



المجلة التربوية

فصلية علمية محكمة - تصدر عن مجلس النشر العلمي - جامعة الكويت

العدد 156

القدرة التنبؤية لتنظيم الانفعالات اليومية بالسيطرة الانتباهية
لدى طلبة جامعة الخليل

د. إبراهيم سليمان مصري - د. زهير عبد الحميد النواجحة

جامعة
الكويت

مجلس
النشر العلمي



جامعة الكويت
KUWAIT UNIVERSITY

ISSN: 1029 - 810 X

Online ISSN: 3005-6292

العدد 156 المجلد 39

ربيع الأول 1447 هـ - سبتمبر 2025 م

Doi: 10.34120/joe.v39i156.433

<https://orcid.org.0000-0003-1288-1098>

القدرة التنبؤية لتنظيم الانفعالات اليومية بالسيطرة الانتباهية لدى طلبة جامعة الخليل

د. إبراهيم سليمان مصري¹

كلية التربية - جامعة الخليل

د. زهير عبد الحميد النواجحة²

كلية التربية - جامعة القدس المفتوحة

دولة فلسطين

الملخص

الأهداف: هدفت هذه الدراسة إلى تعرّف مستوى تنظيم الانفعالات اليومية، والسيطرة الانتباهية، والتحقق من القدرة التنبؤية، لتنظيم الانفعالات اليومية بالسيطرة الانتباهية، والكشف عن الفروق في متغيرات الدراسة. **المنهجية:** استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي. **العينة:** شملت عينة الدراسة 207 من الطلاب والطالبات. **النتائج:** بينت النتائج وجود مستوى مرتفع لتنظيم الانفعالات اليومية، والسيطرة الانتباهية، ووجود قدرة تنبؤية لتنظيم الانفعالات اليومية بالسيطرة الانتباهية، وعدم وجود فروق في تنظيم الانفعالات اليومية تبعاً لمتغير الجنس، والكلية. بينما كانت هناك فروق في المعدل التراكمي لصالح ممتاز، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في السيطرة الانتباهية تبعاً لمتغيرات الجنس، والمعدل الأكاديمي، والكلية. بينما كانت هناك فروق في بُعد التحويل الانتباهي تبعاً لمتغير المعدل الأكاديمي، لصالح ممتاز. **الخلاصة:** أوصت الدراسة بضرورة تبني الإستراتيجيات، التي تسهم في زيادة تنظيم الانفعالات اليومية، وتبصير الطلبة بأهمية السيطرة الانتباهية، وانعكاساتها على مجمل مكونات الشخصية.

الكلمات المفتاحية: السيطرة الانتباهية، التركيز الانتباهي، التحويل الانتباهي، تنظيم الانفعالات اليومية، طلبة جامعة الخليل.

1 أستاذ مساعد بالإرشاد النفسي قسم علم النفس. الإيميل: masrii@hebron.edu

2 أستاذ مشارك بالإرشاد النفسي. الإيميل: nawajha307@hotmail.com

- سُلم البحث في 2023/8/10، أٌجيز للنشر في 2024/2/18.

المقدمة

تُعد الانفعالات من المكونات الرئيسة والأساسية للشخصية الإنسانية، وتعد جزءاً مهماً من الحياة؛ ففي كل يوم يعتري الفرد العديد من الانفعالات، سواء كانت إيجابية، أو سلبية، ومن الطبيعي أن يواجه الفرد صعوبات في إدارتها، وتنظيمها، ومعالجتها. ويُعتقد أن جزءاً كبيراً من المشكلات الاجتماعية، واضطرابات الصحة النفسية، ناتجة من سوء إدارة وتنظيم الانفعالات بطرق تكيفية، تُفضي إلى التغلب على المؤثرات الموجودة في السياقات البيئية.

والانفعالات أحد الأشكال المهمة في تجارب الحياة، وهي تؤثر بشكل كبير في حياة الأفراد، ولها قيمة كبيرة في التفاعلات الاجتماعية، وتساعد الأفراد في إدراك وفهم ما يريدون التعبير عنه (السلمي وأكرم، 2020). فمعرفة الطالب الجامعي وإدراكه لمشاعره وانفعالاته يحدد طريقة الاستجابة للمثيرات التي تحيط به (البراهمة، 2017).

ويشير تنظيم الانفعال إلى العمليات التي يستطيع الفرد من خلالها أن يؤثر في الانفعالات التي يشعر بها، ووقتها، وكيفية الشعور بها، والتعبير عنها. وتشمل عمليات تنظيم الانفعال اختيار الموقف، وتعديله، وتحويل الانتباه، والتغيير المعرفي، وتعديل الاستجابة. ويؤدي تنظيم الانفعال دوراً مهماً في تحقيق الصحة النفسية (Besharat, 2014). إضافة إلى أن الانفعالات تعد جزءاً لا يتجزأ من حياة الطالب الجامعي تؤثر في سلوكه، وكذلك في بناء شخصيته، بحيث تتأثر في الخبرات والتجارب التي يمر فيها الطالب خلال حياته وقد تسبب له الاتزان الانفعالي أو عكس ذلك. ويكون تأثير الانفعالات حسب شدتها واستمراريتها والتعبير عنها وكيفية معاشتها (خصاونة، 2020).

ويؤدي تنظيم الانفعال الإيجابي دوراً مهماً في النمو الانفعالي للفرد؛ ما يتيح للفرد التحكم في سلوكه وإدارة انفعالاته، ويجعله يستجيب بمرونة تجاه الأحداث البيئية المحيطة به (Xiu, Zhou & Jiang, 2016).

كما يؤدي تنظيم الانفعالات الإيجابية دوراً فعالاً في السعادة والصحة النفسية من جانب، ومن جانب آخر فإن عدم القدرة على تنظيم الانفعالات يؤدي إلى القلق

وانخفاض مستوى التحصيل والكفاءة الاجتماعية والانفعالية؛ لذا تعد الانفعالات وعملية تنظيمها مهمة في حياة الطلبة؛ لأنها تكسيهم القدرة على استخدام المهارات الحياتية، وتعد الركن الأساسي في بناء شخصية هؤلاء الطلبة بشكل سوي على المستوى السلوكي والعاطفي والانفعالي (مرعي، 2019). ويتضمن التنظيم الانفعالي أبعاد الوعي واللاوعي التي تهدف إلى تقليل ردود الأفعال العاطفية السلبية، وتؤثر هذه الإستراتيجيات في الانفعالات التي يختبرها الفرد، ومتى وكيف يختبرها (أبو جدي وعبد الهادي، 2012).

إن حشو معلومات كثيرة في أذهان الطلبة يتطلب منهم مرونة في التعامل مع معطيات المدخلات الخاصة بكل معلومة، لذلك لا بد أن يتصف المتعلم بالقدرة على المرونة في التعامل مع تلك المعلومات من خلال قدرته على السيطرة الكاملة على المدخلات ليتم معالجتها بشكل مكتمل، خوفاً من الشعور بالعجز (وادي ومازن، 2018). كما أن الأفراد الذين يشعرون بالخوف والفشل يظهرون سيطرة انتباهية منخفضة مقارنة بالطلبة الذين يتمتعون بدرجات من الراحة والهدوء النفسي (Deerberry & Reed, 1996). ومن هذا المنطلق فإن التدفق التعليمي للمتعم أمرٌ إيجابي في حال وجود شعور بالرفاهية النفسية، فيشعر بسيطرته على الوقت والعمل والإنتاج؛ ما يتيح له القدرة على السيطرة الانتباهية بقدر عالٍ (Rijavec & Golubt, 2018).

وتسهل السيطرة الانتباهية عملية التعلم والاستيعاب للمعلومات التي يتلقاها المتعلم، من خلال ضبط المثيرات الخارجية التي تؤثر في المتعلم في أثناء تخزين أو استرجاع المعلومة (Salahub, 2021). ويمكن القول إن بدايات الحديث عن السيطرة الانتباهية تعود في الأساس إلى (Posner & Petersen, 1990). وتعد السيطرة الانتباهية عمليات تحكم في الانتباه تهدف إلى انتقاء مثيرات ذات معنى وإهمال وتجنب المثيرات غير المفهومة (عمران، 2022). وتعرف السيطرة الانتباهية بأنها عدد من العمليات المعرفية المتراكمة، شديدة التعقيد ومسؤولة عن مجموعة من المهام التنفيذية التي يقوم بها الفرد لمعالجة المعلومات (Muris et al., 2008).

هدفت دراسة (عبد الهادي، 2019) إلى الكشف عن مستوى تنظيم الانفعال بين الأشخاص، والفروق في تنظيم الانفعال وفقاً لمتغيرات النوع الاجتماعي، والتخصص، والسنة الدراسية. وتكونت عينة الدراسة من 230 طالباً وطالبة، وأظهرت نتائج

الدراسة أن الطلبة يمتلكون مستوى متوسطاً من تنظيم الانفعال بين الأشخاص. وبينت النتائج عدم وجود فروق في أبعاد (الأخذ بالحسبان، والتهدئة، والنمذجة الاجتماعية) تبعاً لمتغيرات النوع الاجتماعي، والتخصص، والسنة الدراسية، في حين أظهرت النتائج وجود فروق في بُعد تنمية المشاعر الإيجابية، تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي، لصالح الطالبات، ولمتغير السنة الدراسية، لصالح طلبة السنة الثانية. أجرى أحمد (2020) دراسة هدفت إلى تعرّف الدور الوسيط للتعاطف الذاتي وصعوبات تنظيم الانفعال في العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة الأكاديمية، على عينة شملت 320 من ذوي صعوبات التعلم، وأظهرت نتائج الدراسة ارتباط اليقظة العقلية بشكل سلبي بصعوبات تنظيم الانفعال. بينما هدفت دراسة (Magalingam & Ramlee, 2021) إلى التحقق في العلاقة بين الانفعالات الإيجابية والمرونة لدى الطلبة الجامعيين، وفحص الفرق بين الطلاب والطالبات في الانفعالات الإيجابية، والمرونة، على عينة بلغ قوامها 140 طالباً وطالبة. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الانفعالات الإيجابية والمرونة، وبينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الانفعالات الإيجابية والمرونة تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي. أما دراسة (Liu, Pan, Yang, Wang, Rao, Zhang & Pan, 2021) فقد بحثت العلاقة بين المرونة النفسية وتنظيم الانفعالات وقلق الاختبار على عينة مكونة من 1266 طالباً من طلبة كلية الطب من إحدى الجامعات في الصين. وأظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى مرتفع لقلق الاختبار، كما كشفت نتائج تحليل الانحدار عن ارتباط القلق من الاختبار بشكل كبير بتنظيم الانفعالات والمرونة النفسية، كما أدت المرونة دوراً وسيطاً في العلاقة بين تنظيم الانفعالات وقلق الاختبار.

هناك دراسات اهتمت بموضوع السيطرة الانتباهية مثل دراسة (عباس، 2019) التي هدفت إلى تعرف مستوى التفكير الجانبي والسيطرة الانتباهية، تكونت عينة الدراسة من 145 طالباً وطالبة من طلبة جامعة بغداد. وأظهرت نتائج الدراسة أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بمستوى منخفض في التفكير الجانبي والسيطرة الانتباهية، وكشفت النتائج وجود فروق في السيطرة الانتباهية وفقاً لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الإناث. وكذلك دراسة (عبد المطلب وأحمد، 2019) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة السببية بين التحكم الانتباهي وقلق المستقبل، وطبيعة العلاقة بين قلق المستقبل والتحيزات المعرفية على عينة من 300 طالب وطالبة. أظهرت نتائج

الدراسة وجود تأثير لبعء تركيز الانتباه على قلق المستقبل، وبينت النتائج عدم وجود تأثير لبعء تحويل الانتباه على قلق المستقبل، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير لبعدي التحكم الانتباهي (تركيز الانتباه، وتحويل الانتباه) على التحيزات المعرفية. وأكدت دراسة عبد الرحيم (2021) معرفة الفروق في السيطرة الانتباهية والدافعية العقلية بين الطلبة المتفوقين أكاديمياً وغير المتفوقين، على عينة من 340 طالباً. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط بين السيطرة الانتباهية والدافعية العقلية، كما بينت النتائج وجود فروق بين الطلاب والطالبات في بُعد التحويل الانتباهي لصالح الإناث، في حين لم تُشر النتائج إلى وجود فروق في السيطرة الانتباهية تبعاً لمتغير التخصص، والمستوى الأكاديمي. وهدفت دراسة (كريم، 2021) إلى تعرف مستوى التجول العقلي، والسيطرة الانتباهية، وبحث العلاقة بين التجول العقلي والسيطرة الانتباهية. وتكونت عينة الدراسة من 300 طالب وطالبة من كلية الإمام الكاظم. وأظهرت نتائج الدراسة تمتع أفراد العينة بالسيطرة الانتباهية، وعدم وجود علاقة ارتباطية بين التجول العقلي المتصل بالهمة والسيطرة الانتباهية، ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين التجول العقلي غير المتصل بالهمة والسيطرة الانتباهية.

نستنتج مما سبق أن السيطرة الانتباهية تزيد من السعة المعرفية للذاكرة العاملة من أجل معالجة أكبر عدد ممكن من التمثيلات المعرفية وتعطيها مجالاً واسعاً في البناء والتكوين المعرفي (Furley & Wood, 2016)؛ ما يعطيهم القدرة على استخدام إستراتيجيات دفاعية تؤهلهم لإيجاد مناعة قوية ضد الأفكار السلبية التي تجهد الفرد وتزيد من معدلات التوتر والقلق. وبفضل تلك الإستراتيجيات يتحول الفرد إلى شخص قادر على مواجهة ظروف الحياة بالفعل (Muris et al., 2008).

مشكلة الدراسة

تتحدد مشكلة الدراسة في المبررات والمسوغات الآتية:

نبتعت فكرة مشكلة هذه الدراسة من خلال مراجعة العديد من الافتراضات النظرية المختلفة، حول العوامل المثبطة، والمحفزة للسيطرة الانتباهية، فهناك من يرى أن الانفعالات السلبية قد تؤثر في مجموعة من المهام والأنشطة التي تتطلب اليقظة العقلية، والانتباه، والذاكرة العاملة. فحسب منطلقات النموذج النظري

(Eysenck et al., 2007) فإن ضعف السيطرة الانتباهية قد يكون ناتجاً من المهددات الانفعالية، ولا سيما أنها تزيد من ميل الأفراد القلقين إلى تشتيت انتباههم عن طريق محفزات التهديد، وفي السياق نفسه تشير الأدلة التي طرحها "أيزنك" ورفاقه إلى أن القلق هو أحد الانفعالات السلبية التي قد تعطل التثبيط بشكل موثوق، وتقود الفرد إلى مضاعفة الجهد للوصول إلى حالة من الاستبصار والوعي؛ ما يعني ضمناً أن الانتباه يحركه الحافز، ويقوده الهدف؛ فالقلق يزيد من الحساسية المعززة لتركيز الانتباه المتعمد، وتحويل الانتباه إلى نقاط محورية، وأكثر أهمية. ومن جانب آخر فإن السيطرة الانتباهية تتأثر بالعمليات الشعورية الواعية، وتتحكم فيها مجموعة من الإستراتيجيات المعرفية والوجدانية، التي قد يكون منها إستراتيجيات تنظيم الانفعالات الإيجابية اليومية. وتتطرق مشكلة هذه الدراسة إلى فئة عمرية لها أهمية كبيرة في المجتمع، فمن المتعارف عليه في الأدلة البحثية أن مرحلة الشباب تشهد طفرات انفعالية حادة، ناجمة عن التغيرات الفسيولوجية والنفسية خلال عملية النمو؛ فهناك تغييرات في النواحي الجسمانية، وزيادة مفرطة في الانفعالات السلبية، ومحاولات للبحث عن الهوية، والإحساس بالذات، والسلوك الاندفاعي، والمخاطرة، علاوة على تشابك مجموعة من الأزمات والمشكلات الحادثة في السياقات الاجتماعية. ومما لا شك فيه أن هذه التحولات والتغيرات، تزيد من تفاقم الخلل في القدرة على إدارة الانفعالات وتنظيمها، وتصبح القدرة على التحكم والسيطرة على الانتباه أكثر صعوبة وتعقيداً. وفي ضوء ما تقدم من مبررات ومسوغات تتحدد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي:

ما القدرة التنبؤية لتنظيم الانفعالات اليومية بالسيطرة الانتباهية لدى أفراد عينة الدراسة؟

ويتفرع منه الأسئلة الفرعية الآتية:

- 1 - ما مستوى تنظيم الانفعالات اليومية لدى أفراد عينة الدراسة؟
- 2 - ما مستوى السيطرة الانتباهية لدى أفراد عينة الدراسة؟
- 3 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس تنظيم الانفعالات اليومية وفقاً لمتغيرات النوع الاجتماعي والكلية والمعدل التراكمي؟

- 4 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس السيطرة الانتباهية وفقاً لمتغيرات النوع الاجتماعي والكلية والمعدل التراكمي؟

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى بيان الآتي:

- 1 - تعرف مستوى تنظيم الانفعالات اليومية والسيطرة الانتباهية.
- 2 - الكشف عن الفروق في تنظيم الانفعالات اليومية والسيطرة الانتباهية، وفقاً لمتغيرات النوع الاجتماعي والكلية والمعدل التراكمي.
- 3 - التحقق من القدرة التنبؤية لتنظيم الانفعالات اليومية بالسيطرة الانتباهية.

أهمية الدراسة

- 1 - تتبع أهمية هذه الدراسة من الأهمية الوظيفية لمتغيرات تنظيم الانفعالات اليومية والسيطرة الانتباهية، فهي المسؤولة عن زيادة الانتباه واليقظة الذهنية والشعور بالسعادة والرفاهية النفسية والاجتماعية.
- 2 - تكمن أهمية الدراسة في تعرضها لشريحة اجتماعية مهمة، تمر بمرحلة حساسة، وهي المرحلة الجامعية، وهي فترة تطويرية تتميز بتغيرات كبيرة في طريقة تحكم ومعالجة الشباب لأفكارهم وانفعالاتهم وسلوكياتهم، وبالتالي، فإن إستراتيجيات التنظيم الانفعالي اليومية لها أهمية قصوى في هذه المرحلة العمرية؛ لأنها تمثل إحدى الآليات التي يتمكن من خلالها الشباب من الاندماج الأكاديمي والنفسي والاجتماعي.
- 3 - على الرغم من الاهتمام الكبير لمتغيرات الدراسة منفردة في البيئة الأجنبية، إلا أن المتغيرين لم يحظيا باهتمام كبير في الدراسات العربية، وفي حدود علم الباحثين لا توجد دراسة عربية أو أجنبية تناولت المتغيرين معاً. وهذا الأمر يشكل فجوة بحثية.
- 4 - تُعد متغيرات هذه الدراسة من أساسيات علم النفس، وخاصة مجال الصحة النفسية، ومجال علم النفس التربوي، ودورهما بارز في التطور الأكاديمي، والتحصيل الدراسي.

محددات الدراسة

- تتحدد محددات الدراسة بالآتي:
- **الحد الموضوعي:** القدرة التنبؤية لتنظيم الانفعالات اليومية بالسيطرة الانتباهية لدى طلبة جامعة الخليل.
- **الحد المكاني:** طلبة جامعة الخليل.
- **الحد الزمني:** الربع الثاني من عام 2022.

تعريف المصطلحات

تنظيم الانفعالات اليومية Daily Emotions Regulating: ويعرفه (Silton, 2020) بأنه مجموعة من الآليات والعمليات النفسية المرتبطة بتنظيم وتعديل الاستجابة للمثيرات المحفزة، وتعزيز التجارب الحياتية اللحظية، بهدف تقليل الاستجابة للمنبهات سواء كانت عن قصد، أو تلقائياً، وخفض مستوى الإجهاد والشدة والإثارة التي تثيرها تجارب التحفيز. وتقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المعد للتطبيق بهذه الدراسة.

السيطرة الانتباهية Attentional Control: وتتبدى السيطرة الانتباهية في عاملين، العامل الأول: التركيز الانتباهي، وهو التركيز المتعمد والذي يظهر في التركيز على القنوات المطلوبة، والتي تقاوم تشتيت الانتباه. والعامل الآخر هو التحول غير المقصود، والتحويل الانتباهي، مثل القدرة على تحويل التركيز المتعمد إلى القنوات المرغوبة، وتجنب الاهتمام غير المقصود (Abasi, Mohammadkhani, Pourshahbaz & Dolatshahi, 2017)، ويعرفها الباحثان إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس القابلية للاستهواء المستخدم في هذه الدراسة.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

- **منهج الدراسة:** اختار الباحثان المنهج الوصفي التحليلي لكونه من أنسب مناهج البحث العلمي لأهداف هذه الدراسة.
- **مجتمع الدراسة:** تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة الخليل، البالغ عدده 8900 طالب وطالبة، وذلك حسب معطيات دائرة القبول والتسجيل في جامعة الخليل، وذلك خلال العام الدراسي 2022 / 2023.

- عينة الدراسة الأساسية: شملت عينة الدراسة 207 من طلاب وطالبات من جامعة الخليل، وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة.

أداة الدراسة

مقياس تنظيم الانفعالات اليومية؛ إعداد (Livingstone & Srivastava (2012

ترجمة الباحثين

وصف المقياس: لإعداد مقياس تنظيم الانفعالات اليومية، قام الباحثان بالاطلاع على مجموعة من الأدوات، وقد وقع اختيار الباحثين على مقياس Livingstone and Srivastava (2012)، حيث تم ترجمته، وحذف بعض فقراته لعدم مناسبتها لأهداف الدراسة وفلسفة المجتمعات المسلمة، وإضافة فقرات أخرى. ويتكون المقياس في صورته النهائية من 30 فقرة، يُمكن توظيفها كإستراتيجيات لتنظيم الانفعالات الشخصية، والسمات العاطفية، والرفاهية، وتعزيز المشاعر الإيجابية.

مؤشرات الصدق

صدق المحتوى: للتحقق من درجة اتساق الفقرات للتعريف الإجرائي، وملاءمة الفقرات للبيئة العربية وخصائص أفراد العينة، تم استخدام نوعين من الصدق كما يلي:

أ - الصدق الظاهري (Face validity): للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس تنظيم الانفعالات، عُرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المتخصصين في العلوم النفسية، وقد بلغ عددهم 5 محكمين، إذ اعتمد معيار الاتفاق 80% كحد أدنى لقبول الفقرة. وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين، أُجريت التعديلات المقترحة، فقد عدلت صياغة بعض الفقرات.

ب - صدق البناء (Construct Validity): من أجل التحقق من الصدق للمقياس استخدم الباحثان أيضاً صدق البناء، واستُخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية لمقياس تنظيم المشاعر الإيجابية في الحياة اليومية، كما هو مبين في جدول 1.

جدول 1

معاملات الارتباط لفقرات مقياس تنظيم الانفعالات اليومية

م	م. الارتباط	م	م. الارتباط	م	م. الارتباط	م	م. الارتباط
1	**0.53	12	**0.44	23	*0.34	34	**0.58
2	0.25	13	*0.35	24	**0.43	35	**0.57
3	**0.60	14	**0.67	25	**0.48	36	*0.39
4	0.01	15	*0.31	26	**0.46	37	**0.46
5	*0.36	16	**0.51	27	**0.59	38	**0.45
6	**0.53	17	**0.45	28	*0.37	39	**0.40
7	**0.44	18	**0.56	29	*0.37	40	**0.41
8	*0.37	19	*0.38	30	**0.51	41	**0.50
9	0.24	20	**0.47	31	*0.37	42	**0.50
10	**0.63	21	*0.34	32	**0.43	43	**49.
11	*0.32	22	*0.31	33	**0.55	//////	

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة $p < 0.05$.

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة $p < 0.01$.

يتضح من جدول 1 أن جميع فقرات مقياس تنظيم الانفعالات اليومية دالة إحصائياً، باستثناء الفقرات رقم 2، 4، 9، كانت ذات درجة غير مقبولة وغير دالة إحصائياً، وتحتاج إلى حذف، وبذلك يصبح عدد فقرات المقياس 40 فقرة.

الشبكات: تم حساب ثبات الأداة بطريقة: معامل ألفا كرونباخ.

جدول 2

معامل ألفا كرونباخ للدرجة الكلية لمقياس تنظيم الانفعالات اليومية

المتغير	ألفا كرونباخ
تنظيم الانفعالات الإيجابية	0.90

ثانياً: مقياس السيطرة الانتباهية: (Abasi, Mohammadkhani, Pour- (2017) Shahbaz & Dolatshahi) ترجمة الباحثين. بعد مراجعة الجهود البحثية العالمية، التي تناولت قياس متغير السيطرة الانتباهية، وجد الباحثان أن مقياس (Abasi, Mohammadkhani, Pourshahbaz & Dolatshahi, 2017)، والمُعد في البيئة الإيرانية، قد بلغت فقرات المقياس في صورته النهائية 17 فقرة، موزعة على بُعدين هما: التركيز الانتباهي، والتحويل الانتباهي، وقد استند الباحثان إلى التدرج الخماسي على سلم ليكرت (يحدث دائماً، يحدث غالباً، يحدث أحياناً، يحدث نادراً، لا يحدث أبداً).

استُخدم نوعان من الصدق، كما يلي:

- أ - **الصدق الظاهري (Face validity):** للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس السيطرة الانتباهية، عُرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المتخصصين في العلوم النفسية، وقد بلغ عددهم 5 محكمين، إذ اعتمد معيار الاتفاق 80% كحد أدنى لقبول الفقرة. وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين، أُجريت التعديلات المقترحة، فقد عدلت صياغة بعض الفقرات.
- ب - **صدق البناء (Construct Validity):** من أجل التحقق من الصدق للمقياس، استخدم صدق البناء، واستُخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال، مع الدرجة الكلية للمقياس، كما هو مبين في جدول 4.
- الاتساق الداخلي:** حساب معامل ارتباط كل فقرة مع البعد التي تنتمي إليه.

جدول 3

معاملات ارتباط الفقرة مع البعد الذي تنتمي إليه لمقياس السيطرة الانتباهية

التركيز الانتباهي			التحويل الانتباهي		
م	ارتباط بالبعد	ارتباط بالدرجة الكلية	م	ارتباط بالبعد	ارتباط بالدرجة الكلية
1	0.29	*0.34	10	**0.49	**0.48
2	**0.55	*0.36	11	**0.57	**0.50
3	**0.40	0.17	12	**0.54	**0.46
4	0.26	0.29	13	**0.53	**0.45
5	**0.57	*0.39	14	**0.56	**0.44
6	0.28	0.28	15	**0.62	**0.49
7	*0.36	**0.40	16	**0.54	**0.50
8	**0.44	*0.31	17	**0.59	**0.50
9	**0.55	*0.31	18	**0.64	**0.52

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة $p < 0.05$.** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة $p < 0.01$.

يلاحظ من البيانات الواردة في جدول 3 أن قيمة معامل ارتباط الفقرات: 1، 4، 6، 10، 11، كانت ذات درجة غير مقبولة وغير دالة إحصائياً، وتحتاج إلى حذف، أما سائر الفقرات فقد راوحت بين 31.0 و64.0، وكانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً؛ إذ ذكر (Garcia, 2011) أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن 30.0 تعد ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى 30.0 - أقل أو يساوي 70.0 تعد متوسطة، والقيمة التي تزيد على 70.0 تعد قوية، لذلك حذفت الفقرات: 1، 4، 6، 10، 11، وأصبح عدد فقرات المقياس 17 فقرة.

الشبّات: تم حساب ثبات الأداة بطريقة معامل ألفا كرونباخ.

جدول 4

معامل ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد مقياس السيطرة الانتباهية

الأبعاد الفرعية	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
التركيز الانتباهي	6	0.620
التحويل الانتباهي	11	0.780
الدرجة الكلية	17	0.750

يتضح أن معامل ألفا كرونباخ للدرجة الكلية لمقياس السيطرة الانتباهية 0.75 وهو معامل ثبات مرتفع، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة الأمر الذي يطمئن إلى النتائج المتحصل عليها.

الأساليب الإحصائية: لحساب صدق وثبات أداة الدراسة استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية التالية: الاتساق الداخلي، ومعامل ألفا كرونباخ. وللإجابة عن أسئلة الدراسة استخدم الباحثان المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية، والانحدار الخطي البسيط، وتحليل التباين الثلاثي.

تصحيح مقياسي البحث

أولاً - مقياس تنظيم المشاعر الإيجابية في الحياة اليومية: تكون مقياس تنظيم المشاعر الإيجابية في الحياة اليومية في صورته النهائية بعد قياس الصدق من 30 فقرة، وقد مثلت جميع فقرات الاتجاه الإيجابي تنظيم المشاعر الإيجابية في الحياة اليومية.

ثانياً - مقياس السيطرة الانتباهية: تكون مقياس السيطرة الانتباهية في صورته النهائية من 17 فقرة، وقد مثلت جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي للسيطرة الانتباهية باستثناء الفقرات: 1، 2، 4، إذ عكست الأوزان عند تصحيحها، وذلك لصياغتها بالاتجاه السلبي.

وقد طلب من المستجيب تقدير إجاباته عن طريق تدرج ليكرت (Likert) الخماسي، وأعطيت الأوزان للفقرات كما يلي: يحدث دائماً 5 درجات، يحدث غالباً 4 درجات، يحدث أحياناً 3 درجات، يحدث نادراً 2 درجتان، لا يحدث أبداً درجة واحدة.

ولغايات تفسير المتوسطات الحسابية، ولتحديد مستوى تنظيم المشاعر الإيجابية في الحياة اليومية والسيطرة الانتباهية لدى عينة البحث، حوت العلامة وفق المستوى الذي راوح بين 1 و 5 درجات، وتصنيف المستوى إلى ثلاثة مستويات: عالية، متوسطة، ومنخفضة، وذلك وفقاً للمعادلة الآتية: الحد الأعلى للتدرج- الحد الأدنى للتدرج/ عدد المستويات المفترضة $(5-1/3) = 1.33$. وبناءً على ذلك، فإن مستويات الإجابة عن المقاييس تكون على النحو الآتي: 2.33 فأقل مستوى منخفض، 3.67-2.34 مستوى متوسط، 3.68-5 مستوى مرتفع.

نتائج الدراسة

نص السؤال الأول: ما مستوى تنظيم الانفعالات اليومية لدى أفراد عينة الدراسة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية، وجدول 5 يوضح ذلك.

جدول 5

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمقياس تنظيم الانفعالات اليومية

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	أسبح وأستغفر الله.	4.57	0.832	91.4	مرتفع
2	أعبر عن مشاعري الإيجابية بالابتسامة.	4.56	0.672	91.2	مرتفع
3	أتناول الأطعمة التي أحبها.	4.53	0.716	90.6	مرتفع
4	أذكر نفسي أنني أستحق أن أكون سعيداً.	4.47	0.805	89.4	مرتفع
5	أبحث عن أصدقاء مرحين لقضاء الوقت معهم.	4.40	0.934	88.0	مرتفع
6	أقضي الوقت مع أفراد عائلتي.	4.30	0.902	86.0	مرتفع
7	أنتبه للأشياء اللطيفة التي أراها أو أسمعها.	4.29	0.884	85.8	مرتفع
8	أفعل الأشياء التي أستمع بها.	4.28	0.853	85.6	مرتفع
9	أفكر في الأشياء التي تجعلني أشعر بالسعادة.	4.28	0.913	85.6	مرتفع
10	أبتعد عن الأشخاص الذين يحبطونني.	4.27	0.884	85.4	مرتفع
11	أبحث عن أشخاص إيجابيين.	4.27	0.889	85.4	مرتفع

تابع/ جدول 5

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمقياس تنظيم الانفعالات اليومية

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
12	أواظب على قراءة القرآن.	4.14	0.935	82.8	مرتفع
13	أتأسى بقصص الأنبياء.	4.14	1.024	82.8	مرتفع
14	أتحدث بالموضوعات الممتعة.	4.08	0.880	81.6	مرتفع
15	أفكر فيما يجعلني أشعر بالرضا.	4.08	0.891	81.6	مرتفع
16	أستخدم الفكاهة لإضحاك نفسي والآخرين.	4.08	0.974	81.6	مرتفع
17	أستمع إلى موسيقى تبعث على البهجة.	4.08	1.200	81.6	مرتفع
18	أقول لنفسي إن مشاعري الطيبة ستستمر لفترة طويلة.	4.07	0.998	81.4	مرتفع
19	أفكر فيما أنا ممتن له.	4.05	0.888	81.0	مرتفع
20	أغير طريقة تفكيري في أوقات الأزمات.	4.00	0.884	80.0	مرتفع
21	أشارك مشاعري الإيجابية مع الآخرين.	4.00	1.097	80.0	مرتفع
22	أجرب أشياء جديدة أعتقد أنني سأحبها.	3.93	0.980	78.6	مرتفع
23	أذكر الأوقات الجيدة التي حدثت معي في الماضي.	3.93	1.038	78.6	مرتفع
24	أفكر في كيفية جعل نفسي شخصية مقبولة.	3.92	1.103	78.4	مرتفع
25	أنظر إلى الجانب المشرق للحياة.	3.91	0.933	78.2	مرتفع
26	أواظب على صلوات النوافل.	3.85	1.133	77.0	مرتفع
27	أقوم بتغيير الأشياء حتى لا تصبح مملة.	3.78	0.973	75.6	مرتفع
28	أتجاهل المشاهد السلبية من حولي.	3.71	1.191	74.2	مرتفع
29	أرتاح و أستلقي في الشمس.	3.70	1.008	74.0	مرتفع
30	أضع نفسي في مواقف أعرف أنها ستجعلني أشعر بأنني بحالة جيدة.	3.59	1.132	71.8	متوسط
الدرجة الكلية لمقياس تنظيم المشاعر الإيجابية في الحياة اليومية		4.01	0.439	80.2	مرتفع

يتضح من جدول 5 أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة البحث على مقياس تنظيم الانفعالات اليومية في الحياة اليومية ككل بلغ 4.01 وبنسبة مئوية 80.2 وبتقدير

مرتفع، تتفق هذه النتيجة مع دراسة (عبد الهادي، 2019) والتي أشارت إلى أن مستوى تنظيم الانفعال لدى الطلبة كان متوسطاً، ويمكن عزو ارتفاع مستوى تنظيم الانفعالات الإيجابية اليومية، إلى الأساس الفلسفي للمجتمع الفلسطيني، فأفراد العينة ينحدرون من وسط ديني إسلامي، تتبنى تعاليمه الإسلامية الوسطية، والاعتدال، والتسامح، والإيثار، والتعاطف، وكبح جماح الشهوات، والسيطرة على النفس. وفي سبيل ذلك وضعت الشريعة الإسلامية مجموعة من الإستراتيجيات لمواجهة الأزمات والمواقف والأحداث العصبية والتغلب عليها، كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة المرحلة العمرية لأفراد العينة؛ فهم في طور مرحلة الشباب، وهم يسعون إلى إدارة مشاعرهم الإيجابية وتنظيمها، بغية وصولهم لتحقيق أهدافهم المنشودة، كما يمكن عزو هذه النتيجة إلى بلوغ أفراد العينة مستوى من النضج المعرفي والانفعالي، والذي قد يمكنهم من استخدام إستراتيجيات مختلفة للتعامل مع حالات الإجهاد والانفعال مثل: البحث عن المواقف المريحة والممتعة، وتجنب المواقف المؤلمة، والقدرة على مواجهة المواقف الباعثة على المعاناة، وتعديل تلك المواقف والتكيف معها بغية تحقيق حالة من الهناء الذاتي، وصرف الانتباه، عن المثيرات السلبية، وتحويله إلى التفكير أو تذكر أشياء ممتعة، واستخدام إستراتيجيات روحية، كالوضوء والصلاة والاستغفار والتسبيح.

نص السؤال الثاني: ما مستوى السيطرة الانتباهية لدى أفراد عينة الدراسة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية، وجدول 6 يوضح ذلك.

جدول 6

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمقياس السيطرة الانتباهية

أبعاد السيطرة الانتباهية	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
التحويل الانتباهي	3.88	0.538	77.6	مرتفع
التركيز الانتباهي	3.56	0.651	71.2	متوسط
الدرجة الكلية	3.78	0.458	75.6	مرتفع

يتضح من جدول 6 أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة البحث على مقياس السيطرة الانتباهية ككل بلغ 3.78 وبنسبة مئوية 75.6 وبتقدير مرتفع، أما المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة البحث عن أبعاد مقياس السيطرة الانتباهية فراوحَت بين 3.88 و3.56، وجاء بُعد " التحويل الانتباهي " في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره 3.88 وبنسبة مئوية 77.6 وبتقدير مرتفع، بينما جاء بُعد " التركيز الانتباهي " في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ 3.56 وبنسبة مئوية 71.2 وبتقدير متوسط.

وقد حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لتقديرات أفراد عينة البحث على فقرات كل بُعد من أبعاد مقياس السيطرة الانتباهية... كل بُعد على حدة، على النحو الآتي:

(1) التحويل الانتباهي

جدول 7

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات بُعد التحويل الانتباهي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	12	أستطيع تحديد المعلومات الأكثر أهمية والالتفات إليها.	4.27	0.771	85.4	مرتفع
2	13	يسهل علي الربط بين المعلومات الحديثة والقديمة.	4.19	0.907	83.8	مرتفع
3	8	يمكنني الاهتمام بموضوع جديد بسرعة كبيرة عندما أحتاج إلى ذلك.	4.15	0.901	83.0	مرتفع
4	14	بإمكاني تحويل تفكيري من نشاط معين إلى نشاط آخر.	3.93	0.922	78.6	مرتفع
5	15	أستعين بالتركيز على الأفكار المهمة من خلال تمييزها بألوان.	3.92	1.090	78.4	مرتفع

تابع/ جدول 7

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات بُعد التحويل الانتباهي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
6	9	يسهل علي فعل أي شيء وأنا أتحدث أيضاً على الهاتف.	3.86	1.015	77.2	مرتفع
7	7	يمكنني الانتقال بسرعة من مهمة إلى أخرى.	3.83	0.901	76.6	مرتفع
8	16	أتجنب التفكير في توافه الأمور، حينما تعتريني أفكار لا عقلانية.	3.71	1.091	74.2	مرتفع
9	10	عند المقاطعة، يمكنني بسهولة تحويل انتباهي إلى ما كنت أفعله من قبل.	3.70	0.870	74.0	مرتفع
10	11	من السهل علي التناوب على مهمتين مختلفتين.	3.62	0.962	72.4	متوسط
11	6	لدي القدرة على التركيز حتى إذا كان هناك مثيرات صوتية مزعجة.	3.49	1.101	69.8	متوسط
		بُعد التحويل الانتباهي	3.88	0.538	77.6	مرتفع

يتضح من جدول 7 أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة البحث عن بُعد التحويل الانتباهي راوحت بين 4.27 و 3.49، وجاءت فقرة "أستطيع تحديد المعلومات الأكثر أهمية والالتفات إليها" في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره 4.27 ونسبة مئوية 85.4 وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة "لدي القدرة على التركيز حتى إذا كان هناك مثيرات صوتية مزعجة" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ 3.49 ونسبة مئوية 69.8 وبتقدير متوسط.

(2) بُعد التركيز الانتباهي

جدول 8

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات بُعد التركيز الانتباهي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	3	يزداد تركيزي عندما أكون متحمساً لفعل شيء ما .	4.41	0.925	88.2	مرتفع
2	2	ينصرف انتباهي بسهولة عندما أتعرض لأي مشير .	3.57	0.987	71.4	متوسط
3	4	يستغرق الأمر مني بعض الوقت للاندماج الفكري في أية مهمة جديدة .	3.57	1.026	71.4	متوسط
4	1	عندما أحتاج إلى حل مشكلة، أجد صعوبة في تركيز انتباهي .	3.29	1.058	65.8	متوسط
5	5	أواجه مشكلة في إجراء محادثتين في وقت واحد .	2.99	1.378	59.8	متوسط
		بُعد التركيز الانتباهي	3.56	0.651	71.2	مرتفع

يتضح من جدول 8 أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة البحث عن بُعد التركيز الانتباهي راوحت بين 4.41 و 2.99، وجاءت فقرة "يزداد تركيزي عندما أكون متحمساً لفعل شيء ما" في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره 4.41 وبنسبة مئوية 88.2 وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة "أواجه مشكلة في إجراء محادثتين في وقت واحد" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ 2.99 وبنسبة مئوية 59.8 وبتقدير متوسط.

وتتسق هذه النتيجة مع المنطق، فالسيطرة الانتباهية تبدأ بالتطور في نهاية مرحلة الطفولة، وتبلغ ذروة التطور المعرفي، والانفعالي، في مرحلة الشباب، كما يمكن عزو ذلك إلى نضج مكونات الجهاز العصبي المسؤول عن عمليات الاستيعاب والتفكير والسيطرة الانتباهية. كما يمكن تفسير ارتفاع مستوى السيطرة الانتباهية إلى أن طبيعة الدراسة في المرحلة الجامعية، التي تتطلب من الطالب التركيز على

الانتباه الإرادي، وذلك لمعالجة المعلومات؛ حيث إن السيطرة الانتباهية عاملٌ مهمٌ وأساسي في التحصيل الدراسي، واكتساب المعرفة؛ ولهذا يحرص الطلبة على تحفيز الحالة الانتباهية، وإثارة اليقظة، حتى يتمكنوا من الفهم والاستيعاب.

نص السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس تنظيم الانفعالات اليومية وفقاً لمتغيرات النوع الاجتماعي، والكلية، والمعدل الأكاديمي؟

ولاختبار السؤال الثالث، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة البحث على مقياس تنظيم الانفعالات اليومية لدى طلبة الجامعة تعزى إلى متغيرات: النوع الاجتماعي، المعدل الأكاديمي، والكلية، والجدول 9 يبين ذلك.

جدول 9

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس تنظيم الانفعالات اليومية تعزى إلى متغيرات: النوع الاجتماعي، المعدل الأكاديمي، الكلية (ن=207)

تنظيم الانفعالات اليومية		المستوى	المتغير
الانحراف المعياري	المتوسط		
0.466	3.99	ذكر	النوع الاجتماعي
0.430	4.02	أنثى	
0.420	4.22	ممتاز	
0.429	3.97	جيد جداً	المعدل الأكاديمي
0.450	3.99	جيد فأقل	
0.403	4.05	علمية	الكلية
0.479	3.97	إنسانية	

يتضح من جدول 9 وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية على مقياس تنظيم الانفعالات اليومية في ضوء توزيعها حسب متغيرات البحث. وللكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس تنظيم الانفعالات اليومية، فقد أجري تحليل التباين الثلاثي "بدون تفاعل" "3-way ANOVA "without Interaction"، وجدول 10 يبين ذلك.

جدول 10

يوضح تحليل التباين الثلاثي (بدون تفاعل) على مقياس تنظيم الانفعالات اليومية تعزى إلى متغيرات: النوع الاجتماعي، المعدل الأكاديمي، الكلية

الدلالة الإحصائية	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.761	0.093	0.017	1	0.017	النوع الاجتماعي
*0.012	4.482	0.838	2	1.676	المعدل الأكاديمي
0.176	1.848	0.346	1	0.346	الكلية
		0.187	202	37.777	الخطأ

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة $p < 0.05$.

يتضح من جدول 10 عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \leq 0.05$ على مقياس تنظيم الانفعالات اليومية لدى طلبة الجامعة تعزى إلى متغيرات: النوع الاجتماعي، الكلية، بينما كانت الفروق دالة إحصائية تعزى إلى متغير المعدل الأكاديمي. وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس تنظيم الانفعالات اليومية لدى طلبة الجامعة تعزى إلى متغير المعدل الأكاديمي، أجري اختبار (Scheffe)، وجدول 11 يوضح ذلك.

جدول 11

يوضح نتائج اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد الدراسة على مقياس تنظيم الانفعالات اليومية تعزى إلى متغير المعدل الأكاديمي

المتغير	المستوى	المتوسط	ممتاز	جيد جداً	جيد فأقل
تنظيم	ممتاز	4.22		*0.25	*0.23
الانفعالات	جيد جداً	3.97			
اليومية	جيد فأقل	3.99			

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة $p < 0.05$.

يتضح من جدول 11 وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \leq 0.05$ على مقياس تنظيم الانفعالات اليومية تبعاً لمتغير المعدل الأكاديمي بين (ممتاز) من جهة وكل من (جيد جداً) و (جيد فأقل) من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح (ممتاز).

تتفق هذه النتيجة مع دراسة عبد الهادي (2019) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى تنظيم الانفعال بين الطلبة، حيث لم تتضح الفروق في تنظيم الانفعال وفقاً لمتغيرات النوع الاجتماعي. وكذلك مع دراسة Ramlee و Magalinggam (2021) التي أشارت إلى عدم وجود فروق للنوع الاجتماعي.

وتشير هذه النتيجة إلى أن عملية تنظيم الانفعالات اليومية، لا تختلف بين الطلبة والطالبات، وبين طلبة الكليات العلمية، والإنسانية، ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن عملية تنظيم الانفعالات اليومية هي عملية إنسانية، بصرف النظر عن النوع الاجتماعي، والتخصص، ومرتبطة إلى حد كبير بالسلوك المتعارف عليه للتكيف مع المؤثرات الموجودة في البيئة الخارجية، وفي حل المشكلات، والأزمات الطارئة، كما أن تنظيم الانفعالات اليومية قد يكون نتاج تعلم مكتسب من عمليات التربية والتنشئة الاجتماعية، وتتم هذه العملية عن طريق الاقتداء بالنموذج والتعلم بالملاحظة. أما فيما يتعلق بالفروق في تنظيم الانفعالات اليومية تبعاً لمتغير المعدل التراكمي لصالح الطلبة ذوي المعدل ممتاز، فيمكن عزو هذه النتيجة إلى أن الطلبة ذوي المعدل الدراسي الممتاز، يمتلكون قدرات ومهارات فائقة، تؤهلهم للتميز، والتفوق الدراسي، وبالتالي يستطيعون إدارة وتنظيم ومعالجة انفعالاتهم اليومية بشكل إيجابي.

نص السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات السيطرة الانتباهية لدى طلبة الجامعة تعزى إلى متغيرات: النوع الاجتماعي، المعدل الأكاديمي، الكلية؟

لاختبار السؤال الرابع، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس السيطرة الانتباهية لدى طلبة الجامعة تعزى إلى متغيرات: النوع الاجتماعي، المعدل الأكاديمي، الكلية، وجدول 12 يبين ذلك.

جدول 12

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس السيطرة الانتباهية تعزى إلى متغيرات: النوع الاجتماعي، المعدل الأكاديمي، الكلية

المتغيرات	المستوى	التركيز الانتباهي		التحويل الانتباهي		الدرجة الكلية	
		SD	M	SD	M	SD	M
النوع	ذكر	0.727	3.51	0.588	3.93	0.502	3.80
الاجتماعي	أنثى	0.622	3.58	0.519	3.86	0.442	3.78
المعدل الأكاديمي	ممتاز	0.838	3.44	0.395	4.11	0.382	3.90
	جيد جداً	0.641	3.55	0.565	3.87	0.492	3.77
الكلية	جيد فأقل	0.524	3.67	0.509	3.77	0.400	3.74
	علمية	0.710	3.54	0.531	3.82	0.454	3.73
	إنسانية	0.572	3.59	0.539	3.95	0.459	3.84

M = المتوسط الحسابي SD = الانحراف المعياري.

يتضح من جدول 12 وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس السيطرة الانتباهية في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة. وللكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس السيطرة الانتباهية، أُجري تحليل التباين الثلاثي متعدد المتغيرات "بدون تفاعل" "without Interaction" 3-MANOVA، وجدول 13 يبين ذلك.

جدول 13

يوضح تحليل التباين الثلاثي المتعدد (بدون تفاعل) على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس السيطرة الانتباهية تعزى إلى متغيرات: النوع الاجتماعي، المعدل الأكاديمي، الكلية

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) الإحصائية	الدلالة
النوع الاجتماعي	التركيز الانتباهي	0.240	1	0.240	0.566	0.453
	التحويل الانتباهي	0.065	1	0.065	0.232	0.630
	الدرجة الكلية	0.000	1	0.000	0.002	0.961

تابع/ جدول 13

يوضح تحليل التباين الثلاثي المتعدد (بدون تفاعل) على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس السيطرة الانتباهية تعزى إلى متغيرات: النوع الاجتماعي، المعدل الأكاديمي، الكلية

الدلالة الإحصائية	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المجالات	مصدر التباين
0.262	1.350	0.573	2	1.146	التركيز الانتباهي	المعدل الأكاديمي
*0.035	3.394	0.951	2	1.903	التحويل الانتباهي	
0.351	1.051	0.219	2	0.439	الدرجة الكلية	
0.372	0.800	0.339	1	0.339	التركيز الانتباهي	الكلية
0.144	2.149	0.602	1	0.602	التحويل الانتباهي	
0.119	2.454	0.512	1	0.512	الدرجة الكلية	
		0.424	202	85.732	التركيز الانتباهي	الخطأ
		0.280	202	56.614	التحويل الانتباهي	
		0.209	202	42.163	الدرجة الكلية	

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة $p < 0.05$.

يتبين من جدول 13 عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \leq 0.50$ على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس السيطرة الانتباهية تعزى إلى متغيرات النوع الاجتماعي، والمعدل الأكاديمي، والكلية. بينما كانت هناك فروق دالة إحصائية في بُعد التحويل الانتباهي تبعاً لمتغير المعدل الأكاديمي. تختلف نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (عباس، 2019)، ودراسة (عبد الرحيم، 2021) حيث كشفت النتائج وجود فروق في السيطرة الانتباهية وفقاً لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الإناث.

وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية لبُعد التحويل الانتباهي لدى طلبة الجامعة تعزى إلى متغير المعدل الأكاديمي أُجري اختبار (Scheffe)، وجدول 14 يوضح ذلك.

جدول 14

يوضح نتائج اختبار (Scheffè) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد الدراسة على بُعد التحويل الانتباهي تعزى إلى متغير المعدل الأكاديمي

المتغير	المستوى	المتوسط	ممتاز	جيد جداً	جيد فأقل
التحويل الانتباهي	ممتاز	4.11		*0.24	*0.33
	جيد جداً	3.87			
	جيد فأقل	3.77			

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة $p < 0.05$.

يتضح من جدول 14 وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \leq 0.05$ على مجال التحويل الانتباهي تبعاً لمتغير المعدل الأكاديمي بين (ممتاز) من جهة وكل من (جيد جداً) و (جيد فأقل) من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح (ممتاز). ويمكن عزو نتيجة عدم وجود فروق في السيطرة الانتباهية بين الذكور والإناث، إلى التقارب العمري، والمعرفي، وإلى التشابه في المحددات الفطرية، كذلك يُعزى عدم وجود فروق في السيطرة الانتباهية تبعاً لمتغير الكلية إلى تشابه المثيرات الموجودة في المواقف التعليمية بالجامعة. من جانب آخر يعزى وجود فروق في مجال التحويل الانتباهي لصالح ممتاز، إلى أن الطلبة المتميزين يمتلكون قدرات معرفية فائقة تمكنهم من تحويل الانتباه من مثير إلى آخر، والتركيز على تحويل الانتباه إلى المثيرات الأكثر أهمية، وجاذبية.

نص السؤال الخامس: ما القدرة التنبؤية لتنظيم الانفعالات اليومية بالسيطرة الانتباهية لدى أفراد عينة الدراسة؟ للإجابة عن هذا السؤال استخدم الباحثان الانحدار الخطي البسيط، و جدول 15 يوضح ذلك.

جدول 15

يوضح نتائج تحليل الانحدار البسيط لتأثير إسهام تنظيم الانفعالات اليومية في التنبؤ بالسيطرة الانتباهية لدى طلبة الجامعة

النموذج	المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية بيتا Beta	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	معامل الارتباط (R)	المتباين المفسر R2	معامل الارتباط المعدل
	معامل الانحدار	الخطأ المعياري						
الثابت	1.648	0.253		6.520	0.000			
تنظيم الانفعالات اليومية	0.532	0.063	0.510	8.487	0.000	0.510a	0.260	0.256

قيمة "ف" المحسوبة لتنظيم الانفعالات اليومية = 72.022 دالة عند مستوى دلالة 0.000.

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة $p < 0.05$.

يتضح من جدول 15 وجود أثر دال إحصائياً عند مستوى الدلالة $\alpha \leq 0.050$ لتنظيم الانفعالات اليومية في التنبؤ بالسيطرة الانتباهية، ويلاحظ أن تنظيم الانفعالات اليومية قد وضح 26.0 من نسبة التباين بالسيطرة الانتباهية، أي أن متغير تنظيم الانفعالات اليومية له دور مهم وأساسي في التنبؤ بالسيطرة الانتباهية.

وعليه، يمكن كتابة معادلة الانحدار، وهي: $(y = 1.648 + x1 .532)$ ، أي كلما تغير متغير تنظيم الانفعالات اليومية درجة واحدة يحدث تغير طردي موجب في السيطرة الانتباهية بمقدار 0.532. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن المعرفة الدقيقة للمشاعر وإدارتها يتيح القدرة على التركيز الانتباهي، والتحويلي، فالانفعالات السلبية المصحوبة بالضغط النفسية لها تأثير سلبي على العمليات الفسيولوجية، والتي بدورها تؤثر في مجمل جوانب الشخصية، بما فيها الجوانب المعرفية والإدراكية للفرد، والتي تسمح بتدني القدرة على السيطرة الانتباهية. كما أن تنظيم الانفعالات اليومية هو إستراتيجية تتيح للفرد التحرر من الهموم، والأعباء الحياتية، وتزيد من القدرة على الوعي والتركيز اللحظي، ومعالجة المشكلات وحلها بفاعلية أكبر، والانفتاح على خبرات وتجارب الآخرين.

يمكن عزو هذه النتيجة إلى أن الطلبة الذين يتمتعون بتنظيم لانفعالاتهم في حياتهم، يمكنهم ذلك من التعامل بكفاءة وفاعلية مع المواقف والأحداث التي قد تواجههم، وبذلك يمتلكون طرقاً في مواجهة ظروف الحياة الضاغطة حيث يتصرفون بناءً على ما يمتلكونه من أساليب مقنعة تساعد في تغيير حياتهم بصورة إيجابية، يستطيعون من خلالها اتخاذ القرارات الصحيحة في المواقف الانفعالية التي يمرون بها.

كما يرى الباحثان أن الطالب الجامعي يتسم بالهدوء والاستقرار الإيجابي وهذا يجعله يفكر بطريقة إيجابية، فيضع الأهداف المستقبلية التي يسعى إلى تحقيقها، وهذا ينعكس على تصرفاته وخاصةً عند تعرضه لموقف انفعالي، فيكون قادراً على ضبط انفعالاته وتنظيمها بما يتناسب مع الآخرين والموقف نفسه.

التوصيات

- انطلاقاً مما أسفرت عنه هذه الدراسة من نتائج، أمكن التوصية بما يأتي:
- تفعيل دور المؤسسات التعليمية وخاصة الجامعات في زيادة الوعي والاهتمام بتنمية مستوى التنظيم الانفعالي وتحسين إستراتيجياته واستخدامها في مختلف المواقف الجامعية.
- تضمين مساقات دراسية تترك أثراً واضحاً في تنظيم انفعال الطلبة وذلك من خلال أنشطة ومهام تسهم في ضبط البعد الانفعالي.
- عقد ندوات وورش لتعريف أولياء الأمور والطلبة بأهمية التنظيم الانفعالي والسيطرة الانتباهية في الحياة بشكل عام، والدراسة بشكل خاص.
- ضرورة تبصير المعلمين بأهمية السيطرة الانتباهية وانعكاساتها على العديد من العوامل المعرفية والشخصية، والتي تترك أثراً إيجابياً على المستوى التحصيلي للطلبة.

دراسات مستقبلية مقترحة

- الإسهامات النسبية للسيطرة الانتباهية في كفاءة الطلبة الجامعيين.
- دراسة الفروق في السيطرة الانتباهية والتنظيم الانفعالي لدى عينة من الطلبة الجامعيين المغتربين في دول أجنبية.

المراجع

- أحمد، محمد. (2020). نموذج مقترح للدور الوسيط للتعاطف الذاتي وصعوبات تنظيم الانفعال في العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة الأكاديمية لدى طلاب الصف الثالث الإعدادي ذوي صعوبات التعلم. *مجلة الأستاذ للعلوم الاجتماعية والإنسانية*، 59(2)، 21-50.
- البراهمة، نسرین خالد. (2017). *التنظيم الانفعالي وعلاقته بقلق الاختبار لدى طلبة جامعة اليرموك* [رسالة ماجستير]. كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.
- السلي، محمد، وأكرم، هديل. (2020). مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة وعلاقته بالرضا عن الحياة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 4(36)، 2522-3399.
- خساونة، آمنة حكمت. (2020). *التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك*. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، 11(30)، 30-46.
- رسلان، هند مصطفى، وشعيب، علي محمود. (2021). القلق الاجتماعي وعلاقته بتنظيم الانفعالات والتشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة. *مجلة علم النفس*، 34(129)، 111-138.
- عباس، محمد. (2019). التفكير الجانبي وعلاقته بالسيطرة الانتباهية لدى طلبة الجامعة. *مجلة مركز البحوث النفسية جامعة بغداد*، 30(3)، 563-602.
- عبد الرحيم، طارق. (2021). الفروق في السيطرة الانتباهية والدافعية العقلية لدى الطلاب المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً في ضوء النوع الاجتماعي والتخصص الدراسي والمستوى الأكاديمي. *مجلة البحث العلمي في التربية*، 22(6)، 194-233.
- عبد المطلب، السيد، وأحمد، ميمي. (2019). الدور الوسيط لقلق المستقبل في العلاقة بين التحكم الانتباهي والتحيزات المعرفية لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام. *مجلة كلية التربية جامعة الأزهر*، 38(184 ج2)، 139-189.

عبد الهادي، سامر. (2019). مستوى تنظيم الانفعال بين الأشخاص لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة الفلاح في دبي. *مجلة دراسات في العلوم التربوية، الجامعة الأردنية*، 46(2)، 238-259.

عبد الهادي، سامر، وأبو جدي، أمجد. (2012). الاستراتيجيات المعرفية الشائعة لتنظيم الانفعالات لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية في ضوء متغيرات النوع والجامعة والتخصص. *المجلة التربوية*، 26(103 ج2)، 305-355.

عمران، هبة سعد. (2022). فعالية برنامج تدريبي في ضوء نظرية المعالجة المعرفية لـ (PAAS) في تحسين السيطرة الانتباهية والسرعة الإدراكية لدى عينة من ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة بمرحلة الطفولة المبكرة. *مجلة كلية التربية*، 38، 524-553.

كريم، ياسمين. (2021). التجول العقلي وعلاقته بالسيطرة الانتباهية لدى طلبة الجامعة. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، 18(70)، 500-533.

مرعي، رزان زهدي. (2019). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالقلق لدى طلبة جامعتي *الاستقلال والقدس* [رسالة ماجستير غير منشور]. جامعة القدس، فلسطين.

وادي، عفاف زياد، ومازن، فرح. (2018). قياس السيطرة الانتباهية لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية الآداب*، 47(1)، 253-289.

Abasi, I., Mohammad khani, P., Pourshahbaz, A. & Dolatshahi, B. (2017). The Psychometric Properties of Attentional Control Scale and Its Relationship with Symptoms of Anxiety and Depression: A Study on Iranian Population. *Iran Journal Psychiatry*, 12(2), 109-117.

Abbas, M. (2019). Lateral Thinking and its Relationship to Attentional Control among University Students (in Arabic). *Journal of the Psychological Research Center, University of Baghdad*, 30(3), 563-602.

Abdel-Hadi, S. (2019). The level of Interpersonal Emotion Regulation among Undergraduate Students at Al Falah University in Dubai (in Arabic). *Journal of Studies in Educational Sciences, University of Jordan*, 46(2), 238-259.

- Abdel-Hadi, S., & Abu Jdey, A. (2012). The Common Cognitive Affect-Regulation Strategies amin Jordanian University Students in Relation to Gender, Specialization and University (in Arabic). *The Educational Journal*, 26(103 p.2), 305-350.
- Abdel-Mottalib, AlS., & Ahmed, M. (2019). The Mediating Role of Future Anxiety in the Relationship between Attentional Control and Cognitive Biases for First Year Secondary School Students (in Arabic). *Journal of Education, Al-Azhar University*, 38(184 P.2), 139-189.
- Abdul Rahim, T. (2021). Differences in Attentional Control and Mental Motivation among Academically Gifted and Non-Talented Students in the light of Gender, Academic Specialization, and Academic level (in Arabic). *Journal of Scientific Research in Education*, 22(6), 194-233.
- Ahmed, M. (2020). A Proposed Model for the Mediating Role of Self-Compassion and the Difficulties of Emotion Regulation in the Relationship between Mindfulness and Academic Resilience among Third-Grade Preparatory Students with learning Disabilities (in Arabic). *Al-Ustath Journal of Social Sciences and Humanities*, 59(2), 21-50.
- Al-Barahimah, N.Kh. (2017). *Emotional Regulation and its Relationship with Test Anxiety Among Yarmouk University Students* [Master's Thesis]. Faculty of Education, Yarmouk University.
- Al-Salmi, M., & Akram, H. (2020). The level of Emotional Regulation among a Sample of Female Secondary School Students in Jeddah and its Relationship to Satisfaction with life (in Arabic). *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 4(36), 120-144.
- Alwan, N., & Abdel-Hussein, F. (2020). Attentional Control and its Relationship to Successful Intelligence and the Skill of Defending the Field in Volleyball for Female Students (in Arabic). *Journal of Contemporary Sports*, 19(2), 118-125.
- Besharat, M. (2014). Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies in The Relationship Between Attachment Styles and Alexithymia. *Journal of Iranian Psychologists*, 10(37), 5-17.

- Booth, W., Sharma, D., Dawood, F., Doğan, M., Emam, H., Gonenc, S., Kula, A., & Mazıcı, B. (2019) A Relationship Between Weak Attentional Control and Cognitive Distortions, Explained by Negative Affect. *PLoS ONE*, 14(4), 1- 12. e0215399. [https://doi.org/ 10.1371/journal.pone.0215399](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0215399).
- Derryberry, D., & Reed, M.A. (1996). Regulatory Processes and The Development of Cognitive Representations. *Development and Psychopathology*, 8(1), 215–234. <https://doi.org/10.1017/S0954579400007057>.
- Eysenck, M., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control *Theory. Emotion*, 7(2), 336–353. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336>.
- Furley, P., & Wood, G. (2016). Working memory, Attentional Control, And Expertise in Sports: a Review of Current literature and Directions for Future Research. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 5, 415-425.
- Garcia, D. (2011). Two models of personality and well-being among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 50(8), 1208–1212.
- Halty, M., Salanova, M., Llorens, S., & Schaufeli, W. (2021). Linking Positive Emotions and Academic Performance: The Mediated Role of academic Psychological Capital and Academic Engagement. *Current Psychology*, 40, 2938–2947. doi.org/10.1007/s12144-019-00227-8.
- Hayu, E. (2017). Personality and Emotion Regulation Strategies. *International Journal of Psychological Research*, 10(1), 53-60.
- Karim, Y. (2021). Mental Wandering and its Relationship to Attentional Control among University Students (in Arabic). *Journal of Educational and Psychological Research*, 18(70), 500-533.
- Khasawneh, A. (2020). Emotional Regulation and its Relationship to Positive Thinking among Yarmouk University Students (in Arabic). *Journal of Al-Quds Open University for Educational and Psychological Research and Studies*, 11(30), 30-46.
- Khreiba, E., & Ahmed, N. (2020). Attentional Control as a Mediating Variable between Negative Thinking and Test Anxiety Using the Tablet for First Year Secondary School Students (in Arabic). *Journal of Educational and Psychological Studies, Zagazig University*, 108, 39-104.

- Lee, M., & Jang, S. (2021). Mediating Effects of Emotion Regulation between Socio-Cognitive Mindfulness and Achievement Emotions in Nursing Students. *Healthcare*, 9, 1-13, [https:// doi.org/10.3390/healthcare9091238](https://doi.org/10.3390/healthcare9091238).
- Liu, Y., Pan, H., Yang, R., Wang, X., Rao, J. Zhang, X., & Pan, C. (2021). The Relationship between Test Anxiety and Emotion Regulation: The Mediating Effect of Psychological Resilience, *Annals of General Psychiatry*, 20(40), 1-9. [https:// doi.org/10.1186/s12991-021-00360-4](https://doi.org/10.1186/s12991-021-00360-4).
- Livingstone, K., & Srivastava, S. (2012). Up-regulating Positive Emotions in Everyday Life: Strategies, Individual Differences, and Associations with Positive Emotion and well-being. *Journal of Research in Personality*, 46, 504- 516.
- Lourido, D., Arce, C., & Ponte, D. (2019). The Relationship between Competitive State Anxiety, Self-Confidence and Attentional Control in Athletes. *Journal of Sport Psychology*, 28(2), 143–150.
- Magalinggam, A., & Ramlee, F. (2021). The Relationship between Positive Emotion and Resilience Among Undergraduate Students, *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(6), 27–35.
- Maree, R.Z.K. (2019). *Self-Emotional Regulation and its Relationship with Anxiety among Students of Al-Istiqal University and Al-Quds University* (in Arabic) [Master Thesis]. Al-Quds University, Palestin.
- Muris, P., Mayer, B., van lint, C. & Hofman, S. (2008). Attentional Control and Psychopathological Symptoms in Children. *Personality and Individual Differences*, 44(7), 1495-1505.
- Omran, H. & Saad M. (2022). The Effectiveness of a Training Program in light of the Cognitive Processing Theory of (PAAS) in Improving Attentional control and Cognitive Speed in a Sample of People with Attention Deficit Hyperactivity Disorder in Early Childhood (in Arabic). *Journal of the College of Education*, 83, 524-553.
- Posner, M. I. & Petersen, S. E. (1990). The Attention System of the Human Brain. *Annual Review of Neuroscience*, 13, 25-42.

- Raslan, H. & Shuaib, A. (2021). Social Anxiety and its Relationship to Emotion Regulation and Cognitive Distortions among University Students. (in Arabic). *Studies and Research*, 34(129), 111-138.
- Rijavec, M., & Golubt, T. (2018). Flow in Academic Activities and Students Well- Being. *Psychological Topics*, 27(3), 519-541.
- Salahub, C. (2021). *Electrophysiological measures of flexible attentional control and visual working memory maintenance* [Master Ph.D]. Brock University ST. Catharines Ontario.
- Silton, R. (2020). Regulating Positive Emotions: Implications for Promoting Well-Being in Individuals with Depression. Emotion, Retrieved from *Loyola Commons, Psychology: Faculty Publications and Other Works*, 1-20. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000675>.
- Skinner, E., Kindermann, T., & Furrer, C. (2009). A Motivational Perspective on Engagement and Disaffection: Conceptualization and Assessment of Children's Behavioral and Emotional Participation in Academic Activities in the Classroom. *Educational and Psychological Measurement*, 69, 493- 525.
- Wadi, A., & Mazen, F. (2018). Measuring Attentional Control among University Students (in Arabic). *Journal of the Faculty of Arts*, 47(1), 253-289.
- Xiu L., Zhou R., & Jiang, Y. (2016). Working Memory Training Improves Emotion Regulation Ability: Evidence from HRV. *Physiol Behav*, 1(155), 9-25.

The Predictive Ability of Daily Emotions Regulation for Attention Control among Hebron University Students

Dr. Ibrahim S. Masri¹

College of Education
Hebron University

Dr. Zuhair A. El-Nawajehah²

College of Education
Al-Quds Open University

State of Palestine

Abstract

Objectives: The current study aimed at identifying the level of daily emotion regulation and attention control, verifying the predictive ability to regulate daily emotions through attention control, and detecting differences in the study variables. **Methodology:** The researchers used a descriptive analytical method. The study sample consisted of 207 male and female students. **Results:** The results showed that there was a high level of daily emotion regulation and attention control and a predictive ability to regulate daily emotions through attention control, but there were no differences in daily emotion regulation according to the variables of sex and college. On the other hand, there were differences in the cumulative average in favor of excellent. Further, the results indicated that there were no differences in attention control according to the variables of gender, academic average, and college, while there were differences in the transfer dimension according to the academic average variable, in favor of excellent. **Conclusion:** The study recommended the necessity of adopting strategies that contribute to increasing the regulation of daily emotions, and enlightening students about the importance of attention, and its consequences on the overall components of personality.

Key words: Attentional control, Attentional focus, Attentional shifting, Regulation of daily emotions, Hebron University students.

1 Assistant Professor of Counseling Psychology, Department of Psychology.

e-mail: masrii@hebron.edu

2 Associate Professor of Counseling Psychology, Department of Psychology.

e-mail: nawajha307@hotmail.com

- Submitted 10/8/2023, Accepted 18/2/2024.

إبراهيم سليمان مصري. أستاذ مساعد بالإرشاد النفسي قسم علم النفس. حصل على الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي، معهد البحوث والدراسات العربية - القاهرة، 2009. الاهتمامات البحثية: الإرشاد النفسي، الصحة النفسية.

زهير عبد الحميد النواجحة. أستاذ مشارك بالإرشاد النفسي. حصل على الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي، معهد البحوث والدراسات العربية - القاهرة، 2009. الاهتمامات البحثية: الإرشاد النفسي، وعلم النفس الإيجابي.

للاستشهاد

مصري، إبراهيم سليمان، والنواجحة، زهير عبد الحميد. (2025) القدرة التنبؤية لتنظيم الانفعالات اليومية بالسيطرة الانتباهية لدى طلبة جامعة الخليل. *المجلة التربوية*، 39(156)، 291-325.

<http://doi.org/10.34120/joe.v39i156.433>

To Cite:

Masri, I. S., & El-Nawajehah, Z. A. (2025). The predictive ability of daily emotions regulation for attention control among Hebron University Students. *The Educational Journal*, 39(156), 291-325.

<http://doi.org/10.34120/joe.v39i156.433>

THE EDUCATIONAL JOURNAL

A refereed Academic Quarterly, Published by the Academic Publication Council - University of Kuwait

Issue No. 156

The Predictive Ability of Daily Emotions Regulation for Attention Control Among Hebron University Students

Dr. Ibrahim S. Masri - Dr. Zuhair A. El-Nawajehah

University
of Kuwait

Academic
Publication Council



جامعة الكويت
KUWAIT UNIVERSITY

ISSN: 1029 - 810 X

Online ISSN: 3005-6292

Issue No. 156 Vol. 39

Rabi I 1447 - September 2025