقات الأبوية(PAQ) للتعلق, ومقياس (SACQ) للتوافق النفسي, وكشفت الدراسة بأن المرونة والتعلق والتنظيم الذاتي متنبئات جيدات جدا في كل مكونات التوافق النفسي, كما كشفت الدراسة بأن التنظيم الذاتي هو أفضل متنبئ في التوافق النفسي.

قام (Fuente, Amate, Gonzalez, Artuch, Garcia & Fadda, 2020) بدراسة هدفت إلى الكشف عن القدرة التنبؤية للتنظيم الذاتي ومستوى التنظيم المعزز في التدريس في التوافق النفسي, تكونت العينة من(944) طالبا من جامعتين في إسبانيا في تخصص علم النفس وتوزعت العينة (82,7) إناث و(17,3) ذكور وتم استخدام مقياس (SSRQ) للتنظيم الذاتي وتم استخدام مقياس معد من الطالب بعنوان التدريس التنظيمي لقياس التنظيم المعزز في التدريس وتم استخدام مقياس استراتيجيات المواجهة (EEC) للتوافق النفسي وكشفت الدراسة عن وجود قدرة تنبؤية كبيرة للتنظيم الذاتي والتنظيم المعزز التدريسي في استراتيجيات التوافق المستخدمة, كما بينت الدراسة أن ارتفاع مستوى التنظيم الذاتي يؤدي إلى انخفاض استراتيجيات التوافق التي الموجهه نحو العاطفة وزيادة في استراتيجيات التوافق الموجهه نحو المشكلة.

الدراسات التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الذاتي:

قام (Taylor & Mireault, 2008) بدراسة هدفت إلى معرفة مدى تأثير مدة ممارسة أحد تدريبات اليقظة العقلية (التأمل) على مستوى التنظيم الذاتي لدى الأفراد في الولايات المتحدة الأمريكية, وقد شارك في الدراسة (61) مشارك ومشاركة من ولاية فيرمونت في الولايات المتحدة الأمريكية (28) منهم من ممارسي التأمل لفترة طويلة, و(33) منهم من ممارسي التأمل التأمل لفترة قصيرة. وبالنسبة لمعيار ممارسي اليقظة العقلية لفترات طويله فإنه يتمثل بممارسة التأمل لمدة خمس سنوات أو أكثر, وتم استخدام استبانة (SRQ) للتنظيم الذاتي مكونة من (63) فقرة وتم احتساب معامل إرتباط بيرسون, وتم إجراء الاختبار التائي للعينات المستقلة, وتم إحتساب كرونباخ ألفا, وتبين بأنه لا توجد علاقة بين عدد السنوات لممارسة اليوغا ومقدار التنظيم الذاتي, كما كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائيا ما بين مستويات التنظيم الذاتي لأفراد العينة يمكن عزوه لمدة ممارسة التأمل.

قام (Kaunhoven & Dorjee, 2017) بدراسة هدفت لمعرفة تأثير اليقظة العقلية على التنظيم الذاتي لدى الأطفال خلال المرحلة التي تسبق مرحلة المراهقة, وتكونت العينة من (561) مراهقا في ريف فيرمونت, وتم تدريب المراهقين على اليقظة العقلية, وتم استخدام مقياس(SRQ) للتنظيم الذاتي, وقام الباحثان بجمع البيانات من خلال الدراسات السابقة المتعلقة, وتبين بأن تدريبات اليقظة العقلية تؤثر بشكل هام على مهارات التنظيم الذاتي لدى الأطفال خلال المرحلة التي تسبق مرحلة المراهقة,, ولكن لا يمتلك الباحثان إلماما تاما حول تأثير هذه التدريبات على التطور العصبي لهؤلاء الأطفال.

قام (Laffon, 2017) بدراسة هدفت إلى فحص أثر برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية على التعاطف والتنظيم الذاتي لدى أطفال المدارس الابتدائية وتكونت عينة الدراسة من (67) طالبا وطالبة في مدرسة شيروود الإبتدائية في كاليفورنيا وكانت مدة البرنامج (8) أسابيع, وتم استخدام مقياس الوعي والانتباه اليقظ (MAAS) ويستخدم خصيصا للأطفال, وتم استخدام مقياس السلوك الإيثاري واستبانة للتنظيم الذاتي من إعداد الباحث, وتم حساب مستوى اليقظة عند الطلبة قبل البدء بالبرنامج بأسبوع وبعد الانتهاء من البرنامج بأسبوعين وكشفت الدراسة عن عدم وجود تغيير دال إحصائيا في مستويات اليقظة العقلية لدى المشاركين من الوقت الذي بدأ فيه تطبيق البرنامج وحتى بعد أسبوعين من انتهائه, كما أظهرت الدراسة عن عدم وجود تغيير دال إحصائيا في مستويات التعاطف تعود إلى تطبيق برنامج اليقظة, كما أظهرت الدراسة أن اليقظة العقلية لها تأثير في زيادة في (3) مكونات للتنظيم الذاتي العاطفي والسلوكي والمعرفي, وقد أشارت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين برنامج اليقظة والتنظيم الذاتي.

قام (Modi, Joshi & Narayanakurup, 2018) بإجراء دراسة هدفت إلى معرفة تأثير تدريبات اليقظة العقلية على تقدير الذات والتنظيم الذاتي والرفاه النفسي لدى الطلبة المراهقين في راجستان الهند, وتم إتباع المنهج التجريبي, وتكونت الدراسة

من(100) طالب, حيث احتوت المجموعة التجريبية على خمسين طالبا منهم, واحتوت المجموعة الضابطة على خمسين طالبا, وتراوحت أعمار الطلبة بين (14-10)سنة, ولقد تلقى أعضاء المجموعة التجريبية تدريبات اليقظة العقلية من خلال حضور عشر جلسات تدريبية بمقدار جلسة كل أسبوع, وبلغت مدة الجلسة الواحدة 40 دقيقة, وقام الباحثون بجمع البيانات من خلال الرجوع إلى سجلات الطلاب التي تحتوي على بياناتهم الشخصية, ومن خلال استخدام مقياس التنظيم الذاتي(SRQ) لدى المراهقين, ولقد خضعت كلتا المجموعتين للتقييم بعد وقبل إخضاع المجموعة التجريبية للتدريب, وباستخدام برنامج SPSS لتحليل البيانات, تم إجراء الاختبار التئي للعينات المستقلة والاختبار التائي للعينات المزدوجة, ولقد كشفت الدراسة بأن تدريبات اليقظة العقلية تعد فعالة في زيادة تقدير الذات والتنظيم الذاتي والرفاه النفسي لدى الطلبة المراهقين خلال بداية مرحلة المراهقة, وتحسن قدرتهم على إنشاء علاقات إيجابية مع الآخرين, وتحسن قدرتهم على تحديد هدفهم في الحياة, وتزيد مستويات قبول الذات والاستقلال الذاتي لديهم, ويوصي الباحثون بإخضاع الطلاب في جميع المراحل المدرسية لتدريبات اليقظة العقلية لأنها تمكن الطلاب من النضوج اجتماعيا.

قامت (Yanter, 2018) بإجراء دراسة هدفت إلى معرفة تأثير نشاطات التدريبات على اليقظة العقلية على التنظيم الذاتي لدى الطلبة في الصفوف الابتدائية الأولى في الولايات المتحدة الأمريكية, ولقد شارك في الدراسة (28) طالبا من طلاب الصف الأول والثاني والثالث, وتراوحت أعمارهم ما بين (9-6) سنوات, ولقد تم اختيارهم من إحدى المدارس الحكومية في الولايات المتحدة الأمريكية, وتم جمع البيانات خلال فترة (6) أسابيع, ولقد اتبعت الباحثة المنهج التجريبي. إن تدريبات اليقظة العقلية التي تم استخدامها تكونت من: الرسم, تقنيات التنفس, اليوغا وتمارين التمدد والإطالة, وكتابة اليوميات وقراءة القصص. وقامت الباحثة بإجراء تقييم قبلي وبعدي, وتم استخدام مقياس التقييم الذاتي السلوكي لقياس التنظيم الذاتي, وتم جمع البيانات من خلال استخدام قائمة تحقق لتقييم سلوك الطلاب, ومن خلال جمع الملاحظات من خلال رصد الطلاب, وعمل سجلات حول سلوك الطلاب, وتم جمع البيانات من خلال أسلوب تقييم الذات وأسلوب التغذية الراجعة ومصفوفة حول تطبيقات التوجيهات السمعية, وكشفت الدراسة أن مستوى التنظيم الذاتي كان متوسط بينما كان مستوى اليقظة العقلية مرتفع, ولقد تبين وجود علاقة موجبة ما بين النشاطات وتدريبات اليقظة العقلية والتنظيم الذاتي لدى الطلاب في الصفوف الابتدائية الأولى, وتبين أن هناك تأثير موجب لهذه التدريبات على الإنتاجية والسلوك والاستماع ومدى إتباع التوجيهات ومستوى التركيز لدى الطلاب في الصفوف الابتدائية الأولى, وتبين أيضا أن تدريبات اليقظة العقلية تلعب دورا فعالا في خفض درجة ممارسة السلوكيات التخريبية لدى هؤلاء الطلاب.

قام (Fuente, Manas, Franco, Cangas & Soriano, 2018) بدراسة هدفت إلى معرفة تأثير كل من التنظيم الذاتي وتدريبات اليقظة على استراتيجيات التوافق المتبعة من قبل طلاب الجامعات في إسبانيا, وشارك في الدراسة(38) طالبا تم تقسيمهم بشكل متساو إلى مجموعات ضابطة وتجريبية, وتم اختيارهم من جامعة الميريا في إسبانيا من تخصص علم النفس, وتراوحت أعمار العينة ما بين (29-18) سنة, وتم استخدام استبانة (SSRQ) للتنظيم الذاتي, ومقياس(EEC) للتوافق وتم إعطاء الطلبة دورة بعنوان التعلم وممارسة اليقظة العقلية , كما تم استخدام الاستبيان لعمل تقييم قبلي وبعدي, حيث تم إخضاع المجموعة التجريبية لتدريبات اليقظة العقلية من خلال عقد عشر جلسات, وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين مستوى التنظيم الذاتي ومدى استخدام استراتيجية التوافق الموجهة نحو المشاعر , وتبين أيضا وجود علاقة موجبة بين مستوى التنظيم الذاتي ومدى استخدام استراتيجيات التوافق الموجهة نحو حل المشكلات, كما كشفت النتائج أنه كلما ازداد مستوى التنظيم الذاتي لدى الطلاب كلما اختبروا عددا أقل من التجارب المسببة للتوتر , وتبين أنه كلما زاد مستوى التنظيم الذاتي لدى الطلاب كلما احتاجوا بشكل أقل لتوظيف استراتيجيات إدارة التوتر , كما تبين بأن ممارسات تدريبات اليقظة العقلية تؤدي إلى انخفاض مستوى استراتيجيات التوافق

الموجهة نحو المشاعر لدى المجموعة التي أظهرت مستوى انضباط ذاتي منخفض, وتبين أيضا بأن تدريبات اليقظة العقلية لا تؤثر على مقدار استخدام استراتيجيات التوافق مجتمعة.

بعد القيام باستعراض الدراسات السابقة التي تناولت التنظيم الذاتي وعلاقته بكل من التوافق النفسي واليقظة العقلية, فلقد ,بينت أغلب الدراسات وجود علاقة موجبة بين التوافق النفسي والتنظيم الذاتي كدراسة (Cardelle-Elawar & Fuente, 2011) و دراسة (Kaur & Bashir, 2016), ودراسة (Fuente, Amate, Gonzalez, Artuch, Garcia & Fadda, 2020) .

وفيما يخص اليقظة العقلية فيلاحظ أن هناك تباين في علاقة اليقظة العقلية في التنظيم الذاتي, فبينما أشارت دراسة (Laffon, 2017), ودراسة (Kaunhoven & Dorjee, 2017), ودراسة (Modi, Joshi & Narayanakurup, 2018) بأن هناك علاقة موجبة دالة إحصائيا بين تدريبات اليقظة العقلية والتنظيم الذاتي, فلقد أشارت نتائج دراسة (Taylor & Mireault, 2008) أنه لا يوجد علاقة بين عدد سنوات ممارسة اليقظة العقلية ومستوى التنظيم الذاتي و عدم وجود فروق دالة إحصائيا ما بين مستويات التنظيم الذاتي لأفراد العينة يمكن عزوه لمدة ممارسة اليقظة العقلية.

وتتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في أنها ستحاول التعرف على القدرة التنبؤية للتوافق النفسي واليقظة العقلية في التنظيم الذاتي لدى طلبة جامعة اليرموك، مما يعني أنها ستعمل على إثراء المكتبة العربية بمعلومات مهمة حول بعض المتغيرات المعرفية التي تتناولها الدراسات السابقة، والتي تشتمل التوافق النفسي واليقظة العقلية والتنظيم الذاتي.

وستستفيد الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في اثراء إطارها النظري، وفي تطوير أدوات الدراسة، واختيار التحليل الإحصائي المناسب، وفي مناقشة النتائج واقتراح التوصيات المناسبة.

الطريقة والإجراءات:

تتناول الطريقة والإجراءات وصفًا لمنهج الدراسة ومجتمعها وعينتها، والأدوات التي تم استخدامها، ودلالات صدقها وثباتها، وتحديد متغيرات الدراسة وإجراءاتها، والمعالجات الإحصائية التي استخدمت للإجابة عن أسئلتها.

منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي للكشف عن مستوى التَّوافُق النَّفسيّ واليقظة العقليَّة والتَّنظيم الذَّاتيّ لدى طلبة جامعة اليرموك، وللكشف عن القُدْرَة التنبؤية للتَّوافُق النَّفسِيّ ولليقظة العقْليَّة بالتَّنظيم الذَّاتيّ لدى طلبة جامعة اليرموك، وذلك لمناسبته طبيعة أهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة وعينتها:

تكوَّن مجتمع الدراسة خلال الفصل الدراسي الأوَّل من العام الدراسي 2020/2019م من (40111) طالبًا وطالبةً مِنْ طَلَبَةِ جامعة اليرموك؛ حيث ينقسمون وفقًا لجنسهم إلى (12431) طالبًا و(27680) طالبةً ووفقًا لكلِّيَّاتِهم إلى (19543) طالبًا وطالبةً في التَّخَصُصَاتِ العِلميَّة و(20568) طالبًا وطالبةً في التخصصات الإنسانيَّة. في حين تألَّفت عينة الدراسة من (1498) طالبًا وطالبةً مِنْ طَلَبَةِ جامعة اليرموك مُشكِّلةً ما نسبته (3.7%) تقريبًا من مجتمع الدراسة؛ حيث تمَّ اختيار أفرادها بالطريقة الطبقية المتناسبة مع نسب الطلبة في مجتمع الدراسة حسب تخصصاتهم الدقيقة على ثلاثِ مراحلٍ وفقًا لجنسهم ثم للكلية التي يتبعون إليها ثم للمستوى الدراسي الخاص بكلٍّ منهم، وينقسمون وفقًا لجنسهم إلى (466) طالبًا و(1032) طالبةً ووفقًا لكلِّيَّاتِهم إلى (732) طالبًا وطالبةً في التخصصات العِلميَّة و(766) طالبًا وطالبةً في التخصصات الإنسانيَّة.

أدوات الدراسة

لأغراض تحقيق أهداف الدراسة؛ فقد تمَّ استخدام ثلاثة مقاييس؛ هي:

أوَّلًا. مقياس التَّوافُق النَّفسيّ لدى طلبة جامعة اليرموك

لقياس مستوى التَّوافُق النَّفسيّ لدى طلبة جامعة اليرموك؛ فقد تمَّ تعريب وترجمة لفقرات مقياس لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984)؛ وتم عرضه على اثنين من المختصين في اللغة الإنجليزية, وعلم النفس , واللغة العربية, وذلك لبيان دقة الترجمة وسلامة اللغة وصحتها, حيث تألف المقياس في صورته الأوَّلية من ستةٍ وستين فقرةً؛ تتوزع على ثمانيةَ أبعادٍ؛ هي: المواجهة وله تسعُ فقراتٍ ذوات الأرقام (5، 6، 7، 17، 28، 34، 46، 48، 61)، ثم نهج الابتعاد وله سبعُ فقراتٍ ذوات الأرقام (4، 12، 13، 24، 32، 41، 44)، ثم ضبط الذات وله تسعُ فقراتٍ ذوات الأرقام (10، 14، 35، 37، 43، 51، 54، 56، 65)، ثم السعي للحصول على الدعم الاجتماعي وله سبعُ فقراتٍ ذوات الأرقام (8، 18، 22، 31، 42، 45، 64)، ثم تحمُّل المسؤولية وله أربعُ فقراتٍ ذوات الأرقام (9، 25، 29، 53)، ثم التجنب والهروب وله أربعُ عشرةَ فقرةً ذوات الأرقام (3، 11، 16، 19، 21، 33، 40، 47، 50، 55، 57، 58، 59، 66)، ثم تحليل المشكلات بشكل مدروس وله ثماني فقراتٍ ذوات الأرقام (1، 2، 26، 39، 49، 52، 62، 63)، ثم أخيرًا؛ إعادة النظر للأمر من زاوية إيجابيَّة وله ثماني فقراتٍ ذوات الأرقام (15، 20، 23، 27، 30، 36، 38، 60). حيث تعد جميع الفقرات للمقياس موجبة.

دلالات صدق وثبات مقياس التَّوافُق النَّفسيّ

صدق المحتوى لمقياس الدراسة

تم التحقق من الصدق الظاهري لمقياس مستوى التَّوافُق النَّفسيّ لدى طلبة جامعة اليرموك؛ بعرضه على مجموعة من المُحكِّمين مؤلفة من أربعةِ عشر عضوًا من أعضاء هيئة تدريس ممن رُتَبَهم الأكاديميَّة (أُستاذ دُكتور، أُستاذ مُشارِك، أُستاذ مُساعِد، مُحاضِر متفرغ) من ذوي الخبرة والاختصاص في أبعاد (علم النفس التربوي، الإرشاد النفسي، مناهج أساليب تدريس العلوم، مناهج أساليب تدريس اللغة العربية، مناهج أساليب تدريس اللغة الإنجليزية) في جامعة اليرموك، وذلك بهدف إبداء آرائهم حول دقة وصحة محتوى المقياس من حيث: وضوح معنى الفقرات، وسلامة الصياغة اللغوية للفقرات، وإضافة أو تعديل أو حذف ما يرونه مناسبًا على الفقرات .

تم الأخذ بكافة ملاحظات المحكمين التي تمَّ الاتفاق عليها من قبل (80%) منهم؛ حيث تمَّ القيام بتعديل الصياغة اللغوية لجميع فقرات مقياس مستوى التَّوافُق النَّفسيّ لدى طلبة جامعة اليرموك باستثناء الفقرة ذات الرقم (36) التي نصَّت على *"أصبح لدى معتقدات جديدة"*؛ حيث بقيت دونما تعديل في صياغتها اللغوية.

وبهذا بقي عدد فقرات المقياس في صورته شبه النهائية بعد التحكيم مكوَّنًا من ستةٍ وستين فقرةً؛ تتوزع على ثمانيةَ أبعادٍ؛ هي: المواجهة وله تسعُ فقراتٍ ذوات الأرقام (5، 6، 7، 17، 28، 34، 46، 48، 61)، ثم نهج الابتعاد وله سبعُ فقراتٍ ذوات الأرقام (4، 12، 13، 24، 32، 41، 44)، ثم ضبط الذات وله تسعُ فقراتٍ ذوات الأرقام (10، 14، 35، 37، 43، 51، 54، 56، 65)، ثم السعي للحصول على الدعم الاجتماعي وله سبعُ فقراتٍ ذوات الأرقام (8، 18، 22، 31، 42، 45، 64)، ثم تحمُّل المسؤولية وله أربعُ فقراتٍ ذوات الأرقام (9، 25، 29، 53)، ثم التجنب والهروب وله أربعُ عشرةَ فقرةً ذوات الأرقام (3، 11، 16، 19، 21، 33، 40، 47، 50، 55، 57، 58، 59، 66)، ثم تحليل المشكلات بشكل مدروس وله ثماني فقراتٍ ذوات الأرقام (1، 2، 26، 39، 49، 52، 62، 63)، ثم أخيرًا؛ إعادة النظر للأمر من زاوية إيجابيَّة وله ثماني فقراتٍ ذوات الأرقام (15، 20، 23، 27، 30، 36، 38، 60).

أ. **صدق البناء لمقياس الدراسة**

تم تطبيق مقياس مستوى التَّوافُق النَّفسيّ لدى طلبة جامعة اليرموك على عينة استطلاعية مؤلفة من (50) طالبًا وطالبةً بواقع (25) طالبًا و(25) طالبةً من طلبة جامعة اليرموك من خارج عينة الدراسة المستهدفة، وذلك لحساب معاملات الارتباط المُصحح لعلاقة الفقرات بالتَّوافُق النَّفسيّ وبأبعاده لدى طلبة جامعة اليرموك؛ حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط المُصحح لعلاقة

فقرات المواجهة ببعدها بين (0.34–0.49) وتراوحت علاقتها بمقياسها بين (0.27–0.42)، وتراوحت قيم معاملات الارتباط المُصحح لعلاقة فقرات نهج الابتعاد ببعدها بين (0.37–0.56) وتراوحت علاقتها بمقياسها بين (0.33–0.51)، وتراوحت قيم معاملات الارتباط المُصحح لعلاقة فقرات ضبط الذات ببعدها بين (0.44–0.57) وتراوحت علاقتها بمقياسها بين (0.34–0.54)، وتراوحت قيم معاملات الارتباط المُصحح لعلاقة فقرات السعي للحصول على الدعم الاجتماعي ببعدها بين (0.43–0.55) وتراوحت علاقتها بمقياسها بين (0.39–0.49)، وتراوحت قيم معاملات الارتباط المُصحح لعلاقة فقرات تحمل المسؤولية ببعدها بين (0.33–0.46) وتراوحت علاقتها بمقياسها بين (0.25–0.42)، وتراوحت قيم معاملات الارتباط المُصحح لعلاقة فقرات التجنب والهروب ببعدها بين (0.30–0.55) وتراوحت علاقتها بمقياسها بين (0.29–0.49)، وتراوحت قيم معاملات الارتباط المُصحح لعلاقة فقرات تحليل المشكلات بشكل مدروس ببعدها بين (0.42–0.55) وتراوحت علاقتها بمقياسها بين (0.26–0.49)، وتراوحت قيم معاملات الارتباط المُصحح لعلاقة فقرات إعادة النظر للأمر من زاوية إيجابية ببعدها بين (0.38–0.52) وتراوحت علاقتها بمقياسها بين (0.29–0.50)؛ وهي قيم تشير إلى جودة بناء فقرات مقياس مستوى التَّوافُق النَّفسيّ لدى طلبة جامعة اليرموك.

كما تم حساب معاملات ارتباط بيرسون لعلاقة التَّوافُق النَّفسيّ بأبعاده؛ حيث تراوحت قيم معاملات ارتباط بيرسون لعلاقة التَّوافُق النَّفسيّ بأبعاده لدى طلبة جامعة اليرموك بين (0.57–0.89) وقد تراوحت بين (0.55–0.83) في صورتها الأصليَّة، علاوة على حساب معاملات ارتباط بيرسون البينية (Intra–correlation) لعلاقة الأبعاد؛ حيث تراوحت قيم معاملات ارتباط بيرسون البينية لعلاقة الأبعاد لدى طلبة جامعة اليرموك بين (0.29–0.77)؛ مما يشير إلى أنَّ الأبعاد الثمانية تشكل المفهوم الكامل للتوافق النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك

ب. ثبات مقياس الدراسة

لأغراض حساب ثبات الاتساق الداخلي لمقياس مستوى التَّوافُق النَّفسيّ وأبعاده لدى طلبة جامعة اليرموك؛ فقد تمَّ استخدام معادلة ألفا الخاصة بكرونباخ (Cronbach's α) بالاعتماد على بيانات التطبيق الأوَّل للعينة الاستطلاعية؛ والمكونة (50) طالبًا وطالبةً بواقع (25) طالبًا و(25) طالبةً من طلبة جامعة اليرموك من خارج عينة الدراسة المستهدفة حيث بلغت قيمة ثبات الاتساق الداخلي للتوافق النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك (0.94)، في حين تراوحت قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي لأبعاده بين (0.61–0.79). ولأغراض حساب ثبات الإعادة للمقياس ولأبعاده لديهم؛ فقد تمَّ إعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية بطريقة الاختبار وإعادته (Test–Retest) بفاصل زمني مقداره أسبوعان بين التطبيقين الأوَّل والثاني، حيث تمَّ استخدام معامل ارتباط بيرسون لعلاقة التطبيق الأوَّل بالتطبيق الثاني للعينة الاستطلاعية؛ حيث بلغت قيمة ثبات الإعادة للتوافق النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك (0.81)، في حين تراوحت قيم معاملات ثبات الإعادة لأبعاده بين (0.81–0.88).

وبهذا أصبح مقياس مستوى التَّوافُق النَّفسيّ لدى طلبة جامعة اليرموك في صورته النِّهائية . في ضوء دلالات صدق البناء مكوَّنًا من سبعةٍ وخمسين فقرةً؛ تتوزع على ثمانيةَ أبعادٍ؛ هي: المواجهة وله سبعُ فقراتٍ ذوات الأرقام (5، 6، 7، 17، 28، 48، 61)، ثم نهج الابتعاد وله ستُّ فقراتٍ ذوات الأرقام (4، 13، 24، 32، 41، 44)، ثم ضبط الذات وله ثماني فقراتٍ ذوات الأرقام (10، 14، 37، 43، 51، 54، 56، 65)، ثم السعي للحصول على الدعم الاجتماعي وله ستُّ فقراتٍ ذوات الأرقام (8، 22، 31، 42، 45، 64)، ثم تحمُّل المسؤولية وله ثلاثُ فقراتٍ ذوات الأرقام (9، 25، 53)، ثم التجنب والهروب وله ثلاثُ عشرة فقرةً ذوات الأرقام (11، 16، 19، 21، 33، 40، 47، 50، 55، 57، 58، 59، 66)، ثم تحليل المشكلات بشكل مدروس وله ستُّ فقراتٍ ذوات الأرقام (26، 39، 49، 52، 62، 63)، ثم أخيرًا؛ إعادة النظر للأمر من زاوية إيجابيَّة وله ثماني فقراتٍ ذوات الأرقام (15، 20، 23، 27، 30، 36، 38، 60)؛ وذلك بعد إسقاط تسع فقراتٍ ذوات الأرقام [(34، 46) اللتين تتبعان لبعد المواجهة، و(12) التي تتبع لبعد نهج الابتعاد، و(35) التي تتبع لبعد ضبط الذات، و(18) التي تتبع لبعد السعي للحصول على الدعم الاجتماعي، و(29) التي تتبع لبعد تحمل المسؤولية، و(3) التي تتبع لبعد التجنب

والهروب، و(1، 2) اللتين تتبعان لبعد تحليل المشكلات بشكل مدروس] كما هي بعد التحكيم؛ بسبب انخفاض قيم معاملات الارتباط المُصحح لهما دون معيار (عودة,2014) البالغة قيمته (0.20)) لأدنى قيمة مقبولة لمعامل التمييز (معامل الارتباط المُصحَّح)؛ بهدف استبقاء الفقرات ضمن بنية أبعاد مقياس التَّوافُق النَّفسيّ.

ج. **معيار تصحيح مقياس الدراسة**

اشتمل مقياس مستوى التَّوافُق النَّفسيّ لدى طلبة جامعة اليرموك بصورته النهائية في ضوء مؤشرات صدق البناء على سبعةٍ وخمسينَ فقرةً؛ حيث يُجاب على فقراته ذات الاتجاه الإيجابي بتدريج ليكرت يشتمل خمسة بدائل؛ هي: [موافق بشدة؛ وتُعطى عند تصحيح الفقرة درجة قيمتها (5)، موافق؛ وتُعطى عند تصحيح الفقرة درجة قيمتها (4)، محايد؛ وتُعطى عند تصحيح الفقرة درجة قيمتها (3)، غير موافق؛ وتُعطى عند تصحيح الفقرة درجة قيمتها (2)، غير موافق بشدة؛ وتُعطى عند تصحيح الفقرة درجة قيمتها (1)]. وبهذا تتراوح درجة التَّوافُق النَّفسيّ بين (57–285)، حيث كلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشر على ازدياد التَّوافُق النَّفسيّ لدى طلبة جامعة اليرموك والعكس صحيح. وقد تمَّ تبني النموذج الإحصائي ذي التدريج النسبي بغرض تصنيف الأوساط الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التَّوافُق النَّفسيّ لدى طلبة جامعة اليرموك إلى ثلاثة مستويات للتوافق النفسي لديهم على النحو الآتي: مرتفع ويُعطى للحاصلين على درجة أكبر من (3.66)، متوسط ويُعطى للحاصلين على درجة تتراوح من (2.34) وحتى (3.66)، منخفض ويُعطى للحاصلين على درجة أقل من (2.34).

ثانيًا. مقياس اليقظة العقْلِيَّة لدى طلبة جامعة اليرموك

لقياس مستوى اليقظة العقْلِيَّة لدى طلبة جامعة اليرموك؛ فقد تمَّ تبنّي مقياس أبو حسَّان (2019) لليقظة العقلية المُكوَّن من ثمانيةٍ وثلاثين فقرةً الذي تم اشتقاق فقراته من مقياس باير وزملائه (Baer *et al.*, 2006) المُكوَّن من تسعةٍ وثلاثين فقرةً؛ حيث تألف مقياس مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك في صورته الأوَّليَّة من ثمانيةٍ وثلاثين فقرةً موَّزعةٍ على خمسةِ أبعاد؛ هي: المراقبة وله ثماني فقراتٍ ذوات الأرقام (1، 11، 21، 22، 27، 28، 31، 37)، ثم الوصف وله ثماني فقراتٍ ذوات الأرقام (6، 12، 16، 19، 20، 24، 30، 32)؛ حيث يشتمل على ثلاث فقراتٍ سالبةِ المضمون ذوات الأرقام (6، 20، 30)، ثم العمل بوعي وله ثماني فقراتٍ ذوات الأرقام (4، 5، 10، 13، 18، 26، 34، 38)؛ وهي جميعها سالبة المضمون، ثم عدم إصدار الأحكام وله سبعُ فقراتٍ ذوات الأرقام (2، 3، 8، 14، 17، 33، 35)؛ وهي جميعها سالبة المضمون، ثم أخيرًا؛ عدم التفاعل وله سبعُ فقراتٍ ذوات الأرقام (7، 9، 15، 23، 25، 29، 36)

دلالات صدق وثبات مقياس اليقظة العقلية

د. **صدق البناء لمقياس الدراسة**

تم تطبيق مقياس مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك على عينة استطلاعية مؤلفة من (50) طالبًا وطالبةً بواقع (25) طالبًا و(25) طالبةً من طلبة جامعة اليرموك من خارج عينة الدراسة المستهدفة، وذلك لحساب معاملات الارتباط المُصحح لعلاقة الفقرات باليقظة العقلية وبأبعادها لدى طلبة جامعة اليرموك؛ حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط المُصحح لعلاقة فقرات بعد المراقبة ببعدها بين (0.43–0.65) وفي صورتها الأصلية تراوحت بين (0.73–0.76) وتراوحت علاقتها بمقياسها بين (0.40–0.62)، ثم تراوحت قيم معاملات الارتباط المُصحح لعلاقة فقرات بعد الوصف ببعدها بين (0.43–0.55) وفي صورتها الأصلية تراوحت بين (0.75–0.76) وتراوحت علاقتها بمقياسها بين (0.34–0.46)، ثم تراوحت قيم معاملات الارتباط المُصحح لعلاقة فقرات بعد العمل بوعي ببعدها بين (0.52–0.63) وفي صورتها الأصلية تراوحت بين (0.75–0.76) وتراوحت علاقتها بمقياسها بين (0.47–0.56)، ثم تراوحت قيم معاملات الارتباط المُصحح لعلاقة فقرات بعد عدم إصدار الأحكام ببعدها بين (0.39–0.59) وفي صورتها الأصلية تراوحت بين (0.74–0.75) وتراوحت علاقتها بمقياسها بين (0.34–0.53)، ثم تراوحت قيم معاملات الارتباط المُصحح لعلاقة فقرات بعد عدم التفاعل ببعدها بين (0.37–0.61) وفي صورتها الأصلية تراوحت

بين (0.73–0.76) وتراوحت علاقتها بمقياسها بين (0.36–0.54)؛ وهي قيم تشير إلى جودة بناء فقرات مقياس مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك

كما تم حساب معاملات ارتباط بيرسون لعلاقة اليقظة العقليَّة بأبعادها؛ حيث تراوحت قيم معاملات ارتباط بيرسون لعلاقة اليقظة العقليَّة بأبعادها لدى طلبة جامعة اليرموك بين (0.84–0.90)، علاوة على حساب معاملات ارتباط بيرسون البينية لعلاقة الأبعاد؛ حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بيرسون البينية لعلاقة الأبعاد لدى طلبة جامعة اليرموك بين (0.61–0.77)؛ مما يشير إلى أنَّ الأبعاد الخمسة تشكل المفهوم الكامل لليقظة العقليَّة.

هـ. ثبات مقياس الدراسة

لأغراض حساب ثبات الاتساق الداخلي لمقياس مستوى اليقظة العقليَّة ولأبعادها لدى طلبة جامعة اليرموك؛ فقد تمَّ استخدام معادلة ألفا الخاصة بكرونباخ بالاعتماد على بيانات التطبيق الأوَّل للعينة الاستطلاعية؛ والمؤلفة من (50) طالبًا وطالبةً بواقع (25) طالبًا و(25) طالبةً من طلبة جامعة اليرموك من خارج عينة الدراسة المستهدفة حيث بلغت قيمة ثبات الاتساق الداخلي لليقظة العقليَّة لدى طلبة جامعة اليرموك قد بلغت قيمته (0.93)، في حين تراوحت قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي لأبعادها بين (0.67–0.82) وفي صورتها الأصلية قد تراوحت بين (0.63–0.83). ولأغراض حساب ثبات الإعادة للمقياس ولأبعادها لديهم؛ فقد تمَّ إعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية بطريقة الاختبار وإعادته بفاصل زمني مقداره أسبوعان بين التطبيقين الأوَّل والثاني، حيث تمَّ استخدام معامل ارتباط بيرسون لعلاقة التطبيق الأوَّل بالتطبيق الثاني للعينة الاستطلاعية؛ حيث بلغت قيمة ثبات الإعادة لليقظة العقلية لدى الطلبة قد بلغت قيمته (0.80)، في حين تراوحت قيم معاملات ثبات الإعادة لأبعادها بين (0.84–0.88) .

وبهذا أصبح مقياس مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك في صورته النِّهائية، في ضوء دلالات صدق البناء مؤلفًا من ستةٍ وثلاثين فقرةً موَّزعةٍ على خمسةِ أبعاد؛ هي: المراقبة وله ستُّ فقراتٍ ذوات الأرقام (10، 20، 25، 26، 29، 35)، ثم الوصف وله ثماني فقراتٍ ذوات الأرقام (5، 11، 15، 18، 19، 22، 28، 30)؛ حيث يشتمل على ثلاث فقراتٍ سالبةِ المضمون ذوات الأرقام (5، 19، 28)، ثم العمل بوعي وله ثماني فقراتٍ ذوات الأرقام (3، 4، 9، 12، 17، 24، 32، 36)؛ وهي جميعها سالبة المضمون، ثم عدم إصدار الأحكام وله سبعُ فقراتٍ ذوات الأرقام (1، 2، 7، 13، 16، 31، 33)؛ وهي جميعها سالبة المضمون، ثم أخيرًا؛ عدم التفاعل وله سبعُ فقراتٍ ذوات الأرقام (6، 8، 14، 21، 23، 27، 34)؛ وذلك بعد إسقاط الفقرتين ذواتي الرقمين (1، 22) اللتين تتبعان لبعد المُراقبة كما هما قبل التحقق من صدق البناء ؛ بسبب انخفاض قيم معاملات الارتباط المُصحح لهما دون معيار (عودة,2014) البالغة قيمته (0.20) لاستبقاء الفقرات ضمن بنية المقياس.

و. معيار تصحيح مقياس الدراسة

اشتمل مقياس مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك بصورته النهائية في ضوء مؤشرات صدق البناء على ستٍ وثلاثينَ فقرةً؛ حيث يُجاب على فقراته ذات الاتجاه الإيجابي التي يبلغ عددها ثماني عشرة فقرةً بتدريج ليكرت يشتمل خمسة بدائل؛ هي: [دائمًا؛ وتُعطى عند تصحيح الفقرة درجة قيمتها (5)، غالبًا؛ وتُعطى عند تصحيح الفقرة درجة قيمتها (4)، أحيانًا؛ وتُعطى عند تصحيح الفقرة درجة قيمتها (3)، نادرًا؛ وتُعطى عند تصحيح الفقرة درجة قيمتها (2)، أبدًا؛ وتُعطى عند تصحيح الفقرة درجة قيمتها (1)]، في حين يُجاب على فقراته ذات الاتجاه السلبي التي يبلغ عددها ثماني عشرة فقرةً بتدريج ليكرت يشتمل خمسة بدائل؛ هي: [دائمًا؛ وتُعطى عند تصحيح الفقرة درجة قيمتها (1)، غالبًا؛ وتُعطى عند تصحيح الفقرة درجة قيمتها (2)، أحيانًا؛ وتُعطى عند تصحيح الفقرة درجة قيمتها (3)، نادرًا؛ وتُعطى عند تصحيح الفقرة درجة قيمتها (4)، أبدًا؛ وتُعطى عند تصحيح الفقرة درجة قيمتها (5)]. وبهذا فقد تراوحت درجات المقياس بين (36–180) درجة؛ حيث كلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشر على ازدياد اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك والعكس صحيح. وقد تمَّ تبنِّي النموذج الإحصائي ذي التدريج النسبي بغرض تصنيف

IUG Journal of Educational and Psychology Sciences (Islamic University of Gaza) / CC BY 4.0

الأوساط الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية وأبعادها لدى طلبة جامعة اليرموك إلى ثلاثة مستويات لليقظة العقلية على النحو الآتي: مرتفع ويُعطى للحاصلين على درجة أكبر من (3.66)، متوسط ويُعطى للحاصلين على درجة تتراوح من (2.34) وحتى (3.66)، منخفض ويُعطى للحاصلين على درجة أقل من (2.34).

ثالِثًا. مقياس التَّنظيم الذَّاتيّ لدى طلبة جامعة اليرموك

لقياس مستوى التَّنظيم الذَّاتيّ لدى طلبة جامعة اليرموك؛ فقد تمَّ تبنِّي مقياس عبيدات (2019) للتَّنظيم الذَّاتيّ المُكوَّن من ثمانيةٍ وثلاثين فقرةً الذي تم اشتقاق فقراته من مقياس براون وميلر ولويندوسكي(Brown, Miller & Lawedowski, 1991) المُكوَّن من ثلاثةٍ وستين فقرةً؛ حيث تألف مقياس مستوى التَّنظيم الذَّاتي لدى طلبة جامعة اليرموك في صورته الأوَّلية والنِّهائيَّة من ثمانيةٍ وثلاثين فقرةً موَّزعةٍ على سبعةِ أبعاد؛ هي: معرفة العوامل المهمة وله خمس فقراتٍ ذوات الأرقام (1 وحتى 5)، ثم التقويم وله خمس فقراتٍ ذوات الأرقام (6 وحتى 10)، ثم إحداث تغيير وله ستُ فقراتٍ ذوات الأرقام (11 وحتى 16)، ثم البحث عن البدائل وله ستُ فقراتٍ ذوات الأرقام (17 وحتى 22)، ثم وضع خطة وله ستُ فقراتٍ ذوات الأرقام (23 وحتى 28)، ثم تنفيذ الخطة وله خمس فقراتٍ ذوات الأرقام (29 وحتى 33)، ثم أخيرًا؛ تقييم الخطة التنفيذية وله خمسُ فقراتٍ ذوات الأرقام (34 وحتى 38) .

دلالات صدق وثبات مقياس التَّنظيم الذَّاتيّ

أ. صدق البناء لمقياس الدراسة

تم تطبيق مقياس التَّنظيم الذَّاتيّ لدى طلبة جامعة اليرموك على عينة استطلاعية مؤلفة من (50) طالبًا وطالبةً بواقع (25) طالبًا و(25) طالبةً من طلبة جامعة اليرموك من خارج عينة الدراسة المستهدفة، وذلك لحساب معاملات الارتباط المُصحح لعلاقة الفقرات بالتَّنظيم الذَّاتيّ وبأبعاده لدى طلبة جامعة اليرموك؛ حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط المُصحح لعلاقة فقرات بعد معرفة العوامل المهمة ببعدها بين (0.29–0.69) وفي صورتها الأصلية تراوحت بين (0.35–0.72) وتراوحت علاقتها بمقياسها بين (0.24–0.52) وفي صورتها الأصلية تراوحت بين (0.42–0.64)، ثم تراوحت قيم معاملات الارتباط المُصحح لعلاقة فقرات بعد التقويم ببعدها بين (0.54–0.73) وفي صورتها الأصلية تراوحت بين (0.50–0.65) وتراوحت علاقتها بمقياسها بين (0.48–0.56) وفي صورتها الأصلية تراوحت بين (0.21–0.57)، ثم تراوحت قيم معاملات الارتباط المُصحح لعلاقة فقرات بعد إحداث تغيير ببعدها بين (0.38–0.70) وفي صورتها الأصلية قد تراوحت بين (0.40–0.56) وتراوحت علاقتها بمقياسها بين (0.36–0.56) وفي صورتها الأصلية قد تراوحت بين (0.20–0.55)، ثم تراوحت قيم معاملات الارتباط المُصحح لعلاقة فقرات بعد البحث عن البدائل ببعدها بين (0.49–0.70) وفي صورتها الأصلية قد تراوحت بين (0.29–0.76) وتراوحت علاقتها بمقياسها بين (0.36–0.56) وفي صورتها الأصلية قد تراوحت بين (0.43–0.57)، ثم تراوحت قيم معاملات الارتباط المُصحح لعلاقة فقرات بعد وضع خطة ببعدها بين (0.50–0.70) وفي صورتها الأصلية قد تراوحت بين (0.36–0.72) وتراوحت علاقتها بمقياسها بين (0.50–0.56) وفي صورتها الأصلية قد تراوحت بين (0.24–0.45)، ثم تراوحت قيم معاملات الارتباط المُصحح لعلاقة فقرات بعد تنفيذ الخطة ببعدها بين (0.55–0.69) وفي صورتها الأصلية قد تراوحت بين (0.30–0.65) وتراوحت علاقتها بمقياسها بين (0.52–0.55) وفي صورتها الأصلية قد تراوحت بين (0.24–0.31)، ثم أخيرًا؛ تراوحت قيم معاملات الارتباط المُصحح لعلاقة فقرات بعد تقييم الخطة التنفيذية ببعدها بين (0.43–0.55) وفي صورتها الأصلية قد تراوحت بين (0.45–0.70) وتراوحت علاقتها بمقياسها بين (0.25–0.49) وفي صورتها الأصلية قد تراوحت بين (0.24–0.38)؛ وهي قيم تشير إلى جودة بناء فقرات مقياس مستوى التَّنظيم الذَّاتيّ لدى طلبة جامعة اليرموك .

كما تم حساب معاملات ارتباط بيرسون لعلاقة التَّنظيم الذَّاتيّ بأبعاده؛ حيث تراوحت قيم معاملات ارتباط بيرسون لعلاقة الأبعاد بالتَّنظيم الذَّاتيّ لدى طلبة جامعة اليرموك بين (0.60–0.76)، علاوة على حساب معاملات ارتباط بيرسون البينية لعلاقة

الأبعاد؛ حيث تراوحت قيم معاملات ارتباط بيرسون البينية لعلاقة الأبعاد لدى طلبة جامعة اليرموك بين (0.15–0.54)؛ مما يشير إلى أنَّ الأبعاد السَّبعة تشكل المفهوم الكامل للتَّنظيم الذَّاتيّ.

ب. **ثبات مقياس الدراسة**

لأغراض حساب ثبات الاتساق الداخلي لمقياس التَّنظيم الذَّاتيّ ولأبعاده لدى طلبة جامعة اليرموك؛ فقد تمَّ استخدام معادلة ألفا الخاصة بكرونباخ بالاعتماد على بيانات التطبيق الأوَّل للعينة الاستطلاعية؛ والمؤلفة من (50) طالبًا وطالبةً بواقع (25) طالبًا و(25) طالبةً من طلبة جامعة اليرموك من خارج عينة الدراسة المستهدفة حيث بلغت قيمة ثبات الاتساق الداخلي للتَّنظيم الذَّاتيّ لدى طلبة جامعة اليرموك (0.93) وتراوحت قيم ثبات الاتساق الداخلي لأبعاد التَّنظيم الذَّاتيّ لدى الطلبة بين (0.71–0.85). ولأغراض حساب ثبات الإعادة للمقياس ولأبعاده لديهم؛ فقد تمَّ إعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية بطريقة الاختبار وإعادته بفاصل زمني مقداره أسبوعان بين التطبيقين الأوَّل والثاني، حيث تمَّ استخدام معامل ارتباط بيرسون لعلاقة التطبيق الأوَّل بالتطبيق الثاني للعينة الاستطلاعية؛ حيث بلغت قيمة ثبات الإعادة للتَّنظيم الذَّاتيّ لدى الطلبة (0.83) وتراوحت قيم ثبات الإعادة لأبعاد التَّنظيم الذَّاتيّ لدى الطلبة بين (0.82–0.86) .

وبهذا بقي مقياس مستوى التَّنظيم الذَّاتيّ لدى طلبة جامعة اليرموك في صورته النِّهائية، بعد التحقق من صدق البناء مؤلفًا من ثمانيةٍ وثلاثين فقرةً موَّزعةٍ على سبعةِ أبعاد؛ هي: معرفة العوامل المهمة وله خمس فقراتٍ ذوات الأرقام (1 وحتى 5)، ثم التقويم وله خمس فقراتٍ ذوات الأرقام (6 وحتى 10)، ثم إحداث تغيير وله ستُّ فقراتٍ ذوات الأرقام (11 وحتى 16)، ثم البحث عن البدائل وله ستُّ فقراتٍ ذوات الأرقام (17 وحتى 22)، ثم وضع خطة وله ستُّ فقراتٍ ذوات الأرقام (23 وحتى 28)، ثم تنفيذ الخطة وله خمسُ فقراتٍ ذوات الأرقام (29 وحتى 33)، ثم أخيرًا؛ تقييم الخطة التنفيذية وله خمسُ فقراتٍ ذوات الأرقام (34 وحتى 38).

ج. **معيار تصحيح مقياس الدراسة**

اشتمل مقياس مستوى التَّنظيم الذَّاتيّ لدى طلبة جامعة اليرموك بصورته النهائية في ضوء مؤشرات صدق البناء على ثمانية وثلاثين فقرةً؛ حيث يُجاب على فقراته ذات الاتجاه الإيجابي بتدريج ليكرت يشتمل خمسة بدائل؛ هي: [موافق بشدة؛ وتُعطى عند تصحيح الفقرة درجة قيمتها (5)، موافق؛ وتُعطى عند تصحيح الفقرة درجة قيمتها (4)، غير متأكد؛ وتُعطى عند تصحيح الفقرة درجة قيمتها (3)، غير موافق؛ وتُعطى عند تصحيح الفقرة درجة قيمتها (2)، غير موافق بشدة؛ وتُعطى عند تصحيح الفقرة درجة قيمتها (1)]. وبهذا فقد تراوحت درجات المقياس بين (38–190) درجة؛ حيث كلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشر على ازدياد التَّنظيم الذَّاتيّ لدى طلبة جامعة اليرموك والعكس صحيح. وقد تمَّ تبنِّي النموذج الإحصائي ذي التدريج النسبي بغرض تصنيف الأوساط الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التَّنظيم الذَّاتيّ وأبعاده لدى طلبة جامعة اليرموك إلى ثلاثة مستويات للتَّنظيم الذَّاتيّ على النحو الآتي: مرتفع ويُعطى للحاصلين على درجة أكبر من (3.66)، متوسط ويُعطى للحاصلين على درجة تتراوح من (2.34) وحتى (3.66)، منخفض ويُعطى للحاصلين على درجة أقل من (2.34).

إجراءات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة؛ فقد تمَّ إتباع الخطوات والإجراءات التالية:

- الحصول على كتاب تسهيل مهمة للباحثان مُوَجَّهٌ من نائب عميد كلية التربية في جامعة اليرموك إلى رئيس الجامعة , وذلك لمخاطبة رئيس قسم المعلومات؛ بهدف تحديد حجم مجتمع الدِّراسة وفقًا للجنس وللكلية وللمستوى الدراسي، بالإضافة إلى مُخاطبة عمداء كليات الجامعة؛ بهدف السماح للباحثان بتطبيق أدوات الدراسة على طلبة جامعة اليرموك.
- توزيع استبانة أدوات الدراسة في صورها النِّهائيَّة على أفراد عينة الدراسة المستهدفة.
- شرح هدف الدراسة لأفراد عينة الدراسة والطلب منهم الإجابة على فقرات استبانة أدوات الدراسة كما يرونها معبرةً عن وجهة نظرهم بكل صدق وموضوعية. وذلك بعد أن تمَّت إحاطتهم علمًا أنَّ إجابتهم لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

أ. **المتغيرات المستقلة؛ وهي:**

1. التَّوافُق النَّفسيّ وأبعاده لدى طلبة جامعة اليرموك؛ وهي متغيرات خطيَّةٌ مُتَّصِلةٌ شارِحة.
2. اليقظة العقْليَّة وأبعادها لدى طلبة جامعة اليرموك؛ وهي متغيرات خطيَّةٌ مُتَّصِلةٌ شارِحة.

ب. **المتغير التابع؛ وهي:** التَّنظيم الذَّاتيّ لدى طلبة جامعة اليرموك؛ وهو متغير خطيَّ متَّصِل.

المعالجات الإحصائية

تمت المعالجات الإحصائية لبيانات الدراسة باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك بهدف الإجابة عن سؤال الدراسة؛ حيث تمَّ حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتنبئين (التوافق النفسي واليقظة العقلية) وللمتنبأ به (التنظيم الذاتي) لدى طلبة جامعة اليرموك، ثم حساب معاملات ارتباط بيرسون لعلاقة المتنبئين (التَّوافُق النَّفسيّ واليقظة العقلية) بالمتنبأ به (التنظيم الذاتي) لدى طلبة جامعة اليرموك، ثم إجراء تحليل الانحدار الخطي المتعدد باستخدام طريقة الخطوة (Stepwise Method) في إدخال المتنبئين إلى النموذج التنبؤي الأوَّل؛ وذلك لرصد التباين المُفسَّر المشترك للنموذج التنبؤي والتباين المُفسَّر النسبي وقيم t المحسوبة وفقًا لنسب قيم معاملات الانحدار اللامعيارية إلى قيم أخطائها المعيارية وقيم معاملات الانحدار المعياريَّةِ لكلِّ متنبئٍ من المتنبئين بالمتنبأ به. ثم تمَّ حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتنبئات (أبعاد التوافق النفسي، وأبعاد اليقظة العقلية) والمتنبأ به (التنظيم الذاتي)، ثم حساب معاملات ارتباط بيرسون لعلاقة المتنبئات (أبعاد التوافق النفسي، وأبعاد اليقظة العقلية) بالمتنبأ به (التَّنظيم الذَّاتيّ) لدى طلبة جامعة اليرموك، ثم إجراء تحليل الانحدار الخطي المتعدد باستخدام طريقة الخطوة في إدخال المتنبئات إلى النموذج التنبؤي الثاني؛ وذلك لرصد التباين المُفسَّر المشترك للنموذجين التنبؤيين والتباين المُفسَّر النسبي وقيم t المحسوبة وفقًا لنسب قيم معاملات الانحدار اللامعيارية إلى قيم أخطائها المعيارية وقيم معاملات الانحدار المعياريَّةِ لكلِّ متنبئٍ بالمتنبأ به.

نتائج الدراسة:

تتناول عرضًا لنتائج مشكلة الدراسة الذي نصَّ على: "**ما القدرة التنبؤية للتوافق النفسي واليقظة العقلية في التَّنظيم الذَّاتيّ لدى طلبة جامعة اليرموك؟**" للإجابة عن سؤال الدراسة؛ فقد تمَّ حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة بكلٍّ من: المُتَنَبأ به [التابع: {النموذج التنبؤي الأوَّل: التَّنظيم الذَّاتيّ (y_1)}]، والمُتَنبِئات [المستقلة: التَّوافُق النَّفسيّ (x_1)، اليقظة العقليَّة (x_2)]؛ لدى طلبة جامعة اليرموك، وذلك كما هو مُبيَّن في جدول 1

جدول 1: الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتنبئات [التَّوافُق النَّفسيّ (x_1)، اليقظة العقليَّة (x_2)] وللمتنبأ به [التَّنظيم الذَّاتيّ (y_1)] لدى طلبة جامعة اليرموك.

حالة المتغير	المتغير		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	مضمونه	رمزه		
متنبأ به	{النموذج التنبؤي الأوَّل}: تنظيم الذات	y_1	3.73	0.57
المتنبئات	{الشارِح الأوَّل}: التَّوافُق النَّفسيّ	x_1	3.77	0.53
	{الشَّارِح الثَّاني}: اليقظة العقلية	x_2	3.69	0.63

يلاحظ من جدول 1؛ أنَّ الوسط الحسابي الخاص بالمتنبأ به [التابع: {النموذج التنبؤي الأوَّل: التَّنظيم الذَّاتيّ (y_1)} قد كان ضمن مستوى تنظيم ذاتيّ (مرتفعٍ)]، وبالمتنبئات [المستقلة (الشَّارِحة): التَّوافُق النَّفسيّ (x_1) قد كان ضمن مستوى توافقٍ نفسيّ (مرتفعٍ)، اليقظة العقليَّة (x_2) قد كان ضمن مستوى يقظةٍ عقليَّةٍ (مرتفعةٍ)] لدى طلبة جامعة اليرموك.

وبناءً على ما تقدم؛ فقد تمَّ حساب قيم معاملات الارتباط الخطية البينية لعلاقة المتنبئات [المستقلة (الشَّارِحة): التَّوافُق النَّفسيّ (x_1)، اليقظة العقليَّة (x_2)] بالمتنبأِ به [التابع: {النموذج التنبؤي الأوَّل: التَّنظيم الذَّاتيّ (y_1)}] لدى طلبة جامعة اليرموك، وذلك كما هو مُبيَّن في جدول 2.

جدول 2: قيم معاملات ارتباط بيرسون لعلاقة المتنبئات [المستقلة (الشَّارِحة): التَّوافُق النَّفسيّ (x1)، اليقظة العقليَّة (x2)] بالمُتَنَبَّأِ به [التَّنظيم الذَّاتيّ (y1)] لدى طلبة جامعة اليرموك.

العلاقة بين		تنظيم الذات	التَّوافُق النَّفسيّ
	رمزه	y_1	x_1
التَّوافُق النَّفسيّ	x_1	*0.57	
اليقظة العقلية	x_2	*0.66	*0.65
* دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05).			

يلاحظ من جدول 2؛ ارتباط كلٍّ من المتنبئين [المستقلين (الشَّارِحين): التَّوافُق النَّفسيّ (x_1)، اليقظة العقليَّة (x_2)] بالمُتَنَبَّأِ به [التَّنظيم الذَّاتيّ (y_1)] لدى طلبة جامعة اليرموك بعلاقتين موجبتين دالتين إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05). كما يلاحظ أنَّ الارتباط البيني للمتنبئين لدى طلبة جامعة اليرموك يُمثِّل علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بينهما عند مستوى الدلالة (α=0.05).

وبهدف الكشف عن القدرة التنبؤية للمتنبئين بالمُتَنَبَّأِ به؛ فقد تمَّ حساب الارتباط الخطي المتعدد والتباين المُفسَّر المتعدد (الأثر المشترك) وقيمة F للنموذج التنبؤي الكلي كلما تمَّ إدخال متغير متنبئ من المتنبئين في النموذج التنبؤي واحتمالية الخطأ لقيمة F للنموذج التنبؤي الكلي والتغير في التباين المُفسَّر (الأثر النسبي) وقيمة F للتغيُّر لكل متنبئٍ تمَّ إدخاله في النموذج التنبؤي بشكل مستقل عن بقية المتنبئات، واحتمالية الخطأ لقيمة F المعنية بالتغيُّر؛ وذلك باستخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد وفق طريقة الخطوة في إدخال المتنبئين [المستقلين (الشَّارِحين): التَّوافُق النَّفسيّ (x_1)، اليقظة العقليَّة (x_2)] على الترتيب من حيث إسهامها بالأثر النسبي وبالأثر المشترك بدلالة إحصائيةٍ عند مستوى الدلالة (α=0.05) بشكل تراكمي وصولًا إلى النموذج التنبؤي الأخير الذي لن يشتمل المتنبئات التي لم تسهم بأثار نسبية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) إلى المُعادلة الانحدارية للمتنبأ به [التابع: التَّنظيم الذَّاتيّ (y_1)] لدى طلبة جامعة اليرموك، وذلك كما هو مُبيَّن في جدول 3.

جدول 3: قيم الارتباط الخطي المتعدد والأثر المشترك وقيمة F للنموذج التنبؤي التراكمي الكلي والأثر النسبي وقيمة F للتغيُّر لكل متنبئ تمَّ إدخاله في النموذج التنبؤي بشكل مستقل عن المتنبئ الأخر لدى طلبة جامعة اليرموك.

النموذج	ر المتعدد	$ر^2$	$ر^2$ المُعدَّل	الخطأ المعياري في التقدير	إحصائيات النموذج التنبؤي الكلي				إحصائيات التغير الخاصة بكل متنبئ بشكل مستقل				
					F	درجة حرية		احتمالية الخطأ	$ر^2$ للتغير	F التغير	درجة الحرية		احتمالية الخطأ
						البسط	المقام				البسط	المقام	
1	0.66	0.4399	0.4395	0.43	*1174.82	1	1496	0.00	0.4399	*1174.82	1	1496	0.00
المتنبئات: (ثابت الانحدار)، **اليقظة العقلية** (x_2)													
2	0.69	0.4731	0.4724	0.42	*671.13	2	1495	0.00	0.0332	*94.23	1	1495	0.00
المتنبئات: (ثابت الانحدار)، اليقظة العقلية، **التَّوافُق النَّفسيّ** (x_1)													
* دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05).													

يتضح من جدول 3؛ وجود قدرة تنبؤية دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05) للمتنبئين [المستقلين (الشَّارِحين): التَّوافُق النَّفسيّ (x_1)، اليقظة العقليَّة (x_2)] بالمُتَنَبَّأِ به [التابع: التَّنظيم الذَّاتيّ (y_1)] ابتداءً من النموذج التنبؤي الأوَّل وصولاً للنموذج التراكمي الأخير بأثر مشترك للمتنبئين مقداره (47.31%) لدى طلبة جامعة اليرموك؛ حيث أسهم المتنبئين على النحو التالي بأثر نسبي مقداره {(43.99%) لدى طلبة جامعة اليرموك بدلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) للمتنبئ [المستقل (الشَّارِح): اليقظة العقليَّة (x_2)]، ثُمَّ (3.32%) لدى طلبة جامعة اليرموك بدلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) للمتنبئ [المستقل

(الشَّارِح): التَّوافُق النَّفسيّ (x_1)]}.

بالإضافة إلى ما تقدم، فقد تمَّ حساب معاملات الانحدار اللامعيارية والخطأ المعياري لها، وقيم (t) المحسوبة لنسبة معاملات الانحدار اللامعيارية إلى أخطائها المعيارية، واحتمالية الخطأ الخاصة بها، ومعاملات الانحدار المعيارية؛ وذلك باستخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد وفق طريقة الخطوة في إدخال المتنبئين [المستقلين (الشَّارِحين): اليقظة العقلية (x_2)، التَّوافُق النَّفسيّ (x_1)] إلى المعادلة الانحداريَّة الأخيرة للمتنبأ به [التابع: التَّنظيم الذَّاتيّ (y_1)] المُتراكمة عن نموذج تنبؤي واحد سابق لدى طلبة جامعة اليرموك، وذلك كما هو مُبيَّن في جدول 4.

جدول 4: قيمة (t) لنسبة معامل الانحدار اللامعياري إلى خطئه المعياري واحتمالية الخطأ لها ومعامل الانحدار المعياري؛ وفق طريقة الخطوة في إدخال المتنبئين على الترتيب إلى المعادلة الانحداريَّة للمتنبأ به [التابع: التَّنظيم الذَّاتيّ (y1)] لدى طلبة جامعة اليرموك.

المتنبئات+		معاملات الانحدار			t	احتمالية الخطأ
		اللامعيارية		المعيارية		
مضمونه	رمزه	B	الخطأ المعياري	β		
(ثابت الانحدار)	a_1	1.06	0.08		**13.38***	0.00
اليقظة العقلية	x_2	0.46	0.02	0.51	**20.39***	0.00
التَّوافُق النَّفسيّ	x_1	0.26	0.03	0.24	**9.71***	0.00
+ المتنبأ به: التَّنظيم الذَّاتيّ						
* دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05).						

يتضح من جدول 4؛ أنَّ النتائج الخاصة بالنموذج التنبؤي التراكمي الأخير؛ قد كانت على النحو الآتي:

أ. كلما زادت اليقظة العقليَّة (x_2) لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة بدلالةٍ إحصائيةٍ عند مستوى الدلالة (α=0.05) فإنَّ التَّنظيم الذَّاتيّ (y_1) لديهم يزداد بمقدار (0.51) من الوحدة المعيارية.

ب. كلما زاد التَّوافُق النَّفسيّ (x_1) لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة بدلالةٍ إحصائيةٍ عند مستوى الدلالة (α=0.05) فإنَّ التَّنظيم الذَّاتيّ (y_1) لديهم يزداد بمقدار (0.24) من الوحدة المعيارية.

كما تمَّ حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة بكلٍّ من: المُتَنَبأ بها [التابع: {النموذج التنبؤي الثَّاني: التَّنظيم الذَّاتيّ (y_2)}]، والمُتَنبِئات [المستقلة (الشَّارِحة): المواجهة (x_1)، نهج الابتعاد (x_2)، ضبط الذَّات (x_3)، السعي للحصول على الدعم الاجتماعي (x_4)، تحمل المسؤولية (x_5)، التجنب والهروب (x_6)، تحليل المشكلات بشكل مدروس (x_7)، إعادة النظر للأمر من زاوية إيجابية (x_8)، المُراقبَة (x_9)، الوصف (x_{10})، العمل بوعي (x_{11})، عدم إصدار الأحكام (x_{12})، عدم التفاعل (x_{13})] لدى طلبة جامعة اليرموك، وذلك كما هو مُبيَّن في جدول 5.

جدول 5: الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتنبئات وللمتنبأ بها [التَّنظيم الذَّاتيّ (y2)] لدى طلبة جامعة اليرموك.

حالة المتغير	المتغير		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	مضمونه	رمزه		
المتنبأ به	{النموذج التنبؤي الثَّاني}: تنظيم الذات	y_2	3.73	0.57
المتنبئات	{الشَّارِح الأوَّل}: المواجهة	x_1	3.77	0.59
	{الشَّارِح الثَّاني}: نهج الابتعاد	x_2	3.68	0.69
	{الشَّارِح الثَّالِث}: ضبط الذات	x_3	3.76	0.66

IUG Journal of Educational and Psychology Sciences (Islamic University of Gaza) / CC BY 4.0

حالة المتغير	المتغير		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	مضمونه	رمزه		
	{الشَّارِح الرَّابِع}: السعي للحصول على الدعم الاجتماعي	x_4	3.83	0.69
	{الشَّارِح الخامس}: تحمل المسؤولية	x_5	3.76	0.75
	{الشَّارِح السَّادِس}: التجنب والهروب	x_6	3.66	0.61
	{الشَّارِح السَّابِع}: تحليل المشكلات بشكل مدروس	x_7	3.80	0.63
	{الشَّارِح الثَّامِن}: إعادة النظر للأمر من زاوية إيجابية	x_8	3.96	0.63
	{الشَّارِح التَّاسِع}: المراقبة	x_9	3.71	0.76
	{الشَّارِح العاشر}: الوصف	x_{10}	3.74	0.71
	{الشَّارِح الحادي عشر}: العمل بوعي	x_{11}	3.59	0.80
	{الشَّارِح الثَّاني عشر}: عدم إصدار الأحكام	x_{12}	3.71	0.70
	{الشَّارِح الثَّالِث عشر}: عدم التفاعل	x_{13}	3.72	0.71

يلاحظ من جدول 5؛ أنَّ الوسط الحسابي الخاص بالمتنبأ به {التابع: [النموذج التنبؤي الثَّاني: التَّنظيم الذَّاتيّ (y_2)] قد كان ضمن مستوى تنظيم ذاتي (مرتفعٍ)} ، والمتنبئات {المستقلة (الشَّارِحة): {المواجهة (x_1) قد كان ضمن مستوى توافق نفسي (مرتفعٍ)، نهج الابتعاد (x_2) قد كان ضمن مستوى توافق نفسي (مرتفعٍ)، ضبط الذَّات (x_3) قد كان ضمن مستوى توافق نفسي (مرتفعٍ)، السعي للحصول على الدعم الاجتماعي (x_4) قد كان ضمن مستوى توافقٍ نفسيّ (مرتفعٍ)، تحمل المسؤولية (x_5) قد كان ضمن مستوى توافق نفسي (مرتفعٍ)، التجنب والهروب (x_6) قد كان ضمن مستوى توافقٍ نفسيّ (متوسطٍ)، تحليل المشكلات بشكل مدروس (x_7) قد كان ضمن مستوى توافقٍ نفسيّ (مرتفعٍ)، إعادة النظر للأمر من زاوية إيجابية (x_8) قد كان ضمن مستوى توافقٍ نفسيّ (مرتفعٍ)، المُراقبَة (x_9) قد كان ضمن مستوى يقظةٍ عقليَّةٍ (مرتفعةٍ)، الوصف (x_{10}) قد كان ضمن مستوى يقظةٍ عقليَّةٍ (مرتفعةٍ)، العمل بوعي (x_{11}) قد كان ضمن مستوى يقظةٍ عقليَّةٍ (متوسطةٍ)، عدم إصدار الأحكام (x_{12}) قد كان ضمن مستوى يقظةٍ عقليَّةٍ (مرتفعةٍ)، عدم التفاعل (x_{13}) قد كان ضمن مستوى يقظةٍ عقليَّةٍ (مرتفعةٍ)} لدى طلبة جامعة اليرموك.

وبناءً على ما تقدم؛ فقد تمَّ حساب قيم معاملات الارتباط الخطية البينية لعلاقة المتنبئات [المستقلة (الشَّارِحة): المواجهة (x_1)، نهج الابتعاد (x_2)، ضبط الذَّات (x_3)، السعي للحصول على الدعم الاجتماعي (x_4)، تحمل المسؤولية (x_5)، التجنب والهروب (x_6)، تحليل المشكلات بشكل مدروس (x_7)، إعادة النظر للأمر من زاوية إيجابية (x_8)، المُراقبَة (x_9)، الوصف (x_{10})، العمل بوعي (x_{11})، عدم إصدار الأحكام (x_{12})، عدم التفاعل (x_{13})] بالمتنبأ به [التابع: {النموذج التنبؤي الثَّانِي: التَّنظيم الذَّاتيّ (y_2)}] لدى طلبة جامعة اليرموك، وذلك كما هو مُبيَّن في جدول 6.

جدول 6: قيم معاملات ارتباط بيرسون لعلاقة المتنبئات [المستقلة (الشارحة): أبعاد التوافق النفسي، أبعاد اليقظة العقلية] بالمُتَنَبَّأ به [التَّنظيم الذَّاتيّ (y2)] لدى طلبة جامعة اليرموك.

العلاقة		تنظيم الذات	المواجهة	نهج الابتعاد	ضبط الذات	السعي للحصول على الدعم الاجتماعي	تحمل المسؤولية	التجنب والهروب	تحليل المشكلات بشكل مدروس	إعادة النظر للأمر من زاوية	المراقبة	الوصف	العمل بوعي	عدم إصدار الأحكام
	رمزه	y_2	x_1	x_2	x_3	x_4	x_5	x_6	x_7	x_8	x_9	x_{10}	x_{11}	x_{12}
المواجهة	x_1	**0.42***												

نهج الابتعاد	x_2	0.47*	0.57*											
ضبط الذات	x_3	0.50*	0.50*	0.65*										
السعي للحصول على الدعم الاجتماعي	x_4	0.46*	0.64*	0.61*	0.66*									
تحمل المسؤولية	x_5	0.39*	0.45*	0.48*	0.57*	0.52*								
التجنب والهروب	x_6	0.54*	0.60*	0.67*	0.70*	0.64*	0.51*							
تحليل المشكلات بشكل مدروس	x_7	0.45*	0.59*	0.57*	0.71*	0.65*	0.53*	0.58*						
إعادة النظر للأمر من زاوية إيجابية	x_8	0.40*	0.60*	0.58*	0.68*	0.68*	0.50*	0.55*	0.68*					
المراقبة	x_9	0.58*	0.38*	0.49*	0.59*	0.51*	0.37*	0.57*	0.47*	0.47*				
الوصف	x_{10}	0.56*	0.44*	0.42*	0.39*	0.46*	0.29*	0.48*	0.38*	0.41*	0.67*			
العمل بوعي	x_{11}	0.60*	0.36*	0.41*	0.47*	0.44*	0.39*	0.59*	0.36*	0.33*	0.65*	0.63*		
عدم إصدار الأحكام	x_{12}	0.53*	0.38*	0.43*	0.52*	0.47*	0.33*	0.54*	0.45*	0.38*	0.63*	0.63*	0.77*	
عدم التفاعل	x_{13}	0.58*	0.38*	0.49*	0.55*	0.50*	0.40*	0.54*	0.49*	0.43*	0.61*	0.68*	0.70*	0.72*

* دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05).

يلاحظ من جدول 6؛ ارتباط كلٍّ من المتنبئات [المستقلة (الشَّارِحة): المواجهة (x_1)، نهج الابتعاد (x_2)، ضبط الذَّات (x_3)، السعي للحصول على الدعم الاجتماعي (x_4)، تحمل المسؤولية (x_5)، التجنب والهروب (x_6)، تحليل المشكلات بشكل مدروس (x_7)، إعادة النظر للأمر من زاوية إيجابية (x_8)، المُراقبَة (x_9)، الوصف (x_{10})، العمل بوعي (x_{11})، عدم إصدار الأحكام (x_{12})، عدم التفاعل (x_{13})] بالمُتَنَبَّأ به [التَّنظيم الذَّاتيّ (y_2)] لدى طلبة جامعة اليرموك بثلاثِ عشرةَ علاقةً موجبةً دالةً إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05)؛ حيث تتراوح قيمها بين (0.42–0.60) بوسطٍ حسابيٍّ مقداره (0.50) وبانحرافٍ معياريٍّ مقداره (0.072). كما يلاحظ أنَّ الارتباطات البينية للمتنبئات [المستقلة (الشَّارِحة): المواجهة (x_1)، نهج الابتعاد (x_2)، ضبط الذَّات (x_3)، السعي للحصول على الدعم الاجتماعي (x_4)، تحمل المسؤولية (x_5)، التجنب والهروب (x_6)، تحليل المشكلات بشكل مدروس (x_7)، إعادة النظر للأمر من زاوية إيجابية (x_8)، المُراقبَة (x_9)، الوصف (x_{10})، العمل بوعي (x_{11})، عدم إصدار الأحكام (x_{12})، عدم التفاعل (x_{13})] لدى طلبة جامعة اليرموك تُمثِّل علاقات موجبة ذات دلالة إحصائية بينهما عند مستوى الدلالة (α=0.05)؛ حيث تتراوح قيمها بين (0.29–0.77) بوسطٍ حسابيٍّ مقداره (0.53) وبانحرافٍ معياريٍّ مقداره (0.113).

وبهدف الكشف عن القدرة التنبؤية للمتنبِّئات بالمُتَنَبَّأ به؛ فقد تمَّ حساب الارتباط الخطي المتعدد والتباين المُفسَّر المتعدد (الأثر المشترك) وقيمة F للنموذج التنبؤي الكلي كلما تمَّ إدخال متغير متنبئ إلى النموذج التنبؤي واحتمالية الخطأ لقيمة F للنموذج التنبؤي الكلي والتغير في التباين

المُفسَّر (الأثر النسبي) وقيمة F للتغيُّر لكل متنبئ تمَّ إدخاله إلى النموذج التنبؤي بشكل مستقل عن بقية المتنبئات، واحتمالية الخطأ لقيمة F المعنية بالتغيُّر؛ وذلك باستخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد وفق طريقة الخطوة في إدخال المتنبئات [المستقلة (الشَّارِحة): المواجهة (x_1)، نهج الابتعاد (x_2)، ضبط الذَّات (x_3)، السعي للحصول على الدعم الاجتماعي (x_4)، تحمل المسؤولية (x_5)، التجنب والهروب (x_6)، تحليل المشكلات بشكل مدروس (x_7)، إعادة النظر للأمر من زاوية إيجابية (x_8)، المُراقبَة (x_9)، الوصف (x_{10})، العمل بوعي (x_{11})، عدم إصدار الأحكام (x_{12})، عدم التفاعل (x_{13})] على الترتيب من حيث إسهامها بالأثر النسبي وبالأثر المشترك بدلالة إحصائيةٍ عند مستوى الدلالة (α=0.05) بشكل تراكمي وصولًا إلى النموذج التنبؤي الأخير الذي لن يشتمل المتنبئات التي لم تسهم بأثار نسبية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) إلى المُعادلة الانحداريَّة للمتبأ به [التابع: {النموذج التنبؤي الثَّاني: التَّنظيم الذَّاتيّ (y_2)}] لدى طلبة جامعة اليرموك، وذلك كما هو مُبيَّن في جدول 7.

جدول 7: قيم الارتباط الخطي المتعدد والأثر المشترك وقيمة F للنموذج التنبؤي التراكمي الكلي والأثر النسبي وقيمة F للتغيُّر لكل متنبئ تمَّ إدخاله في النموذج التنبؤي بشكل مستقل عن بقية المتنبئات لدى طلبة جامعة اليرموك.

النموذج+	ر المتعدد	$ر^2$	$ر^2$ المُعدَّل	الخطأ المعياري في التقدير	إحصائيات النموذج التنبؤي الكلي					إحصائيات التغير الخاصة بكل متنبئ بشكل مستقل				
					F	درجة حرية		احتمالية الخطأ	$ر^2$ للتغير	F التغير	درجة الحرية		احتمالية الخطأ
						البسط	المقام				البسط	المقام	
1	0.60	0.3548	0.3543	0.46	*822.50	1	1496	0.00	0.3548	*822.50	1	1496	0.00
	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، العمل بوعي (x_{11}).												
2	0.65	0.4213	0.4206	0.44	*544.29	2	1495	0.00	0.0666	*172.04	1	1495	0.00
	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، العمل بوعي، تحليل المشكلات بشكل مدروس (x_7).												
3	0.68	0.4584	0.4573	0.42	*421.46	3	1494	0.00	0.0370	*102.14	1	1494	0.00
	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، العمل بوعي، تحليل المشكلات بشكل مدروس، الوصف (x_{10}).												
4	0.69	0.4712	0.4698	0.42	*332.59	4	1493	0.00	0.0128	*36.19	1	1493	0.00
	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، العمل بوعي، تحليل المشكلات بشكل مدروس، الوصف، التجنب والهروب (x_6).												
5	0.69	0.4797	0.4780	0.41	*275.15	5	1492	0.00	0.0085	*24.48	1	1492	0.00
	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، العمل بوعي، تحليل المشكلات بشكل مدروس، الوصف، التجنب والهروب، عدم التفاعل (x_{13}).												
6	0.70	0.4845	0.4824	0.41	*233.56	6	1491	0.00	0.0048	*13.80	1	1491	0.00
	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، العمل بوعي، تحليل المشكلات بشكل مدروس، الوصف، التجنب والهروب، عدم التفاعل، المراقبة (x_9).												
7	0.70	0.4867	0.4842	0.41	*201.79	7	1490	0.00	0.0022	*6.25	1	1490	0.01
	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، العمل بوعي، تحليل المشكلات بشكل مدروس، الوصف، التجنب والهروب، عدم التفاعل، المراقبة، نهج الابتعاد (x_2).												
8	0.70	0.4880	0.4852	0.41	*177.39	8	1489	0.00	0.0013	*3.88	1	1489	0.05
	المتنبئات: (ثابت الانحدار)، العمل بوعي، تحليل المشكلات بشكل مدروس، الوصف، التجنب والهروب، عدم التفاعل، المراقبة، نهج الابتعاد، عدم إصدار الأحكام (x_{12}).												
+ طريقة الخطوة في إدخال المتنبئات إلى النماذج التنبؤية؛ تعمل على إسقاط المتنبئ الذي لا يُقدم أية معلومات للنموذج التنبؤي؛ بمعنى: تنحية خمس متنبئات لأنَّها لم تقدم أية معلومات في أثناء تراكمية النموذج التنبؤي النهائي.														
* دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05).														

يتضح من جدول 7؛ وجود قدرة تنبؤية دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة α=0.05) للمتنبئات [المستقلة (الشَّارِحة): المواجهة (x_1)، نهج الابتعاد (x_2)، ضبط الذَّات (x_3)، السعي للحصول على الدعم الاجتماعي (x_4)، تحمل المسؤولية (x_5)، التجنب والهروب (x_6)، تحليل المشكلات بشكل مدروس (x_7)، إعادة النظر للأمر من زاوية إيجابية (x_8)، المُراقبَة (x_9)، الوصف (x_{10})، العمل بوعي (x_{11})، عدم إصدار الأحكام (x_{12})، عدم التفاعل (x_{13})] بالمُتَنَبَّأ به [التابع: التَّنظيم الذَّاتيّ (y_2)] ابتداءً من النموذج الأوَّل وصولاً للنموذج التراكمي الأخير بأثر مشترك للمتنبئات مقداره (48.80%) لدى طلبة جامعة اليرموك؛ حيث أسهمت المتنبئات على النحو التالي بأثر نسبي مقداره

{(35.48%) لدى طلبة جامعة اليرموك بدلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) للمتنبئ [المستقل (الشارح): العمل بوعي (x_{11})]، ثُمَّ (6.66%) لدى طلبة جامعة اليرموك بدلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) للمتنبئ [المستقل (الشارح): تحليل المشكلات بشكل مدروس (x_7)]، ثُمَّ (3.70%) لدى طلبة جامعة اليرموك بدلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) للمتنبئ [المستقل (الشارح): الوصف (x_{10})]، ثُمَّ (1.28%) لدى طلبة جامعة اليرموك بدلالة إحصائيةٍ عند مستوى الدلالة (α=0.05) للمتنبئ [المستقل (الشارح): التجنب والهروب (x_6)]، ثُمَّ (0.85%) لدى طلبة جامعة اليرموك بدلالة إحصائيةٍ عند مستوى الدلالة (α=0.05) للمتنبئ [المستقل (الشارح): عدم التفاعل (x_{13})]، ثُمَّ (0.48%) لدى طلبة جامعة اليرموك بدلالة إحصائيةٍ عند مستوى الدلالة (α=0.05) للمتنبئ [المستقل (الشارح): المُراقبة (x_9)]، ثُمَّ (0.22%) لدى طلبة جامعة اليرموك بدلالة إحصائيةٍ عند مستوى الدلالة (α=0.05) للمتنبئ [المستقل (الشارح): نهج الابتعاد (x_2)]، ثُمَّ (0.13%) لدى طلبة جامعة اليرموك بدلالة إحصائيةٍ عند مستوى الدلالة (α=0.05) للمتنبئ [المستقل (الشارح): عدم إصدار الأحكام (x_{12})]**}**.

بالإضافة إلى ما تقدم، فقد تمَّ حساب قيم (t) المحسوبة لنسبة معاملات الانحدار اللامعيارية إلى أخطائها المعيارية، واحتمالية الخطأ الخاصة بها، ومعاملات الانحدار المعيارية؛ وذلك باستخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد وفق طريقة الخطوة في إدخال المتنبئات [المستقلة (الشَّارِحة): المواجهة (x_1)، نهج الابتعاد (x_2)، ضبط الذَّات (x_3)، السعي للحصول على الدعم الاجتماعي (x_4)، تحمل المسؤولية (x_5)، التجنب والهروب (x_6)، تحليل المشكلات بشكل مدروس (x_7)، إعادة النظر للأمر من زاوية إيجابية (x_8)، المُراقبة (x_9)، الوصف (x_{10})، العمل بوعي (x_{11})، عدم إصدار الأحكام (x_{12})، عدم التفاعل (x_{13})] على الترتيب إلى المعادلة الانحداريَّة الأخيرة للمتنبأ به [التابع: التَّنظيم الذَّاتيّ (y_2)] المُتراكمة عن سبعة نماذج تنبؤية سابقة لدى طلبة جامعة اليرموك، وذلك كما هو مُبيَّن في جدول 8.

جدول 8: قيمة (t) لنسبة معاملات الانحدار اللامعيارية إلى أخطائها واحتمالية الخطأ لها، وقيم معاملات الانحدار المعيارية؛ وفق طريقة الخطوة في إدخال المُتنبئات على الترتيب إلى المعادلة الانحداريَّة للمتنبأ به [التابع: {النموذج التنبؤي الثَّاني: التَّنظيم الذَّاتيّ (y2)}] لدى طلبة جامعة اليرموك.

المتنبئات+		معاملات الانحدار			t	احتمالية الخطأ
		اللامعيارية		المعيارية		
مضمونه	رمزه	B	الخطأ المعياري	β		
(ثابت الانحدار)	a_2	1.11	0.08		*14.34	0.00
العمل بوعي	x_{11}	0.17	0.02	0.24	*7.24	0.00
تحليل المشكلات بشكل مدروس	x_7	0.10	0.02	0.12	*4.60	0.00
الوصف	x_{10}	0.15	0.02	0.18	*6.59	0.00
التجنب والهروب	x_6	0.10	0.03	0.11	*3.66	0.00
عدم التفاعل	x_{13}	0.10	0.03	0.12	*4.01	0.00
المراقبة	x_9	0.08	0.02	0.11	*3.64	0.00
نهج الابتعاد	x_2	0.05	0.02	0.07	*2.49	0.01
عدم إصدار الأحكام	x_{12}	−0.05	0.03	−0.06	*−1.97	0.05
+ المتنبأ به: التنظيم الذَّاتيّ (y_2).						
* دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05).						

يتضح من جدول 8؛ أنَّ النتائج الخاصة بالنموذج التنبؤي التراكمي الثَّالِث عشر (الأخير)؛ قد كانت على النحو الآتي:

أ. كلما زاد العمل بوعي (x_{11}) لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة بدلالةٍ إحصائيةٍ عند مستوى الدلالة (α=0.05) فإنَّ التَّنظيم الذَّاتيّ (y_2) لديهم يزداد بمقدار (0.24) من الوحدة المعيارية.

IUG Journal of Educational and Psychology Sciences (Islamic University of Gaza) / CC BY 4.0

ب. كلما زاد تحليل المشكلات بشكل مدروس (x_7) لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة بدلالةٍ إحصائيةٍ عند مستوى الدلالة (α=0.05) فإنَّ التَّنظيم الذَّاتيّ (y_2) لديهم يزداد بمقدار (0.12) من الوحدة المعيارية.

ج. كلما زاد الوصف (x_{10}) لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة بدلالةٍ إحصائيةٍ عند مستوى الدلالة (α=0.05) فإنَّ التَّنظيم الذَّاتيّ (y_2) لديهم يزداد بمقدار (0.18) من الوحدة المعيارية.

د. كلما زاد التجنب والهروب (x_6) لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة بدلالةٍ إحصائيةٍ عند مستوى الدلالة (α=0.05) فإنَّ التَّنظيم الذَّاتيّ (y_2) لديهم يزداد بمقدار (0.11) من الوحدة المعيارية.

هـ. كلما زاد عدم التفاعل (x_{13}) لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة بدلالةٍ إحصائيةٍ عند مستوى الدلالة (α=0.05) فإنَّ التَّنظيم الذَّاتيّ (y_2) لديهم يزداد بمقدار (0.12) من الوحدة المعيارية.

و. كلما زاد المُراقبَة (x_9) لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة بدلالةٍ إحصائيةٍ عند مستوى الدلالة (α=0.05) فإنَّ التَّنظيم الذَّاتيّ (y_2) لديهم يزداد بمقدار (0.11) من الوحدة المعيارية.

ز. كلما زاد نهج الابتعاد (x_2) لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة بدلالةٍ إحصائيةٍ عند مستوى الدلالة (α=0.05) فإنَّ التَّنظيم الذَّاتيّ (y_2) لديهم يزداد بمقدار (0.07) من الوحدة المعيارية.

ح . كلما زاد عدم إصدار الأحكام (x_{12}) لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة بدلالةٍ إحصائيةٍ عند مستوى الدلالة (α=0.05) فإنَّ التَّنظيم الذَّاتيّ (y_2) لديهم يتراجع بمقدار (0.06) من الوحدة المعيارية.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال:" ما القدرة التنبؤية للتوافق النفسي واليقظة العقلية في التَّنظيم الذَّاتيّ لدى طلبة جامعة اليرموك؟"

أظهرت نتائج الدراسة ارتباط كلٍّ من المتنبئين [المستقلين (الشَّارِحين): التَّوافُق النَّفسيّ (x_1)، اليقظة العقليَّة (x_2)] بالمُتَنَبَّأ به [التَّنظيم الذَّاتيّ (y_1)] لدى طلبة جامعة اليرموك بعلاقتين موجبتين دالتين إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05). كما يلاحظ أنَّ الارتباط البيني للمتنبئين لدى طلبة جامعة اليرموك يُمثِّل علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بينهما عند مستوى الدلالة (α=0.05) ؛ وبهدف الكشف عن القدرة التنبؤية للمتنبئين بالمُتَنَبَّأ به؛ فقد تمَّ حساب الارتباط الخطي المتعدد والتباين المُفسَّر المتعدد (الأثر المشترك) وقيمة F للنموذج التنبؤي الكلي كلما تمَّ إدخال متغير متنبئ من المتنبئين في النموذج التنبؤي واحتمالية الخطأ لقيمة F للنموذج التنبؤي الكلي والتغير في التباين المُفسَّر (الأثر النسبي) وقيمة F للتغيُّر لكل متنبئٍ تمَّ إدخاله في النموذج التنبؤي بشكل مستقل عن بقية المتنبئات، واحتمالية الخطأ لقيمة F المعنية بالتغيُّر ؛ وذلك باستخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد وفق طريقة الخطوة في إدخال المتنبئين [المستقلين (الشَّارِحين): التَّوافُق النَّفسيّ (x_1)، اليقظة العقليَّة (x_2)] على الترتيب من حيث إسهامها بالأثر النسبي وبالأثر المشترك بدلالة إحصائيةٍ عند مستوى الدلالة (α=0.05) بشكل تراكمي وصولًا إلى النموذج التنبؤي الأخير الذي لن يشتمل المتنبئات التي لم تسهم بأثار نسبية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) إلى المُعادلة الانحدارية للمتنبأ به [التابع: التَّنظيم الذَّاتيّ (y_1)] لدى طلبة جامعة اليرموك, وأظهرت النتائج وجود قدرة تنبؤية دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05) للمتنبئين [المستقلين (الشَّارِحين): التَّوافُق النَّفسيّ (x_1)، اليقظة العقليَّة (x_2)] بالمُتَنَبَّأ به [التابع: التَّنظيم الذَّاتيّ (y_1)] ابتداءً من النموذج التنبؤي الأوَّل وصولاً للنموذج التراكمي الأخير بأثر مشترك للمتنبئين مقداره (47.31%) لدى طلبة جامعة اليرموك؛ حيث أسهم المتنبئين على النحو التالي بأثر نسبي مقداره {(43.99%) لدى طلبة جامعة اليرموك بدلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) للمتنبئ [المستقل (الشَّارِح): اليقظة العقليَّة (x_2)]، ثُمَّ (3.32%) لدى طلبة جامعة اليرموك بدلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) للمتنبئ [المستقل (الشَّارِح): التَّوافُق النَّفسيّ (x_1)]}.

وفيما يتعلق بالقدرة التنبؤية لليقظة العقلية في التنظيم الذاتي فيعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن اليقظة العقلية تتضمن التنظيم الذاتي الواعي, فالفرد يوجه انتباهه إلى المحفزات الداخلية والخارجية, كما تتطلب اليقظة العقلية الاستبطان والوعي ما وراء المعرفي للأفكار والمعتقدات وعدم الحكم, فالتنظيم الذاتي سمة رئيسية لليقظة العقلية (Kabat–zinn, 1994) . كما يشير

IUG Journal of Educational and Psychology Sciences (Islamic University of Gaza) / CC BY 4.0

(Shapiro, Oman, Thoresen, Plante & Flinders, 2008) أن مكونات اليقظة العقلية (النية, والانتباه, والقبول, والانفتاح), تدعم ألية التنظيم الذاتي. ويمكن عزو النتيجة أيضا إلى أن اليقظة العقلية تعزز مهارات التنظيم الذاتي من خلال التعليمات المباشرة, حيث يتعلم الطلبة الاستراتيجيات التي يمكنهم استخدامها بشكل مستقل ضمن روتينهم اليومي مع الممارسة اليومية, حيث يمكن أن تدعم اليقظة العقلية التنظيم الذاتي الذي يحسن من احتمالية النجاح الأكاديمي فيما بعد, كما يفترض أن تطوير الكفاءة الذاتية يحدث خلال أربعة مصادر أولية بما في ذلك خبرات الإتقان والتعلم غير المباشر والإقناع اللفظي والتغييرات العاطفية, فاليقظة العقلية هي ممارسة يمكن استخدامها في تنمية الكفاءة الذاتية عن طريق زيادة التصورات الإيجابية حول قدرات الطلبة (Logan & Laursen, 2019) . كما أن الطلبة الذين يتمتعون بمستويات أعلى من اليقظة العقلية غالبا ما يتمتعون بمستوى عال من التنظيم الذاتي لأن الطالب الذي يتعامل مع المواقف بيقظة أكثر يكون عرضة للتصرف وفق قيمه ومعتقداته؛ هذا لأن الطالب يتعلم من هذه المواقف فيمكن التحكم بها, واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة كل من (Laffon, 2017) ودراسة (Modi, Joshi & Narayanakurup, 2018) ودراسة (Yanter, 2018) ودراسة (Fuente, Manas, Franco, Cangas & Soriano, 2018) واللواتي كشفن عن وجود علاقة وقدرة تنبؤية لليقظة العقلية في التنظيم الذاتي, بينما اختلفت نتائج الدراسة مع دراسة (Taylor & Mireault, 2008) والتي أشارت إلى عدم وجود علاقة وأثر بين ممارسة اليقظة العقلية والتنظيم الذاتي.

وفيما يخص التوافق النفسي فيعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن قدرة الفرد على تنظيم ذاته تعد أحد معالم التوافق النفسي الجيد وذلك من خلال التحكم والسيطرة على أفكاره وبيئته ومعتقداته مما يساعد في الحد من الضغوطات المختلفة والتغلب عليها(Bandura,1991). ويرى (Hoyle, 2010) أن الآثار الإيجابية للتوافق والاستقرار النفسي يسهمان في تطوير مهارات التنظيم الذاتي؛ فمن ينجح في تنظيم ذاته يشعر بالثبات والاستقرار النفسي الذي يساعده على إدارة إدراكه لنفسه وللآخرين, كما يعزو الباحثان النتيجة إلى أن قدرة الأفراد على استخدام استراتيجيات التوافق الموجهة نحو العاطفة تزيد من التنظيم الذاتي, كما إن القدرات والمهارات اللازمة في الكفاءة الذاتية تتشارك أيضا في عمليات التوافق الفعالة, فكلما زادت درجة الموارد الداخلية ومعتقدات الكفاءة الذاتية المتاحة للفرد, فإنه سوف يلجأ إلى إيجاد آليات توافقية مناسبة, فالمعتقدات الذاتية تلعب دورا رئيسيا في القدرة على التأقلم والاستمرار مع المواقف الصعبة لدى الأفراد, فالشعور بالسيطرة على المواقف والكفاءة الذاتية ضرورية في التنظيم الذاتي(Aldwen, Skinner, Zimmer-Gembeck & Taylor, 2011), كما أن الفرد يسعى من خلال ممارسة عمليات التوافق من تقليل الحالة النفسية المجهدة وزيادة الرفاهية والكفاءة الذاتية والوصول إلى التنظيم الذاتي, فعندما يواجه الفرد مشكلة, تلعب الكفاءة الذاتية دورها وتحرض عليه, إذ إن استخدام استراتيجيات توافقية معينة تتوافق مع مستوى الكفاءة الذاتية المتصورة حيث يرتبط التوافق النشط (الموجه نحو المشكلة) مع الكفاءة الذاتية المرتفعة ويرتبط التوافق الموجه نحو العاطفة مع الكفاءة الذاتية المنخفضة, ويشير باندورا إلى أن السلوكيات التي يتم اكتسابها عن طريق الملاحظة تدل على استراتيجيات توافق موجهة نحو المشكلة أو نحو العاطفة وهو ما يعزز الكفاءة الذاتية أو يقللها (Jermiah, 2015) , واتفقت النتائج جزئيا مع دراسة (Tanner, 2018) ودراسة (Fuente, Amate, Gonzalez, Artuch, Garcia, , & Fadda,2020) ودراسة (Fuente, Manas, Franco, Cangas & Soriano, 2018) واللواتي كشفن عن وجود قدرة تنبؤية للتنظيم الذاتي في التوافق النفسي.

إن مستوى التنظيم الذاتي للأفراد يرتبط إيجابا بالعلاج القائم على اليقظة العقلية على وجه التحديد, حيث يتميز الأفراد ذوو المستوى الأعلى من التنظيم الذاتي باستخدام أقل لاستراتيجيات التوافق الموجهة نحو العاطفة وزيادة في استخدام استراتيجيات توافقية موجهه نحو المشكلة, وبشكل أكثر تحديد من المتوقع حدوث زيادة كبيرة في سلوكيات التوافق وفقا لمستوى التنظيم الذاتي والعلاج القائم على اليقظة الذي يتلقونه وهكذا قد يبدو من المعقول أن نجد أن مع ازدياد التنظيم الذاتي سيكون هناك انخفاض في الاستراتيجيات التي تركز على التعامل السلبي للعاطفة والتجنب والهروب, وزيادة في الاستراتيجيات الإيجابية للتعامل مع العاطفة,

والتعبير الإيجابي عن العواطف والموقف الإيجابي وعدد أكبر من الاستراتيجيات التي تركز على المشكلة والدعم الاجتماعي وطلب المساعدة. (Fuente, Mañas, Franco, Cangas & Soriano, 2018) .

كما كشفت الدراسة عن وجود قدرة تنبؤية دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (α=0.05) للمتنبئات [المستقلة (الشَّارِحة): المواجهة (x_1)، نهج الابتعاد (x_2)، ضبط الذَّات (x_3)، السعي للحصول على الدعم الاجتماعي (x_4)، تحمل المسؤولية (x_5)، التجنب والهروب (x_6)، تحليل المشكلات بشكل مدروس (x_7)، إعادة النظر للأمر من زاوية إيجابية (x_8)، المُراقبَة (x_9)، الوصف (x_{10})، العمل بوعي (x_{11})، عدم إصدار الأحكام (x_{12})، عدم التفاعل (x_{13})] بالمُتَنَبَّأ به [التابع: التَّنظيم الذَّاتيّ (y_2)] ابتداءً من النموذج الأوَّل وصولاً للنموذج التراكمي الأخير بأثر مشترك للمتنبئات مقداره (48.80%) لدى طلبة جامعة اليرموك؛ حيث أسهمت المتنبئات على النحو التالي بأثر نسبي مقداره {(35.48%) لدى طلبة جامعة اليرموك بدلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) للمتنبئ [المستقل (الشارح): العمل بوعي (x_{11})]، ثُمَّ (6.66%) لدى طلبة جامعة اليرموك بدلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) للمتنبئ [المستقل (الشارح): تحليل المشكلات بشكل مدروس (x_7)]، ثُمَّ (3.70%) لدى طلبة جامعة اليرموك بدلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) للمتنبئ [المستقل (الشارح): الوصف (x_{10})]، ثُمَّ (1.28%) لدى طلبة جامعة اليرموك بدلالة إحصائيةٍ عند مستوى الدلالة (α=0.05) للمتنبئ [المستقل (الشارح): التجنب والهروب (x_6)]، ثُمَّ (0.85%) لدى طلبة جامعة اليرموك بدلالة إحصائيةٍ عند مستوى الدلالة (α=0.05) للمتنبئ [المستقل (الشارح): عدم التفاعل (x_{13})]، ثُمَّ (0.48%) لدى طلبة جامعة اليرموك بدلالة إحصائيةٍ عند مستوى الدلالة (α=0.05) للمتنبئ [المستقل (الشارح): المُراقبَة (x_9)]، ثُمَّ (0.22%) لدى طلبة جامعة اليرموك بدلالة إحصائيةٍ عند مستوى الدلالة (α=0.05) للمتنبئ [المستقل (الشارح): نهج الابتعاد (x_2)]، ثُمَّ (0.13%) لدى طلبة جامعة اليرموك بدلالة إحصائيةٍ عند مستوى الدلالة (α=0.05) للمتنبئ [المستقل (الشارح): عدم إصدار الأحكام (x_{12})]}.

بالإضافة إلى ما تقدم، فقد تمَّ حساب قيم (t) المحسوبة لنسبة معاملات الانحدار اللامعيارية إلى أخطائها المعيارية، واحتمالية الخطأ الخاصة بها، ومعاملات الانحدار المعيارية؛ وذلك باستخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد وفق طريقة الخطوة في إدخال المتنبئات [المستقلة (الشَّارِحة): المواجهة (x_1)، نهج الابتعاد (x_2)، ضبط الذَّات (x_3)، السعي للحصول على الدعم الاجتماعي (x_4)، تحمل المسؤولية (x_5)، التجنب والهروب (x_6)، تحليل المشكلات بشكل مدروس (x_7)، إعادة النظر للأمر من زاوية إيجابية (x_8)، المُراقبَة (x_9)، الوصف (x_{10})، العمل بوعي (x_{11})، عدم إصدار الأحكام (x_{12})، عدم التفاعل (x_{13})] على الترتيب إلى المعادلة الانحداريَّة الأخيرة للمتنبأ به [التابع: التَّنظيم الذَّاتيّ (y_2)] المُتراكمة عن سبعة نماذج تنبؤية سابقة لدى طلبة جامعة اليرموك، ؛ أنَّ النتائج الخاصة بالنموذج التنبؤي التراكمي الثَّالِث عشر (الأخير)؛ قد كانت على النحو الآتي:

- كلما زاد العمل بوعي (x_{11}) لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة بدلالةٍ إحصائيةٍ عند مستوى الدلالة (α=0.05) فإنَّ التَّنظيم الذَّاتيّ (y_2) لديهم يزداد بمقدار (0.24) من الوحدة المعيارية. ويفسر الباحثان النتيجة بأن العمل بوعي مهم للتنظيم الذاتي الفعال, فهو يساعد على تسهيل اختيار السلوكيات التي تتوافق مع احتياجات الفرد وقيمه واهتماماته.
- كلما زاد تحليل المشكلات بشكل مدروس (x_7) لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة بدلالةٍ إحصائيةٍ عند مستوى الدلالة (α=0.05) فإنَّ التَّنظيم الذَّاتيّ (y_2) لديهم يزداد بمقدار (0.12) من الوحدة المعيارية. ويعزو الباحثان ذلك إلى أن التنظيم الذاتي ينتج بشكل مباشر عن المعرفة بالمهارات التي تتطلب حل المشكلات وتحليلها بشكل مدروس, كما أظهرت الدراسات أن القدرة على تحليل المشكلات بشكل مدروس يمكن أن تتنبأ بالكفاءة الذاتية المتصورة, حيث تشير النتائج إلى أن أسلوب التوافق مع المواقف المجهدة وتحليل المشكلات له علاقة بزيادة الكفاءة الذاتية والتنظيم الذاتي , إذ أن توقعات الكفاءة الذاتية هي واحدة من أهم العوامل في التنظيم الذاتي , وينظر إلى آلية التوافق الموجهة نحو المشكلة

بأنها تؤدي إلى بناء الكفاءة الذاتية, فالأفراد الذين يفتقدون آليات التوافق الموجهة نحو المشكلة, قد يضعفون الكفاءة الذاتية لديهم(Parto & Besharat, 2011)

- كلما زاد الوصف (x_{10}) لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة بدلالةٍ إحصائيةٍ عند مستوى الدلالة (α=0.05) فإنَّ التَّنظيم الذَّاتيّ (y_2) لديهم يزداد بمقدار (0.18) من الوحدة المعيارية.
- كلما زاد التجنب والهروب (x_6) لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة بدلالةٍ إحصائيةٍ عند مستوى الدلالة (α=0.05) فإنَّ التَّنظيم الذَّاتيّ (y_2) لديهم يزداد بمقدار (0.11) من الوحدة المعيارية. ويعزو الباحثان ذلك في أن استخدام استراتيجية التجنب والهروب قد تكون مفيدة في بعض الأحيان, وتساعد في تحقيق التنظيم الذاتي الفعال, وهو مجال مهم للبحث في المستقبل, حيث أن الهروب لا يكون دائما سيئا, كما أن الإصرار على المواجهة لا يكون دائما جيدا, فالأفراد قد يواجهون أحيانا صعوبة في تحقيق الهدف, ويمكن التغلب عليها هذه الصعوبة من خلال التجنب والهروب باعتبارها فترة راحة لاستثمار المزيد من الجهد, وهو ما يقوي إلتزام النفس تجاه الهدف أو إيجاد طرق بديلة لتحقيق الأهداف (Fuente, Amate, Gonzalez, Artuch, Garcia & Fadda, 2020).
- كلما زاد عدم التفاعل (x_{13}) لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة بدلالةٍ إحصائيةٍ عند مستوى الدلالة (α=0.05) فإنَّ التَّنظيم الذَّاتيّ (y_2) لديهم يزداد بمقدار (0.12) من الوحدة المعيارية.
- كلما زاد المُراقبَة (x_9) لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة بدلالةٍ إحصائيةٍ عند مستوى الدلالة (α=0.05) فإنَّ التَّنظيم الذَّاتيّ (y_2) لديهم يزداد بمقدار (0.11) من الوحدة المعيارية. ويعزو الباحثان النتيجة إلى أن مصطلح التنظيم الذاتي يصف بشكل كبير عدد من العمليات المتضمنة تنظيم السيطرة على أفعال المرء, وهذا المفهوم الواسع يتلخص بمفهوم تنظيم الذات ويركز مفهوم التنظيم الذاتي على التركيز على عملية المراقبة, وهو أمر رئيسي يساهم في القدرة على سن السلوك الذاتي للتنظيم الذاتي, حيث تبدأ العملية بالوصف ثم مراقبة الاستجابة و مراجعة الركائز العصبية المرتبطة التي تؤدي إلى هذه العملية , إن أحد مكونات التنظيم الذاتي هي مراقبة الاستجابة, وهي ترتبط بشكل مباشر باكتشاف وتقييم الاستجابات والسلوكيات, فمرحلة المراقبة مرحلة نشطة يقوم الأفراد فيها بتنفيذ استراتيجيات لتحقيق أهداف التعلم الخاصة بهم, حيث يقومون بمراقبة تقدمهم وتقييم الإستراتيجيات التي يستخدمونها لتحقيق الفعالية (Hoyle, 2010)
- كلما زاد نهج الابتعاد (x_2) لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة بدلالةٍ إحصائيةٍ عند مستوى الدلالة (α=0.05) فإنَّ التَّنظيم الذَّاتيّ (y_2) لديهم يزداد بمقدار (0.07) من الوحدة المعيارية. الابتعاد ويرى الباحثان أن نهج الابتعاد من الاستراتيجيات الموجهة نحو العاطفة , وزيادة القدرة على استخدام استراتيجيات التوفق الموجهة نحو العاطفة تزيد من قدرة الأفراد على التنظيم الذاتي في كثير من الأحيان , حيث يسعى الفرد من ممارسة آليات التوافق الموجهة نحو العاطفة من تقليل الحالة النفسية المجهدة وزيادة الكفاءة الذاتية , إذ يساهم الابتعاد عن المشكلة المجهدة لفترة من الوقت من استثمار الجهود لزيادة التنظيم الذاتي.
- كلما زاد عدم إصدار الأحكام (x_{12}) لدى طلبة جامعة اليرموك بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة بدلالةٍ إحصائيةٍ عند مستوى الدلالة (α=0.05) فإنَّ التَّنظيم الذَّاتيّ (y_2) لديهم يتراجع بمقدار (0.06) من الوحدة المعيارية. ويفسر الباحثان النتيجة بأن عدم الحكم يجعل التنظيم الذاتي أكثر صعوبة, فالحكم يشير إلى إعطاء رأي بالتجربة, وأن هناك شيء سيئ وعلى غير ما يرام, وهذا ما يتطلب زيادة الجهود المبذولة, أما عدم الحكم وعدم إعطاء رأي يعني أن الأمور تسير على خير ما يرام والتنظيم الذاتي الناجح يشير إلى تعارض التجربة الحالية مع الهدف من أجل تحسين الخطأ, فعدم إصدار الحكم قد يمنع التنظيم الذاتي إلى الحد الذي يكون فيه القبول أو عدم الحكم معيق لتجربة الصراع التي تنشأ عنها زيادة في التنظيم الذاتي (Friese & Hofmann, 2016). كما أن التنظيم الذاتي يتضمن الحكم على قدرة الأفراد على إكمال المهمة, فكلما

ارتفع مستوى الثقة كلما زاد احتمال مثابرة الفرد لإكمال المهمة, ويشمل التنظيم الذاتي الكفاءة الذاتية التي تعد شاملة , حيث أن قدرة الفرد على إصدار الأحكام تتنبأ بالكفاءة الذاتية, فكلما كان الفرد قادر على إصدار الأحكام كلما زادت الكفاءة الذاتية (Sutterlin & Lugo, 2019).

التوصيات:

بناء على نتيجة الدراسة يوصي الباحثان بما هو آت:

1-عمل ورشات تدريبية لتدريب الطلبة على ممارسة آليات التوافق الموجهة نحو المشكلة لما لها من دور فعال في التنظيم الذاتي.

2- تدريب الطلبة على ممارسة آليات التوافق الموجهة نحو العاطفة الفعالة لما لها من دور في تعزيز التنظيم الذاتي.

3-العمل على عقد دورات تدريبة لتدريب الطلبة على زيادة ممارسة اليقظة العقلية لما لها علاقة موجبة مع التنظيم الذاتي.

4-تنمية العمل بوعي والمراقبة عند الطلبة لارتباطها بعلاقة موجبة مع التنظيم الذاتي.

5- إثراء المناهج التعليمية بأنشطة تزيد من وعي الطلبة بأهمية اليقظة العقلية.

6-اهتمام المدرسين بالأنشطة التربوية التي تزيد من التنظيم الذاتي لدى الطلبة (كالتخطيط والتقييم والبحث عن البدائل).

7-تحفيز المدرسيين على استخدام وسائل تقييم بديلة عن الاختبارات, كوضع الطلبة في مواقف ضاغطة لرؤية آليات واستراتيجيات الطلبة في تحقيق عملية التوافق النفسي.

8-إجراء بحوثات متعمقة حول دور اليقظة العقلية في التنظيم الذاتي إذ إن هناك نقص في البحوث عن اليقظة العقلية نفسها فلقد ركزت معظم الدراسات في مجال اليقظة العقلية على العلاج المعرفي القائم على اليقظة والتدريب على الحد من الإجهاد القائم على اليقظة العقلية.

9-إجراء دراسات حول التوافق النفسي واليقظة العقلية والتنظيم الذاتي في البيئات غير الأردنية, حيث لم يوجد دراسات ربطت بين هذه المتغيرات بشكل واضح في البيئات غير الأردنية.

المصادر والمراجع

المراجع العربية

أبو حسان, لينا. (2019). *مستوى اليقظة العقلية لدى ثنائي اللغة وأحاديها:* دراسة مقارنة, رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة اليرموك, الأردن.

عبيدات, علاء. (2019). *بناء نموذ سببي بين الوظائف التنفيذية وتنظيم الذات واتخاذ القرار لدى الطلبة المتفوقين في الأردن*, أطروحة دكتوراة, الجامعة الأردنية, الأردن.

عودة, أحمد. (2014). *القياس والتقويم في العملية التدريسية*, الأردن: دار الأمل.

المراجع الأجنبية:

Abo Hassan, L. (2019). *The level of mindfulness among bilingual and monolingual students: A comparative study*, Unpublished Master Thesis. Yarmouk University, Jordan

Aldwin, C., Skinner, E., Zimmer-Gembeck, M., & Taylor, A . (2011). Coping and self-regulation across the lifespan. *Handbook of Life-Span Development*, 536-589.

Baer, A., Smith, T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.

Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist Association*, 44(9), 1175-1184.

Bandura, A. (2006). *Self efficacy beliefs of adolescent green wich*, Ct: Information age.

Bandura, A .(1991): Social cognitive theory of moral thought and action , in : *Handbook of moral, behavior and development, kurtines, WM and. G erwitz JL* Vol.(1), Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Brown, J., Miller, W., & Lawendowski, L. (1991). Self-regulation as a conceptual basis for the prevention and treatment of addictive behaviours. In N. Heather, W. R. Miller & J. Greeley (Eds.*), Self-control and the addictive behaviours* (pp. 3-79). Sydney: Maxwell Macmillan Publishing Australia.

Brown, W., Ryan, M., & Creswell, D. (2007). Mindfulness theoretical foundation and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry,* 8(4), 211-237.

Corno, L., & Mandinach, E. (1983). The role of cognitive engagement in classroom learning and motivation. *Educational Psychologist, 18,* 88-100.

De la Fuente, J., & Cardelle-Elawar, M. (2011). Personal self-regulation and coping style in university students. In I.B. and R.A. nichelson (Eds.), *Psychology of Individual Differences* (pp. 171-182). New York: Nova Science Publisher.

Folkman, S. & Lazarus, S. (1985). If it change it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology,* 48(1), 150-170.

Folkman, S., & Lazarus, R., Dunkel- Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. (1986). Dynamic of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003.

Friese, M., & Hofmann, W.(2016). State mindfulness, selfregulation, and emotional experience life, *Motivation Science*, 2(1), 1-14.

Funte, J., Amate. J., Gonzalez-Torres, M., Artuch, R Garcia-Torrecillas, J., & Fadda, S. (2020). Effect of levels of self-regulation and regulatory teaching on strategies for coping with academic stress in undergraduate students. *Orginal Research,* 11, 1-16.

Fuente, J.; Mañas, I.; Franco, C.; Cangas, A.; & Soriano, E. (2018). Differential effect of level of self-regulation and mindfulness training on coping strategies used by university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health. 15(10).*

Hoyle, R. (2010). *Personality & self –regulation in R. Hoyle, hand book of personality and self-regulation.* New York: Wiley-Blackwell Press.

Jermiah, T. (2015). Social Cognition and Self. *Citation:* Taiwo, J. (2015). Relationship between self-efficacy, problem-focused coping and performance. *Behavioural Sciences Undergraduate Journal, 2*(1), 37-41.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.

Kaunhoven, R., & Dorjee, D. (2017). How does mindfulness modulate self-regulation in pre-adolescent children? An integrative neurocognitive review. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews 74. 163–184.*

Kaur, R., & Bashir, H. (2016). Social adjustment and self-regulation of adolescent: Influence of spiritual intelligence. *Man in India,* 96(9), 3169-3178.

Keng, S., Smiski, M & Robins, C. (2011). Effort of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review,* 10(16), 1-16.

Kettler, K. (2013). Mindfulness and cardiovascular risk in college student. *The Eagle Feather,* 10(5), 30-66.

Laffoon, S, (2017). *The effects of mindfulness on empathy and self-regulationin elementary school children.* A thesis presented to the faculty of california state university, stanislaus.

Lawson, E. (1993). *Adolescent coping styles and response to stress: a study of the relationship between the preferred coping style of female senior high school students and their levels of anxiety and self-confidence when facing a major academic stressor*. Unpublished PhD Dissertation, Edith Cowan University, USA.

Lazarus, R., & Folkman, S.(1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Logan, K., Laursen, E.(2019), Does mindfulness strengthen self-efficacy in first grade students?, *Journal Of Teacher Action*, 6(1), 32-43.

Modi, S.; Joshi, U.; & Narayanakurup, D. (2018). To what extent is mindfulness training effective in enhancing self-esteem, Self-regulation and psychological well-being of school going early adolescents? *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health.* 14(4), 89-108.

Obaidat, A. (2019). *Building a causal model between executive functions self-regulation and decision-making among distinguished students in jordan*, Unpublished Doctoral Desertions, Yarmouk University, Irbid.

Odeh, A.(2014). *Measurement and evaluation in the teaching process.* Jordan: Dar AL-Amal.

Ostafin, B. D., Robinson, M. D., & Meier, B. P. (Eds.). (2015). *Handbook of Mindfulness and selfregulation*. New York, NY: Springer. http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5.

Parto, M., & Besharat, M. (2011). The direct and indirect effects of self- efficacy and problem solving on mental health in adolescents: Assessing the role of coping strategies as mediating mechanism, Procedia - *Social and Behavioral Sciences* 30(2011), 639 – 643.

Perry, J., Fisher, A., Caemmerer, J., Keith, T., & Poklar, A. (2018). The role of social support and coping skills in promoting self-regulated learning among urban youth. *Youth & Society*, 50(4), 551-570.

Pintrich, P., & De Groot, E. (1990). Motivational and self –regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of educational Psychology*, 82(1), 33-40.

Reis, S. (2004). Self-regulated learning and academically talented students. *Parenting for High Potential*, 5(29), 216-222.

Schunk, D. (2005). Self-regulated learning: The educational legzcy of Paul R. Pintrich. *Educational Psychologist*, 40(2), 85-94.

Schunk, D & Zimmerman, B. (2007). Influencing childrens self- efficacy and self-regulation of reading and writing through modeling, *Reading & Writing Quarterly*, 23(4), 7-25.

Shapiro, S., Oman, D., Thoresaen, C., Plante, T., & Flinders, T.(2008). Cultivating mindfulness: Effects on well- being. *Journal of Clinical Psychology*, 64(7), 840-862.

Sutterlin, S., & Lugo, R.(2019). Mindfulness and self-efficacy in pain perception, stress and academic performance. The influence of mindfulness on cognitive process, *Psychology Research and Behavior Management* ,12, 565–574

Tanner, S. (2018). *The relationship between attachement, self- regulation, and resillience in undergraduate students college adjustment*. Collge of social and behavioral science, walden university.

Taylor, D. and Mireault, G. (2008). Mindfullness and self -regulation: Comparison of mediators. *The Journal of Transpersonal Psychology***.** 40(1).

Yenter, J. (2018). *Mindfulness and its effects on self-regulation in aLower elementary classroom***.** Published Master Thesis. Saint catherine university. Minnesota. USA.