

## فعالية برنامج ارشادي مستند الى العلاج الوجودي

في تنمية اليقظة العقلية وتخفيض الحساسية الانفعالية لدى الطلبة الجدد في جامعة مؤتة

**The effectiveness of a counseling program based on existential therapy  
in developing mental alertness and reducing emotional sensitivity  
among new students at Mutah University**

د. فاطمة عبد الرحيم النوايسة<sup>1</sup>

جامعة مؤتة الأردن

Drfatima62@mutah.edu.jo

تاريخ الوصول 2020/11/23 القبول 2021/09/11 النشر على الخط 2021/12/15

Received 23/11/2020 Accepted 11/09/2021 Published online 15/12/2021

## ملخص

هدفت الدراسة لاستقصاء فعالية برنامج ارشادي مستند الى العلاج الوجودي في تنمية اليقظة العقلية وتخفيض الحساسية الانفعالية لدى الطلبة الجدد في جامعة مؤتة، في الأردن، وقد تكونت عينة الدراسة من (32) طالبا وطالبة، من طلبة السنة الأولى، وقد تم تطوير مقياسين للدراسة: مقياس اليقظة العقلية ومقياس الحساسية الانفعالية، وتم بناء برنامج ارشادي مستند الى العلاج الوجودي مكون من (14) جلسة، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الوجودي في تنمية اليقظة العقلية وتخفيض الحساسية الانفعالية لدى أعضاء المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة، وإلى احتفاظ طلبة المجموعة التجريبية بالأثر بعد المتابعة من انتهاء البرنامج، وقد خرجت الدراسة ببعض التوصيات منها تطبيق البرنامج الارشادي الوجودي على أعضاء طلبة السنة الأولى في الجامعة لتحسين جوانب نفسية لديهم.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية؛ الحساسية الانفعالية؛ الطلبة الجدد في الجامعة

## Abstract

The study aimed to investigate the effectiveness of a counseling program based on existential therapy in developing mental alertness and reducing emotional sensitivity among new students at the University of Mu'tah, in Jordan. The study sample consisted of (32) male and female students, from first-year students. Two scales were developed for the study: the mental alertness and the emotional sensitivity, and verification of their psychometric properties, and a counseling program based on existential therapy was built consisting of (14) sessions, the results of the study reached the effectiveness of the existential program in developing mental alertness and reducing emotional sensitivity among the experimental group compared with control group, and students of the experimental group retaining the effect after the follow-up, Study came out with some recommendations, including the application of the existential counseling program on the students of the first year students at the university to improve their psychological aspects.

**Key words:** mental alertness, emotional sensitivity, new students at the university

<sup>1</sup> - المؤلف المراسل: فاطمة عبد الرحيم النوايسة البريد الإلكتروني: Drfatima62@mutah.edu.jo

## 1. المقدمة

ترجع أصول اليقظة العقلية إلى الفلسفة والتقاليد البوذية من خلال الممارسات الشرقية للتأمل، والتي بدأت في الهند، وانتشرت في الشرق الأقصى منذ أكثر من (2500) سنة، وهناك أدلة تشير إلى أصولها في الممارسات التأملية في اليهودية، والتعاليم الروحية المسيحية، كما يعد التأمل جوهر الإسلام والتقاليد الدينية الإسلامية، ويتضمن مفاهيم "التفكير" و "التدبر". وبالتالي فإن الممارسات التأملية وفقاً للتقاليد الروحية والدينية غالباً ما توفر نقطة انطلاق رئيسية نحو معرفة الذات الإلهية<sup>1</sup>.

وترتبط اليقظة العقلية بعلم النفس الإيجابي، ويمكن اعتبارها منبئاً قوياً بمخرجات الصحة النفسية، ولها تأثير قوي في الأداء والتوافق، وحاجزاً ضد الضغوط النفسية، وهذا ما أكدته نتائج الدراسات الارتباطية في هذا المجال، والتي أسفرت عن وجود علاقة بين اليقظة العقلية، وبعض المظاهر والمؤشرات الدالة على الصحة النفسية، فقد ارتبطت إيجابياً بالطموح، وتحمل الغموض<sup>2</sup> وفاعلية الذات، والإنجاز الأكاديمي، وارتبطت سلبياً بالقلق الاجتماعي<sup>3</sup>، والعصابية والاندفاعية<sup>4</sup>.

إن اليقظة العقلية تعلم الفرد التحكم في عقله وتركيز الانتباه في الوقت الحالي، وإزالة الأفكار المتعلقة بالندم على الماضي أو القلق بشأن المستقبل، وبهذا قد تتحسن قدرة الفرد على مواجهة المواقف الضاغطة التي يتعرض لها<sup>5</sup>.

وهي التركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع وقبول الخبرات دون إصدار أحكام<sup>6</sup>. فعرّفها بأنها: "البقاء عن قصد في الحاضر، وتتضمن مفهومين هما: الوعي والانتباه، حيث يمدنا الوعي بالمسح العام والرصد المستمر للخبرة، ويزيد الانتباه من الإحساس بالخبرة وتعميق التركيز عليها"<sup>1</sup>

<sup>1</sup>-Appel, J.& Kim-Appel, D. **Mindfulness: implications for substance abuse and addiction**, *bit/J Mental Health Addiction*. 2009, 7p 506-512

<sup>2</sup> - Ritchie, T. & Bryant, F. **Positive state mindfulness: a multidimensional model of mindfulness in relation to positive experience**. *International Journal of Wellbeing*, 2012. 2,3P 150-181

<sup>3</sup> - Ritchie, T. & Bryant, F. **Positive state mindfulness: a multidimensional model of mindfulness in relation to positive experience**. *International Journal of Wellbeing*, 2012. 2,3P 150-181.

<sup>4</sup> Schmertz, S. K., Masuda, A. & Anderson, P. **Cognitive processes mediate the relation between mindfulness and social anxiety within a clinical sample**. *Journal of Clinical Psychology*, 2012,68,3P 362- 371.

<sup>5</sup> - Fetterman, A., Robinson, M., Ode, S. & Gordon, K **Neuroticism as a risk factor for behavioral deregulation: a mindfulness-mediation perspective**. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2010. 29,3 P 301-321

<sup>6</sup> - Zahra, S,& Riaz, S. **Mediating role of mindfulness in stress resilience relationship among university students**, *Pakistan Journal of psychology*, 2017.48,2P 21-32.

بينما عرفها Allen<sup>2</sup> بأنها: تركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحاضرة، ودون إصدار أحكام على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار. والوعي بالطريقة التي نوجه بها انتباهنا بحيث تجعلنا نتخلص من مركزية الأفكار، فنفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة، وليست تمثيلاً للواقع، وهذا يؤدي إلى الاستبصار.

يعرف Cardaciotto<sup>3</sup> اليقظة العقلية كمفهوم نفسي يعني المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والتسامح معها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام تقييمية عليها.

وعرفها Davis<sup>4</sup> بأنها: الوعي بالخبرات لحظة بلحظة Moment to Moment دون إصدار حكم، وبهذا المعنى ينظر إليها على أنها حالة وليست سمة، ويمكن تنميتها من خلال الممارسات والأنشطة مثل التأمل.

ولليقظة العقلية فوائد يمكن إجمالها في تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط، وتحسين الشعور بالتماسك، لأن بالوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات، والإحساس بها، وتعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى.<sup>5</sup>

ويمكن فهم دور اليقظة العقلية وارتباطها بصحة الفرد من خلال أربعة مستويات مترابطة هي: الفرد، وبيئة العمل، والبيئة التنظيمية، والبيئة الخارجية، وذلك لتعزيز صحة الفرد سواء داخل المنظمات أو خارجها<sup>6</sup> وتساعد اليقظة العقلية على فهم الضغوط والعوامل المؤدية للضغوط، وتطوير استراتيجيات المواجهة المستخدمة مثل تقديم تفسيرات وحل المشكلات التقنية التي يتمكن الفرد من

<sup>1</sup> Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyers, J & Toney, S. Using self-report assessment methods to explore facts of mindfulness, *Assessment*. (2006), 13(1)p 27-45

<sup>2</sup> Allen, N., Blashki, G. & Gullone, E. **Mindfulness-based psychotherapies: a review of conceptual foundations. Empirical evidence and practical considerations.** *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. 2006, 40(4)p 285-294

<sup>3</sup> Cardaciotto, L., Herbert, T., Forman, E., Moitra, E. & Farrow, V, **The assessment of present-moment awareness and acceptance: the Philadelphia mindfulness scale.** *Assessment*, (2008) 15P 204-223.

<sup>4</sup> Davis, D. & Hayes, J. **What are the benefits of mindfulness? a practice review of psychotherapy-related research.** *Psychotherapy*, 2011., 48(2)P 198-208.

<sup>5</sup> Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, J. L., Floyd, A. R., Dedert, E. A. & Sephton, S.. **Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia.** *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 2002,9,4P 297-307

<sup>6</sup> Schmertz, S. K., Masuda, A. & Anderson, P. **Cognitive processes mediate the relation between mindfulness and social anxiety within a clinical sample.** *Journal of Clinical Psychology*, 2012,68,3P 362- 371

خلالها التعامل مع ضغوط الحياة التعليمية، وربما هذا لا يكفي لمساعدة الفرد على العودة مرة أخرى من المواقف العصبية، وتنمية الموارد النفسية مثل تطوير مفهوم الفرد عن ذاته بطريقة أكثر مرونة والثقة بالنفس واتقانه لقدراته وتمكنه منها<sup>1</sup>.

ويمكن استخدام اليقظة العقلية لتنمية وعي الأفراد وزيادة ملاحظاتهم لأفكارهم ومشاعرهم، وتشجيع الفرد على تطوير منظور عدم التمرکز مع التسليم بأن هذه الأفكار ليست حقائق، وأنها لا تحتاج إلى أية إجراءات للتخفيف من التفكير، وعلى الرغم من محاولة تغيير الأفكار إلا أنه يتم التأكيد على عدم تغيير الوعي بالأفكار والعلاقة بها<sup>2</sup>.

وتعدّ الحساسية الانفعالية من المشكلات التي يتشابه في تعريفه وتصنيفه مع ضعف السيطرة على المشاعر وعلى الذات وهو من الاضطرابات التي تجعل دائرة المشاعر تعمل بمعزل عن دائرة الإدراك أي أنها تتجاوز حدود عملها فتفرض شروطها على السكيميا الدماغية بشكل عام، لذا تظهر سلوكيات ووظائف جديدة للشخص المضطرب هي في واقعها سلوكيات انحرافية تخالف المألوف وتتقاطع مع واقع الشخصية وطبيعتها<sup>3</sup>.

وفي نفس السياق يُعرّف Ninaw<sup>4</sup> الشخص الذي لديه حساسية انفعالية على أنه: الفرد الذي يقلل من المزايا ونقاط القوة الإيجابية لديه، ويُضخّم بالمقابل أخطائه، وينظر إلى نفسه نظرة غير واقعية أو غير مثالية، لذلك فإنه يدرك نفسه على أنها مركز انتباه الآخرين، ومن هنا يشعر بأن الآخرين ينظرون له باستمرار، فيسخرّون منه ويستهزؤون به، وهذا ما يجعله عرضة لعدم التوافق باستمرار.

كما يشير Berry<sup>5</sup> إلى أن المعتقدات السلبية عن الذات لدى الفرد من شأنها أن تزيد من الحساسية للانفعال، والحساسية من ردود فعل السلبية من قبل الآخرين، وأن الصعوبات المرتبطة بعدم الأمن النفسي التي تنشأ من المعتقدات السلبية عن الذات من شأنها أيضاً زيادة الحساسية للانفعال في مواقف التفاعل في البيئة الاجتماعية.

<sup>1</sup> Kamath, S **Role of mindfulness in building resilience and emotional intelligence and improving academic adjustment among adolescents**, *Indian journal of health and wellbeing*. 2015., 6,4P 414-417

<sup>2</sup> Hasker, S. **Evaluation of the mindfulness-acceptance-commitment (mac) approach for enhancing athletic performance**. Unpublished Doctoral Dissertation, Indiana University of Pennsylvania. . 2010

<sup>3</sup> عابد، فايز عبد الهادي. (2017). **أمراض الشخصية**. عمان: دار عابد للنشر والتوزيع

<sup>4</sup> Ninaw, B. **Coping with Infuriating, Mean, Critical People**. New York: Prager Publisher. . (2006)

<sup>5</sup> -Berry K., Barrowclough C.& Wearden, A. **A review of the role of adult attachment style in Psychosis** : Unexplored issues and questions for Further Research. *Clin. Psychol. Rev.* 2007, 27p458-475  
825

ويرى دانيال (Daniel Goleman) أنه على الرغم من شيوع الحساسية الانفعالية بين الناس إلا أنه لم يتم الاعتراف بها كسمة من سمات الشخصية إلا في وقت متأخر جداً، وتحديدًا في العام 1996 عندما وضع إيلان آرون (Elain Aron) هذا المصطلح ليصف به الأفراد الذين لديهم مستويات عالية من عدم الثبات الانفعالي ورهافة الحس والاضطرابات العاطفية التي تجعلهم ينتقلون من النقيض إلى النقيض.<sup>1</sup>

كما تظهر الحساسية الانفعالية السلبية في تأثر الفرد بصورة شديدة بالعوامل الخارجية المحيطة به والخارجة عنه؛ فقد يحلل الأحاديث أو الكلمات تحليلًا غير واقعي وغير معقول، ويفسر النظرة والحركة بأكثر مما تحتمل بحيث يبالغ مبالغًا لا معنى أو أساس لها، كما يفتقر إلى الثبات والنضج الانفعالي فهو سريع التغير من حالة إلى أخرى.<sup>2</sup>

ويُعرف زيدان<sup>3</sup> الحساسية الانفعالية بأنها ردود الفعل الغاضبة والمتهورة تجاه أفعاله الأسباب، والأحداث والمواقف الضاغطة البسيطة التي قد يمر بها الفرد والتي لا يستطيع فيها السيطرة على انفعالاته أو التحكم بها، كما أن الحساسية الانفعالية السلبية لا تتوقف عند انفعالات العدوانية والغضب والحساسية الانفعالية فقط ولكنها تتعدى ذلك فقد تصل إلى حد المبالغة في الفرح والسرور لأشياء وأحداث لا تتطلب ذلك القدر من المبالغة

وقد تحدث الحساسية الانفعالية بشكل إرادي لرغبة الفرد في التنفيس عن رغباته العدوانية المكبوتة، وفي بعض الأحيان تحدث الحساسية الانفعالية بشكل قهري دون إرادة الفرد نظرًا لارتباطها باضطراب التحكم في الدفعة، والحساسية الانفعالية الموجبة: وهي نوع من الحدث يجعل الفرد قادرًا على التعرف على فهم انطباعات الآخرين وتعبيراتهم اللفظية وغير اللفظية، فيدرك جيدًا الإشارة والحركة والإيماءة.<sup>4</sup>

وهذا ما يؤكد ما توصل إليه Guarino<sup>5</sup> في نتائج دراسته إلى وجود بعدين أساسيين للحساسية الانفعالية وهما (الحساسية الانفعالية السلبية، والحساسية الانفعالية الإيجابية)، ثم أضاف بعدًا ثالثًا عُرف بالابتعاد العاطفي Emotional Distancing والذي يركز على ميل الأفراد نحو تجنب المواقف الضاغطة والابتعاد عن ردود الفعل العاطفية السلبية للآخرين، وذلك بالابتعاد عن الأشخاص اللذين يمرون بأوضاع صعبة وسيئة، وكذلك يكون هؤلاء الأفراد أيضًا أكثر ميلًا للانفصال عن الآخرين.

ويعد فرانكل (Frankl) من أوائل الذين اهتموا بمصطلح معنى الحياة؛ حيث تولدت لديه هذه الفكرة من خلال معاناته مع مجموعة من المعتقلين في معسكرات الاعتقال في فيينا بعد الحرب العالمية الثانية؛ فقد رأى أن معنى الحياة وليد الظروف والعوامل

<sup>1</sup> - Hasher, L.& Zacks, R., *Inhibitory mechanisms and the control of attention*. Conway press. 2007.

<sup>2</sup> أبو منصور، حنان خضر. *الحساسية الانفعالية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعيًا في محافظة غزة*. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، 2011.

<sup>3</sup> زيدان، أكرم فتحي يونس. *سلوك الشرثرة وعلاقته بالحساسية الانفعالية والتوكيدية لدى الجنسين*. دراسات الطفولة، 2015، 69، 18، ص 1-10

<sup>4</sup> Lush, B. *Teacher gender and verbosity in the EFL classroom*. Social psychology press. (2008).

<sup>5</sup> Guarino, L.& Roger, L. *La difference de la sensibilidad emocional entre británicos y venezolanos*. *Psicothema*, 2005, 17, 639-644

الحيطة بالفرد، فهو لا يوجد بالتساؤل عن الهدف أو الغرض من الحياة، ولكنه يظهر من خلال استجابات الفرد للمواقف والمطالب التي تواجهه في الحياة.<sup>1</sup>

ويعد كتاب فرانكل بحث الإنسان عن المعنى مقدمة في العلاج بالمعنى، وفيه يشرح كيف أن المعنى يمكن أن يوجد حتى في أقسى لحظات المعاناة والألم، وأن كل إنسان مسؤول عن إيجاد معنى لحياته، وعن تحويل أسوأ الخبرات الحالكة إلى لحظات انتصار حاسمة، وذلك أملاً في بلوغ هدف محدد. فالحياة عنده مليئة بالفرص التي تمكن الإنسان من استخدام قيمه في تقديم عملٍ إبداعي، حتى لو كانت حياة محن وآلام ومعاناة، لأنه يجب أن تكون هناك دائماً نظرة مفعمة بالرجاء والأمل في القدرة على التسامي و الوصول إلى المعنى.<sup>2</sup>

أشار فرانكل إلى ما يسمى بالفراغ الوجودي وأن المعاناة من الفراغ الوجودي هي نقطة البدء لعمل الأطباء النفسيين فهناك الكثير من المشاكل يجب أن لا يحتفظ بها ويجب أن تحل وتعالج كما أن إحباط الإرادة نحو المعنى (will-to-meaning) هو إحباط وجودي.<sup>3</sup>

ويؤكد مي وانكل والنبرجر (May, Angel & Elenberger) أن الهدف من العلاج هو أن يجرب المسترشد وجوده على أنه حقيقي، والوعي التام بالوجود ويشمل إدراك الاحتمالات والقدرة على التصرف على أساس هذه الإمكانيات. أيضاً، يصر مي (May) على أن العلاج يكون مهتماً بشيء أكثر أهمية من شفاء أعراض المسترشد. أي شفاء دائم للأعراض يجب أن يكون نتاجاً لشعور المسترشد الكامل وتجربته لوجوده ومواجهة الشعور بالذنب والقلق الذي يؤدي إلى إعادة تعريف ملاحظات الفرد عن نفسه في العالم.<sup>4</sup>

## 2. مشكلة البحث

تعد مرحلة دخول الجامعة من المراحل الانتقالية في حياة الطالب، ترافقها بعض الصعوبات في التكيف والتوافق في بدايتها، حيث ينتقل الطالب من مرحلة المدرسة التي تتميز بالتعاون مع فئة محددة من الطلاب من نفس المنطقة التي يعيش فيها الطالب، إلى مرحلة الجامعة فيتعامل مع فئات جديدة متنوعة من الطلاب.

والتابع للطلبة في مرحلة الجامعة في بدايتها يجد العديد من المشكلات التي يعاني منها هؤلاء الطلبة، معظمها يرتبط بالجانب الأكاديمي، وبعضها يرتبط بالجانب النفسي والاجتماعي، فمن الناحية التحصيلية يعد المرحلة الأولى الجامعية من أكثر المراحل التي

<sup>1</sup> Carlos, L *The Ultimate Meaning of Viktor Frankl. A Demonstration Project in Partial Fulfillment of The Requirements for The Diplomat Educator, Administrator Credential*, Viktor Frankl Institute of Logo therapy, 2003,P 1 – 40

<sup>2</sup> Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychology*, B rooks/Cole publishing com N. Y. 2001

<sup>3</sup> Patterson C. *Theories of counseling and psychotherapy*, Harper and Raw, N. Y. 1986.

<sup>4</sup> علاء الدين، جهاد محمود. *نظريات و فنيات الإرشاد الأسري*، الأردن، الأهلية للنشر والتوزيع. 2010.

يعيد بها الطلبة مسافات دراسية، ويتعرض للخلافات مع بعض الاصدقاء نتيجة حادثة الصداقة، وهذا مما يزيد انتباه الطالب ويقظته، ويزيد حساسيته الانفعالية في بعض الاحيان.

وتعد اليقظة العقلية والحساسية الانفعالية من الجوانب التي تؤثر بشكل مباشر في حياة الطالب الجامعي، وبالتالي يعد تنمية اليقظة العقلية وتخفيض الحساسية الانفعالية عاملا مهما يؤثر في صحة الطلبة النفسية.

وقد عزز إحساس الباحثة بمشكلة الدراسة ما توصلت ملاحظاتها عن الطلبة في الجامعة بالسنة الأولى تحديدا حيث لاحظت فروقا بين طلبة السنة الأولى وبقية السنوات، فبعضهم يكون مشتت ذهنيا، وبعضهم يعاني من الحساسية لكل ملاحظة تعطى لهم. وبالتالي تكمن مشكلة الدراسة الحالية من اهمية مساعدة هذه الفئة في تنمية اليقظة العقلية وتخفيض الحساسية الانفعالية من خلال برنامج علاجي وجودي، حيث تدور مشكلة الدراسة في استقصاء فعالية برنامج علاجي وجودي في تنمية اليقظة العقلية وتخفيض الحساسية الانفعالية لدى الطلبة في مرحلة السنة الأولى الجامعية.

### 3. أسئلة البحث

سعت الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة التالية:

**السؤال الأول:** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسط أداء أفراد المجموعتين التجريبية، والضابطة في تنمية مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة في السنة الأولى الجامعية على القياس البعدي تعزى للبرنامج الوجودي؟

**السؤال الثاني:** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسط أداء أفراد المجموعتين التجريبية، والضابطة في تخفيض مستوى الحساسية الانفعالية لدى الطلبة في السنة الأولى الجامعية على القياس البعدي تعزى للبرنامج الوجودي؟

**السؤال الثالث:** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية في الاحتفاظ بمستوى اليقظة العقلية ومستوى الحساسية الانفعالية على القياسين: البعدي والتتبعي تعزى لاستمرارية فاعلية البرنامج الوجودي؟

### 4. أهداف البحث

هدفت الدراسة الحالية لما يلي:

1. استقصاء وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط أداء أفراد المجموعتين التجريبية، والضابطة في تنمية مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة في السنة الأولى الجامعية على القياس البعدي تعزى للبرنامج الوجودي.
2. استقصاء وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط أداء أفراد المجموعتين التجريبية، والضابطة في تخفيض مستوى الحساسية الانفعالية لدى الطلبة في السنة الأولى الجامعية على القياس البعدي تعزى للبرنامج الوجودي.
3. استقصاء وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية في الاحتفاظ بمستوى اليقظة العقلية ومستوى الحساسية الانفعالية على القياسين: البعدي والتتبعي تعزى لاستمرارية فاعلية البرنامج الوجودي.

## 5. أهمية البحث

تكمن أهمية الدراسة في جانبين هما:

## الجانب النظري:

1. تعد هذه الدراسة إضافة علمية جديدة للباحثين والدارسين في حقل إرشاد الطلبة المستجدين في السنة الأولى بالجامعة، نظرًا لأهمية الموضوع من حيث التحقق من فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية الوجودية لتنمية اليقظة العقلية وتخفيض الحساسية الانفعالية.
2. يمكن لهذه الدراسة أن تزود المؤسسات التربوية بحقائق عن اليقظة العقلية والحساسية الانفعالية لدى الطلبة، لتقديم الخدمات الإرشادية اللازمة والدعم النفسي بصورة مستمرة، ولا سيما في الجامعات ببداية السنة الأولى الجامعية.
3. يمكن لهذه الدراسة أن تثير اهتمام الباحثين بالمشكلات الانفعالية والتكيفية للطلبة الجدد بالجامعة.

## الجانب التطبيقي:

1. تتجلى أهمية الدراسة من الناحية العملية بأنها يمكن أن توفر برنامجًا إرشاديًا يستخدمه المرشدون التربويون والأكاديميون في مجال تحسين الجوانب الانفعالية والنفسية لمساعدة الطلبة الذين يعانون من مشكلات مختلفة نفسية.
2. يمكن استخدام نتائج هذه الدراسة لتوظيفها في مجال التدريب وإعداد المرشدين التربويين والأكاديميين لتطوير جوانب معينة نفسية.
3. يمكن لهذه الدراسة تزويد الباحثين والمختصين في الكليات والجامعات بأدوات قياس موثوق بها لاستخدامها في البحوث والدراسات ذات العلاقة.

## 6. التعريفات المفاهيمية والاجرائية:

## 1.6 اليقظة العقلية Mental alertness

عرفها Kettler<sup>1</sup> بأنها: طريقة في التفكير تؤكد على الانتباه إلى بيئة الفرد وأحاسيسه الداخلية دون إصدار أحكام سلبية أو إيجابية، وأن الفرد عندما يمتنع عن إصدار حكم على خبرة بأنها جيدة أو سيئة، فإنه يمكنه أن يعرضه بشكل واقعي وتحقيق استجابة تكيفية. وتعرف اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس اليقظة العقلية

## 2.6 الحساسية الانفعالية Emotional Sensitivity

تشير بالمعنى العام للتأثر الشديد بالأحداث والمواقف العادية والمبالغة والتهويل بأكثر مما يتطلبه الموقف مع عدم القدرة على الثبات والنضج الانفعالي،<sup>1</sup> وتعرف اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الحساسية الانفعالية

<sup>1</sup> Kettler, K. *Mindfulness and cardiovascular risk in college students*. Retrieved January. 2013, 5, from [http://web3.unt.edu/honors/eagle feather/wp-content/2010/08/Kettler-Kristen-072910-FINAL.pdf](http://web3.unt.edu/honors/eagle%20feather/wp-content/2010/08/Kettler-Kristen-072910-FINAL.pdf)

3.6 طلبة السنة الأولى بالجامعة: هم الطلبة الذين التحقوا بالجامعة جديدا ويدرسوا بجامعة مؤتة.

## 7. حدود ومحددات الدراسة:

1.7 الحدود البشرية: الطلبة الجدد بالسنة الأولى في جامعة مؤتة.

2.7 الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (2020/2019).

3.7 الحدود المكانية: جامعة مؤتة في المملكة الأردنية الهاشمية.

4.7 المحددات الموضوعية: أدوات الدراسة وهي مقياسي اليقظة العقلية والحساسية الانفعالية، وما تتمتع به من صدق وثبات.

## 8. الدراسات السابقة:

### 1.8 الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية

هدفت دراسة Bhatia<sup>27</sup> إلى التعرف على نوع العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وأعراض الاكتئاب النفسي، ومدى فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. قوامها (24) طالباً جامعياً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متجانستين (تجريبية وضابطة)، وطبقت مقياس اليقظة العقلية، وقائمة بيك الثانية للاكتئاب (د-2). أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط سالب ودال إحصائياً بين درجات عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على قائمة بيك الثانية للاكتئاب، حيث يمكن التنبؤ بأعراض الاكتئاب النفسي من اليقظة العقلية، وأظهرت تحسناً دالاً إحصائياً في مهارات اليقظة العقلية وانخفاضاً واضحاً في أعراض الاكتئاب النفسي بعد تطبيق البرنامج وفترة المتابعة.

كما استهدفت دراسة Bhatia<sup>28</sup> التعرف على فعالية التدريب على اليقظة العقلية في حل الصراع الزوجي لدى عينة من الزوجات، والتعرف على فعالية استمرارية التدريب، واشتملت العينة على (16) زوجة من طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة بنها، م تتراوح أعمارهن من (25-40) عاماً، استخدم مقياس الصراع الزوجي. كشف النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين الضابطة والتدريبية بعد تطبيق البرنامج على مقياس الصراع الزوجي، لصالح المجموعة التجريبية ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات العينة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس الصراع الزوجي، لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات العينة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الصراع الزوجي.

وهدفت دراسة الضبع<sup>2</sup> التعرف على فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي، وتحسين صورة الجسم لدى طلاب الجامعة المكفوفين، وتكونت عينة البحث من (11) طالبا من المعاقين بصريا المقيدين بجامعة

<sup>1</sup> Bhatia, M.. *Dictionary of psychology and allied sciences*, New Delhi: New age international.

2009

<sup>2</sup> الضبع، فتحي ومحمود، احمد . فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلال الجامعة. مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، 2013، ص 34، 1-75.

الملك خالد بمدينة أبها في السعودية، وتم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين: تجريبية، وضابطة، واستخدم البحث المقياس الشامل لليقظة العقلية، ومقياس مشكلات التنظيم الانفعالي، ومقياس صورة الجسم، والبرنامج التدريبي. أشارت النتائج إلى فعالية البرنامج التدريبي المستخدم في تنمية اليقظة العقلية لدى الطلاب المعاقين بصريا مما كان له أثر في تحسين كل من التنظيم الانفعالي وصورة الجسم لديهم.

وهدفت دراسة الفقي<sup>1</sup> إلى التعرف على درجة كل من اليقظة العقلية وأعراض القلق والعلاقة بينهما لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة، بلغ قوامها (284)، طبق عليهم مقياس اليقظة العقلية، وأعراض القلق أظهرت النتائج: وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وأعراض القلق لدى عينة الدراسة، كما جاءت درجة اليقظة العقلية لديهم (متوسطة). وحاولت دراسة مصطفى<sup>2</sup> التعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة الوالدية العقلية، والحساسية الزائدة لدى عينة من الوالدين وأبنائهم الموهوبين بالمرحلة الثانوية، تكونت عينة الدراسة من (25) أباً و (45) أمّاً وأبنائهم الموهوبين بالصف الأول الثانوي العام بمدارس أخميم الثانوية، واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية الوالدية ومقياس الحساسية الزائدة. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائياً بين اليقظة العقلية الوالدية والحساسية الزائدة لدى عينة الدراسة، كما جاءت درجة اليقظة العقلية الوالدية (متوسطة) لدى آباء وأمهات الطلاب الموهوبين، بينما جاءت درجة الحساسية الزائدة (مرتفعة) لدى الأبناء من الطلاب الموهوبين وقد وجدت فروق دالة إحصائياً في الوالدية اليقظة عقلياً وفقاً لمتغير الجنس (أب / أم) لصالح الأمهات، بينما لم توجد فروق دالة إحصائياً في الحساسية الزائدة وفقاً لمتغير الجنس (ذكر / أنثى)، وتعمل الوالدية اليقظة عقلياً كمنبئ بالحساسية الزائدة.

## 2.8 الدراسات التي تناولت الحساسية الانفعالية

هدفت دراسة الحارثي<sup>3</sup> إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج السلوكي المعرفي لخفض الحساسية الزائدة للنقد لدى المراهقين، وتم اختيار عينة الدراسة من (30) طالباً من الطلاب الذين يعانون من الحساسية الزائدة للنقد في إحدى مدارس وزارة التربية والتعليم بالسعودية بمحافظة العلا، وقد تم اختيارهم حسب درجاتهم على مقياس الحساسية الزائدة للنقد، وطُبق مقياس

<sup>1</sup> الفقي، امال . فعالية التدريب على اليقظة العقلية في حل الصراع الزوجي لدى عينة من الزوجات. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها* 2018، 29، 116-146.

<sup>2</sup> مصطفى، محمد. فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين. *المجلة التربوية، جامعة سوهاج*. 2019، 62، 363-464.

<sup>3</sup> الحارثي، سعد. اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة. *المجلة التربوية، جامعة سوهاج* 2019، 57، 129-157.

الحساسية الزائدة للنقد، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أعضاء المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الحساسية الزائدة للنقد، في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وأشارت النتائج أيضاً إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أعضاء المجموعة التجريبية على مقياس الحساسية الزائدة للنقد في التطبيقين القبلي والمتابعة.

وهدفت دراسة سالماني<sup>1</sup> إلى اختيار فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لخفض أعراض اضطراب الحساسية بين الشخصية لدى عينة من الشباب الجامعي وتكونت عينة الدراسة من (24) من الشباب من جامعة أم القرى واستخدم الباحث مقياس الحساسية بين الشخصية والبرنامج الإرشادي وتوصلت الدراسة إلى أن البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة كان ذو فاعلية في خفض أعراض اضطراب الحساسية بين الشخصية لدى الشباب الجامعي.

كما هدفت دراسة الشاذلي<sup>2</sup> إلى التعرف على أثر التعزيز التفاضلي للنقصان التدريجي في خفض الحساسية الانفعالية لدى الأطفال المعاقين سمعياً، وبناء برنامج تدريبي لخفض الحساسية الانفعالية لدى الأطفال المعاقين سمعياً. أشارت نتائج البحث إلى فاعلية البرنامج المستخدم في خفض الحساسية الانفعالية لدى الأطفال المعاقين سمعياً لصالح المجموعة التجريبية، في حين لم يطرأ تغيراً دالاً إحصائياً في مستوى الحساسية الانفعالية لدى المجموعة الضابطة.

وأجرى العتيق<sup>3</sup> دراسة بهدف الكشف عن فعالية برنامج إرشادي بأسلوب فرض المفهوم الخاطئ في خفض فرط الحساسية السلبية، وذلك لدى عينة من طلاب قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي قوامها (16) طالباً وطالبة، وقد استخدمت الدراسة مقياساً للحساسية الانفعالية السلبية، وبرنامج إرشادي بأسلوب فرض المفهوم الخاطئ، مكون من (10) جلسات، وتوصلت النتائج إلى ارتفاع مستوى الحساسية الانفعالية الإيجابية لدى طلاب قسم الإرشاد النفسي، ووجود فعالية للبرنامج الإرشادي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية.

كما هدفت دراسة عبيد<sup>4</sup> إلى فحص العلاقة بين الاضطراب الوجداني الموسمي والحساسية الانفعالية لدى معلمي التعليم الأساسي بمحافظة المنيا، بلغ عددهم (123) فرداً. وقد طبقت استمارة المقابلة الإكلينيكية، ومقياس الاضطراب الوجداني الموسمي، ومقياس الحساسية الانفعالية. توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين أعراض الاضطراب الوجداني الموسمي

<sup>1</sup> سالماني، الشيماء. الاضطراب الوجداني الموسمي كمنبئ بالحساسية الانفعالية لدى معلمي التعليم الأساسي بالمنيا. المؤتمر الدولي الثالث: مستقبل اعداد المعلم وتنميته بالوطن العربي، كلية التربية جامعة 6 أكتوبر بالتعاون مع رابطة التربويين العرب، 2017، 3، ص 133-164.

<sup>2</sup> الشاذلي، وائل أحمد. الوالدية اليقظة عقلياً وعلاقتها بالحساسية الزائدة لدى عينة من الوالدين وأبنائهم الموهوبين بالمرحلة الثانوية. المجلة التربوية، 2019، 67، ص 387-458.

<sup>3</sup> العتيق، حمزة. فعالية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج السلوكي المعرفي لخفض الحساسية الزائدة للنقد لدى المراهقين. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك. 2010.

<sup>4</sup> عبيد، معتز. فاعلية برنامج إرشادي تكاملي لخفض أعراض اضطراب الحساسية بين الشخصية من الشباب الجامعي. مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، 2014، 39، ص 373-429.

والحساسية الانفعالية، ووجود فروق دالة لصالح الإناث في الاضطراب الوجداني الموسمي. كما وجدت فروق دالة في الحساسية الانفعالية بين مجموعتي الاضطراب الوجداني الموسمي (متوسط) والاضطراب الوجداني الموسمي (شديد)؛ لصالح مجموعة شديد. وهدفت دراسة الوائلي<sup>1</sup> إلى بناء برنامج إرشادي وفقاً لرؤية لينهان في الإرشاد السلوكي الجدلي وتعرف فعاليته في خفض الحساسية الانفعالية السلبية بأبعادها لدى طلاب الجامعة، إضافة لمعرفة اختلاف فعالية البرنامج موضع الدراسة لدى المجموعة الإرشادية وفقاً للجنس، واستمراره في خفض الحساسية الانفعالية السلبية في التطبيق التبعي، وكان عدد أفراد المجموعة الإرشادية (10) من طلاب جامعة المنيا، استخدم مقياس للحساسية الانفعالية السلبية، وبرنامج للإرشاد السلوكي الجدلي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى: إثبات فعالية برنامج الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية، إضافة على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجسدين في فعالية البرنامج الإرشادي المستخدمة، كما استمرت فعالية البرنامج الإرشادي في فترة المتابعة.

### 3.8. التعقيب على الدراسات السابقة:

يلاحظ من خلال الدراسات السابقة أن موضوع اليقظة العقلية والحساسية الانفعالية قد تم دراستها كدراسات وصفية وتجريبية ومن الدراسات الارتباطية دراسة (سالم، 2017)<sup>2</sup> ودراسة (الشاذلي، 2019)<sup>3</sup> ودراسة (الحارثي، 2019)<sup>4</sup>، بينما اهتمت بعض الدراسات بدراسة البرامج الإرشادية ومنها دراسة (مصطفى، 2019)<sup>5</sup> ودراسة (الفقي، 2018)<sup>6</sup>، ودراسة (العتيق، 2010)<sup>7</sup> ودراسة (عبيد، 2014)<sup>8</sup> بينما لم يكن هناك دراسات تناولت اليقظة العقلية والحساسية الانفعالية معاً لدى الطلبة، وهذا ما اتجهت له الدراسة الحالية، والتي تستفيد من الدراسات السابقة في تطوير المقاييس، وصياغة منهجية البحث، ومناقشة النتائج.

### 9. منهجية البحث:

تم استخدام المنهج شبه التجريبي الذي يقوم بوصف ما هو كائن وجمع البيانات عنه، كما يهتم بتحديد ودراسة العلاقات التي توجد بينها.

### 1.9 مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من جميع الطلبة الجدد في السنة الأولى في جامعة مؤتة الجدد خلال العام 2020/2019 والبالغ عددهم (4520) طالبا وطالبة.

<sup>1</sup> الوائلي، جميلة. أثر التعزيز التفاضلي للنقصان التدريجي في خفض الحساسية الانفعالية لدى الأطفال المعوقين سمعياً. المؤتمر العلمي الرابع لأبحاث المهبة والتفوق في الوطن العربي: الطالب في مدرسة المستقبل، المؤسسة الدولية للشباب والبيئة والتنمية والجامعة الأردنية، 2015 ص 289-319.

<sup>2</sup> سالم، الشيماء. سابق.

<sup>3</sup> الشاذلي، وائل سابق

<sup>4</sup> الحارثي، سعد سابق

<sup>5</sup> مصطفى محمد سابق

<sup>6</sup> الفقي، أمال سابق

<sup>7</sup> العتيق، حمزه سابق

<sup>8</sup> عبید، معتز سابق

## 9.2 عينة البحث:

تكونت أفراد البحث من (32) طالبا وطالبة من خلال الاعلان للطلبة في شعب متطلبات جامعة اجبارية تدرس في السنة الأولى في الجامعة، تم تقسيمهم الى مجموعتين الأولى تجريبية بلغ عدد طلبتها (16) طالبا وطالبة، والثانية ضابطة بلغ عدد طلبتها (16) طالبا وطالبة.

## 10. أدوات البحث:

لتحقيق أهداف البحث تم تطوير الأدوات التالية:

## 1.10 مقياس اليقظة العقلية لدى الطلبة الجدد

تم تطوير مقياس اليقظة العقلية لدى الطلبة الجدد من خلال العودة إلى الأدب النظري وخاصة ما يلي: (الحارثي<sup>1</sup> ، وخشبة<sup>2</sup> والضيع<sup>3</sup> و الفقي<sup>4</sup>) وقد تكون المقياس بالصورة الأولى من (40) فقرة وجميعها ذات اتجاه إيجابي. ومن (5) أبعاد وهي:

1. الملاحظة أي الانتباه لما يمر به الفرد من خبرات داخلية وخارجية مثل الاحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والاصوات والروائح. وعدد فقراته (8) فقرات.

2. الوصف: أي وصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات. وعدد فقراته (8) فقرات.

3. التصرف بوعي: أي انتباه الفرد لما يقوم به من أنشطة في لحظة ما، وان اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وان كان يركز انتباهه على شيء آخر. وعدد فقراته (8) فقرات.

4. عدم الحكم على الخبرات الداخلية: أي عدم اصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية. وعدد فقراته (8) فقرات.

5. عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: أي توارد الأفكار والمشاعر دون ان يتشتت تفكير الفرد أو ينشغل بها حتى لا تفقده تركيزه في اللحظة الحالية. وعدد فقراته (8) فقرات. ولأغراض الدراسة الحالية تم استخراج دلالات الصدق والثبات للمقياس كما يلي:

## 1- الصدق الظاهري (المحكمين)

تم عرض مقياس اليقظة العقلية على (12) عضو من أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات الأردنية في الارشاد، وطلب منهم إبداء آرائهم في المقياس من حيث: مناسبتها لهدف الدراسة، وعيبتها، ومن حيث وضوح الفقرات، ومدى سلامة صياغتها اللغوية، ومدى انتماء الفقرات لفكرة المقياس. وقد تم اعتماد معيار (80 %) للحذف أو اضافة فقرات على المقياس. وقد أجرى اعضاء هيئة التدريس تعديلات لغوية على (8) من الفقرات، وتم حذف (7) فقرات منها واصبح عددها (33)

<sup>1</sup> الحارثي، سعد سابق

<sup>2</sup> خشبة، فاطمة سابق

<sup>3</sup> الضيع، فتحي و محمود، احمد سابق

<sup>4</sup> الفقي، آمال سابق

## 2- صدق البناء الداخلي

تم اختيار عينة استطلاعية للدراسة مكونة من (30) طالبا من طلبة السنة الأولى في الجامعة، من داخل مجتمع الدراسة، ومن خارج عينتها. وتم تطبيق المقياس عليهم للتأكد من معاملات الارتباط بين أداء المستجيبين على كل فقرة والأداء على الدرجة الكلية وقد تبين أن قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.30-0.66) بين الفقرة والدرجة الكلية، كما بلغت لمعاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية بين (0.33-0.77)، وهذا يدل على أن المقياس يتسم بصدق البناء الداخلي.

## دلالات ثبات مقياس اليقظة العقلية:

للتحقق من ثبات المقياس تم تطبيق أداة الدراسة على عينة الاستطلاعية قوامها (30) طالبا وطالبة من طلبة السنة الأولى في جامعة مؤتة، تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، كما تم حساب الثبات بطريقة إعادة تطبيقه بعد أسبوعين، وقد بلغت قيمة الدرجة الكلية حسب كرونباخ ألفا (0.85) وحسب طريقة الثبات بالإعادة (0.82)، أي أن مقياس اليقظة العقلية يتسم بالثبات.

## تطبيق وتصحيح وتفسير المقياس

تم تطبيق المقياس بالطلب من الطالب الاجابة على فقرات المقياس بوضع إشارة (√) على إحدى الخيارات الخمسة (أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة). حيث تكون الإجابة على المقياس وفق التدرج الخماسي، حسب نموذج ليكرت (Likert)، ويتم احتساب الدرجات بحسب نوع الفقرة، فالفقرات تحسب كما يلي: أوافق بشدة (5)، أوافق (4)، محايد (3)، لا أوافق (2)، لا أوافق بشدة (1). وتتراوح الدرجة بين 33-165، وأصبح عدد فقرات بعد الملاحظة (6) فقرات، والوصف (6) فقرات، والتصريف بوعي (6) فقرات، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية (8) فقرات، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية (7) فقرات. ولتفسير الإجابات التي يحصل عليها الطالب على النحو التالي: يتم استخدام المدى لتفسير الدرجة التي يحصل عليها الطالب حيث أن: المدى = أكبر قيمة - أصغر قيمة / عدد المستويات، أعلى خيار - أدنى خيار =  $5-1=3$ ، حيث أن الدرجة من (1-2.33) للفقرة الواحدة تدل على مستوى منخفض من امتلاك الطالب لليقظة العقلية، والدرجة من (2.34-3.66) للفقرة الواحدة تدل على مستوى متوسط من امتلاك الطالب لليقظة العقلية، والدرجة من (3.67-5) للفقرة الواحدة تدل على مستوى مرتفع من امتلاك الطالب لليقظة العقلية.

## 2.10 مقياس الحساسية الانفعالية لدى طلبة الجامعة:

بعد إطلاع الباحثة على الدراسات السابقة مثل: ( العتيق<sup>1</sup> و العتاي<sup>2</sup> ) تطوير مقياس الحساسية الانفعالية وقد تكون المقياس من (50) فقرة بواقع (10) فقرات لكل بعد، والأبعاد وهي:

<sup>1</sup> العتيق، حمزة. فعالية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج السلوكي المعرفي لخفض الحساسية الزائدة للنقد لدى المراهقين. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك. 2010

<sup>2</sup> العتاي، عماد عبد حمزة. الحساسية الانفعالية لدى طلبة الجامعة وفعالية الإرشاد بفرض المفهوم الخاطئ رايمي في التقليل من فرط الحساسية السلبية. مجلة آداب ذي قار، كلية الآداب، جامعة ذي قار - العراق، 2016، 19 ص 334-371.

1. ردود الفعل المعرفية الخارجية: ويقصد به الأفكار والاعتقادات التي يحملها الفرد عند تعامله مع الآخرين، والتي قد يكون بعضها مشوهاً فيزيد من حدة الحساسية للانتقاد.
  2. ردود الفعل المعرفية الداخلية: ويقصد به الأفكار والاعتقادات التي يحملها الفرد ويفكر بها داخلياً عند تلقيه للانتقاد، مما يزيد من حساسيته للنقد.
  3. ردود فعل انفعالية موجهة خارجياً: ويقصد بها المشاعر التي يحملها الفرد عند تلقيه للانتقاد والتي قد يؤدي وجودها في حال كانت سلبية لزيادة الحساسية لهذا الانتقاد.
  4. ردود فعل سلوكية ظاهرية: ويقصد بها الأفعال والأعمال التي يقوم بها الفرد بشكل.
  5. ردود فعل سلوكية ضمنية: ويقصد بها الأفعال والأعمال والمشاعر السلبية التي يؤدي انتقاد الفرد إلى ظهورها لديه، وهي لا ترتبط مباشرة بالانتقاد الموجهة له، وإنما تكون نتيجة غير مباشرة للانتقاد.
- ولأغراض الدراسة الحالية تم استخراج دلالات الصدق والثبات للمقياس كما يلي:

#### 1- الصدق الظاهري (المحكمين)

تم عرض المقياس على (12) من أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات الأردنية في الإرشاد، وطلب منهم إبداء آرائهم في المقياس من حيث: مناسبته لهدف الدراسة، وعينيتها، ووضوح الفقرات، ومدى سلامة صياغتها اللغوية، وانتمائها لفكرة المقياس. وقد تم اعتماد معيار (80%) للحذف أو إضافة فقرات على المقياس. ولم يتم حذف أو إضافة أية فقرات من الفقرات.

#### 2- صدق البناء الداخلي

تم اختيار عينة استطلاعية للدراسة مكونة من (30) طالباً من طلبة السنة الأولى في الجامعة، وهم من داخل مجتمع الدراسة. وتم تطبيق المقياس للتأكد من معاملات الارتباط بين أداء المستجيبين على كل فقرة والأداء على الدرجة الكلية عند مستوى الدلالة (0.05)، وقد تبين أن قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.40-0.79) بين الفقرة والدرجة الكلية، وبلغت معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية بين (0.38-0.75)، وهذا يدل على أن المقياس يتسم بصدق البناء الداخلي.

#### دلالات ثبات مقياس اليقظة العقلية:

للتحقق من ثبات المقياس تم تطبيقه على (30) طالباً وطالبة من طلبة السنة الأولى في جامعة مؤتة من خارج عينة الدراسة، ومن داخل مجتمعها، وتم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، كما تم حساب الثبات بطريقة الإعادة بعد أسبوعين، وقد بلغت قيمة الدرجة الكلية حسب كرونباخ ألفا (0.90) وحسب طريقة الثبات بالإعادة (0.88)، أي أن مقياس الحساسية الانفعالية يتسم بالثبات. وقد تكون المقياس بصورته النهائية من (50) فقرة.

#### تطبيق وتصحيح مقياس الحساسية الانفعالية:

تم تقدير الفقرات في خمس مستويات (بدرجة كبيرة جداً - بدرجة كبيرة - بدرجة متوسطة - بدرجة قليلة - بدرجة قليلة جداً) والتي تقابلها الدرجات (5، 4، 3، 2، 1)، علماً بأن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها الطالب (250)، وأقل درجة يمكن أن يحصل عليها الطالب (50) درجة. ولتفسير الإجابات التي يحصل عليها الطالب على النحو التالي: يتم استخدام المدى حيث أن:

المدى = أكبر قيمة - أصغر قيمة / عدد المستويات، أعلى خيار - أدنى خيار =  $3=1-5$ ، حيث أن الدرجة من (1-2.33) للفقرة الواحدة تدل على مستوى منخفض من امتلاك الطالب للحساسية الانفعالية، والدرجة من (2.34-3.66) للفقرة الواحدة تدل على مستوى متوسط من امتلاك الطالب للحساسية الانفعالية، والدرجة من (3.67-5) للفقرة الواحدة تدل على مستوى مرتفع من امتلاك الطالب للحساسية الانفعالية.

### 3.10 البرنامج الإرشادي المستند الى العلاج الوجودي

قامت الباحثة بتطوير البرنامج الإرشادي الوجودي من أربعة عشر جلسة إرشادية وفق الخطوات التالية:

1. تم إعداد البرنامج الإرشادي، استناداً إلى الأدب النظري المتعلق بالعلاج الوجودي، في هذا المجال، مثل ( الشافعي<sup>1</sup> و الضبع<sup>2</sup> وعبيد<sup>3</sup> و العتيق<sup>4</sup>).
2. تم تحديد الهدف العام من البرنامج، والذي تمثل في تنمية اليقظة العقلية وتخفيض الحساسية الانفعالية لدى طلبة السنة الأولى.
3. تم التأكد من شمولية ودقة البرنامج الإرشادي الوجودي، وذلك من خلال عرض البرنامج الإرشادي على (5) من المحكمين ذوي الاختصاص في الإرشاد النفسي وعلم النفس، للتأكد من صدق المحتوى للبرنامج المعد لهذه الدراسة.
4. تم تطبيق البرنامج الإرشادي بصورته النهائية في (14) جلسة مدة كل جلسة (60) دقيقة، تشتمل الجلسات على ما يلي:

الجلسة الأولى: التعارف وتطوير العلاقة وبناء الألفة

الجلسة الثانية: مفهوم اليقظة العقلية وأهميتها ودورها في تحسين الصحة النفسية للطلاب.

الجلسة الثالثة: مفهوم الحساسية الانفعالية وأهميتها ودورها في تحسين الصحة النفسية للطلاب.

الجلسة الرابعة: كيف ازيد ملاحظتي وانتباهي لما يحدث من الاحساسات والمعارف والانفعالات

الجلسة الخامسة: زيادة وصف الخبرات الداخلية بكلمات محددة

الجلسة السادسة: زيادة التصرف بوعي أي انتباه الفرد لما يقوم به من أنشطة في لحظة ما.

الجلسة السابعة: تعليم الطلبة عدم الحكم على الخبرات الداخلية وعدم اصدار احكام تقييمية على الأفكار والمشاعر.

<sup>1</sup> الشافعي، نحلة. فعالية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى طلاب الجامعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس،

رابطة التربويين العرب. 2018، 104 ص 167-210

<sup>2</sup> الضبع، فتحي ومحمود، احمد. (2013). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلال الجامعة. مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، 34، 1-75.

<sup>3</sup> عبيد، معتز. فاعلية برنامج إرشادي تكاملي لخفض أعراض اضطراب الحساسية بين الشباب الجامعي. مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، 2014، 39 ص 373-429.

<sup>4</sup> العتيق، حمزة. فعالية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج السلوكي المعرفي لخفض الحساسية الزائدة للنقد لدى المراهقين. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك. 2010

الجلسة الثامنة: تعليم الطلبة كيفية توارد الأفكار والمشاعر دون تشتت الأفكار أو الانشغال بشيء غير مناسب ممارسة التأمل والمغفرة والتسامح مع الآخرين.

الجلسة التاسعة: تحسين ردود الفعل المعرفية الخارجية من افكار ومعتقدات يحملها الفرد عند تعامله مع الآخرين.

الجلسة العاشرة: تحسين ردود الفعل المعرفية الداخلية من افكار ومعتقدات التي يحملها الفرد ويفكر بها داخليا عند تلقيه للانتقاد.

الجلسة الحادية عشر: تحسين ردود الفعل الانفعالية الموجهة خارجيا ويقصد بها المشاعر التي يحملها الفرد عند تلقيه للانتقاد والتي قد تؤدي الى زيادة الحساسية للفرد.

الجلسة الثانية عشر: تحسين ردود الفعل السلوكية الظاهرية والمرتبطة بالأفعال والأعمال التي يقوم بها الفرد بشكل عام.

الجلسة الثالثة عشر: تحسين ردود فعل سلوكية ضمنية والمرتبطة بالأفعال والأعمال والمشاعر السلبية التي تؤدي الى زيادة الحساسية لدى الفرد.

الجلسة الرابعة عشر: الختامية، وانهاء البرنامج وتقييمه من قبل المشاركين.

## 11. إجراءات البحث:

تم القيام بالإجراءات التالية:

- 1 - تم الاطلاع على الأدب النظري المرتبط باليقظة العقلية والحساسية الانفعالية.
  - 2 - تم تطوير أدوات الدراسة بصورتها الأولية.
  - 3 - تم عرض أدوات الدراسة على المحكمين.
  - 4 - تم التطبيق على عينة الدراسة الاستطلاعية وحساب الصدق والثبات والوصول إلى مقياس اليقظة العقلية والحساسية الانفعالية.
  - 5 - تم بناء البرنامج الإرشادي الوجودي وعرضه على المحكمين، والتحقق من صدقه.
  - 6 - تم التطبيق على العينة العشوائية والبالغة (32) طالبا وطالبة.
  - 7 - تم تقسيم الطلبة الى مجموعتين تجريبية وضابطة، بواقع (16) طلبة في كل مجموعة. وتم التحقق من تكافؤ المجموعتين قبل التطبيق في القياس القبلي في المقياسين.
- تم التحقق من تكافؤ توزيع أفراد عينة الدراسة على المجموعتين (التجريبية، الضابطة) لدرجة اليقظة العقلية والحساسية الانفعالية وفحص الفروق بينهما باستخدام اختبار (T-test) للعينات المستقلة والجدول (1) يوضح ذلك.
- جدول (1): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار القبلي في اليقظة العقلية والحساسية الانفعالية

| البعد                           | المجموعة  | عدد الطلبة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | مستوى الدلالة |
|---------------------------------|-----------|------------|---------------|-------------------|--------|---------------|
| الملاحظة                        | التجريبية | 16         | 3.13          | 1.10              | 0.13   | 0.89          |
|                                 | الضابطة   | 16         | 3.08          | 1.03              |        |               |
| الوصف                           | التجريبية | 16         | 2.97          | 1.14              | 0.53   | 0.60          |
|                                 | الضابطة   | 16         | 2.78          | 0.92              |        |               |
| التصرف بوعي                     | التجريبية | 16         | 2.36          | 0.51              | 0.12-  | 0.91          |
|                                 | الضابطة   | 16         | 2.38          | 0.51              |        |               |
| عدم الحكم على الخبرات الداخلية  | التجريبية | 16         | 2.75          | 0.79              | 0.54-  | 0.59          |
|                                 | الضابطة   | 16         | 2.93          | 1.06              |        |               |
| عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية | التجريبية | 16         | 2.88          | 0.98              | 1.39-  | 0.18          |
|                                 | الضابطة   | 16         | 3.36          | 0.95              |        |               |
| الدرجة الكلية لليقظة العقلية    | التجريبية | 16         | 2.82          | 0.42              | 0.56-  | 0.58          |
|                                 | الضابطة   | 16         | 2.90          | 0.45              |        |               |
| ردود الفعل الخارجية             | التجريبية | 16         | 3.59          | 1.09              | 0.15-  | 0.88          |
|                                 | الضابطة   | 16         | 3.64          | 0.80              |        |               |
| ردود الفعل الداخلية             | التجريبية | 16         | 2.93          | 0.95              | 0.47-  | 0.64          |
|                                 | الضابطة   | 16         | 3.09          | 1.04              |        |               |
| ردود الفعل الانفعالية           | التجريبية | 16         | 3.00          | 1.37              | 0.78-  | 0.44          |
|                                 | الضابطة   | 16         | 3.35          | 1.15              |        |               |
| ردود الفعل الظاهرية             | التجريبية | 16         | 2.78          | 1.07              | 0.96-  | 0.35          |
|                                 | الضابطة   | 16         | 3.18          | 1.29              |        |               |
| ردود الفعل الضمنية              | التجريبية | 16         | 3.27          | 1.12              | 0.79-  | 0.35          |
|                                 | الضابطة   | 16         | 3.55          | 0.90              |        |               |
| الدرجة الكلية للحساسية          | التجريبية | 16         | 3.11          | 0.52              | 1.19-  | 0.24          |
|                                 | الضابطة   | 16         | 3.36          | 0.65              |        |               |

يظهر الجدول (1) وجود فروق ظاهرية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في درجات اليقظة العقلية والحساسية الانفعالية على الاختبار القبلي، ويتبين من ملاحظة قيمة ت لليقظة العقلية أنها كانت غير دالة احصائياً وبلغت (0.56)، كذلك كانت للأبعاد الخمسة غير دالة احصائياً، كما يلاحظ من قيم ت للحساسية الانفعالية أنها كانت غير دالة احصائياً وبلغت (1.19) كما كانت للأبعاد الخمسة غير دالة احصائياً. مما يظهر تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي.

8 - تم جمع المعلومات ومعالجتها احصائياً وفقاً لبرنامج (SPSS).

9 - تم الوصول إلى نتائج الدراسة ومناقشتها والوصول إلى الاستنتاجات والتوصيات.

## 12. متغيرات البحث:

المتغيرات المستقلة: البرنامج الإرشادي الوجودي.

المتغيرات التابعة: اليقظة العقلية والحساسية الانفعالية

## 13. نتائج الدراسة ومناقشتها:

السؤال الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسط أداء أفراد المجموعتين التجريبية، والضابطة في تنمية مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة في السنة الأولى الجامعية على القياس البعدي تعزى للبرنامج الوجودي؟

للإجابة عن السؤال الحالي تم استخدام اختبار (T-test) للعينات المستقلة والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي في اليقظة العقلية

| البعد                           | المجموعة  | عدد الطلبة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | مستوى الدلالة | حجم الأثر |
|---------------------------------|-----------|------------|---------------|-------------------|--------|---------------|-----------|
| الملاحظة                        | التجريبية | 16         | 4.39          | 1.19              | 2.94   | 0.01          | 0.47      |
|                                 | الضابطة   | 16         | 3.26          | 0.93              |        |               |           |
| الوصف                           | التجريبية | 16         | 4.23          | 1.25              | 3.58   | 0.00          | 0.55      |
|                                 | الضابطة   | 16         | 2.85          | 0.89              |        |               |           |
| التصرف بوعي                     | التجريبية | 16         | 3.73          | 1.35              | 3.53   | 0.00          | 0.54      |
|                                 | الضابطة   | 16         | 2.45          | 0.53              |        |               |           |
| عدم الحكم على الخبرات الداخلية  | التجريبية | 16         | 4.50          | 0.97              | 4.27   | 0.00          | 0.62      |
|                                 | الضابطة   | 16         | 2.99          | 1.03              |        |               |           |
| عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية | التجريبية | 16         | 4.48          | 1.13              | 2.64   | 0.01          | 0.43      |
|                                 | الضابطة   | 16         | 3.53          | 0.89              |        |               |           |
| الدرجة الكلية لليقظة العقلية    | التجريبية | 16         | 4.27          | 0.91              | 4.95   | 0.00          | 0.67      |
|                                 | الضابطة   | 16         | 3.02          | 0.44              |        |               |           |

يظهر الجدول (2) وجود فروق ظاهرية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في درجات اليقظة العقلية على الاختبار البعدي، ويتبين من ملاحظة قيمة ت لليقظة العقلية أنها كانت دالة إحصائية وبلغت (4.95)، كذلك كانت للأبعاد الخمسة دالة إحصائية، مما يظهر تحسن أعضاء المجموعة التجريبية في اليقظة العقلية مقارنة مع المجموعة الضابطة. وهو مؤشر جيد وإيجابي يدعو إلى التفاؤل باعتبار طلبة الجامعة هم أساس المجتمع وأداة المستقبل وعليهم يتوقف تقدمه.

وتتفق نتائج السؤال الحالي مع نتائج دراسة الفقي<sup>1</sup> حول فعالية التدريب على اليقظة العقلية ، ودراسة مصطفى<sup>2</sup> فعالية برنامج ارشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي.

ويعزى الاثر للتحسن في اليقظة العقلية نظرا للأنشطة المستخدمة في البرنامج الوجودي، فاليقظة العقلية سمة من سمات الوعي حيث يمكن تعزيز اليقظة العقلية من خلال التدريب والحصول على مجموعة متنوعة من النتائج<sup>3</sup> وطبيعة التفاعل بين اعضاء المجموعة وهذا ما أكدته Flook<sup>4</sup> عندما ذكر بأننا كائنات إنسانية نمتلك القدرة على تركيز الانتباه الخارجي والداخلي تكون طبقة متأصلة بإمكانياتنا الإنسانية والتركيز اثناء البرنامج على الاهتمام بالأبعاد الخمسة لليقظة العقلية، كما يعزى التحسن كذلك لطبيعة الواجبات البيتية المقدمة للطلبة والتي حرص العديد من الطلبة على إنجازها، وتعد اساليب العلاج الوجودي من الأساليب المناسبة لتحسين اليقظة العقلية نظرا لأنها تزيد من وعي الفرد وإدراكه لذاته وأهميته ان يظهر لديه معنى حياته بشكل واضح، وهو ما أكد عليه Albrecht<sup>5</sup> على أن اليقظة العقلية تساعد الطلبة في إدراك واقعي وفهم أنفسهم بشكل واضح، وكذلك تعزيز السلوك التوافقي لهم سواء على المستوى النفسي فيظهر الطالب عدد من السمات الإيجابية المتمثلة في الرحمة والتعاطف والتسامح، ويساعده في تنظيم وقته وتقليل فراغه الوجودي.

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسط أداء أفراد المجموعتين التجريبية، والضابطة في تخفيض مستوى الحساسية الانفعالية لدى الطلبة في السنة الأولى الجامعية على القياس البعدي تعزى للبرنامج الوجودي؟

للإجابة عن السؤال الحالي تم استخدام اختبار (T-test) للعينات المستقلة والجدول (3) يوضح نتائج ذلك. جدول (3): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي في الحساسية الانفعالية

<sup>1</sup> الفقي، امال . فعالية التدريب على اليقظة العقلية في حل الصراع الزوجي لدى عينة من الزوجات. مجلة كلية التربية، جامعة بنها 2018، 116، 29 ص 46 - 1

<sup>2</sup> مصطفى، محمد. فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين. المجلة التربوية، جامعة سوهاج. 2019، 62 ص 363-464.

<sup>3</sup> - Brown , K and Ryan, R: **the benefits of being present: mindfulness and its role in psychological,well-bing**. Journal personality and social psychology,2003, 84(4)p822-48

<sup>4</sup> Flook, LS **Effects of Mindful Awareness Practices on Executive Functions in Elementary School Children**, Journal of Applied School Psychology (2010) 26, 1, P70-95

<sup>5</sup> Albrecht, N., Albrecht, P., & Cohen, M. **Mindfully teaching in the classroom: a literature review**. Australian Journal of Teacher Education. 2012, 37(12)ps 1-14

| البعد                  | المجموعة  | عدد الطلبة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | مستوى الدلالة | حجم الأثر |
|------------------------|-----------|------------|---------------|-------------------|--------|---------------|-----------|
| ردود الفعل الخارجية    | التجريبية | 16         | 2.47          | 0.92              | 3.32-  | 0.00          | 0.52      |
|                        | الضابطة   | 16         | 3.53          | 0.89              |        |               |           |
| ردود الفعل الداخلية    | التجريبية | 16         | 2.12          | 0.89              | 2.76-  | 0.01          | 0.54      |
|                        | الضابطة   | 16         | 2.94          | 0.79              |        |               |           |
| ردود الفعل الانفعالية  | التجريبية | 16         | 2.38          | 1.20              | 2.16-  | 0.04          | 0.37      |
|                        | الضابطة   | 16         | 3.15          | 0.79              |        |               |           |
| ردود الفعل الظاهرية    | التجريبية | 16         | 2.31          | 0.78              | 2.32-  | 0.03          | 0.39      |
|                        | الضابطة   | 16         | 3.15          | 1.22              |        |               |           |
| ردود الفعل الضمنية     | التجريبية | 16         | 2.59          | 1.07              | 2.44-  | 0.02          | 0.41      |
|                        | الضابطة   | 16         | 3.36          | 0.67              |        |               |           |
| الدرجة الكلية للحساسية | التجريبية | 16         | 2.37          | 0.54              | 4.62-  | 0.00          | 0.65      |
|                        | الضابطة   | 16         | 3.23          | 0.50              |        |               |           |

يظهر الجدول (3) وجود فروق ظاهرية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في درجات الحساسية الانفعالية على الاختبار البعدي، ويتبين من ملاحظة قيمة ت للحساسية الانفعالية أنها كانت دالة احصائيا وبلغت (4.62) كما كانت للأبعاد دالة احصائيا. مما يظهر خفض الحساسية الانفعالية لدى الطلبة اعضاء المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة.

وتتفق نتائج السؤال الحالي مع نتائج دراسة العتيق<sup>1</sup> حول فعالية برنامج ارشادي مستند الى العلاج السلوكي المعرفي لخفض الحساسية الزائدة للنقد لدى المراهقين، ودراسة عبيد<sup>2</sup> حول فاعلية برنامج ارشادي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض اعراض اضطراب الحساسية بين الشخصية لدى عينة من الشباب الجامعي، وكذلك دراسة الوائلي<sup>3</sup> حول فعالية برنامج للنقصان التدريجي في خفض الحساسية

<sup>1</sup> العتيق، حمزة. فعالية برنامج ارشادي مستند إلى العلاج السلوكي المعرفي لخفض الحساسية الزائدة للنقد لدى المراهقين. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك. 2010

<sup>2</sup> عبيد، معتز. فاعلية برنامج ارشادي تكاملي لخفض أعراض اضطراب الحساسية بين الشخصية من الشباب الجامعي. مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، 2014، ص 39-429.

<sup>3</sup> الوائلي، جميلة. أثر التعزيز التفاضلي للنقصان التدريجي في خفض الحساسية الانفعالية لدى الأطفال المعوقين سمعياً. المؤتمر العلمي الرابع لأبحاث الموهبة والتفوق في الوطن العربي: الطالب في مدرسة المستقبل، المؤسسة الدولية للشباب والبيئة والتنمية والجامعة الأردنية، 2015، ص 289-319.

الانفعالية، ونتائج دراسة العتاي<sup>1</sup> حول فعالية برنامج ارشادي بأسلوب فرض المفهوم الخاطئ في خفض فرط الحساسية السلبية، ونتائج دراسة الشافعي<sup>2</sup> حول بناء برنامج ارشادي لتخفيض الحساسية الانفعالية السلبية لدى طلاب الجامعة.

ولكون انتقال الطالب من سنة دراسية إلى السنة التي تليها قد يساهم في زيادة الحساسية الانفعالية السلبية يبدو أن البرنامج الارشادي قد ساعد أفراد الدراسة على التخلص من الحساسية الانفعالية المتمثلة في تأثر الفرد بصورة شديدة بالعوامل الخارجية المحيطة به والخارجة عنه؛ خاصة ما يتعلق بتحليل الأحاديث أو الكلمات تحليلًا غير واقعي وغير معقول، والافتقار إلى الثبات والنضج الانفعالي وسرعة التغير من حالة إلى أخرى<sup>3</sup>. وعلى أن هناك عدة إجراءات لعلاج الحساسية الانفعالية عند الأفراد، منها مواجهة الأفكار غير المنطقية وتعليمهم أسلوب حل المشكلات والتحدث مع الذات حديثًا إيجابيًا.

حيث يعزى الاثر للتحسن في اليقظة العقلية نظراً للأنشطة المستخدمة في البرنامج الوجودي، وطبيعة التفاعل بين أعضاء المجموعة، كما يهدف العلاج الوجودي إلى زيادة الشعور الواعي بالذات (البدايل، الدوافع، عوامل تؤثر في الشخص والتركيز أثناء البرنامج على الاهتمام بالأبعاد الخمسة لليقظة العقلية، كما يعزى التحسن كذلك لطبيعة الواجبات البيتية المقدمة للطلبة والتي حرص العديد من الطلبة على إنجازها، وتعد أساليب العلاج الوجودي من الأساليب المناسبة لتحسين اليقظة العقلية نظراً لأنها تزيد من وعي الفرد وإدراكه لذاته وأهميته أن يظهر لديه معنى حياته بشكل واضح، ويساعده في تنظيم وقته وتقليل فراغه الوجودي.

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية في الاحتفاظ بمستوى اليقظة العقلية ومستوى الحساسية الانفعالية على القياسين: البعدي والتبقي تعزى لاستمرارية فاعلية البرنامج الوجودي؟

للإجابة عن هذا السؤال تم تطبيق مقياسي مستوى اليقظة العقلية ومستوى الحساسية الانفعالية على المجموعة التجريبية بعد شهر من التطبيق البعدي وانتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي، وتم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة (Paired sample T-Test) للكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين البعدي والمتابعة وذلك على مستوى الدلالة الكلية للمقياسين وفيما يلي عرض لذلك:

جدول (4): نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة للكشف عن الفروق بين التطبيقين البعدي والمتابعة لمتوسطات المجموعة التجريبية لقياس اليقظة العقلية والحساسية الانفعالية

<sup>1</sup> العتاي، عماد عبد حمزة. الحساسية الانفعالية لدى طلبة الجامعة وفعالية الإرشاد بفرض المفهوم الخاطئ رايمي في التقليل من فرط الحساسية السلبية. مجلة آداب ذي قار، كلية الآداب، جامعة ذي قار -العراق، 2016، 19 ص 334-371.

<sup>2</sup> الشافعي، نهلة. فعالية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى طلاب الجامعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب. 2018، 104 ص 167-210

<sup>3</sup> أبو منصور، حنان خضر. الحساسية الانفعالية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعياً في محافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، 2011

| الأبعاد التطبيق     | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت     | مستوى الدلالة |
|---------------------|-----------------|-------------------|-------|---------------|
| اليقظة العقلية      | 4.27            | 0.91              | 1.84  | 0.09          |
|                     | 4.13            | 0.86              |       |               |
| الحساسية الانفعالية | 2.37            | 0.54              | 1.58- | 0.14          |
|                     | 2.49            | 0.55              |       |               |

يلاحظ من الجدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والحساسية الانفعالية للقياس البعدي للمجموعة التجريبية واختبار المتابعة لنفس المجموعة، اذا يلاحظ بالنسبة للدرجة الكلية أن قيمة ت قد بلغت (1.84) وبمستوى دلالة أكبر من (0.05) لليقظة العقلية، كما بلغت قيمة ت (1.58) للحساسية الانفعالية وبمستوى دلالة أكبر من (0.05) للحساسية الانفعالية، مما يُشير إلى احتفاظ أفراد المجموعة التجريبية بأثر البرنامج الإرشادي الوجودي. وتتفق نتائج السؤال الحالي مع نتائج دراسة (66)، ودراسة (67)، ونتائج دراسة (68).

ويعزى التحسن نظرا لطبيعة المهارات التي اكتسبها الطلبة أثناء البرنامج الإرشادي حيث لم يكن البرنامج عبارة عن معلومات اكتسبها المشاركون، بل تم التركيز على المهارات وتطويرها لديهم، والتي انعكست على الجانب النفسي وساهمت في تحسين اليقظة العقلية، وتخفيض الحساسية الانفعالية.

#### 14. التوصيات:

بناء على نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي:

1. الاهتمام بالمتغيرات النفسية لدى طلبة السنة الأولى بالجامعات وخاصة اليقظة العقلية والحساسية الانفعالية.
2. إمكانية تطبيق البرنامج الحالي على طلبة السنة الأولى بالجامعات لتنمية اليقظة العقلية، وتخفيض الحساسية الانفعالية.
3. تدريب المرشدين الأكاديميين في الجامعات على اجراء البرنامج الحالي لمساعدة الطلبة بالجامعة بالسنة الأولى خاصة غير المتكيفين نفسيا.
4. إجراء المزيد من الدراسات على طلبة السنة الأولى بالجامعات لما له من اثر في تطوير الصحة النفسية والتوافق لدى هؤلاء الطلبة.

## 15. قائمة المراجع

## 1.15 المراجع العربية

1. أبو أسعد، أحمد. *المهارات الإرشادية*، عمان: دار المسيرة، 2009
2. أبو منصور، حنان خضر. *الحساسية الانفعالية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعياً في محافظة غزة*. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، 2011.
3. الأنصاري، بدر محمد. *المرجع في مقاييس الشخصية*، الكويت: دار الكتاب الحديث، 2002
4. البحيري، عبد الرقيب والضبع، فتحي وطلب، أحمد والعوالم، عائدة. *الصورة المعرفية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع*، مجلة مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 2014، 119 ص، 39-166.
5. الحارثي، سعد. *اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة*. *المجلة التربوية*، جامعة سوهاج 2019، 57 ص 129-157.
6. خشبة، فاطمة.. *التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة*. *مجلة التربية*، جامعة الازهر، 2018، 179، 1 ص 494-598.
7. رضوان، سامر.. *توقعات الكفاءة الذاتية، الشارقة، مجلة شؤون اجتماعية* 1997، 15 ص 25-51.
8. زيدان، أكرم فتحي يونس. *سلوك الثرثرة وعلاقته بالحساسية الانفعالية والتوكيدية لدى الجنسين*. *دراسات الطفولة*، 2015، 18، 69 ص 1-10.
9. سلمان، الشيماء. *الاضطراب الوجداني الموسمي كمنبئ بالحساسية الانفعالية لدى معلمي التعليم الأساسي بالمنيا*. المؤتمر الدولي الثالث: مستقبل اعداد المعلم وتنميته بالوطن العربي، كلية التربية جامعة 6 أكتوبر بالتعاون مع رابطة التربويين العرب، 2017، 3 ص 133-164.
10. الشاذلي، وائل أحمد. *الوالدية اليقظة عقلياً وعلاقتها بالحساسية الزائدة لدى عينة من الوالدين وأبنائهم الموهوبين بالمرحلة الثانوية*. *المجلة التربوية*، 2019، 67 ص 387-458.
11. الشافعي، نهلة. *فعالية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى طلاب الجامعة*. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، رابطة التربويين العرب. 2018، 104 ص 167-210.
12. الشناوي، محمد. *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*، القاهرة: دار غريب، 1994.
13. شيفر، شارلز وميلمان، هوارد. *مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها* (ط4). ترجمة نزيه حمدي ونسيمة داود. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع، 2017.
14. الضبع، فتحي ومحمود، احمد . *فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلال الجامعة*. *مجلة الارشاد النفسي*، جامعة عين شمس، 2013، 34 ص 1-75.
15. عابد، فايز عبد الهادي. *أمراض الشخصية*. عمان: دار عابد للنشر والتوزيع 2017 س.
16. عبيد، معتز. *فاعلية برنامج إرشادي تكاملي لخفض أعراض اضطراب الحساسية بين الشباب الجامعي*. *مجلة الارشاد النفسي*، جامعة عين شمس، 39 ص 373-429.
17. العتايي، عماد عبد حمزة. *الحساسية الانفعالية لدى طلبة الجامعة وفعالية الإرشاد بفرض المفهوم الخاطئ رايمي في التقليل من فرط الحساسية السلبية*. *مجلة آداب ذي قار*، كلية الآداب، جامعة ذي قار - العراق، 2016، 19 ص 334-371.

18. العتيق، حمزة. *فعالية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج السلوكي المعرفي لخفض الحساسية الزائدة للنقد لدى المراهقين*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك. 2010.
19. علاء الدين، جهاد محمود. *نظريات و فنيات الإرشاد الأسري*، الأردن، الأهلية للنشر والتوزيع. 2010.
20. الفقي، امال . *فعالية التدريب على اليقظة العقلية في حل الصراع الزوجي لدى عينة من الزوجات*. مجلة كلية التربية، جامعة بنها 2018، 29، 116-146.
21. قناوي، هدى محمد. *سيكولوجية المراهقة*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية. 1992.
22. ماكوري، جون *الوجودية* (ترجمة). القاهرة: عالم المعرفة. 1990.
23. مصطفى، محمد. *فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين*. المجلة التربوية، جامعة سوهاج. 2019، 62 ص 363-464.
24. المنيزل، عبد الله فلاح). *مشكلات المراهقين في المجتمع الأردني وعلاقتها بمتغيري العمر والجنس*، مجلة الدراسات، عمان الجامعة الأردنية، 1991، 20(1) ص 24-36.
25. الوائلي، جميلة. *أثر التعزيز التفاضلي للنقصان التدريجي في خفض الحساسية الانفعالية لدى الأطفال المعوقين سمعياً*. المؤتمر العلمي الرابع لأبحاث الموهبة والتفوق في الوطن العربي: الطالب في مدرسة المستقبل، المؤسسة الدولية للشباب والبيئة والتنمية والجامعة الأردنية، 2015 ص 289-319.

## 2.15 المراجع الأجنبية

1. Albrecht, N., Albrecht, P., & Cohen, M. **Mindfully teaching in the classroom: a literature review**. Australian Journal of Teacher Education. 2012, 37(12)ps 1-14
2. Allen, N., Blashki, G. & Gullone, E. **Mindfulness-based psychotherapies: a review of conceptual foundations. Empirical evidence and practical considerations**. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. 2006, 40(4)p 285-294.
3. Appel, J.& Kim-Appel, D. **Mindfulness: implications for substance abuse and addiction**, *bit J Mental Health Addiction*. 2009, 7p 506-512.
3. Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyers, J & Toney, S. (2006). Using self-report assessment methods to explore facts of mindfulness, *Assessment*, 13(1)p 27-45.
3. Berry K., Barrowclough C.& Wearden, A. **A review of the role of adult attachment style in Psychosis : Unexplored issues and questions for Further Research**. *Clin. Psychol. Rev* . 2007, 27p458-475.
4. Bhatia, M.. *Dictionary of psychology and allied sciences*, New Delhi: New age international. 2009
5. Brown , K and Ryan, R: **the benefits of being present: mindfulness and its role in psychological,well-being** .*Journal personality and social psychology*,2003, 84(4)p822-48
6. Cardaciotto, L., Herbert, T., Forman, E., Moitra, E. & Farrow, V, **The assessment of present- moment awareness and acceptance: the Philadelphia mindfulness scale**. *Assessment*, (2008) 15P 204-223.
7. Carlos, L *The Ultimate Meaning of Viktor Frankl. A Demonstration Project in Partial Fulfillment of The Requirements for The Diplomate Educator, Administrator Credential*, Viktor Frankl Institute of Logo therapy, 2003,P 1 – 40.
8. Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychology*, Brooks/Cole publishing com N. Y. 2001.
9. Davis, D. & Hayes, J. **What are the benefits of mindfulness? a practice review of psychotherapy-related research**. *Psychotherapy*,2011., 48(2)P 198-208.
10. Fetterman, A., Robinson, M., Ode, S. & Gordon, K **Neuroticism as a risk factor for behavioral deregulation: a mindfulness-mediation perspective**. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2010. 29,3 P 301-321.

11. Flook, LS **Effects of Mindful Awareness Practices on Executive Functions in Elementary School Children**, Journal of Applied School Psychology (2010) 26, 1, P70-95 .
12. Guarino, L. **Emotional sensitivity: A new measure of Emotional lability and its moderating role in the stress – illness relationship**. PHD. University of York. Department of Psychology. 2003.
13. Guarino, L.& Roger, L. **La difference de la sensibilidad emocional entre británicos y venezolanos**. *Psicothema* ,2005,17, 639-644.
- Hasher, L.& Zacks, R., **Inhibitory mechanisms and the control of attention**. Conway press. ,2007.
14. Hasker, S. **Evaluation of the mindfulness-acceptance-commitment (mac) approach for enhancing athletic performance**. Unpublished Doctoral Dissertation, Indiana University of Pennsylvania. . 2010
15. Jerabek, I. & Muoio, D. **Sensitivity to Criticism retrieved August 23, 2009, from PsychTests**. Available on: <http://testyourself.psychtests.com/testid/2129>. (2005)
16. Kamath, S **Role of mindfulness in building resilience and emotional intelligence and improving academic adjustment among adolescents**, *Indian journal of health and wellbeing*. 2015., 6,4P 414-417.
17. Kettler, K. **Mindfulness and cardiovascular risk in college students**. Retrieved January. 2013, 5, from <http://web3.unt.edu/honors/eagle feather/w p-content/2010/08/Kettler-Kristen-072910-FINAL.pdf>.
18. Lush, B **Teacher gender and verbosity in the EFL classroom**. Social psychology press. 2008.
19. Neale, M. **Mindfulness meditation: an integration of perspective from Buddhism, science and clinical psychology**, Unpublished Doctoral Dissertation. California Institute of Integral Studies. San Francisco. 2006
20. Ninaw, B. **Coping with Infuriating, Mean, Critical People**. New York: Prager Publisher. . (2006)
21. Patterson C. **Theories of counseling and psychotherapy**, Harper and Row, N. Y. 1986.
22. Ritchie, T. & Bryant, F. **Positive state mindfulness: a multidimensional model of mindfulness in relation to positive experience**. *International Journal of Wellbeing*, 2012. 2,3P 150-181.
23. Schmertz, S. K., Masuda, A. & Anderson, P. **Cognitive processes mediate the relation between mindfulness and social anxiety within a clinical sample**. *Journal of Clinical Psychology*, 2012,68,3P 362- 371.
24. Schwartz, A. **Mindfulness in applied psychology: building resilience in coaching**. *The coaching psychologist*, 2018, 14,2 P 98-104.
25. Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, J. L., Floyd, A. R., Dedert, E. A. & Sephton, S.. **Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia**. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 2002,9,4P 297–307
26. Zahra, S,& Riaz, S. **Mediating role of mindfulness in stress resilience relationship among university students**, *Pakistan Journal of psychology*, 2017.48,2P 21-32.