

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



كلية التربية
المجلة التربوية

**الدافعية للاستماع للموسيقى والتنظيم الوجداني وتأثيرهما
في الشعور بالوحدة النفسية في أثناء جائحة كورونا [كوفيد -
١٩] لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة القاهرة**

إعداد

د/ غادة عبدالرحيم على

مدرس علم النفس التربوية الموسيقية

قسم العلوم التربوية والنفسية

كلية التربية النوعية جامعة القاهرة

DOI: 10.12816/EDUSOHAG. 2020.

المجلة التربوية. العدد السابع والسبعون . سبتمبر ٢٠٢٠م

Print:(ISSN 1687-2649) Online:(ISSN 2536-9091)

ملخص الدراسة باللغة العربية

هدفت الدراسة إلى تعرف طبيعة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية في أثناء جائحة كورونا [كوفيد . ١٩] وكل من الدافعية للاستماع للموسيقى والتنظيم الوجداني لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة القاهرة، وكذلك معرفة تأثير الطلاب بالشعور بالوحدة النفسية باختلاف مستوى الدافعية للاستماع للموسيقى ومستوى التنظيم الوجداني [منخفض . متوسط . عالي]، وكذلك التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية من خلال كل من الدافعية للاستماع للموسيقى، والتنظيم الوجداني، وقد تكونت عينة الدراسة النهائية [٤٠٢] من طلاب كلية التربية النوعية جامعة القاهرة في العام الدراسي [٢٠١٩/٢٠٢٠] وقد طبق عليهم مقياس الدافعية للاستماع للموسيقى، ومقياس التنظيم الوجداني، ومقياس الشعور بالوحدة النفسية وهما من إعداد الباحثة، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى [٠,٠١] بين الشعور بالوحدة النفسية والدافعية للاستماع للموسيقى وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى [٠,٠١] بين الشعور بالوحدة النفسية والتنظيم الوجداني، وتتباين درجات التأثير بالشعور بالوحدة النفسية بتباين مستويات الدافعية للاستماع للموسيقى والتنظيم الوجداني، فالمستويات المرتفعة من الدافعية للاستماع للموسيقى والتنظيم الوجداني تشير إلى انخفاض في درجات التأثير بالشعور بالوحدة النفسية، وإمكانية استخدام الدافعية للاستماع للموسيقى والتنظيم الوجداني في التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية في أثناء جائحة كورونا.

الكلمات المفتاحية: الدافعية للاستماع للموسيقى . التنظيم الوجداني . الشعور بالوحدة النفسية.

Motivation to listen to music and emotional regulation and their effect on the feeling of psychological loneliness during the Corona pandemic [COVID - 19] among students of the Faculty of Specific Education, Cairo University

Abstract:

The study aimed to know the nature of the relationship between feeling psychological loneliness during the Corona pandemic [COVID- 19] and both the motivation to listen to music and emotional regulation among students of the Faculty of Specific Education, Cairo University, as well as to know the impact of university students on the feeling of psychological loneliness according to the different level of motivation to listen to music and the level of emotional regulation [low - medium - High], as well as predicting the feeling of psychological loneliness through both motivation to listen to music and emotional regulation, and the final study sample [402] consisted of students of the Faculty of Specific Education, Cairo University in the academic year [2019/2020] and the motivation scale was applied to them to listen to music, The emotional regulation scale and the sense of psychological loneliness are prepared by the researcher, and the results have resulted in a negative correlation and statistically significant function at the level of [0.01] between the feeling of psychological loneliness and the motivation to listen to music, the presence of a negative correlation and statistically significant function at the level of [0.01] between Feeling of emotional loneliness and emotional regulation, and the levels of influence vary with feelings of psychological loneliness with different levels of motivation to listen to music and emotional regulation, as the high levels of motivation to listen to music and emotional regulation indicate a decrease in the degrees of vulnerability to a feeling of loneliness, and the possibility of using motivation to listen to music and emotional regulation in predicting the feeling of psychological loneliness during the Corona pandemic.

Key words: motivation to listen to music - emotional regulation - feeling psychological loneliness.

مقدمة الدراسة:

برزت الموسيقى كغذاء للروح، وكبديل قوي ومهم لإحداث التواصل بين القلوب، بعد أن غاب عنا التواصل بالأجساد في ظل جائحة كورونا، لقد فقد البشر كل أشكال التواصل الاجتماعي الطبيعي بين الأصدقاء والعائلة والجيران ولم يبقى أمامهم سوى أنغام الموسيقى لتقرب بينهم، وتقطع عنهم عزلة التباعد الاجتماعي **social distancing** التي فرضتها جائحة كورونا. فسماع الموسيقى تُعد وسيلة تساعد الإنسان في استعادة السيطرة على نفسه في ظل الأزمات الطارئة التي ألمت به، حيث شاهدنا الكثير من البشر في إسبانيا وفي كل دول العالم يقدموا على خلق ثنائيات عبر المباني السكنية، وفي إيطاليا شاهدنا المواطنون يعزفون على الآلات الموسيقية، ويغنون من شرفاتهم في أثناء إغلاقها لرفع معنوياتهم وتذكر الناس برعاية بعضهم البعض، وكسر ملل البقاء في المنزل والرغبة في دعم مجتمعهم بإحدى الطرائق المتاحة، فالموسيقى تخلق شعوراً بالانتماء والمشاركة؛ إنها ترياق الشفاء ضد الشعور بالعزلة أو الوحدة النفسية في الوقت الذي تطالب فيه كل الدول مواطنيها بممارسة نشاط الابتعاد الاجتماعي والعزلة، ولكن يجب أن لا تتسبب هذه العزلة الجغرافية في العزلة الاجتماعية هنا تأتي الموسيقى لتكون شريان الحياة والبلسم الاجتماعي المهدئ للشعور بالوحدة النفسية وتعزيز الترابط الاجتماعي الذي بات مهدداً في ظل جائحة كورونا.

وتنتشر ظاهرة الاستماع للموسيقى في العديد من الدول النامية والمتقدمة على حد سواء، وأن متوسط عدد مرات سماع الأفراد للموسيقى يصل [١٨] ساعة في الأسبوع، وأن نسبة من يستمعون للموسيقى تتراوح ما بين [٤٤% إلى ٦٨%] في أثناء ممارستهم لبعض الأنشطة في الأوقات الاعتيادية مثل: السفر، أو تناول الطعام، أو ممارسة الرياضة، أو العمل، أو في أثناء الدراسة (Sanfilippo, Spiro, Molina-Solana, & Lamont, 2020, 1-21)

ويلجأ الأشخاص إلى سماع الموسيقى في أثناء الأزمات الصحية كنوع من المسكنات للآلام الجسدية، أو في أثناء المرور بالجوائح مثل: جائحة كورونا كنوع من المسكنات النفسية، عند الشعور بالوحدة النفسية، أو عند الشعور بعدم القدرة على القيام بعمليات التنظيم الذاتي الوجداني للعواطف؛ فالموسيقى لها القدرة في التأثير في سلوكيات الطلاب وتنظيمها، كما تمتلك الموسيقى التأثيرات الوجدانية على المرضى الذين يعانون من

صعوبات في الحركة أو النطق لأنها تصبح بمثابة التغذية الإيجابية للحد من ردود الفعل السلبية في أثناء عمليات التدخلات العلاجية البدنية والمهنية للشباب الذين يبلغون من العمر [٢١] عاماً ودورها في الحد من السلوكيات غير المناسبة في أثناء عمليات العلاج (Rahlin, Cech, Rheault & Stoecker, 2007, 105-117).

إن الموسيقى هي السبيل لمواجهة التهديدات التي تحدد من الروح المعنوية للمجتمعات في ظل الأزمات، لقد غنى الشعب الفرنسي عندما شب الحريق في سقف كاتدرائية نوتر دام التاريخية في أبريل ٢٠١٩م. عندما لم يتمكن الباريسيون من فعل أي شيء لإنقاذ كاتدرائياتهم المحببة إلى أنفسهم. كما استخدمت الموسيقى والغناء والتصفيق في تحية أطقم الأطباء والعاملين في الخطوط الأمامية من الممرضين والمرضات والمسعفين، كشعور خارجي يعبر عن سلوكيات الامتنان تجاههم بهدف مساعدتهم على التأقلم والتكيف مع الأزمة، وتوفير الرعاية الشخصية والاجتماعية لهم بهدف زيادة مستوى الرفاهية والطمأنينة النفسية لهم و مساعدتهم على الشعور بأن المجتمع كل المجتمع خلفهم في أثناء الأزمة.

وبمراجعة الأدبيات العالمية الثقافية عبر التاريخ يتضح لنا أن الموسيقى تقوم بنشاط اجتماعي، وأنها تلعب دوراً مهماً في إنشاء الروابط الاجتماعية وأن تأثيرات الموسيقى على الروابط الاجتماعية تزيد من التقارب الاجتماعي *social closeness* والتي تنعكس في صورة السلوكيات الاجتماعية المسؤولة عن الانتشار الواسع للأنشطة الموسيقية ودورها في تطور المجتمع الإنساني (Dunbar, 2012a,b).

ويزيد الاستماع للموسيقى كما أوضحت نتائج دراسة (Insel, 2010) في زيادة إفراز هرمون الأوكسيتوسين *oxytocin* الذي يسبب زيادة الحمل الحسي، وزيادة النشاط البدني، وزيادة الإثارة الوجدانية القوية، وتهذيب السلوك الاجتماعي، وزيادة الثقة، وزيادة التواصل البصري، وزيادة القدرة على التعاطف، وزيادة الدافعية للاستماع للموسيقى.

إن الموسيقى هي أكثر الأشكال الثقافية استهلاكاً، حيث يستمع الناس إليها لتنظيم مزاجهم وتعميق الوعي بالذات، وهي خير من يُعبر عن الهوية الشخصية والجماعية وعن التواصل الاجتماعي، وإذا كان الأمر كذلك فقد آن الأوان لأن تكون الموسيقى كمنشآت ثقافي مهم مكمل للأنشطة التعليمية محور اهتمام مدارسنا وجامعاتنا، فهي ترقى بالنفس وتهذبها وهي إحدى الجوانب المهمة في تدعيم قدرات الطلاب الوجدانية. إن سر بقاء الموسيقى عبر

العصور التاريخية المختلفة ربما يكمن في قدراتها على إحداث التماسك والترابط الاجتماعي بين الأفراد، وقدراتها على نقل العواطف والتعبير عنها بين بني البشر، ولم تفقد الموسيقى أهميتها في الحفاظ على الترابط الاجتماعي ، وفي تحقيق التنظيم الوجداني للعواطف في أثناء الأزمات.

كما أظهرت نتائج دراسة (Kreutz 2014) أن الاستماع للموسيقى يُسهم في زيادة مستويات هرمون الأوكسيتوسين اللعابي وكذلك زيادة مستوى الكورتيزول مما يعزز لدى الأفراد الشعور بالطمأنينة النفسية **psychological wellbeing**، ويزيد مستوى الترابط البيولوجي الاجتماعي بين المستمعين، وأن سماع الموسيقى في مجموعات ييسر عملية تكوين الروابط الاجتماعية، ويزيد من التماسك الاجتماعي بين أفراد المجموعة، ويعزز من السلوكيات التعاونية المؤيدة للمجتمع، ويزيد من مستوى التعاطف بين الأفراد.

فالموسيقى تجعل الناس يشعرون أنهم قريبون اجتماعياً من بعضهم البعض لما تحدثه الموسيقى من تأثيرات وجدانية واجتماعية في سلوكياتهم، حيث يُسهم إفراز هرمون الإندورفين **endorphins** الذي تفرزه الغدة النخامية في أثناء الاستماع للموسيقى في زيادة الروابط الاجتماعية بين المستمعين (Fritz et al., 2013).

وأشارت نتائج دراسة (Van Goethem & Sloboda 2011) أن للموسيقى العديد من الوظائف والأدوار المرتبطة بقدراتها على تحقيق التنظيم الوجداني والتمثلة في: خلق السعادة لدى المستمعين وتحقيق الاسترخاء، ومساعدة المستمعين على التفكير بطريقة منطقية، و المساعدة في تحقيق التنظيم الوجداني لعواطفهم وبالتالي تحقيق الطمأنينة النفسية لهم.

لقد بادر مشاهير العروض الموسيقية والمسرحية في نشر إبداعاتهم على الانترنت كي يستمتع لها الجمهور أثناء تواجدهم في المنزل في أثناء جائحة كورونا، وفي أماكن الحجر الصحي بهدف لكسر حاجز الملل وكسر حاجز الشعور بالوحدة النفسية، حيث لجأت دول العالم إلى الترفيه من خلال الموسيقى كنوع من السلوى في أثناء أوقات الأزمات، حيث تشير نتائج دراسة (McCaffrey 2008) إلى أن الاستماع للموسيقى يُسهم في تحسين الجوانب الفسيولوجية والنفسية؛ حيث تعمل الموسيقى على ربط الأفراد بمشاعرهم، وتخلق لديهم الشعور بالوعي الذاتي وتُسهم في تحسين جودة الحياة، وأشارت نتائج دراسة

(Schäfer & Eerola, 2020) إلى أن الاستماع إلى الموسيقى يُعد من أهم البدائل المستخدمة في تحقيق التفاعل والترابط الاجتماعي، في أوقات الأزمات والشعور بالعزلة أو التباعد الاجتماعي، فهي تساهم في تحقيق الطمأنينة والرفاهية الاجتماعية والوجدانية لدى الأفراد الذين يشعرون بالوحدة النفسية أو العزلة الاجتماعية.

وأوضحت نتائج دراسة (Marston, Musselwhite & Hadley, 2020) التي أجريت في المملكة المتحدة البريطانية أن الاستماع للموسيقى يُحسن من شعور الفرد بالوحدة النفسية؛ في أثناء جائحة كورونا، و يحسن من الصحة النفسية للأفراد ويحسن من مستوى رفاهيتهم ويحسن من أساليب التواصل الاجتماعي.

وتشير نتائج الدراسات السابقة مثل: (Lewis, Coursol, Bremer & Komarenko, 2015; ; Apriyanti, 2016; Kumari & Kumari, 2017; Vasileiou, Bamelt, Barreto, Vines, Atkinson, Long & Wilson, 2019) إلى أن الاستماع للموسيقى يُساهم في الحد من الشعور بالعجز powerlessness والشعور بانعدام القيمة والمعنى meaninglessness والحد من الشعور بالعزلة أو التباعد أو القطيعة الاجتماعي social estrangement، وكل هذه العوامل تشكل المكون الأساسي للشعور بالاعتراب alienation وهذا يعني أن الاستماع لموسيقى يمكن أن يقلل من شعور الفرد بالاعتراب والشعور بالوحدة النفسية في أثناء الأزمات.

مشكلة الدراسة:

تكمن مشكلة الدراسة الحالية فيما توصلت إليه نتائج الدراسات السابقة من:

1. تأثير الدافعية للاستماع للموسيقى في الحد من الشعور بالوحدة النفسية، فهو شعور شخصي ناجم عن نقص وغياب في العلاقات الإنسانية ذات المعنى والمغزى بالنسبة للشخص وقد يسبب ذلك حدوث بعض الأعراض السلبية مثل: الاكتئاب وأن الشعور بالوحدة النفسية، وقد يؤدي إلى ضعف الحالة الجسدية أو البدنية والعقلية، والاجتماعية، والوجدانية، وضعف في جودة الحياة، وأن الاستماع للموسيقى يُساهم في تنظيم المزاج، والتغيير الإيجابي في الحالة الوجدانية للشخص والمتمثلة في تغيير العواطف السلبية إلى عواطف ومشاعر وجدانية إيجابية، وكذلك قدرة الموسيقى على تعديل المزاج، والحفاظ عليه وتعزيزه، فهي بمثابة السلوى للفرد في أثناء الأزمات .

جائحة كورونا على سبيل المثال . كما تُسهّم الموسيقى في مساعدة المراهقين وطلاب الجامعة على تحقيق الاسترخاء relaxation، والقيام بعمليات التنظيم الوجداني emotional self-regulation، كما تساعد الموسيقى المراهقين على التعبير عن مشاعرهم وعواطفهم، وتحقيق الشعور بالمتعة joy والاستمتاع enjoyment وإعطاء الحياة التي يعيشونها المعنى في ظل الأزمات (Argyris, 2015).

٢. وجود علاقة بين الدافعية للاستماع للموسيقى والشعور بالسعادة، وإمكانية استخدام الدافعية للاستماع للموسيقى في التنبؤ بالسعادة. وأن الطلاب الأكثر سعادة هم الأكثر دافعية للاستماع للموسيقى، لأن الموسيقى ممتعة بطبيعتها وتقود المستمع إلى الشعور بالسعادة النفسية والطمأنينة الذاتية، كما أنها من أكثر الأنشطة الفنية تحفيزاً وإشباعاً للمتعة في مرحلة المراهقة (Morinville, Miranda & Gaudreau, 2013).

٣. إظهار دافعية طلاب الجامعة للاستماع للموسيقى بهدف تعديل المزاج وتخفيف الشعور بالوحدة النفسية والضغط، ومساعدتهم في التعبير عن مشاعرهم تجاه الآخرين، ومساعدتهم في تحقيق التواصل الجيد معهم، والحد من مشاعرهم السلبية (Wilhelm, Gillis, Schubert, Whittle, 2013).

٤. يؤثر الاستماع للموسيقى في تعزيز الدوافع الاجتماعية، والدوافع التعزيزية، ودوافع المواجهة والتأقلم، ودوافع الانسجام، كما توصلت النتائج إلى تفوق الإناث عن الذكور في الاستماع للموسيقى بدافع التأقلم والتعزيز، والدوافع الاجتماعية، وعن وجود علاقة بين الاستماع للموسيقى المرتبطة بدوافع التأقلم وتحسين قدرات طلاب الجامعة على المواجهة coping والشعور بالرضا عن الحياة، أو تحمل الضغوط الجامعية (Kuntsche, LeMével & Berson, 2016).

٥. الاستماع للموسيقى يقلل الشعور بالوحدة النفسية ويزيد من الروابط الاجتماعية social bonding بين الشخص والآخرين، فالموسيقى من أهم وظائفها وسر بقائها وانتشارها بين بني البشر هي قدرتها في إنشاء وتعزيز الروابط الاجتماعية بين الناس، حيث تعمل الموسيقى على إطلاق هرمون الإندورفين في أثناء الحفلات الموسيقية الإيقاعية، والذي يزيد من الترابط الاجتماعي بين المشاركين، من خلال القيام ببعض

السلوكيات التي تعزز الروابط الاجتماعية مثل: الضحك، الغناء، والرقص (Tarr, Launay & Dunbar, 2014).

٦. الاستماع للموسيقى يُسهم في زيادة مستويات هرمون الأوكسيتوسين اللعابي وكذلك زيادة مستوى الكورتيزول مما يعزز لدى الأفراد الشعور بالطمأنينة النفسية **psychological wellbeing** ويقلل من الشعور بالوحدة النفسية، من خلال زيادة مستوى الترابط البيولوجي الاجتماعي بين المستمعين، وتكوين الروابط الاجتماعية وزيادة التماسك الاجتماعي بين أفراد المجموعة، ويعزز من السلوكيات التعاونية المؤيدة للمجتمع، ويزيد من مستوى التعاطف بين الأفراد (Kreutz, 2014).

٧. الاستماع للموسيقى يُسهم في تحقيق الاستمتاع **enjoyment**، أو تعديل المزاج الوجداني وزيادة القدرة على القيام بعمليات التنظيم الوجداني، وزيادة الشعور بالهوية الاجتماعية **social identity**، تعديل الجوانب الوجدانية السلبية إلى جوانب إيجابية (Gurgen, 2016).

٨. الاستماع للموسيقى يُسهم في تغذية الجوانب الروحية والدينية وتحقيق التنظيم الوجداني للعواطف وتحقيق التواصل الاجتماعي الجيد مع الآخرين والحد من الشعور بالوحدة النفسية (El Taher, 2018).

وفي ضوء ما سبق يمكننا تلخيص مشكلة الدراسة في الإجابة عن الأسئلة التالية:

١. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التأثير بالشعور بالوحدة النفسية والدافعية للاستماع للموسيقى والتنظيم الوجداني لدى طلاب الجامعة عينة الدراسة؟
٢. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التأثير بالشعور بالوحدة النفسية والتنظيم الوجداني لدى طلاب الجامعة عينة الدراسة؟
٣. هل تختلف درجات التأثير بالشعور بالوحدة النفسية باختلاف مستويات كل من الدافعية للاستماع للموسيقى والتنظيم الوجداني لدى طلاب الجامعة عينة الدراسة؟
٤. هل تُسهم الدافعية للاستماع للموسيقى والتنظيم الوجداني في التنبؤ بالتأثر بالشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة عينة الدراسة؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

١. تعرف طبيعة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والدافعية للاستماع للموسيقى والتنظيم الوجداني لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة القاهرة عينة الدراسة.
٢. تعرف طبيعة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والتنظيم الوجداني لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة القاهرة عينة الدراسة.
٣. تعرف الفروق في التأثر بالشعور بالوحدة النفسية تبعاً لاختلاف مستويات كل من الدافعية للاستماع للموسيقى والتنظيم الوجداني لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة القاهرة عينة الدراسة.
٤. إمكانية التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية من خلال الدافعية للاستماع للموسيقى والتنظيم الوجداني لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة القاهرة عينة الدراسة.

أهمية الدراسة:

١. الأهمية النظرية:

تكمن أهمية النظرية للدراسة الحالية في أنها :

- ندرة الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين متغيرات الدراسة الحالية في محاولة جادة لفهم طبيعة سيكولوجية هذه العلاقة وتأثيرها في طلاب كلية التربية النوعية جامعة القاهرة.
- تتناول مجموعة من المتغيرات النفسية التي تتسم بالحدثة النسبية في البيئة العربية عامة والبيئة المصرية خاصة لما لها من أهمية؛ فالحد من الشعور بالوحدة النفسية يُسهم في زيادة فعالية الطلاب في العملية التعليمية، وفي زيادة مستوى قدراتهم على القيام بعمليات التنظيم الوجداني لعواطفهم، وفي التمتع بالدافعية للاستماع للموسيقى بهدف توجيه انتباه المسؤولين إلى إعداد البرامج الإرشادية والوقائية التي تُسهم في الحد من الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة القاهرة.
- تعرف أهم العوامل التي تُسهم في زيادة الدافعية للاستماع للموسيقى والعوامل المسهمة في تحقيق التنظيم الوجداني، و الحد من الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة القاهرة.

- إثراء المكتبة العربية ببعض المتغيرات السيكولوجية التي حظيت باهتمام كبير في الدراسات الأجنبية نظراً لما تتسم به من حداثة نسبية.

٢. الأهمية التطبيقية:

- محاولة التنبؤ بمدى تأثير طلاب كلية التربية النوعية جامعة القاهرة عينة الدراسة بالشعور بالوحدة النفسية من خلال الدافعية للاستماع للموسيقى والتنظيم الوجداني في عصر أهم ما يميزه هو ارتفاع مؤشر الجوانب المادية على حساب الجوانب المعنوية، حتى أصبح الشعور بالوحدة النفسية سمة من سمات المجتمعات المعاصرة.
- مساعدة القائمين بالجامعة في وضع البرامج الإرشادية الوقائية التي تقوي وتعضد من التنظيم الوجداني وتحد من الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة القاهرة.

فروض الدراسة:

١. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التأثر بالشعور بالوحدة النفسية والدافعية للاستماع للموسيقى لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة القاهرة عينة الدراسة.
٢. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التأثر بالشعور بالوحدة النفسية والتنظيم الوجداني لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة القاهرة عينة الدراسة.
٣. تتباين درجات التأثر بالشعور بالوحدة النفسية بتباين مستويات الدافعية للاستماع للموسيقى لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة القاهرة عينة الدراسة.
٤. تتباين درجات التأثر بالشعور بالوحدة النفسية بتباين مستويات التنظيم الوجداني لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة القاهرة عينة الدراسة.
٥. تسهم كل من الدافعية للاستماع للموسيقى والتنظيم الوجداني في التنبؤ بالتأثر بالشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة القاهرة عينة الدراسة.

مصطلحات الدراسة:

١. الدافعية للاستماع للموسيقى **Motivation to listen to music** : تعرفها الباحثة بقدرات الطلاب على امتلاك الدوافع التعزيزية عند الاستماع للموسيقى التي تحقق له الشعور بالطمأنينة النفسية، وتساعدهم في التعبير عن مشاعرهم

الذاتية، وتحسين الحالة الإيجابية ، ودوافع المواجهة لتخفيف الضغوط اليومية وتخفيف التوتر، والملل، والحد من المشاعر السلبية، وتحقيق الشعور بالاسترخاء، وتحسين الحالة المزاجية للطلاب، ومساعدتهم في اجتياز الأوقات الصعبة، والدوافع الاجتماعية لتحسين العلاقات الاجتماعية، وتعزيزها، والمحافظة عليها، ودوافع الانسجام لمساعدة الطلاب على أن يكون لهم طابعهم الخارجي و ظهورهم بالمظهر العصري الرائع. وتعرف الدافعية للاستماع للموسيقى إجرائياً بأنها عبارة عن مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطلاب على مقياس الدافعية للاستماع للموسيقى".

٢. التنظيم الوجداني emotional regulation : وتعرفه الباحثة بأنه عبارة عن قدرات الطلاب على إدارة تجاربهم الوجدانية والاستجابة لها بفعالية، وبصورة واعية لتنظيم المشاعر والتعامل مع المواقف الصعبة في الحياة والتي قد تواجه الطلاب عدة مرات في اليوم . ويعرف التنظيم الوجداني إجرائياً بأنه عبارة عن " مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطلاب على مقياس التنظيم الوجداني في الدراسة الحالية".

٣. الشعور بالوحدة النفسية psychological loneliness : وتعرفه الباحثة بأنه عبارة عن شعور الشخص بالنقص نتيجة غياب العلاقات الإنسانية ذات المغزى والأهمية بالنسبة للشخص، وهو شعور سلبي يرتبط بحدوث بعض أعراض أو الأزمات، ويعرف الشعور بالوحدة النفسية إجرائياً بأنه عبارة عن " مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطلاب على مقياس الشعور بالوحدة النفسية في الدراسة الحالية".

٤. جائحة كورونا Corona pandemic [كوفيد_١٩]: وهي تشير إلى فيروس كورونا الذي ظهر في ديسمبر [٢٠١٩] في مقاطعة وهان Wuhan province في الصين، وهو مرض فيروسي يؤثر في الشرايين التاجية، وانتشر في معظم دول العالم، وتتراوح معدلات الوفاة طبقاً للتقديرات الإحصائية من [٣%] كما هو الحال في سنغافورة إلى [١١%] كما هو الحال في مقاطعة وهان في الصين (Chen, Zhou, Dang, Gong, Han, Qiu, & Zhang ,2020).

الإطار النظري للدراسة:

أولاً: الدافعية للاستماع للموسيقى:

تُعد الموسيقى عنصراً أساسياً يُسهم في مساعدة المراهقين من سن [١٣ إلى ٢٥] سنة في إتقان بعض المهام التي تواجههم مثل: عمليات الانتماء للأقران، وتحمل الضغوط التي تساعدهم في حياتهم اليومية سواء في المدرسة أو الجامعة، كما تساعد الموسيقى في تنظيم عواطفهم وإدارة الصعوبات التي تواجههم، وفي توفير المحكات المرجعية التي يمكن أن يستخدمونها في تحقيق الهويات الشخصية والاجتماعية السليمة (Thoma, Scholz, Ehlert & Nater, 2012).

وتتنوع الأسباب الكامنة وراء سماع الناس للموسيقى حيث أوضحت نتائج دراسات (Lonsdale & North, 2011; Schäfer & Sedlmeier, 2009; Schäfer, Sedlmeier, Städtler & Huron, 2013) أن الاستماع للموسيقى قد يكون بهدف إدارة وتنظيم مزاجهم *mange and regulate their mood*، بينما أشارت نتائج دراسات (Schäfer & Sedlmeier, 2009) أن الاستماع للموسيقى قد يكون بهدف بناء الهوية أو الحفاظ عليها أو التعبير عنها *maintain or express their identity* في حين أشارت نتائج دراسات (Tarrant, North & Hargreaves, 2000) أن الاستماع للموسيقى قد يكون بهدف التفاعل والتواصل مع الآخرين *interact and relate with others*، بينما أشارت نتائج دراسات (Laukka, 2007; Lonsdale & North, 2011) أن الاستماع للموسيقى قد يكون بهدف زيادة شعور الإنسان بالمتعة والحصول على الانسجام، بينما أشارت نتائج دراسة (Lonsdale, 2019) إلى أن الاستماع للموسيقى قد يكون بهدف تخفيف الضغوط التي يتعرض لها الإنسان في أثناء الأزمات مثل: الشعور بالوحدة النفسية.

وتتباين دوافع طلاب الجامعة حول الأسباب التي تدفعهم إلى الاستماع للموسيقى، حيث أشارت دراسات (Ter Bogt, Mulder, Raaijmakers & Nic, Gabhainn, 2011; Boer & Fischer, 2012) إلى أن استماع طلاب الجامعة للموسيقى قد يكون بهدف مساعدتهم في إدارة الحالة المزاجية *mood management*. في حين أوضحت نتائج دراسة (Lonsdale & North, 2011) أهمية الاستماع للموسيقى في تحقيق التنظيم

الوجداني والذي يُعد من أكثر الأدوار أهمية ويفوق في أهميته الوظائف الاجتماعية للموسيقى، واتفقت معها نتائج دراسة (Saarikallio & Ekkilä, 2007) والتي توصلت إلى أن الدافعية للاستماع للموسيقى تُسهم في إدارة الحالة المزاجية وتحقيق التنظيم الوجداني، وتلبية الاحتياجات الشخصية المتنوعة، والتي قد تكون مرتبطة بالهوية، أو النوع أو العمر، كما أوضحت نتائج دراسة (Miranda, 2013) أن تعرف دوافع طلاب الجامعة للاستماع للموسيقى يكون بهدف مساعدتهم على تحقيق التنظيم الوجداني لعواطفهم والذي يُعد طريقة جيدة في فهم الوظائف أو الأدوار السيكلوجية **psychological functioning** للموسيقى ودورها في تحقيق الصحة العقلية السليمة.

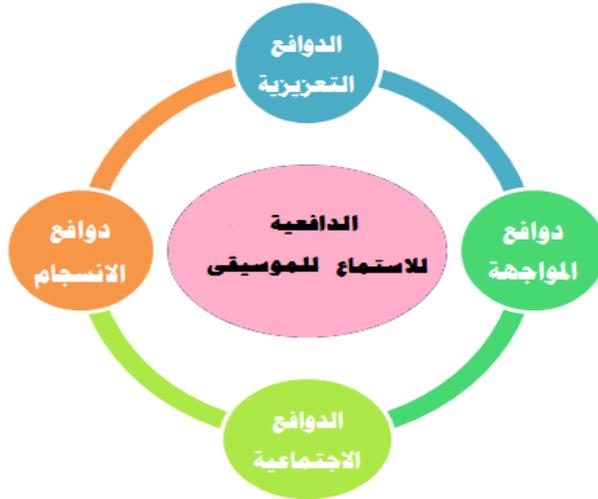
الأطر النظرية المفسرة لدوافع الاستماع للموسيقى:

يُعد النموذج الدافعي **motivational model** أحد نماذج النظرية المستخدمة في تفسير دوافع الاستماع للموسيقى بهدف تعرف التغييرات الوجدانية الإيجابية في السلوك والشعور بالتحسن والشعور بالمتعة أو بهدف التخفيف من حالات التوتر والضغط التي يتعرضون لها، وتقليل الجوانب السلبية والتي قد تسبب لهم التوتر والإزعاج (Klinger & Cox, 2004).

ونظرية التحديد الذاتي **self-determination theory**، حيث تفترض هذه النظرية وجود ثلاث حاجات تحتاج إلى إشباع حتى يتسنى تحفيز الدوافع الداخلية للاستماع للموسيقى وهي: الاستقلالية **autonomy** ويقصد بها أن يتمتع الفرد بالحرية في اختيار القرارات التي تتوافق مع ذاته، والكفاءة **competence** الذي تمكن الفرد من الحكم على نتائج اختياراته، والارتباط **relatedness** والذي يساعد الفرد في التواصل والشعور بالارتباط بالمحيط الخارجي الذي يحيط به، حيث تفترض هذه النظرية أنه كلما زاد الدافع الداخلي للفرد زادت معه عمليات الإشباع الداخلي، وزادت معه إبداعاته السلوكية وتحسنت صحته النفسية، وانخفض مستوى شعوره بالوحدة النفسية في أثناء الاستماع للموسيقى (Macintyre, Schnare & Ross, 2018).

المكونات الدافعية للاستماع للموسيقى:

يوضح الشكل [١] التالي أهم المكونات الدافعية للاستماع للموسيقى :



الشكل [١]

أهم المكونات الدافعية للاستماع للموسيقى

(Morinville, Miranda, & Gaudreau, 2013)

يتضح من هذا الشكل [١] أن الدوافع الرئيسية للاستماع للموسيقى هي إحداث تغييرات وجدانية إيجابية والحد من التغييرات الوجدانية السلبية. وأن هذا التغيير الوجداني قد يكون داخلي المصدر عندما يتعلق الأمر بالأحاسيس الجسدية الخاصة بالفرد، وقد يكون خارجياً عندما يتعلق الأمر بالآخرين، كما يتضح من الشكل أن المكونات الدافعية للاستماع للموسيقى تقوم على أربعة مكونات هي:

١. الدوافع التعزيزية **Enhancement motives**: حيث يُسهم الاستماع للموسيقى في تعزيز عمليات نمو الشخصية وتحقيق الطمأنينة النفسية، والشعور بالمتعة، ومساعدة الأفراد على تحقيق ذواتهم **self-actualization**، ومساعدتهم في التعبير عن مشاعره الذاتية، وتحسين الحالة الإيجابية (Lonsdale & North, 2011). وتعرف الدراسة الحالية الدوافع التعزيزية بأنها برغبة الطلاب على الاستماع الطلاب للموسيقى بدوافع زيادة رضاهم عن الحياة، وتعزيز الجوانب الوجدانية والارتقاء بالوجدان من خلال حضور الأمسيات الموسيقية.

٢. دوافع المواجهة **Coping motives**: حيث يُسهم الاستماع للموسيقى في تخفيف الضغوط اليومية **daily stress** مثل: الضغوط التي يتعرض لها الطلاب في المدرسة أو الجامعة (Miranda & Clase, 2009)، كما يُسهم الاستماع إلى الموسيقى في الحد من الشعور بالوحدة النفسية **Loneliness** ، وفي تخفيف التوتر، والملل، والحد من المشاعر السلبية، وتحقيق الشعور بالاسترخاء، وتحسين الحالة المزاجية للطلاب، ومساعدتهم في اجتياز الأوقات الصعبة (Kuntsche, Le Mevel & Berson, 2016). وتعرف الدراسة الحالية دوافع المواجهة برغبة الطلاب في الاستماع للموسيقى بهدف زيادة قدراتهم على التكيف وتقليل الشعور بالضغوط الحياتية أو في أثناء الأزمات، وتقليل الشعور بالمشكلات الصحية، والحد من الوقوع في مشكلات التنمر.

٣. الدوافع الاجتماعية **Social motives**: حيث يُسهم الاستماع للموسيقى في تحسين العلاقات الاجتماعية، وتعزيزها، والمحافظة عليها (Lonsdale & North, 2011). وتعرف الدراسة الحالية الدوافع الاجتماعية بأنها رغبة الطلاب في الاستماع للموسيقى بهدف زيادة قدراتهم على التعامل والتفاعل مع الآخرين، والأصدقاء، وتحقيق المتعة والبهجة والسرور والشعور بالسعادة عند الاستماع للحفلات الموسيقية.

٤. دوافع الانسجام **Conformity motives**: حيث يُسهم الاستماع للموسيقى في زيادة مساحة الموائمة والتوافق بين الأقران (Miranda & Clase, 2009)، وفي تعزيز وتحسين الحاجات الاجتماعية **social needs** مثل: الحاجة إلى الشهرة، والحاجة إلى إرضاء الأصدقاء، كما يُسهم الاستماع للموسيقى في مساعدة الطلاب على أن يكون لهم طابعهم الخارجي الذي يتمثل في ظهورهم بمظهر عصري جذاب، وتختلف الدوافع للاستماع للموسيقى من الذكور إلى الإناث، فالإناث تقدم على سماع الموسيقى بدوافع التعزيز ومساعدتهم على التأقلم والتكيف، في حين يستمع الذكور إلى الموسيقى بدوافع تحقيق الانسجام (Ter Bogt Ovid link solver et al., 2011). وتعرف الدراسة الحالية دوافع الانسجام بأنها القدرة على استماع الطلاب للموسيقى بدوافع تحقيق الانسجام والحد من الشعور بأعراض الوحدة

النفسية أو أعراض الاكتئاب أو المشكلات الصحية والتوافق والرضا عن الحياة والشعور بالصحة النفسية الجيدة، وسوف تتبنى الدراسة الحالية هذا التصنيف للدافعية للاستماع للموسيقى نظراً لوجود مقياس أجنبي يمكن الاستعانة به في إعداد مقياس الدراسة الحالية.

ثانياً: التنظيم الوجداني:

. مفهوم التنظيم الوجداني للموسيقى: عرف العلماء مفهوم التنظيم الوجداني بأنه:

١. العمليات المستخدمة في تنظيم العواطف الضرورية بهدف توفير المرونة في العمليات السلوكية التي يستخدمها الطلاب في تحفيز وتوجيه عواطفهم، والاستجابة بسرعة وكفاءة للمتغيرات المحيطة بهم في البيئة (Panksepp, 1989).

٢. العملية المسؤولة عن مراقبة *monitoring*، وتقييم *evaluating*، وتعديل *modifying* ردود الفعل الوجدانية خصوصاً في أثناء الأوقات الصعبة أو العصيبة (Thompson, 1991, 271).

٣. العملية التي تسهم في مساعدة الطلاب المستمعين للموسيقى على الحياة بصورة نفسية وصحية جيدة (Cross, 1999).

٤. العملية التي تستخدم في تشكيل العواطف والمشاعر التي يمتلكها المستمعين للموسيقى من خلال مساعدتهم على معرفة أنواع الموسيقى، وكيفية الحصول عليها، وكيفية استخدامها في التعبير عن مشاعرهم وعواطفهم (Cross, 2014, 6).

٥. استراتيجيات متضمنة في إعادة طبيعة الأفكار والسلوكيات التي تؤثر في الجوانب الوجدانية التي يمتلكها الفرد بهدف السيطرة عليها ومعرفة كيفية التعبير عنها (Castella et al., 2018).

٦. القدرة على إدارة التجارب الوجدانية والاستجابة لها بفعالية، وبصورة غير واعية لتنظيم المشاعر والتعامل مع المواقف الصعبة في الحياة والتي قد تواجه الطلاب عدة مرات في اليوم (Battazar & Saarikallio, 2019).

أهمية تحقيق التنظيم الوجداني باستخدام الموسيقى:

يُسهم الاستماع للموسيقى في تحقيق التنظيم الوجداني من خلال:

١. تعزيز عواطفهم الإيجابية والحد من عواطفهم السلبية، أو لتنظيم مستويات الإثارة لديهم.
٢. تعزيز الرفاهية والطمأنينة النفسية على الأمد الطويل.
٣. تحسين أداء المستمعين في العمل أو في الدراسة.
٤. إثراء العلاقات الشخصية بين الأفراد في المجتمع.
٥. تحقيق الصحة النفسية للأفراد المستمعين للموسيقى (Juslin et al., 2011).

ويُسهم الاستماع للموسيقى في مساعدة المستمعين على تحفيز العواطف، وتحسين التنظيم الوجداني لها، مما يساعد في تحقيق الصحة العقلية للمستمعين (Carlson, et al., 2015; Thoma, Scholz, Ehlert & Nater, 2012). كما أن الاستماع للموسيقى يُسهم في تنظيم الحالات الوجدانية مثل: العواطف (Saarikallio, Tahlier Miron & Rauscher, 2013). وفي تنظيم الحالة المزاجية (Saarikallio, Tahlier Miron & Rauscher, 2013). وفي تنظيم مستويات الطاقة والإثارة (Erkkila, 2007) arousal، وفي زيادة الدافعية والتركيز (Bishop, Karageorghis & Loizou, 2007).

إن ملامح التنظيم الذاتي الوجداني للموسيقى يقوم على التأثير affect، وعلى الإدراك أو المعرفة cognition، وعلى نوعية الموسيقى المستخدمة، وهذه الملامح مرتبطة مع بعضها بإحكام، وأن السؤال الذي يطرح نفسه ويحتاج إلى إجابة هو "كيف يستخدم الناس الموسيقى في إدارة وتنظيم حالاتهم الوجدانية؟" وتوصلت الأدبيات إلى أن الإجابة على هذا السؤال تقوم على محورين أساسيين، يتمثل المحور الأول في تعرف العوامل المؤثرة على التنظيم الوجداني للموسيقى، والمحور الثاني في تعرف أهم الاستراتيجيات الموسيقية المستخدمة لتحقيق الأهداف الوجدانية affective goals والعمليات الموسيقية التي تدعم عمليات التنظيم الذاتي الوجداني (Baltazar & Saarikallio, 2019, 178).

وتشير دراسة (Garrod & Schubert, 2015a) أن افتقار الفرد للتنظيم الوجداني قد يقوده إلى الشعور بالاكئاب، كما أن كثرة سماع الفرد للموسيقى الحزينة sad music قد

يقوده إلى الشعور بالاكتئاب، مما يشير إلى الاستماع للموسيقى قد يكون له تأثيرات سلبية على الجوانب الوجدانية للفرد، وعن قدرة الموسيقى الحزينة من التنبؤ بالاكتئاب، كما أظهرت نتائج الدراسة أن الأفراد الذين يعانون من الاكتئاب قد يلجأ إلى سماع الموسيقى أكثر من الأفراد الذين لا يعانون من الاكتئاب.

وتشير نتائج دراسة (Thomso, Reece & Di Benedetto, 2014) إلى أن الاستماع للموسيقى يُسهم في مساعدة المستمعين في الحفاظ على المشاعر الإيجابية وتعزيزها، ومساعدتهم في التنفيس عن عواطفهم السلبية **venting negative emotions**، وتحسين الصحة النفسية.

مكونات التنظيم الوجداني للموسيقى:

يتكون التنظيم الذاتي الوجداني من مجموعة من المكونات يوضحها الشكل [٢] التالي:



شكل [٢]

يوضح مكونات التنظيم الوجداني

وفيما يلي سوف نوضح كل مكون من هذه المكونات على حدة:

١. المعرفة: وتتمثل في قدرة الطلاب على استخدام مجموعة من المحاولات لاكتساب معاني جديدة لعواطفهم من خلال استخدام مجموعة من الاستراتيجيات لإعادة التنظيم الوجداني لعواطفهم مثل: استراتيجية إعادة التقييم **reappraisal** بهدف زيادة فعاليتهم الوجدانية، وتحقيق نتائج وجدانية جيدة، والتخلص من المشاعر والعواطف غير المرغوب فيها، والوصول إلى وجهات نظر معرفية جديدة، كما يقوم المكون المعرفي للتنظيم على التوافق المرغوب بين كلمات الأغاني والموسيقى والمحتوى الوجداني التي تمثله هذه الكلمات،

والمعاني المستخلصة والمشتقة منها، وإذا اخفقت الموسيقى في إحداث التنظيم الوجداني للعواطف، فإنما ذلك يعود إلى الإيقاع **rhythm** أو إلى نوع **genre** الموسيقى المستخدم (Baltazar & Saarikallio, 2019, 188). كما تشير المعرفة **cognitive** إلى المكونات الوجدانية التي يمكن أن تحدثها الموسيقى مثل: زيادة الدافعية **motivation** في مقابل الحوافز التحفيزية. ويعرف التنظيم الوجداني المؤثر للموسيقى بأنه عبارة عن كل المحاولات التي يبذلها الشخص لإنشاء أو تغيير أو المحافظة على الحالات الوجدانية الموجبة مثل: القيام بعمليات التنظيم للعواطف **emotion regulation**، والتكيف **coping**، تنظيم المزاج **mood regulation**، أو تعديل مستوى الإثارة **arousal modulation** (Cross, 2015; Baltazar & Saarikallio, 2016).

٢. **المشاعر feeling**: ويقصد به استماع الطلاب للموسيقى بغرض تنظيم المشاعر، وردود الفعل العاطفية أو الوجدانية من خلال استخدام ثلاثة استراتيجيات هي: التعديل للمشاعر، والتشتيت للمشاعر السلبية، أو التعديل والتركيز على المشاعر الإيجابية بهدف الحفاظ على المزاج السعيد، أو السلوى أو المحافظة على الأحاسيس القوية، وقد تكون الآليات المستخدمة في ذلك هي التمتع بالجمال في الموسيقى أو اللجوء إلى سماع الموسيقى الحزينة **sad music listening** القادر على استدعاء الذكريات الحزينة (Van Den Tol & Edwards, 2015).

٣. **الإحياء revival**: ويقصد به استماع الطلاب للموسيقى بعد إحياء المشاعر الجسدية من خلال استخدام استراتيجيات الاسترخاء، والتنشيط **energizing** لتحسين عمليات التدفق في المشاعر، والإثارة الموسيقية، والعمل على زيادة التركيز على المشاعر ذات الصلة وتحسين الأداء العقلي والبدني، واستخدام الموسيقى المألوفة **familiar music** التي لها تأثيرات إيجابية على تنشيط مهام الذاكرة المرتبطة بالكلمات **word memory tasks** بصورة أكثر من الموسيقى غير المألوفة، كما تسهم استراتيجية الإحياء في توفير المزيد من الموارد المعرفية والوجدانية التي تساعد الفرد في تحقيق الاستقرار الوجداني (Chew, Yu, Chua & Gan, 2016).

٤. **التأثير affect**: ويشمل القدرة التأثيرية للموسيقى على العواطف الموجبة أو العواطف السالبة (Juslin & Sloboda, 2010)، ويتضمن هذا التأثير أربعة مراحل تبدأ من

العواطف قصيرة الأمد وتصل إلى العواطف طويلة الأمد. فالتنظيم المؤثر للموسيقى يكون موجهاً نحو تحقيق هدف شعوري أو لا شعوري، كما أنه يعمل على مساعدة المستمع للموسيقى على تبني المدخل الاستراتيجي الذي سوف يتبعه لتحقيق هدفه (Koole, 2009, 10).

لقد أشارت مجموعة من الدراسات مثل: (Juslin & Västfjäll, 2008b; Saarikallio, Baltazar & Västfjäll, 2017; Van Goethem & Slobada, 2011) إلى قدرة الاستماع للموسيقى على القيام بعمليات التنظيم الذاتي الوجداني من خلال قيام المستمع بإعادة تقييم الاستراتيجية المستخدمة بمعنى هل يفضل الفرد سماع الموسيقى منفردة أم سماع الموسيقى المصحوبة بكلمات الأغنية، حيث تسهم هذه الاستراتيجية في تحقيق التنظيم الوجداني من خلال الإيقاعات rhythm أو من خلال الكلمات المصاحبة للإيقاع.

استراتيجيات التنظيم الوجداني باستخدام الموسيقى:

تعرف استراتيجيات التنظيم الوجداني باستخدام الموسيقى بأنها تلك الطرائق التي يستخدمها الأفراد أو الأسر أو المدرسة أو المعلمين بالمدرسة أو الأقران أو في الشوارع والأحياء السكنية لمساعدة المستمعين للموسيقى على القيام بعمليات التنظيم الوجداني لعواطفهم، حيث يوجد العديد من الاستراتيجيات الموسيقية المستخدم في تحقيق التنظيم الذاتي الوجداني للأشخاص الذين يستمعون للموسيقى والشكل [3] يوضح استراتيجيات التنظيم الوجداني باستخدام الموسيقى.



الشكل [3]

يوضح استراتيجيات التنظيم الوجداني باستخدام الموسيقى

يتضح من الشكل [٣] ما يلي:

١. استراتيجية إعادة التقييم المعرفي **Cognition reappraisal** : ويقصد بها قدرة الطلاب على تغيير الطريقة التي يفكرون بها فيما يتعلق بالأحداث التي تثيرها العواطف (Cutuli, 2014)، كما أنها الطريقة التي يستخدمها الطلاب في إعادة تقييم المثيرات الوجدانية **affective stimuli** وهي من الطرق الفعالة لتحقيق التنظيم الوجداني.
٢. استراتيجية الترفيه أو التسلية **entertainment** والبحث عن المتعة **fun seeking**: وهي الطريقة التي يلجأ إليها الأفراد عند الاستماع للموسيقى بهدف المحافظة على المزاج الإيجابي، ورفع الروح المعنوية (Gebhardt, Kunkel & Van, 2014).
٣. استراتيجية الاسترخاء **relaxation**: الموسيقى ذات الإيقاع السريع لها تأثير حركي، فيما تصلح الموسيقى ذات الإيقاع البطيء للاسترخاء والتغلب على التوتر والقلق والشعور بالسعادة والهدوء. (Van Goethem & Stoboda, 2011).
٤. استراتيجية الإحياء **revving up** والتنشيط **energizing**: وتقوم هذه الاستراتيجية على الاستماع للموسيقى بهدف تحقيق وتحفيز المثيرات الممتعة التي تساعد المستمع على تحقيق تنظيم المشاعر من خلال الاستماع إلى الموسيقى الساخرة التي تحقق الإثارة والتنشيط (Saarikallio, 2011).
٥. استراتيجية البحث عن السلوى أو العزاء **solace** أشارت نتائج الدراسات السابقة مثل: (Saarikallio & Erkkilo, 2007; Marik & Stegemann, 2016) إلى أن هذه الاستراتيجية تستخدم في تحقيق التنظيم الذاتي الوجداني للمستمعين فالموسيقى لها تأثيرات مختلفة على الصحة النفسية، والشعور بالطمأنينة أو السعادة الوجدانية.

الأطر النظرية المفسرة للتنظيم الوجداني:

تُعد نظرية جُلّمان **Goleman** من النظريات التي استخدمت في تفسير التنظيم الوجداني، من خلال قدرة الفرد في التحكم **controlling** في مشاعره أو من خلال إعادة توجيهها **redirecting**، وتوقع الفرد لعواقب مشاعره قبل القيام بالسلوك الوجداني، حيث يُعد التنظيم الوجداني أحد أبعاد الذكاء الوجداني، والذي يُشير إلى مستوى سيطرة الفرد على مشاعره وعواطفه بما يتلاءم مع مهاراته واتجاهاته التي تعزز قدراته على التحكم في المواقف

التي تواجهه في الحياة، فالتنظيم الوجداني يساعد على ضبط عواطفه والتحكم بها، والعمل على تعديل حالته المزاجية، وتوليد الأفكار الجديدة، والتكيف مع الأحداث الجارية (Goleman,1995, 2006).

ونظرية القدرة على تحمل الضغوط ومواجهتها: حيث تؤكد هذه النظرية على ما يبذله الفرد من جهود معرفية وسلوكية تمكنه من إدارة علاقاته مع البيئة المحيطة به، بهدف خفض الخبرات الوجدانية السلبية، ونظرية التحليل النفسي والتي أظهرت ضرورة قيام الفرد بتنظيم انفعالاته والتغلب على شعور القلق عبر استخدام آليات الدفاع النفسي، للقيام بعمليات التنظيم الواعي لخبراته والعمل على إصلاح هذه الخبرات الوجدانية السلبية.

الآليات الموسيقية المستخدمة في تحقيق التنظيم الذاتي الوجداني:

أوضحت نتائج دراسة (Juslin, Barradas & Eerola, 2015) أن مدخل استقراء العواطف الموسيقية **musical emotion induction** يُعد من الآليات الموسيقية التي يمكن استخدامها في تحقيق التنظيم الذاتي الوجداني، في حين أشارت نتائج دراسة (Juslin & Västfjäll, 2008a) إلى وجود مجموعة من الآليات الموسيقية يمكن استخدامها في تحقيق التنظيم الوجداني مثل آلية منعكس جذع الدماغ **brain stem reflex**، وآلية التكيف التقييمي **evaluative conditioning**، وآلية العدوى الوجدانية **emotional contagion**، وآلية التصور البصري **visual imagery**، وآلية الذاكرة العرضية **episodic memory**، وآلية التوقع الموسيقى **musical expectancy**، وآلية التسلية الإيقاعية **rhythmical entrainment**، وآلية الحكم الجمالي **aesthetic judgment**.

ثانياً: الشعور بالوحدة النفسية:

مفهوم الشعور بالوحدة النفسية:

عرف العلماء مفهوم الشعور بالوحدة النفسية بأنه:

١. ظاهرة معقدة ترتبط بالكثير من العوامل بعضها شخصي وبعضها اجتماعي، وتظهر نتائجها في شكلين: أحدهما عام، ويبدو في صورة حزن، والثاني خاص، ويبدو في انفعالات سلبية (Weiss, 1974, 17-25).

٢. عجز أو قصور في الوظائف التي تحكم عملية التفاعلات الشخصية المتبادلة ويطلق عليها الوحدة النفسية الناجمة عن قصور في السلوك (محمد نبيل حسين، ١٩٩٤، ١٩٩).

٣. شعور الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين الأشخاص وموضوعات مجاله النفسي إلى درجة يشعر فيها الفرد بافتقار التقبل، والحب من جانب الآخرين، وقد يترتب على ذلك حرمانه من المشاركة والانخراط في علاقات جيدة ومشبعة مع أي من الأشخاص أو موضوعات الوسط الذي يعيش فيه (إبراهيم قشقوش، ١٩٨٨، ٩).

٤. شعور شخصي وذاتي ناجم عن عدم قدرة الفرد على تحقيق التواصل الاجتماعي الجيد مع الآخرين أو مع أفراد الأسرة (Daniel K, 2013, 1-9).

٥. شعور الشخص بالنقص نتيجة غياب العلاقات الإنسانية ذات المغزى والأهمية بالنسبة للشخص، وهو شعور سلبي يرتبط بحدوث بعض أعراض أو الأزمات (Argyris, et al., 2015, 10).

٦. حالة نفسية تنشأ في إحساس الفرد ببعده عن الآخرين نتيجة موقف أو أزمة أملت به، أو سبب ما يترتب عليها عزلة، وانسحاب، وقلة الأصدقاء، والشعور بالإهمال (يوسف أبو شندي، ٢٠١٥).

العوامل المؤثرة في الشعور بالوحدة النفسية:

تُعد قدرة الشخص على تحقيق التواصل الجيد والوثيق مع الآخرين من أهم العوامل المسهمة بعدم شعوره بالوحدة؛ فالتواصل الجيد يُسهم في تحقيق الصحة النفسية الجيدة للفرد، وأن غيابه يسبب الشعور بالوحدة. وأشارت نتائج دراسة (Zilioli , Slatcher, Chi , Li X, Zhao, Zhao , et al., 2017, 640) إلى أن الشعور بالوحدة قد يؤدي إلى شعور الطلاب بالعديد من العمليات الفسيولوجية التي قد تسبب لهم العديد من الاضطرابات في الغدة النخامية، والغدة الكظرية، وقلة عدد ساعات النوم، وانخفاض في مستويات الانجاز اليومية، وأوضحت نتائج دراسة (Sawir , Marginson , Deumert , Nyland & Ramia, 2008, 148) أن الشعور بالوحدة لدى طلاب الجامعة قد يُعزي إلى العديد من الظروف المحيطة بالفرد مثل: الشعور بأزمة أو الغياب الطويل عن المنزل، أو الحصول على تقديرات منخفضة في الامتحانات، فهذه العوامل قد تُسهم في زيادة شعورهم بالوحدة النفسية.

إن مشكلة شعور طلاب الجامعة بالوحدة من المشكلات الملحة التي تحتاج إلى الدراسة والبحث بعد أن أظهرت نتائج الأبحاث مثل: دراسة (Özdemir & Tuncay, 2008, 1) أن [٦٠,٢%] من طلاب الجامعة يعانون من الشعور بالوحدة نتيجة الافتقار إلى الدعم الاقتصادي من جانب الأسرة، أو إلى الانخفاض في مستوى التفاعل الاجتماعي مع الأقران، أو إلى الافتقار إلى العلاقات الرومانسية romantic relations . وتوصلت نتائج دراسة أن متغير النوع [ذكر/أنثى] من المتغيرات القوية والتي يمكن استخدامها في التنبؤ بالشعور بالوحدة لدى طلاب الجامعة، حيث حصل الذكور على نسبة [٥٠,٥%] في مقابل حصول الإناث على نسبة [٣١,٦%] (Parvan , Karimi , Safri & Mahdavi,2015).

وتوصلت نتائج دراسة (Beutel ME, Klein EM, Brähler , Reiner , Jünger , Michal , et al.,2017,17) إلى أن الإناث أعلى في الشعور بالوحدة من الذكور في ألمانيا، في حين أشارت نتائج دراسة (Ceyhan , Ceyhan, 2011, 9) إلى أن الذكور أعلى من الإناث في الشعور بالوحدة، وتوصلت نتائج دراسة (Peltzer , Pengpid, 2017, 247) إلى أنه يمكن التنبؤ بالشعور بالوحدة من تعرف حجم ثروة الأسرة المنخفض، أو من خلال مستوى النشاط الديني، فكلما انخفض نشاط الفرد الديني زاد معه الشعور بالوحدة النفسية.

كما أشارت نتائج دراسة (Sadoughi ,2016, 1-8; Belay Ababu , Belete Yigzaw , Dinku Besene , Getinet Alemu ,2018,1-7) إلى أن انتقال الطلاب من المرحلة الثانوية إلى الجامعة قد يسبب لهم الشعور بالوحدة والكثير من الضغوط، حيث يواجه الطلاب داخل الجامعة بالكثير من المتطلبات الشخصية والاجتماعية والأكاديمية المتنوعة، وهذه المتطلبات قد ينجم عنها الكثير من المشكلات التي تقود إلى الشعور بالوحدة نتيجة لغياب القدرة على التكيف. أما دراستي (Deniz, , Hamarta, & Ari, 2005; Zhong BL, Chen SL, Tu X, Conwell ,2017) فقد أوضحت نتائجهما أن وجود علاقات رومانسية لدى الطلاب داخل الجامعة قد تكون بمثابة عوامل وقائية تحميهم من التعرض للشعور بالوحدة.

كما أشارت نتائج دراسة (Ceyhan , Ceyhan ,2011, 9) أن زيادة عدد الأصدقاء والأقران داخل الجامعة من العوامل المسهمة في الحد من تعرض الطلاب للشعور بالوحدة داخل الجامعة. كما أوضحت نتائج دراسة (Matthews , Danese , Wertz , Odgers CL, Ambler , Mofft & et al.,2016, 339) أن شعور الطلاب بالوحدة داخل الجامعة يعزي إلى شعورهم بالعزلة الاجتماعية social isolation أو الشعور بالوحدة النفسية، وأن ازدياد الشعور بالوحدة قد يقود الطلاب إلى الشعور بالاكتئاب.

في حين أشارت نتائج دراسة (Świtaj , Grygiel , Chrostek , Wciórka , Anczewska ,2018,183) أن الشعور بالوحدة يرتبط ارتباطاً سلبياً بجودة الحياة quality of life إن الشعور بالوحدة لدى الطلاب بالجامعة قد يدفعهم إلى استخدام بعض المواد التي تهدد حياتهم مثل الإقدام على تعاطي المخدرات مثل: مخدر الماريجوانا marijuana. وأشارت دراسة (Ceyhan , Ceyhan ,2011; Parvan , Karimi, Safri , Mahdavi ,2015) أن الشعور بالوحدة قد يتسبب في شعور طلاب الجامعة بأعراض الاكتئاب depressive symptoms.

وتوصلت نتائج دراسة (Zhong BL, Chen SL, Tu X, Conwell Y.,2017, 120) أن الشعور بالوحدة لدى طلاب الجامعة قد يسبب لهم ضعف في مستويات المعرفة cognitive impairment التي تنعكس على مستوى تحصيلهم الدراسي.

وكشفت نتائج دراسة (Gerst–Emerson , Jayawardhana ,2015, 1009) أن الشعور بالوحدة لا يمكن أن يسبب سوء جودة الحياة فقط ولكنها تسبب لهم الوفاة.

في حين كشفت نتائج دراسة (Stickley , Koyanagi , Roberts , Richardson , Abbott , Tumanov & et al.,2013) أن الشعور بالوحدة يرتبط ارتباطاً دالاً بحالات الطلاق divorced status، كما أنه يرتبط بقلّة المساندة الاجتماعية social support، وانخفاض مستوى الطمأنينة psychological wellbeing. وتوصلت نتائج دراسة (Queen, Stawski, Ryan, Smith ,2014, 297) إلى أن الشعور بالوحدة قد يقلل من إقدام طلاب الجامعة على القيام بأداء الأنشطة البدنية. وتوصلت

نتائج دراسة (Richard , Rohrmann , Vandeleur , Schmid , Eichholzer , 2017), إلى أن الشعور بالوحدة قد يقود الطلاب في الجامعة إلى الشعور بالاضطرابات العقلية، أن معرفة العوامل المسببة لشعور طلاب الجامعة بالوحدة قد يقود العلماء إلى تحديد البرامج الوقائية والعلاجية التي تحد من الأضرار الصحية والنفسية الناجمة عن الشعور بالوحدة.

وفي ضوء ما سبق يتضح أن شعور طلاب الجامعة بالوحدة قد يسبب لهم الكثير من المشكلات الصحية مثل: قلة الإقدام على ممارسة النشاط البدني والمشكلات النفسية مثل: انخفاض مستوى الطمأنينة، قلة جودة الحياة والشعور بالاكتئاب.

.مكونات الشعور بالوحدة النفسية:

يرى إبراهيم قشقوش (١٩٨٨) أن مكونات الشعور بالوحدة النفسية تتمثل في إحساس مكونات الفرد بالعجز نتيجة افتقاد التقبل والتواد والحب من قبل الآخرين، أو الشعور بوجود فجوة نفسية **psychological gap** تباعد بينه وبين أشخاص الوسط المحيط به ويرتبط عليها افتقاد الفرد لأشخاص يستطيع أن يثق فيهم، والافتقار إلى المهارات الاجتماعية اللازمة لإقامة علاقات جيدة ومتسقة ومثمرة مع الآخرين (إبراهيم قشقوش، ١٩٨٨، ١٩٣). أما Weiss (1987) فيرى أن مكون الشعور بالوحدة النفسية يقوم على العاطفة الذي يفتقر إليها الفرد في أثناء الأزمات والتي يستمدّها من الأشخاص المقربين له، وفقدان الأمل أو اليأس عندما يتوقع الفرد الحصول على الدعم والمساندة في أثناء الأزمات ولا يجده، والمظاهر الاجتماعية في أثناء الأزمة التي ألمت به، مما يجعله يشعر بالقلق والاكتئاب.

في حين ترى دراسة إيمان عبيد (٢٠١٠، ٢٠٥-٢٢٠) أن الشعور بالوحدة النفسية يتكون من ثلاثة أبعاد هي: البعد العاطفي ويتمثل في غياب الشعور عن الفرد بأنه محبوب ومقبول وسط الأشخاص المقربين منه، البعد الاجتماعي يتمثل في غياب الأصدقاء الذين يشاركونه نفس الاهتمامات في المناسبات الاجتماعية المختلفة، وبعد الثقة بالنفس ويتمثل في ضعف ثقة الفرد بنفسه نتيجة افتقاره إلى الاهتمام والتقدير من الآخرين في أثناء الأزمة.

. أهم الآليات الموسيقية المستخدمة في الحد من الشعور بالوحدة النفسية:

هناك العديد من الطرائق المستخدمة في الحد من الشعور بالوحدة النفسية و زيادة الروابط الاجتماعية من خلال الموسيقى مثل:

١. زيادة التواصل في التنسيق والتعاون مع الآخرين في أثناء سماع الموسيقى، حيث يقوم الدفاع بإفراز هرمون الإندورفين في الدماغ المسؤول عن المشاعر الاجتماعية الإيجابية والدافئة بين الشخص والآخرين.
٢. أن سماع الموسيقى يساعد في إطلاق هرمون الأوكستيسين الذي يساعدهم في عمليات التهدئة والشعور بالهدوء الذي ينعكس على قدراته الشخصية في القيام بالعلاقات الإيجابية مع الآخرين.
٣. الاستماع للموسيقى يعزز نظرية العقل **theory of mind** ويزيد من عمليات التعاطف، حيث يُسهّم الاستماع للموسيقى في تنشيط العديد من مناطق الدماغ، بما في ذلك التي تساعدنا على فهم ما يفكر فيه الآخرون، ويشعرون به، والتنبؤ بكيفية تصرفاتهم، وهذه المهارة يطلق عليها العلماء اسم "نظرية العقل" وهي مرتبطة في المقام الأول بقدرة الشخص على التعاطف مع الآخرين.
٤. الاستماع للموسيقى يعزز من عمليات التماسك الاجتماعي **social cohesion**، فالاستماع للموسيقى يقوي عمليات التماسك الاجتماعي بين المستمعين بغض النظر عن الأعمار أو القدرات أو الخلفيات الاقتصادية أو الاجتماعية، وكلها عوامل تُسهّم في إذابة الفوارق الاجتماعية وتحسين آليات التواصل والتماسك الاجتماعي.
٥. الاستماع للموسيقى يعد أداة قوية لتسهيل الترابط الاجتماعي والحد من التحيز من خلال مساعدة المستمعين من مختلف الفئات الاجتماعية على الترابط مع بعضهم البعض كالحد من العنصرية البغيضة تجاه الأمريكيين الذين هم من أصول أفريقية، و إلى زيادة قدراتهم في تحقيق التواصل والتماسك الاجتماعي بين المشاركين في الحفلات الموسيقية الذين هم من عريقات مختلفة (Stewart, 2015).

العلاقة بين الاستماع للموسيقى والشعور بالوحدة النفسية:

اكتشف علماء الآثار في عام [٢٠٠٩] فلوياً منحوتاً من العظام والعاج عمره يتجاوز [٣٥٠٠٠] عاما مما يدل أن الموسيقى كانت حاضرة ومهمة للمجتمع، كما يراها العديد من الباحثين أمثال ستيفان كولش **Stefan Koelsch** [١] والذي أوضح أن الموسيقى تقوم

[١] ستيفان كولش Stefan Koelsch : هو أحد علماء علم النفس الموسيقي ويعمل كأستاذ لعلم

النفس الموسيقي في جامعة فراي freie university في برلين بألمانيا.

بدور مهم في الحد من الشعور بالوحدة النفسية وتعزيز الروابط الاجتماعية **social bands** من خلال زيادة قدرات الأفراد على التعاطف، والثقة، والتعاون فيما بينهم، فالموسيقى تُعد أهم الأدوات المستخدمة في تحقيق التجاذب الاجتماعي القوي **powerful social magnet**، ففي الحفلات الموسيقية على سبيل المثال: يجتمع آلاف الأشخاص للمشاركة في الحفلات الموسيقية، فالموسيقى تجعل الفرد يشعر بالارتباط بكل من حوله، حيث يميل الفرد إلى الآخرين الذين يشعر بالقرب منهم بمشاعر اجتماعية إيجابية، حيث يقوم الدماغ بإفراز هرمون الإندورفين **endorphins** وهو المسئول عن توليد الشعور بالمتعة والحالة الإيجابية تجاه الآخرين، والحالة الدافئة مع الآخرين عندما يتشاركون في القيام بالأداء الموسيقي معاً. كما يُسهّم سماع الموسيقى في زيادة هرمون الأوكسيتوسين **oxytocin** [١] التي يُسهّم في زيادة الترابط والثقة بين الناس. حيث اكتشف العلماء أن سماع الموسيقى يُسهّم في زيادة مستويات الأوكسيتوسين في الجسم، مما يُشير إلى جودة العلاقة بين الموسيقى والأوكسيتوسين والتواصل الاجتماعي مما يقلل من الشعور بالوحدة النفسية (Sexton, Chrissy, 2018).

فالموسيقى تُعد من أحد الطرائق المستخدمة في زيادة انتماء الفرد لمجتمعه والتي تزيد من إحساس الفرد بالأمان، والالتزام تجاه مجتمعه، كما تُسهّم الموسيقى في زيادة التماسك الاجتماعي بين أفراد العائلة الواحدة الذين يستمعون للموسيقى معاً أو بين الأقران الذين يتشاركون سماع الموسيقى، وتُفعل الموسيقى ما يمكن أن تُفعله اللغة؛ فاللغة تواصل بالكلمات والموسيقى تواصل بالعواطف، كما أن اللغة تنتقل من جيل إلى جيل والموسيقى كذلك، واللغة دليلاً على الولاء، والموسيقى أيضاً خير دليل على الولاء والانتماء (Tarr, Launa & Dunbar, 2014,1096).

كما أظهرت نتائج بعض الدراسات مثل: دراسة (Suttie, Jill, 2015) أن سماع الموسيقى لمدة [٣٠] دقيقة في اليوم يرفع مستوى الأوكسيتوسين بصورة كبيرة بين المطربين الهواة والمحترفين، بغض النظر عن مدى سعادتهم أو عدم سعادتهم، وربما يفسر ذلك هو

[٢] هرمون الأوكسيتوسين **oxytocin** : مادة يفرزها الجسم من عصب البنيند المرتبط بالرضاعة الطبيعية ويُكسب الإنسان الشعور بالمتعة والسعادة ويقوم بدور مهم في زيادة الترابط والثقة بين الناس.

سبب غناء الأمهات الجدد لأطفالهن حديثي الولادة، فهذا الغناء من جانب الأم يسهم في زيادة مادة الأوكسيتوسين المسؤولة عن زيادة مساحات التواصل والترابط بينها وبين طفلها وتقليل الشعور بالوحدة النفسية.

لقد اكتشف علماء الأعصاب المعرفيون **cognitive neuroscientists** طرائق جديدة تؤثر فيها الموسيقى على الناس، ووجدوا أن الأغاني الهادئة **soothing songs** تستخدم في تهدئة الأطفال والأمهات، في الوقت نفسه تزيد الأغاني المتفائلة مستوى انتباه الرضيع، وتزيد من قدرات الأطفال على إظهار المشاعر الإيجابية تجاه أمهاتهم، إن الموسيقى لها تأثيرات سلوكية على أدمغة الأطفال، حيث تجعلهم قادرين على تتبع الأحداث السمعية. وأوضحت نتائج دراسة (Schäfer & Eerola, 2020,232) أن الاستماع للموسيقى له تأثيرات قوية على زيادة مساحات التواصل الاجتماعي، وزيادة عمليات الرفاهية أو الطمأنينة الوجدانية والاجتماعية **social-emotional-well-being** بين المستمعين وتقليل الشعور بالوحدة النفسية.

لا يؤثر الشعور بالوحدة فقط على الجوانب البدنية للشخص، ولكنه يمتد إلى الجوانب العقلية، والوجدانية، والاجتماعية والتي تنعكس بصورة سلبية على الشخص وتسبب له الكثير من المشكلات مثل الشعور بالقلق **anxiety**، وضعف جودة الحياة **poor quality of life**، والتدهور في الجوانب المعرفية **cognitive decline**، وانخفاض مستوى العمر المتوقع، فالاستماع للموسيقى يُعد من الطرائق الفعالة في تحسين المزاج وتحسين الصحة النفسية للفرد، تقليل التوتر، وزيادة، مستوى شعوره بالاسترخاء (Saarikallio & Erkkilä, 2007).

كما أوضحت نتائج بعض الأدبيات مثل: (Greasley & Lamont, 2006; Saarikallio & Erkkilä, 2007; Davidson, Lange, Menamara & Lewiw, 2008) أن الاستماع للموسيقى يعمل كمحفز أو معزز يساعد في عمليات التنظيم الذاتي الوجداني للفرد في أثناء الأزمات وغيرها، وأن يلجأ إليه جميع البشر، فالموسيقى هي بمثابة وسيلة لتقوية المشاعر والتعبير عنها بالطريقة التي لا يمكن لغيرها القيام بهذا الدور، وأن الاستماع للموسيقى قد يحدث عندما يمر الأفراد ببعض الخبرات الوجدانية القيمة **valued emotional experience** كما أنها في الوقت نفسه تستخدم في تعزيز وتعديل العواطف

السلبية إلى عواطف إيجابية مثل تحويل حالة القلق إلى حالة الاسترخاء، كما يلجأ الأفراد إلى الاستماع للموسيقى عندما يكون لديهم ذكريات وجدانية **emotional memories**.

ويرى (2004) Laiho أن الموسيقى هي بمثابة الصديق في أثناء الأزمات فهي تمنح صاحبها التقدير والاحترام والقيمة في الوقت الذي هو في أمس الحاجة إليه، فهي تقدم العون والمساعدة كصاحب، ففي أوقات الأزمات ربما لا يجد الشخص غير الموسيقى سلوى له عندما يغيب الناس من حوله، فهي تساعد الأفراد الذين يشعرون بالوحدة النفسية في فهم أنفسهم، فالموسيقى تُثير استحضار الفرد لذكريات الحنين التي تتعلق بلحظات السعادة مع الأشخاص المهمين بالنسبة له، كما أنها توفر له المناخ الذي يساعده على القيام بعمليات التنظيم الذاتي، وزيادة المزاج والمشاعر الإيجابي في نفسه لتحل محل الشعور بالوحدة النفسية.

وتشير دراسة (2015) Argyris إلى أن لجوء الأفراد الذين يشعرون بالوحدة النفسية إلى سماع الموسيقى المفضلة يزيد من مشاعرهم الإيجابية لأنها تقدم لهم الشعور بالطمأنينة **will-being** وتساعدهم على الشعور بالاستقرار، والتوجيه الإيجابي نحو الحياة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الموسيقى تُعد وسيلة تساعد المراهقين في التعرف على المشاعر التي تمتلكونها وفهمها فهمًا حقيقيًا.

إن الاستماع للموسيقى المفضلة لدى طلاب الجامعة يمكن أن يساعدهم في التعامل مع الضغوط والعواطف السلبية ومشاعر الوحدة النفسية **loneliness**، وتقدم لهم الخبرات التي تساعدهم على الاسترخاء والاستمتاع، وتعديل مزاجهم وعواطفهم، فهم يستمعون إلى الموسيقى في أثناء الأزمات لطلب السلوى **solace**، وفي أثناء الراحة **comfort** لطلب الهدوء، كما أنهم قد يلجؤوا إلى الموسيقى العدوانية **aggressive music** للتعبير عن غضبهم، والموسيقى السعيدة **happy music** تساعدهم في الحفاظ على الحالة المزاجية الإيجابية أو اللجوء إلى الموسيقى لمساعدتهم في الهروب **escaping** من المخاوف المحيطة بهم (2007) (Saarikallio & Eekkilä).

رابعاً : الآثار النفسية والاجتماعية لتداعيات فيروس كورونا [كوفيد-19]:

ظهر فيروس كورونا في ديسمبر [٢٠١٩] في مقاطعة وهان Wuhan province في الصين. وهو مرض فيروسي يؤثر في الشرايين التاجية، ثم انتشر في معظم دول العالم، وتتراوح معدلات الوفاة طبقاً للتقديرات الإحصائية من [٣%] كما هو الحال في سنغافورة إلى [١١%] كما هو الحال في مقاطعة وهان في الصين (Chen et al., 2020).

مع استمرار تفشي جائحة كورونا [كوفيد ١٩. COVID-19] يوجد العديد من الآثار النفسية والاجتماعية والجسدية بعيدة الأمد، والتي قد تؤثر على الأفراد في جميع أنحاء العالم، حيث يشعرون بالعديد من الآثار النفسية والمشاعر السلبية تمثلت في: الشعور بالتوتر **feeling stressed**، والإرهاق **overwhelmed**، والقلق **anxiety**، والخوف **worry or fear**، والحزن **sadness**، والبكاء **tear fullness**، وفقدان الاهتمام بالأنشطة الممتعة المعتادة **loss of interest in usual enjoyable activities**، والأعراض الجسدية **physical symptoms** مثل: زيادة معدلات ضربات القلب **increased heart rate**، واضطراب المعدة **stomach upset**، والشعور بالتعب **fatigue**، والشعور بالأحاسيس غير المريحة **uncomfortable sensations**، والشعور بالإحباط **frustration**، والغضب **anger**، والأرق **agitation**، والشعور بالعجز **feeling helpless**، والصعوبة في التركيز **difficulty concentrating**، والصعوبات في النوم، والشعور بالانفصال عن الآخرين **feeling disconnected from other**، ومخاوف من الذهاب إلى الأماكن العامة **apprehension about going to public spaces**، ومتاعب في الاسترخاء **relaxing**، والتغيرات السريعة في أسلوب الحياة **rapid changes to our way life** سواء في الدراسة أو العمل، أو التجمعات في المناسبات الاجتماعية، قيود في التنقلات السفر **travel restrictions**، والتباعد الاجتماعي **social distancing**. ومن ثم فإن الاهتمام بالطمأنينة النفسية وتحقيق الرفاهية للأفراد في أثناء جائحة كورونا قد يقلل من الآثار النفسية والاجتماعية السلبية للجائحة على الطلاب.

٣. آليات حماية الطلاب في أثناء تفشي فيروس كورونا:

قدمت وزارة الصحة المصرية وغيرها من دول العالم مثل: استراليا مجموعة من الإجراءات التي يمكن أن تستخدم في الحماية والحد من العدوى والخوف من الإصابة بفيروس كورونا مثل:

١. الحد من التحدث المباشر مع الآخرين.
٢. توجيه المشاعر إلى الأعمال التي يجيدها الفرد مثل: الرسم الموسيقي، الشعر.
٣. القيام بأداء تمارين التأمل اليقظة **mindfulness meditation exercises** التي تُسهم في الحفاظ على الهدوء الوجداني للفرد.
٤. المحافظة على القيام بالأنشطة الروتينية اليومية.
٥. ممارسة الرياضة البدنية مثل: المشي، والجري، وركوب الدرجات.
٦. الحصول على قسط كافي من النوم.
٧. المحافظة على النظافة الجيدة.
٨. العزلة الذاتية **self-isolation** قدر الإمكان.
٩. العزلة الاجتماعية **(The University of Melbourne, social distancing** (2020).

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات التي تناولت العلاقة بين الدافعية للاستماع للموسيقى والشعور بالوحدة النفسية: هدفت دراسة **(Wilhelm, Gillis, Schubert, Whittle 2013)** تعرف الأسباب الكامنة وراء استماع الأشخاص الذين يشعرون بالاكئاب إلى الموسيقى، وتكونت عينة الدراسة من [١٤٨] يشعرون بالاكئاب، [١٤٦] لا يشعرون بالاكئاب، وكشفت نتائج الدراسة أن الأشخاص غير المكتئبين كانوا أكثر سماعاً للموسيقى من الأشخاص المكتئبين بهدف تعديل المزاج وتحفيف الشعور بالوحدة والضغط، ومساعدتهم في التعبير عن مشاعرهم تجاه الآخر لتحقيق التواصل الجيد معهم، والحد من المشاعر السلبية.

وتعرفت دراسة **(Morinville, Miranda & Gaudreau 2013)** على العلاقة بين دافعية الاستماع للموسيقى **music listening motivation** والسعادة العالمية **global happiness** لدى الطلاب المراهقين في كندا، وتكونت عينة الدراسة من [٢٢٩]

من المراهقين الذين بلغ متوسط أعمارهم [١٨,٢٤] سنة وتتراوح أعمارهم من [١٧ إلى ٢١] سنة. واستخدمت الدراسة مقياس التحديد الذاتي للاستماع للموسيقى والمكون من بعدين هما: استقلالية الدوافع **autonomous motives** في مقابل ضبط الدوافع **controlled motives**، ومقياس الشعور بالسعادة المكون من العواطف الإيجابية والسلبية والرضا عن الحياة، وأظهرت النتائج وجود علاقة بين الدافعية للاستماع للموسيقى والشعور بالسعادة، وإمكانية استخدام الدافعية للاستماع للموسيقى في التنبؤ بالسعادة. وأن الطلاب الأكثر سعادة هم الأكثر دافعية للاستماع للموسيقى، لأن الموسيقى ممتعة بطبيعتها وتقود المستمع إلى الشعور بالطمأنينة الذاتية، كما أنها من أكثر الأنشطة الفنية تحفيزاً وإشباعاً للمتعة في مرحلة المراهقة.

هدفت دراسة (Argyris (2015) تعرف تأثير الاستماع للموسيقى في الحد من الشعور بالوحدة النفسية، وأوضحت نتائج الدراسة أن الشعور بالوحدة النفسية هو شعور شخصي ناجم عن نقص وغياب في العلاقات الإنسانية ذات المعنى والمغزى بالنسبة للشخص وقد يسبب ذلك حدوث بعض الأعراض السلبية مثل: الاكتئاب وأن الشعور بالوحدة النفسية قد يؤدي إلى ضعف الحالة الجسدية أو البدنية والعقلية، والاجتماعية، والوجدانية، وضعف في جودة الحياة، وأن الاستماع للموسيقى يساهم في تنظيم المزاج، والتغيير الإيجابي في الحالة الوجدانية للشخص والتمثلة في تغيير العواطف السلبية إلى عواطف ومشاعر وجدانية إيجابية، والموسيقى لها القدرة على تغيير المزاج، والحفاظ عليه وتعزيزه، فهي بمثابة السلوى للفرد في أثناء الأزمات . جائحة كورونا على سبيل المثال . كما تساهم الموسيقى في مساعدة المراهقين وطلاب الجامعة تحقيق الاسترخاء **relaxation**، والقيام بعمليات التنظيم الوجداني **emotional self-regulation**، كما تساعد الموسيقى المراهقين على التعبير عن مشاعرهم وعواطفهم، وبالنسبة للكبار فهي وسيلة للحد من شعورهم بالوحدة، وأن الاستماع بالموسيقى تحقق لهم المتعة **joy** والاستمتاع **enjoyment** وإعطاء الحياة التي يعيشونها المعنى خاصة في ظل الأزمات.

وحاولت دراسة (Kuntsche, Le Mevel & Berson (2016) تعرف دوافع استماع المراهقين الشباب للموسيقى، وتكونت عينة الدراسة من [٤,٥٢٤] وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود أربعة دوافع كامنة وراء استماع المراهقين في سويسرا للموسيقى تمثلت في

الدوافع الاجتماعية، والدوافع التعزيزية، ودوافع المواجهة والتأقلم، ودوافع الانسجام، كما توصلت النتائج إلى تفوق الإناث عن الذكور في الاستماع للموسيقى بدافع المواجهة أو التأقلم والتعزيز، والدوافع الاجتماعية، وعن وجود علاقة بين الاستماع للموسيقى المرتبطة بدوافع المواجهة أو التأقلم وتحسين قدرات المراهقين على المواجهة coping ومواجهة الشعور بانخفاض الرضا عن الحياة، أو الضغوط المدرسية أو الشعور بأعراض الاكتئاب، والشكوى الجسدية، المزاج العدوانى، أو التسلط على الآخرين.

ثانياً: دراسات تناولت الدافعية للاستماع للموسيقى وعلاقتها بالتنظيم الوجداني:

هدفت دراسة (Tarrant, North & Hargreaves (2000) تعرف أسباب سماع المراهقين الأمريكيين والإنجليز للموسيقى، وبلغت عينة الدراسة [٢٤٥] مشاركاً، بمتوسط عمر قدره [٢٧, ١٥] عاماً، وكشفت النتائج أن أسباب الاستماع للموسيقى من جانب الشباب كان بهدف تلبية احتياجاتهم الوجدانية، وكذلك الاحتياجات الاجتماعية، بالإضافة إلى مساعدتهم على التحقيق الذاتي self-actualization، كما كشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة بين الطلاب الأمريكيين والطلاب الإنجليز حول الأسباب التي تدعوهم إلى الاستماع للموسيقى وأن الأسباب المشتركة بينهم تمثلت في تخفيف الملل relieve boredom، والمساعدة في تخطي الأوقات الصعبة help get through difficult times، ولتخفيف التوتر أو الضغوط relieve tension/stress، أو التعبير عن العواطف والمشاعر express feelings/emotions، وتقليل الشعور بالوحدة reduce lone lines.

وهدف دراسة (Saarikallio (2011) تعرف العلاقة بين الدافعية للاستماع للموسيقى والقدرة على تنظيم المزاج mood regulation لدى [٢١] من الكبار ممن تتراوح أعمارهم من [٢١ إلى ٧٠] سنة، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين الدافعية للاستماع للموسيقى والتنظيم الوجداني كأحد أهم الأسباب التي تدفع الشباب للاستماع للموسيقى وأن الدافعية للاستماع للموسيقى لها دور مهم في تحقيق النمو النفسي والاجتماعي خاصة في مرحلة البلوغ، وأوصت نتائج الدراسة بضرورة إجراء المزيد من الدراسات حول الدافعية للاستماع للموسيقى والقدرة على التنظيم الوجداني نظراً لقلّة الدراسات التي تناولت هذه العلاقة.

وقامت دراسة (Thomson, Reece, & Di Benedetto 2014) بتعرف العلاقة بين الدافعية للاستماع للموسيقى والقدرة على القيام بعمليات التنظيم الوجداني لدى [١٤٦] من طلاب الجامعة منهم [٥٣] من الإناث، [٩٣] من الذكور ممن تتراوح أعمارهم من [١٧ إلى ٢٤] سنة، وأظهرت النتائج وجود علاقة بين الدافعية للاستماع للموسيقى والقدرة على القيام بعمليات التنظيم الوجداني، وعن قدرة الاستماع للموسيقى في التنبؤ بالقدرة على التنظيم الوجداني للعواطف. والحد من الشعور بالاكتئاب، والقلق، والتوتر، وأوصت الدراسة بضرورة استخدام الدافعية للاستماع للموسيقى في التنبؤ بالقدرة على التنظيم الوجداني للعواطف وفي التنبؤ بالقلق والاكتئاب والإجهاد لدى طلاب الجامعة.

وتعرفت دراسة (Randall, Rickard & Vella-Brodrick 2014) على تأثير الاستماع للموسيقى الشخصية من خلال التليفون المحمول على استراتيجيات التنظيم الذاتي الوجداني لدى [٣٢٧] من المشاركين في تطبيق [Mu Psych] هو أحد التطبيقات التي تم تصميمها لتعرف آراء المشاركين في الدور الذي تقوم به الموسيقى في تحقيق عملية التنظيم الذاتي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الاستماع للموسيقى الشخصية يسهم في تحسين التنظيم الذاتي الوجداني، كما يسهم في تحسين الحالة المرتبطة بالصحة الوجدانية، وتحقيق الطمأنينة الشخصية.

وقامت دراسة (Chin & Rickard, 2014, 692) بتحري العلاقة بين استراتيجية التنظيم الذاتي الوجداني للعواطف كمتغير وسيط بين استخدامات الموسيقى والطمأنينة النفسية وبين العواطف السلبية والعواطف الإيجابية، وبلغت عينة الدراسة [٦٣٧] من المشاركين، منهم [١٤٤] من الذكور، [٤٩٣] من الإناث، حيث تتراوح أعمار المشاركين من [٢٠ إلى ٥٨] سنة بمتوسط عمر قدره [٢٣,٩] وانحراف معياري قدره [٥,٨]، واستخدمت الدراسة استبيان استخدام الموسيقى music use questionnaire وهو من إعداد Chin & Rickard (2012) ومكون من ٣٢ مفردة موزعة على [٥] أبعاد هي [التنظيم المعرفي والوجداني cognitive and emotional regulation، الانخراط في الأحداث engaged production، التواصل الاجتماعي social connection، التدريبات البدنية physical exercise، الرقص dance] ويتم الاستجابة على مقياس سداسي [صفر إلى ٥] [لا أوافق تماما إلى أوافق بقوة] وقد تمتعت مفردات القياس بدرجات عالية من

معاملات الثبات، وأظهرت النتائج وجود علاقة استخدام الموسيقى والقدرة على التنظيم المعرفي الوجداني وأن استخدام الموسيقى يعزز من الطمأنينة النفسية للفرد في المقام الأول، ويزيد من قدرات الفرد على القيام بعمليات التواصل الاجتماعي.

وهدفت دراسة (White & Rickard 2016) إلى تعرف العلاقة بين تأثير الموسيقى السعيدة والحزينة في التنظيم الوجداني للعواطف، بلغت عينة المشتركين في الدراسة [٣٢] بمتوسط عمر قدره [٢٠ إلى ٢٢] سنة وانحراف معياري [٢,٤٥] وبلغت عينة المشاركين من الإناث [٧٢%] ، والمشاركين من الذكور [٢٨%] حيث استخدمت الدراسة أربع مقطوعات موسيقية سعيدة، وأربع مقطوعات موسيقية حزينة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الموسيقى السعيدة أو الحزينة قادرة على التنظيم الذاتي للاستجابات الوجدانية للمشاركين.

وحاولت دراسة (Gurgen 2016) تعرف الأسباب الكامنة وراء الاستماع للموسيقى والوظائف الوجدانية والاجتماعية للموسيقى لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة [٣٢٢] من طلاب وطالبات كلية الفنون الجميلة بجامعة دوكونز ايلول في تركيا، وكشفت النتائج عن أن الاستماع للموسيقى من جانب طلاب الجامعة كانت بهدف تحقيق المزاج الوجداني الجيد وتحقيق الاستمتاع ومشاركة الأقران والأسرة وأن نوعية الموسيقى المفضلة تختلف من مرحلة عمرية إلى أخرى وأن الأسرة تلعب دوراً كبيراً في تطوير الأذواق الموسيقية لأبنائها.

وتناولت دراسة (Randall & Rickard 2017) العلاقة بين الاستماع للموسيقى على المحمول الشخصي والقدرة على التنظيم الذاتي الوجداني للعواطف، وتكونت عينة الدراسة [٣٢٧] من المشاركين بمتوسط عمر قدره [٢١,٠٢] سنة وانحراف المعياري [٦,١٨]. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين الاستماع الشخصي للموسيقى والرغبة في القيام بعمليات التنظيم الذاتي الوجداني للعواطف في الغالبية العظمى من الأحيان، وكذلك وجود علاقة بين الاستماع للموسيقى والرغبة في تعديل المزاج الوجداني السلبي أو الرغبة في نسيان المشكلات المرتبطة بالحالات الوجدانية السلبية أو لتحقيق التحسن في الصحة النفسية وتعزيز الرفاهية والطمأنينة الوجدانية، كما توصلت النتائج إلى أن الاستماع

للموسيقى قد يكون بهدف تلبية الاحتياجات الوجدانية وتحسين الحالة المزاجية والصحة الوجدانية.

وهدفت دراسة Miranda & Blais-Rochette (2018) تعرف العلاقة بين العصابية neuroticism والتنظيم الوجداني والاستماع للموسيقى لدى [٢٦٤١] من المشاركين في الدراسة وتوصلت إلى لجوء الأفراد الذين يشعرون بعدم الاستقرار الوجداني مثل: العصبيين إلى الاستماع للموسيقى كاستراتيجية تساعد في القيام بعمليات تنظيم لعواطفهم، وعن وجود علاقة بين الاستماع للموسيقى والقدرة على القيام بعمليات التنظيم الوجداني للعواطف، وأن الأشخاص الأكثر شعوراً بالعصابية هم الأكثر عرضة لاستخدام الاستماع للموسيقى بهدف الحد من العصابية ومساعدتهم على تنظيم عواطفهم السلبية وإدارة كل ما يؤثر على مزاجهم في حياتهم اليومية.

وتناولت دراسة Sakka & Juslin (2018) تعرف تأثير الموسيقى على التنظيم الوجداني للمشاركين، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من المستمعين للموسيقى تتراوح أعمارهم من [١٩ إلى ٦٥] سنة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى قدرة الاستماع للموسيقى على التنظيم الوجداني للمستمعين، وأن ظهور أعراض الاكتئاب لدى الأفراد مرتبط بضعف قدراتهم على القيام بعمليات التنظيم الوجداني، وأن الموسيقى تستخدم في تعزيز وتقوية المشاعر الإيجابية والحد من تأثير المشاعر السلبية، وأوصت نتائج الدراسة بضرورة تعليم الأفراد الذين يشعرون بالاكتئاب كيفية استخدام الموسيقى في التنظيم الوجداني لعواطفهم.

وتحرت دراسة Cook, Roy & Welker (2019) تحري تأثير الاستماع للموسيقى على استراتيجية التنظيم الوجداني للعواطف، حيث يستخدم الكثير من الناس الموسيقى كثيراً بهدف تنظيم عواطفهم. وتكونت عينة الدراسة من [٧٩٤] طالباً جامعياً، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين استخدام طلاب الجامعة للموسيقى والقدرة على التنظيم الوجداني، وفي الحد من العواطف السلبية، وفي تعديل العواطف، وأن الموسيقى الإيقاعية والنشطة هي أكثر الأنماط الموسيقية استخداماً في التنظيم الوجداني للعواطف.

وهدفت دراسة Baitazar & Saarikallio (2019, 177) تعرف العلاقة بين الاستماع للموسيقى والقدرة على التنظيم الذاتي الوجداني وتكونت عينة الدراسة [٥٧١] من

المشاركين، وكشفت النتائج أن الاستماع للموسيقى يأتي بهدف العمل المعرفي **cognition work**، وتدعيم المشاعر **feelings**، أو ما يسمى بالعمل الوجداني **affective work**، والترفيه **entertainment** أو بهدف الإلهاء **distraction**، أو بهدف الانتعاش **revival** أو بهدف زيادة التركيز في الموقف **focus on situation** وأن الاستماع للموسيقى بكل صوره وأشكاله يساعد في تحقيق التنظيم الذاتي الوجداني للمشاركين.

ثالثاً: دراسات تناولت العلاقة بين التنظيم الوجداني والشعور بالوحدة النفسية:

حاولت دراسة (Nikmanesh, Kazemi & Khosravi (2015) تحري العلاقة بين صعوبة تنظيم العواطف والشعور بالوحدة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من [٤٥٢] من طلاب الجامعة في إيران واستخدمت الدراسة مقياس الصعوبة في تنظيم العواطف **difficulty (DERS) in emotion regulation scale**، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين صعوبة التنظيم الوجداني والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة، وإمكانية استخدام الشعور بالوحدة النفسية في التنبؤ بصعوبة التنظيم الوجداني لدى طلاب الجامعة، وأوصت نتائج الدراسة بضرورة إدخال البرامج الوقائية التي تساعد طلاب الجامعة على القيام بعمليات التنظيم الوجداني وتجنبهم الشعور بالوحدة النفسية.

وهدفت دراسة (Shi, Zhang, Zhang, Fu & Wang (2016) تعرف العلاقة الارتباطية بين قدرات تنظيم العواطف، والشعور بالوحدة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من [٥٠٠] من طلاب الجامعة منهم [٣٦٦] من الذكور، [١٣٤] من الإناث، واستخدمت الدراسة مقياس لقياس تنظيم العواطف **emotion regulation abilities** وهو من إعداد Kuhl (1994a) & Beckmann ومقياس الشعور بالوحدة النفسية **Lone lines scale**، وهو من إعداد (Russell & Cutrona (1988)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سالبة بين القدرة على التنظيم الوجداني والشعور بالوحدة النفسية، وأوصت الدراسة بضرورة وجود البرامج التداخلية القادرة على تفسير الشعور بالمستويات المنخفضة من الوحدة النفسية، وإجراء المزيد من الدراسات حول العلاقة بين التنظيم الوجداني والشعور بالوحدة النفسية.

وقامت دراسة (Marroquín, Czamanski, Cohen, Weihe & Stanlon (2016) بتعرف العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والتنظيم الوجداني والشعور بالاكنتاب،

وتكونت عينة الدراسة من [٣٩٠] من الإناث، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين التنظيم الوجداني والشعور بالوحدة النفسية لدى الإناث، وكذلك وجود علاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والشعور بأعراض الاكتئاب، وأوصت نتائج الدراسة بضرورة توفير المساندة الاجتماعية للإناث لمساعدتهن على تنظيم عواطفهن ومشاعرهن وتقوية أنظمة الروابط الاجتماعية والمعرفية والوجدانية لديهن.

وتعرفت دراسة (Shekhar & Pangotra (2017) على العلاقة بين التنظيم الوجداني والشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين في مرحلة المراهقة التي تشهد تغيرات وجدانية، وجسدية، ومعرفية، واجتماعية كبيرة، كما تشهد هذه الفترة العمرية مشكلات وجدانية. وتكونت عينة الدراسة من [١٥٠] من الطلاب الجامعيين، منهم [٥٠%] من الذكور، و[٥٠%] من الإناث، [٤٨] من الريف، [١٠٢] من الحضر، واستخدمت الدراسة مقياس تنظيم العواطف (ERS) emotion regulation scale، ومقياس الشعور بالوحدة النفسية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين التنظيم الوجداني والشعور بالوحدة النفسية، وأوصت الدراسة بضرورة وضع برامج تساعد الطلاب على القيام بعمليات التنظيم الوجداني للعواطف.

وهدفت دراسة (Diehl, Jansen, Ishchanova & Hilger-Kolb (2018) قياس الشعور بالوحدة النفسية والوجدانية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من [٦٨٩] طالباً تتراوح أعمارهم من [١٦ إلى ٢٩] سنة، وأظهرت النتائج وجود علاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والتنظيم الوجداني، كما توصلت نتائج الدراسة إلى شعور [٣٢،٤%] بالوحدة النفسية المعتدلة، [٣،٢%] بالوحدة النفسية الشديدة، وأن الشعور بالوحدة النفسية يرتبط بالشعور الاكتئاب والقلق، وأوصت الدراسة بضرورة عمل البرامج التداخلية لتقليل شعور الطلاب بالوحدة النفسية بهدف مساعدتهم وإعدادهم للحياة المهنية المستقبلية لأن مرحلة الجامعة من المداخل التي تشهد تغييرات اجتماعية وسلوكية مرتبطة بالشعور بالوحدة.

وهدفت دراسة (Sadeghi, Bahmani, Faraji, Lang, Holsboer, Trachsler & Brand (2018) تعرف أهم الأدوار الوجدانية المؤثرة في التحصيل الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من [٣٢٤] من طلاب الجامعة ممن تتراوح أعمارهم [١٨ إلى

٢٥] سنة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير للعواطف الوجدانية السالبة والموجبة في التحصيل الدراسي للطلاب، وعن وجود علاقة بين التنظيم الوجداني والشعور بالوحدة النفسية، وعن عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث، وأوصت النتائج بضرورة أن يكون للمرشد الأكاديمي في الجامعة دور في زيادة الرضا الاجتماعي للطلاب ومساعدتهم على القيام بعمليات التنظيم الوجداني بهدف الحد من الشعور بالوحدة النفسية والاكتماب.

وهدفت دراسة Jin, Zhang, Wang & An (2020) تعرف العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية، والقدرة على التنظيم الوجداني، والشعور بالطمأنينة الشخصية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من [٦٠٠] من طلاب الجامعة، واستخدمت الدراسة مقياس الفاعلية الذاتية الوجدانية المنظمة - **scale of regulatory emotional self-efficacy**، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين بين الشعور بالوحدة النفسية والقدرة على التنظيم الوجداني، وإمكانية استخدام التنظيم الوجداني للعواطف في التنبؤ بالشعور بالوحدة لدى طلاب الجامعة، وأن التنظيم الوجداني يلعب دوراً وسيطاً في العلاقة بين اليقظة الذهنية والشعور بالوحدة النفسية.

وتحرت دراسة Karababa (2020) العلاقة بين سمة الغضب والشعور بالوحدة النفسية والقدرة على تنظيم العواطف، وتكونت عينة الدراسة من [٤٧٥] من طلاب المرحلة الثانوية، منهم [٢٤١] من الإناث و [٢٣٤] من الذكور، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين سمة الغضب والشعور بالوحدة النفسية والقدرة على تنظيم العواطف وأن متغير التنظيم الوجداني يتوسط العلاقة بين الغضب، والشعور بالوحدة النفسية وأن درجات الغضب ترتبط بمستويات الشعور بالوحدة النفسية.

وهدفت دراسة Cao, Fang, Hou, Han, Xu, Dang & Zheng (2020) تعرف التأثيرات النفسية لجائحة كورونا [كوفيد . ١٩] COVID-19 epidemic لدى طلاب الجامعة في الصين، وتكونت عينة الدراسة من [٧,١٤٣] من طلاب الجامعة في الصين واستخدمت الدراسة مقياس اضطراب القلق **anxiety disorder scale**، وأظهرت النتائج أن [٩,٠%] من الطلاب المستجيبين يعانون من القلق الشديد، [٢,٧%] يعانون من القلق المتوسط، [٢١,٣%] يعانون من القلق البسيط، كما أسفرت النتائج عن وجود علاقات ارتباطية بين شعور الطلاب بالقلق وأنشطة الحياة اليومية، والأنشطة الأكاديمية، وكذلك وجود

علاقة سالبة بين شعور طلاب الجامعة بالقلق، والمساندة الاجتماعية المقدمة لهم في أثناء جائحة كورونا، وأوصت نتائج الدراسة بضرورة الكشف عن الصحة العقلية لطلاب الجامعة ومراقبتها في أثناء جائحة كورونا.

التعليق على الدراسات السابقة :

١. توصلت دراسات المحور الأول مثل: (Wilhelm, et al., 2013; Morinville, et

; al., 2013; Argyris, 2015; Kuntsche, et al., 2016;) إلى وجود علاقة

بين الدافعية للاستماع للموسيقى والشعور بالوحدة النفسية، وأن الاستماع للموسيقى

يُسهم في: تخفيف الشعور بالوحدة والضغط، ومساعدتهم في التعبير عن مشاعرهم

تجاه الآخر لتحقيق التواصل الجيد معهم، والحد من المشاعر السلبية، وإمكانية استخدام

الدافعية للاستماع للموسيقى في التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية لأن الموسيقى ممتعة

بطبيعتها وتقود المستمع إلى الشعور بالطمأنينة الذاتية، كما أنها من أكثر الأنشطة

الفنية تحفيزاً وإشباعاً للمتعة في مرحلة المراهقة والقيام بعمليات التنظيم الوجداني ،

والتعبير عن مشاعرهم وعواطفهم في أثناء الأزمات، كما يساعد الاستماع للموسيقى في

زيادة قدرات الطلاب على المواجهة والتأقلم والتكيف مع الضغوط المدرسية أو الشعور

بأعراض الاكتئاب، والشكوى الجسدية، المزاج العدواني، والتسلط على الآخرين.

٢. توصلت نتائج دراسات المحور الثاني مثل: (Tarrant, et al., 2000;

Saarikallio, 2011; Thomson, et al., 2014; Randall, et al., 2014;

Chin & Rickard, 2014; White & Rickard, 2016; Gurgen, 2016;

Randall & Rickard, 2017; Mirand & Blais-Rochette, 2018;

Sakka & Juslin, 2018; Baitazar & Saarikallio, 2019; Cook, et

al., 2019) إلى وجود علاقة بين الدافعية للاستماع للموسيقى والقدرة على القيام

بعمليات التنظيم الوجداني للعواطف، فالاستماع للموسيقى يساعد طلاب الجامعة على

تخطي الشعور بالملل وتخطي الأوقات الصعبة ، والحد من الشعور بالتوتر أو الضغوط

، أو زيادة القدرة في التعبير عن العواطف والمشاعر express، وتقليل الشعور

بالوحدة reduce lone lines، والقلق والاكتئاب والإجهاد، وتحسين الحالة المرتبطة

بالصحة الوجدانية، وتحقيق الطمأنينة الشخصية، وزيادة القدرة على التواصل الاجتماعي

لدى طلاب الجامعة، والحد من العواطف السلبية وإدارة كل ما يؤثر على مزاجهم في حياتهم اليومية.

٣. توصلت نتائج دراسات المحور الثالث مثل : (Nikmanesh, et al., 2015; Shi, et al., 2016; Marroquin, et al., 2016; Shekhar & Pangotra, 2017; Diehl, et al., 2018; Sadeghi, et al., 2018; Jin, et al., 2020; Karababa, 2020; Cao, et al., 2020) إلى وجود علاقة بين التنظيم الوجداني للعواطف والشعور بالوحدة النفسية، وإمكانية استخدام الشعور بالوحدة النفسية في التنبؤ بصعوبة التنظيم الوجداني، وأوصت الدراسة بضرورة وضع برامج تساعد الطلاب على القيام بعمليات التنظيم الوجداني للعواطف، وعمل البرامج التداخلية لتقليل شعور الطلاب بالوحدة النفسية بهدف مساعدتهم وإعدادهم للحياة المهنية المستقبلية لأن مرحلة الجامعة من المداخل التي تشهد تغييرات اجتماعية وسلوكية مرتبطة بالشعور بالوحدة، و أن يكون للمرشد الأكاديمي في الجامعة دور في زيادة الرضا الاجتماعي للطلاب ومساعدتهم على القيام بعمليات التنظيم الوجداني بهدف الحد من الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

- **منهج الدراسة:** تدرس البحوث الوصفية العلاقات الارتباطية بين المتغيرات أو القيام بعمليات التنبؤ بحدوث متغيرات من متغيرات أخرى من خلال استخدام أساليب إحصائية متقدمة مثل أسلوب تحليل الانحدار المتعدد، وغيرهما، وحيث أن الهدف النهائي للبحث هو الوصول إلى نموذج بنائي للعلاقات بين متغيرات الدافعية للاستماع للموسيقى، والتنظيم الوجداني، والشعور بالوحدة النفسية، فإن المنهج الوصفي يُعد من أكثر المناهج البحثية ملائمة مع أهداف الدراسة الحالية.

- **عينة الدراسة:** تم اختيار العينة الاستطلاعية للبحث الحالي بطريقة عشوائية بسيطة من كلية التربية النوعية جامعة القاهرة، في العام الأكاديمي [٢٠١٩ / ٢٠٢٠]، وتكونت العينة الاستطلاعية من [١٧٨] طالبًا وطالبة بمتوسط عمر قدره [٢٠,٥٠] سنة وانحراف معياري قدره [٠,٥٩]، واستخدمت درجات العينة الاستطلاعية في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الحالية. أما العينة النهائية للبحث فتكونت من [٤٠٢] طالب وطالبة بمتوسط

عمر قدره [٢٠١٧] سنة وانحراف معياري قدره [٥٣]، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، من كلية التربية النوعية جامعة القاهرة في العام الأكاديمي [٢٠١٩/٢٠٢٠] وقد استخدمت درجات العينة في التحقق من فروض الدراسة الحالية.

أدوات الدراسة:

الخصائص السيكومترية لقياس الدافعية للاستماع للموسيقى [إعداد الباحثة]:

بعد الاطلاع على التراث النظري والدراسات السابقة والمقاييس العربية المرتبطة بالدافعية للاستماع للموسيقى مثل: استبيان استعمال الموسيقى (MUSE) music USE questionnaire وهو من إعداد Chin, & Rickard, (2014) ، ومقياس الأدوار التكيفية للاستماع للموسيقى Adaptive Functions of Music Listening (AFML) scale وهو من إعداد Groarke, & Hogan, (2018) . وفي ضوء المقاييس الأجنبية والدراسات يتضح عدم وجود مقاييس عربية . في حدود علم الباحثة . تقيس الدافعية للاستماع للموسيقى، لذا فضلت الباحثة بناء مقياس للدافعية للاستماع للموسيقى، يتلاءم مع طبيعة العينة والبيئة المصرية، ويتكون مقياس الدافعية للاستماع للموسيقى في البحث الحالي في الصورة النهائية من [٢٨] مفردة موزعة على أربعة أبعاد، يمثل البعد الأول الدوافع التعزيزية، ويتكون من [٧] مفردات تبدأ من [١ إلى ٧]، والبعد الثاني يمثل بعد دوافع المواجهة ويتكون من [٧] مفردات تبدأ من [٨ إلى ١٤] والبعد الثالث ويمثل الدوافع الاجتماعية ويتكون من [٧] مفردات تبدأ من [١٥ إلى ٢١]، والبعد الرابع ويمثل دوافع الانسجام ويتكون من [٧] مفردات تبدأ من [٢٢ إلى ٢٨] ، وهذا المقياس من نوع التقرير الذاتي يجب عليه الطلاب في ضوء مقياس الخماسي التدرج [١] أرفض بشدة . [٢] أرفض . [٣] محايد . [٤] موافق . [٥] أوافق بشدة، وتعطي الدرجات [١] ، [٢] ، [٣] ، [٤] ، [٥] في حالة المفردات الموجبة والدرجات [١] ، [٢] ، [٣] ، [٤] ، [٥] في حالة المفردات السالبة وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الطالب بدرجة مرتفعة من الدافعية للاستماع للموسيقى، حيث تم تطبيق المقياس على عينة من طلاب وطالبات كلية التربية النوعية جامعة القاهرة، وقد بلغ عددهم [١٧٨] طالباً وطالبة. والجدول [١] يوضح أبعاد مقياس الدافعية للاستماع للموسيقى والمفردات التابعة لكل بعد في الصورة النهائية للمقياس.

جدول [١]

أبعاد مقياس الدافعية للاستماع للموسيقى والمفردات التي تنتمي لها

المفردات							مكونات الدافعية للاستماع للموسيقى
٢٥	٢١	١٧	١٣	٩	٥	١	الدوافع التعزيزية
٢٦	٢٢	١٨	١٤	١٠	٦	٢	دوافع المواجهة
٢٧	٢٣	١٩	١٥	١١	٧	٣	الدوافع الاجتماعية
٢٨	٢٤	٢٠	١٦	١٢	٨	٤	دوافع الانسجام

للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الدافعية للاستماع للموسيقى تم إتباع

الخطوات التالية:

. صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس، بهدف الحكم على مدى انتماء المفردات للبعد الذي تقيسه، وقد تم استبعاد بعض المفردات في الصورة الأولية وتعديل البعض الآخر، كما تم حساب نسبة الاتفاق بين المحكمين والتي بلغت [٩٥%]، وقد بلغت مفردات المقياس في صورتها الأولية [٢٨] مفردة.

. صدق المقارنات الطرفية أو الصدق التمييزي:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من [١٧٨] طالباً وطالبة في كلية التربية النوعية جامعة القاهرة ، ولم يشملهم التطبيق النهائي للأداة، بهدف حساب الفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى [٢٧%] من الطلاب، وذلك باستخدام اختبار "ت" والموضح بالجدول [٢] التالي:

جدول [٢]

الفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى في مقياس الدافعية للاستماع للموسيقى باستخدام اختبار "ت" [ن=١٧٨]

" ت "	الإرباعي الأدنى			الإرباعي الأعلى			مقياس الدافعية للاستماع للموسيقى
	ع	ن	م	ع	ن	م	
**١٢,٧٤	٢,٩٢	٥٨	١٦,١٢	,٠٩٥	١١٠	٢١,٠١	الدوافع التعزيزية [TOENM]
**١٥,١٠	٢,٧٦	٤٧	١٤,٧٢	,٦٨٥	٨٩	٢٠,٩١	دوافع المواجهة [TOCOM]
**٢٢,٢٣	١,٩٠	٣٧	١٣,٧٨	,٦٣٧	٩٢	٢٠,٨٩	الدوافع الاجتماعية [TOSOM]
**٢٠,٥٤	٢,٠٣	٥٢	١٥,٢٣	,٠٠١	٨٩	٢١,٠٠	دوافع الانسجام [TOCFM]
**١٨,٤٨	٨,٤١	٤٧	٦١,١٧	,٧٤٩	٧١	٨٣,٨٥	الدرجة الكلية [TO_MLMS]

[**] دالة عند مستوى [٠,١] [*] دالة عند مستوى [٠,١]

يتضح من الجدول [٢] وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى [٠,١] بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الدافعية للاستماع للموسيقى مما يدل على أن المقياس يتمتع بالصدق التمييزي.

. ثبات مقياس الدافعية للاستماع للموسيقى: تم حساب الثبات لمقياس الدافعية للاستماع للموسيقى باستخدام أكثر من طريقة:

١. إعادة التطبيق: حيث تم إعادة تطبيق المقياس على عينة التقنين [١٧٨] طالباً وطالبة بفاصل زمني [٣] أسابيع، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط [٠,٨٥١]، وهو دال إحصائياً عند مستوى [٠,١].

٢. ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية: تم حساب ثبات أبعاد مقياس الدافعية للاستماع للموسيقى مع الدرجة الكلية للمقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية، والجدول [٣] يوضح قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس وللمقياس ككل.

جدول [٣]

قيم معاملات الثبات لمقياس الدافعية للاستماع للموسيقى باستخدام ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية [ن=١٧٨]

التجزئة النصفية		طريقة ألفا كرونباخ	مكونات مقياس الدافعية للاستماع للموسيقى
سيبرمان وبروان	جتمان		
,٦٥٥	,٨٧١	,٧٧١	الدوافع التعزيزية [TOENM]
,٧١٢	,٩١٧	,٨٤٧	دوافع المواجهة [TOCOM]
,٧٨٤	,٩٦٧	,٩٣٥	الدوافع الاجتماعية [TOSOM]
,٧٤١	,٩٠٤	,٨٢٥	دوافع الانسجام [TOCFM]
,٨٩٩	,٩٠١	,٨٢٠	الدرجة الكلية [TO_MLMS]

يتضح من الجدول [٣] أن قيم معاملات الثبات في مقياس الدافعية للاستماع للموسيقى مرتفعة.

. الاتساق الداخلي: تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية على كل مفردة والدرجة الكلية للعامل الذي تنتمي إليه، والموضح بالجدول [٣]، كما تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد، والدرجة الكلية للمقياس ككل، والموضحة بالجدول [٣].

جدول [٤]

معاملات ارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه [ن=١٧٨]

دوافع الانسجام		الدوافع الاجتماعية		دوافع المواجهة		الدوافع التعزيزية	
المعامل	المفردات	المعامل	المفردات	المعامل	المفردات	المعامل	المفردات
الارتباط		الارتباط		الارتباط		الارتباط	
** ,٥٢٠	A22	** ,٥٩٨	A15	** ,٥٧٦	A8	** ,٧٢٥	A1
** ,٦٤٨	A23	** ,٦٧١	A16	** ,٥٧٧	A9	** ,٧٨٠	A2
** ,٥٢٩	A24	** ,٦٥٥	A17	** ,٧٨٢	A10	** ,٦٤٣	A3
** ,٥٧٨	A25	** ,٧٥٦	A18	** ,٦٣٥	A11	** ,٧٩٥	A4
** ,٦٢٧	A26	** ,٧٩٥	A19	** ,٧١٦	A12	** ,٧٣٧	A5
** ,٧٠٧	A27	** ,٦٣٩	A20	** ,٦١٧	A13	** ,٧٨٢	A6
** ,٥٨٠	A28	** ,٧٠٧	A21	** ,٦٧٠	A14	** ,٦٥٥	A7

يتضح من الجدول [٤] أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين [٠,٥٢٠] إلى [٠,٧٩٥]، وهذه المعاملات كانت دالة عند مستوى [٠,٠١]، ما عدا المفردة [٢٢] في بعد دوافع الانسجام فقد كانت دالة عند مستوى [٠,٠٥].

جدول [٥]

معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس الدافعية للاستماع للموسيقى [ن=١٧٨]

المكونات	١	٢	٣	٤	الكلية
الدوافع التعزيزية [TOENM]	-				
دوافع المواجهة [TOCOM]	** ,٧١٠	-			
الدوافع الاجتماعية [TOSOM]	** ,٧٥٠	** ,٨٦٤	-		
دوافع الانسجام [TOCFM]	** ,٦٤٣	** ,٧٢١	** ,٨٤٢	-	
الدرجة الكلية [TO_MLMS]	** ,٨٥٧	** ,٨١٥	** ,٨٥٨	** ,٨٨٤	-

يتضح من الجدول [٥] أن جميع قيم معاملات الارتباط بين العوامل وبعضها قد انحصرت بين [٧١٠, إلى ٨٦٤,]، ومعاملات ارتباط العوامل بالدرجة الكلية بين [٨١٥, إلى ٨٨٤,]، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى [٠,١].

ومن جميع الإجراءات السابقة تأكدت الباحثة من تمتع اختبار مقياس الدافعية للاستماع للموسيقى بدرجة مرتفعة من الثبات على العينة الاستطلاعية للدراسة الحالية، ويوضح الملحق [٢] الصورة النهائية للمقياس والتي تتكون من [٢٨] مفردة.

٢. مقياس الشعور بالوحدة النفسية:

الخصائص السيكومترية لمقياس الشعور بالوحدة النفسية [إعداد الباحثة]:

بعد إطلاع الباحثة على العديد من المقاييس العربية والأجنبية التي استخدمت في قياس الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة مثل مقياس: مقياس الشعور بالوحدة النفسية وهو مكون من [٤٥] مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد هي: البعد العاطفي، والبعد الاجتماعي، وبعد الثقة بالنفس وهو من إعداد (إيمان عبيد، ٢٠١٠). ومقياس اليرموك للشعور بالوحدة النفسية وهو مكون من [٣٠] مفردة موزعة على أربعة أبعاد هي العلاقات الاجتماعية، والعلاقات الأسرية، والمشاعر الذاتية، والعلاقات الحميمة، حيث قام كل من (عفاف الحداد، ويوسف سوالمه، ١٩٩٨) بتطويره، ومقياس الشعور بالوحدة النفسية وهو مكون من [١٨] مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد هي فقدان الحب، والشعور بالعزلة، ضعف القدرة على التواصل، وهو من إعداد (أشرف عبد الحليم، ٢٠١٨)، والمقاييس الأجنبية مثل: ومقياس العزلة أو قطع التواصل الاجتماعي **Social Disconnectedness scale**، والمكون من [٨] مفردات وهو من إعداد (Cornwell and Waite, 2009)، ومقياس لبيان لشبكة العلاقات الاجتماعية (**LSNS**) **Lubben Social Network Scale**، مؤشر ديك للدعم الاجتماعي، (**DSSI**) **Duke Social Support Index**، ومقياس الشعور بالوحدة النفسية المطور من مصطفى و الشريف (٢٠١٣) **The Psychological Loneliness Scale developed by Mustafa and Al-Shrefen (2013)**. وفي ضوء المقاييس العربية قامت الباحثة ببناء مقياس للشعور بالوحدة النفسية يتلاءم مع طبيعة العينة والبيئة المصرية، ويتكون مقياس الشعور بالوحدة النفسية للبحث الحالي في الصورة النهائية من [٢٤] مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد، يمثل البعد الأول فقدان الحب، ويتكون من

[٨] مفردات تبدأ من [١ إلى ٨]، والبعد الثاني يمثل بعد الشعور بالعزلة ويتكون من [٨] مفردات تبدأ من [٩ إلى ١٦] والبعد الثالث ويمثل ضعف الترابط الاجتماعي، ويتكون من [٨] مفردات تبدأ من [١٧ إلى ٢٤]، وهذا المقياس من نوع التقرير الذاتي يجب عليه الطلاب في ضوء مقياس الخماسي التدريج [١] أرفض بشدة . [٢] أرفض . [٣] محايد . [٤] موافق . [٥] أوافق بشدة، وتعطي الدرجات [١، ٢، ٣، ٤، ٥] في حالة المفردات الموجبة والدرجات [٥، ٤، ٣، ٢، ١] في حالة المفردات السالبة، وتدلل الدرجة المرتفعة على تمتع الطالب بدرجة عالية من الشعور بالوحدة النفسية، حيث تم تطبيق المقياس على عينة من طلاب وطالبات كلية التربية النوعية جامعة القاهرة، وقد بلغ عددهم [١٧٨] طالباً وطالبة. والجدول [٦] يوضح مكونات ومفردات أبعاد مقياس الشعور بالوحدة النفسية.

جدول [٦]

أبعاد ومفردات مقياس الشعور بالوحدة النفسية لطلاب كلية التربية النوعية جامعة القاهرة [*]

المفردات								المكونات	
*١	*٤	٧	*١٠	*١٣	*١٦	١٩	٢٢	فقدان الحب [TOLOL]	
*٢	*٥	٨	*١١	*١٤	١٧	٢٠	٢٣	الشعور بالعزلة [TOISC]	
٣	٦	*٩	*١٢	١٥	١٨	٢١	*٢٤	ضعف الترابط الاجتماعي [TOSCW]	

وللتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الشعور بالوحدة النفسية تم إتباع

الخطوات التالية:

. صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس، بهدف الحكم على مدى انتماء المفردات للبعد الذي تقيسه، وكذلك من حيث اتجاه الصياغة [موجبة/ سالبة]، وقد تم استبعاد بعض المفردات في الصورة الأولية وتعديل البعض الآخر، كما تم حساب نسبة الاتفاق بين المحكمين والتي بلغت [٩٥%]، وقد بلغت مفردات المقياس في صورتها الأولية [٢٤] مفردة.

. صدق المقارنات الطرفية أو الصدق التمييزي:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من [١٧٨] طالباً وطالبة في كلية التربية النوعية جامعة القاهرة ، ولم يشملهم التطبيق النهائي للأداة، بهدف حساب

[*] تشير إلى المفردات السالبة في مقياس الشعور بالوحدة النفسية.

الفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى [٢٧%] من الطلاب، وذلك باستخدام اختبار "ت" والموضح بالجدول [٧] التالي:

جدول [٧]

الفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى في مقياس الدافعية للاستماع للموسيقى باستخدام اختبار "ت" [ن=١٧٨]

" ت "	الإرباعي الأدنى			الإرباعي الأعلى			مقياس الشعور بالوحدة النفسية
	ع	ن	م	ع	ن	م	
**١٤,٠٥	٢,٩٣	٥٦	١٨,٥٠	,١٢٩	٦٠	٢٤,٠٢	فقدان الحب [TOLOL]
**١٥,٥٤	٣,٠١	٥١	١٧,٤٥	,٠١٢	٧٩	٢٤,٠٠	الشعور بالعزلة [TOISC]
**١١,٨٦	٣,٢٩	٥٨	١٨,٨٨	,١٠٢	٩٥	٢٤,٠٠	ضعف الترابط الاجتماعي [TOSCW]
**١٤,٥٣	٨,١١	٥٨	٥٦,٥٣	,١٤٩	٤٥	٧٢,٠٠	الدرجة الكلية [TO_LOS]

[**] دالة عند مستوى [٠,١] [*] دالة عند مستوى [٠,١]

يتضح من الجدول [٧] وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى [٠,١] بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالوحدة النفسية مما يدل على أن المقياس يتمتع بالصدق التمييزي.

. ثبات مقياس الشعور بالوحدة النفسية: تم حساب الثبات لمقياس الشعور بالوحدة النفسية باستخدام أكثر من طريقة:

١. إعادة التطبيق: حيث تم إعادة تطبيق المقياس على عينة التقتين [١٧٨] طالباً وطالبة بفواصل زمني [٣] أسابيع، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط [٠,٨١٦] وهو دال إحصائياً عند مستوى [٠,٠١].

٢. ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية: تم حساب ثبات أبعاد مقياس الشعور بالوحدة النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية، والجدول [٨] يوضح قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس وللمقياس ككل.

جدول [٨]

قيم معاملات الثبات لمقياس الشعور بالوحدة النفسية باستخدام ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية [ن=١٧٨]

التجزئة النصفية		طريقة ألفا كرونباخ	مكونات مقياس الشعور بالوحدة النفسية
سيبرمان وبروان	جتمان		
,٧٥٤	,٩٠٢	,٨٢٠	فقدان الحب [TOLOL]
,٨٤٩	,٩٤٥	,٨٩٥	الشعور بالعزلة [TOISC]
,٨١٦	,٩٤٩	,٩٠٢	ضعف الترابط الاجتماعي [TOSCW]
,٧٧١	,٩٤٠	,٨٨٦	الدرجة الكلية [TO_LOS]

يتضح من الجدول [٨] أن قيم معاملات الثبات في مقياس الشعور بالوحدة النفسية مرتفعة.

. الاتساق الداخلي: تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية على كل مفردة والدرجة الكلية للعامل الذي تنتمي إليه، والموضح بالجدول [٩]، كما تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد، والدرجة الكلية للمقياس ككل، والموضحة بالجدول [٩].

جدول [٩]

معاملات ارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه [ن=١٧٨]

ضعف الترابط الاجتماعي		الشعور بالعزلة		فقدان الحب	
معامل الارتباط	المفردات	معامل الارتباط	المفردات	معامل الارتباط	المفردات
** ,٦٧٣	B17	** ,٦٥٣	B9	** ,٥٨١	B1
** ,٦٦٧	B18	** ,٥٥٧	B10	** ,٦٣٥	B2
** ,٦٨٩	B19	** ,٦١٤	B11	** ,٧٧٤	B3
** ,٨٠٦	B20	** ,٦٣٤	B12	** ,٦٢٤	B4
** ,٧٦٧	B21	** ,٦٥٧	B13	** ,٦٦٧	B5
** ,٦٢١	B22	** ,٦٠٦	B14	** ,٦١٦	B6
** ,٨٣٢	B23	** ,٤٨٩	B15	** ,٦٣٤	B7
** ,٥٩٠	B24	** ,٦٤٢	B16	** ,٤٩٤	B8

يتضح من الجدول [٩] أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين [٠,٤٨٩]، إلى [٠,٨٣٢]، وهذه المعاملات كانت دالة عند مستوى [٠,٠١] .

جدول [١٠]

معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس الشعور بالوحدة النفسية [ن=١٧٨]

المكونات	١	٢	٣	الكلية
فقدان الحب [TOLOL]	-			
الشعور بالعزلة [TOISC]	** ,٨١٣	-		
ضعف الترابط الاجتماعي [TOSCW]	** ,٦١٣	** ,٦٤٢		
الدرجة الكلية [TO_LOS]	** ,٨٠٤	** ,٨٢٤	** ,٨٤٣	-

يتضح من الجدول [١٠] أن جميع قيم معاملات الارتباط بين العوامل وبعضها قد انحصرت بين [٠,٦١٣]، إلى [٠,٨١٣]، ومعاملات ارتباط العوامل بالدرجة الكلية بين [٠,٨٠٣]، إلى [٠,٨٤٣]، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى [٠,٠١] .

ومن جميع الإجراءات السابقة تأكدت الباحثة من تمتع اختبار مقياس الشعور بالوحدة النفسية بدرجة مرتفعة من الثبات على العينة الاستطلاعية للدراسة الحالية، ويوضح الملحق [٤] الصورة النهائية للشعور بالوحدة النفسية.

مقياس التنظيم الوجداني:

الخصائص السيكومترية لمقياس التنظيم الوجداني [إعداد الباحثة]:

بعد إطلاع الباحثة على العديد من المقياس الأجنبية المستخدمة في قياس التنظيم الوجداني مثل: مقياس التعبيرية الوجدانية The Emotional Expressivity Scale (EES) وهو من إعداد (Kring et al., 1994) ، واستبيان تنظيم العواطف The Emotion Regulation Questionnaire (EROS) وهو من إعداد (Gross , John ,2003, 2014,2015) ، ومقياس تنظيم العواطف للذات وللآخرين Emotion Regulation of others and Self [EROS] (Niven, Totterdell, Stride, & others, 2011) ، واستبيان مهارات تنظيم العواطف Emotion Regulation Skills Questionnaire [ERSQ] (Holman, 2011) ، وهو من إعداد (Grant, Salsman, & Berking, 2018) ، وفي ضوء المقاييس الأجنبية والدراسات السابقة اتضح . في حدود علم الباحثة . عدم وجود مقاييس عربية لقياس التنظيم الوجداني، لذا قامت الباحثة ببناء مقياس للتنظيم الوجداني يتلاءم مع طبيعة العينة ومع البيئة المصرية، ويتكون مقياس التنظيم الوجداني للبحث الحالي في الصورة النهائية من [٢٠] مفردة موزعة على بعدين، يمثل البعد الأول إعادة التقييم المعرفي للعواطف، ويتكون من [١٠] مفردات تبدأ من [١ إلى ١٠]، والبعد الثاني يمثل كبت التعبيرات الوجدانية ويتكون من [١٠] مفردات تبدأ من [١١ إلى ٢٠] ، وهذا المقياس من نوع التقرير الذاتي يجب عليه الطلاب في ضوء مقياس الخماسي التدرج [١] أرفض بشدة . [٢] أرفض . [٣] محايد . [٤] موافق . [٥] أوافق بشدة، وتعطي الدرجات [١] ، [٢] ، [٣] ، [٤] ، [٥] في حالة المفردات الموجبة والدرجات [١] ، [٢] ، [٣] ، [٤] ، [٥] في حالة المفردات السالبة، وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الطالب أو الطالبة بدرجة عالية من التنظيم الوجداني، حيث تم تطبيق المقياس على عينة من طلاب وطالبات كلية التربية النوعية جامعة القاهرة، وقد بلغ عددهم [١٧٨] طالباً وطالبة. والجدول [١١] يوضح مكونات ومفردات أبعاد مقياس التنظيم الوجداني.

جدول [١١]

أبعاد ومفردات مقياس التنظيم الوجداني لطلاب كلية التربية النوعية جامعة القاهرة [*]

المفردات										المكونات	
*١٠	٩	*٨	٧	*٦	٥	*٤	٣	*٢	١	إعادة التقييم المعرفي	[TOCSR]
*٢٠	١٩	*١٨	١٧	*١٦	١٥	*١٤	١٣	*١٢	١١	كبح التعبيرات الوجدانية	[TOEES]
٢٠ مفردة										الإجمالي	

للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التنظيم الوجداني تم إتباع الخطوات

التالية:

. صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولى على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس، بهدف الحكم على مدى انتماء المفردات للبعد الذي تقيسه، وكذلك من حيث اتجاه الصياغة [موجبة/ سالبة]، وقد تم استبعاد بعض المفردات في الصورة الأولى وتعديل البعض الآخر، كما تم حساب نسبة الاتفاق بين المحكمين والتي بلغت [٩٥%]، وقد بلغت مفردات المقياس في صورتها الأولى [٢٠] مفردة.

. صدق المقارنات الطرفية أو الصدق التمييزي: قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من [١٧٨] طالباً وطالبة في كلية التربية النوعية جامعة القاهرة ، ولم يشملهم التطبيق النهائي للأداة، بهدف حساب الفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى [٢٧%] من الطلاب، وذلك باستخدام اختبار "ت" والموضح بالجدول [١٢] التالي:

جدول [١٢]

الفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى في مقياس التنظيم الوجداني باستخدام اختبار "ت"

[ن=١٧٨]

" ت "	الإرباعي الأدنى			الإرباعي الأعلى			مقياس التنظيم الوجداني
	ع	ن	م	ع	ن	م	
**١٥,٤١	٤,٠٥	٥٥	٢١,٥٨	,١٠٣	٧٩	٣٩,٠٠	إعادة التقييم المعرفي [TOCSR]
**٢٣,٥٢	٢,٦٣	٤٥	٢٠,٧٦	,١٠٧	٨٧	٣٠,٠١	كبح التعبيرات الوجدانية [TOEES]
**١٩,٩١	٦,١١	٤٨	٤٢,٤٤	,١٢٠	٦٩	٦٠,٠١	الدرجة الكلية [TO_ERS]

[**] دالة عند مستوى [٠,٠١] [*] دالة عند مستوى [٠,٠١]

[*] تشير إلى المفردات السالبة في مقياس التنظيم الوجداني.

يتضح من الجدول [١٢] وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى [٠,٠١] بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التنظيم الوجداني مما يدل على أن المقياس يتمتع بالصدق التمييزي.

. ثبات مقياس التنظيم الوجداني:

تم حساب الثبات لمقياس التنظيم الوجداني باستخدام أكثر من طريقة:

١. إعادة التطبيق: حيث تم إعادة تطبيق المقياس على عينة التقتين [١٧٨] طالباً وطالبة بفواصل زمني [٣] أسابيع، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط [٠,٨٥٤]، وهو دال إحصائياً عند مستوى [٠,٠١].

٢. ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية: تم حساب ثبات أبعاد مقياس التنظيم الوجداني مع الدرجة الكلية للمقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية، والجدول [١٣] يوضح قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس وللمقياس ككل.

جدول [١٣]

قيم معاملات الثبات لمقياس التنظيم الوجداني باستخدام ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية

[ن=١٧٨]

التجزئة النصفية		طريقة الفا كرونباخ	مكونات مقياس التنظيم الوجداني
سيبرمان وبروان	جتمان		
,٧٦٥	,٩٣٧	,٨٨١	إعادة التقييم المعرفي [TOCSR]
,٨٢٨	,٩٦١	,٩٢٤	كبح التعبيرات الوجدانية [TOEES]
,٧٨٣	,٩٦٤	,٩٣١	الدرجة الكلية [TO_ERS]

يتضح من الجدول [١٣] أن قيم معاملات الثبات في مقياس التنظيم الوجداني مرتفعة.

. الاتساق الداخلي:

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية على كل مفردة والدرجة الكلية للعامل الذي تنتمي إليه، والموضح بالجدول [١٤]، كما تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد، والدرجة الكلية للمقياس ككل، والموضحة بالجدول [١٤].

جدول [١٤]

معاملات ارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه [ن=١٧٨]

المكونات	المفردات	معامل الارتباط	المكونات	المفردات	معامل الارتباط
إعادة التقييم المعرفي للعواطف	C1	** ,٧١٤	كبح التعبيرات الوجدانية	C11	** ,٦٦١
	C2	** ,٧٦٨		C12	** ,٦٩٩
	C3	** ,٦١١		C13	** ,٧٠٥
	C4	** ,٥٦٧		C14	** ,٧٩٠
	C5	** ,٧٣٣		C15	** ,٥٨٨
	C6	** ,٥٩٥		C16	** ,٧٥٢
	C7	** ,٦٧٩		C17	** ,٦٠٠
	C8	** ,٦٢٨		C18	** ,٦٢٨
	C9	** ,٧٣٧		C19	** ,٥٩٨
	C10	** ,٧١٠		C20	** ,٥٥٩

يتضح من الجدول [١٤] أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين [٥٥٩,] إلى [٧٩٠,]، وهذا المعاملات كانت دالة عند مستوى [٠,٠١] .

جدول [١٥]

معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس التنظيم الوجداني [ن=١٧٨]

المكونات	١	٢	الكلية
إعادة التقييم المعرفي [TOCSR]	-		
كبح التعبيرات الوجدانية [TOEES]	** ,٨٢٤	-	
الدرجة الكلية [TO_ERS]	** ,٩٥٨	** ,٩٥٢	-

يتضح من الجدول [١٥] أن جميع قيم معاملات الارتباط بين العوامل وبعضها أو بين العوامل والدرجة الكلية كانت دالة إحصائياً عند مستوى [٠,٠١]. ومن جميع الإجراءات السابقة تأكدت الباحثة من تمتع مقياس التنظيم الوجداني لطلاب كلية التربية النوعية جامعة القاهرة بدرجة مرتفعة من الثبات على العينة الاستطلاعية للدراسة الحالية، ويوضح الملحق [٦] الصورة النهائية للمقياس والتي تتكون من [٢٠] مفردة.

نتائج الدراسة وتفسيرها :

الفرض الأول: وينص على أنه " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التأثير بالشعور بالوحدة النفسية والدافعية للاستماع للموسيقى لدى عينة الدراسة" واختبار صحة هذا الفرض، ثم حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس الشعور بالوحدة النفسية والدافعية للاستماع للموسيقى والجدول [١٦] يوضح ذلك:

جدول [١٦]

معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياسي الشعور بالوحدة النفسية والدافعية للاستماع للموسيقى [ن=٤٠٢]

الدرجة الكلية [TOLOS]	ضعف الترابط الاجتماعي [SCW]	الشعور بالعزلة [ISC]	فقدان الحب [LOL]	الشعور بالوحدة الدافعية للاستماع للموسيقى
**٨٥٣-	**٨٤٧-	**٨٤٥-	**٨٤٤-	الدوافع التعزيزية [ENM]
**٨٦٣-	**٨٣٠-	**٨١٥-	**٨٣٧-	دوافع المواجهة [COM]
**٨٢١-	**٨١٢-	**٨٠٥-	**٨٢٢-	الدوافع الاجتماعية [SOM]
**٨٧٢-	**٨٦٥-	**٨٥٩-	**٨٦٧-	دوافع الانسجام [CFM]
**٨٥٦-	**٨٤٩-	**٨٤٣-	**٨٥٤-	الدرجة الكلية [TOMLMS]

(**) دالة إحصائياً عند مستوى [٠,٠١]

يتضح من الجدول [١٦] وجود علاقة عكسية بين الدافعية للاستماع للموسيقى [الأبعاد والدرجات الكلية] والتأثر بالاحترق النفسي [الأبعاد والدرجة الكلية عند مستوى [٠,٠١]] وهذا يدل على أنه كلما ارتفعت درجة الدافعية للاستماع للموسيقى لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة القاهرة، كلما انخفض معه الشعور بالوحدة النفسية .

٤. الفرض الثاني : وينص على أنه " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التأثير بالشعور بالوحدة النفسية والتنظيم الوجداني لدى عينة الدراسة" واختبار صحة هذا الفرض، ثم حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس الشعور بالوحدة النفسية والتنظيم الوجداني والجدول [١٧] يوضح ذلك:

جدول [١٧]
معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياسي الشعور بالوحدة النفسية والرضا
الوظيفي [ن=٤٠٢]

الدرجة الكلية [TOLOS]	ضعف الترايط الاجتماعي [SCW]	الشعور بالعزلة [ISC]	فقدان الحب [LOL]	الشعور بالوحدة التنظيم الوجداني
**٠,٦٨٩-	**٠,٦٨٨-	**٠,٦٥١-	**٠,٧٠٧-	إعادة التقييم المعرفي [CSR]
**٠,٨٦٨-	**٠,٨٦٤-	**٠,٨٦٢-	**٠,٨٥٧-	كبح التعبيرات العاطفية [EES]
**٠,٨٣٧-	**٠,٨٣٣-	**٠,٨١٩-	**٠,٨٣٥-	الدرجة الكلية [TOERS]

(**) دالة إحصائياً عند مستوى [٠,٠١]

يتضح من الجدول [١٧] وجود علاقة عكسية بين التنظيم الوجداني [الأبعاد والدرجات الكلية] والتأثر بالاحترق النفسي [الأبعاد والدرجة الكلية عند مستوى [٠,٠١]. وهذا يدل على أنه كلما ارتفعت درجة التنظيم الوجداني لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة القاهرة، كلما انخفض الشعور بالوحدة النفسية.

الفرض الثالث: وينص على "تباين في درجات التأثر بالشعور بالوحدة النفسية بتباين مستويات الدافعية للاستماع للموسيقى لدى عينة الدراسة" وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بتقسيم درجات أفراد العينة وفقاً لمستويات الدافعية للاستماع للموسيقى [مرتفع - متوسط - منخفض] تم استخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي، ويوضح الجدول [١٨] ذلك.

جدول [١٨]
تحليل التباين الأحادي للشعور بالوحدة النفسية وفقاً لمستويات الدافعية للاستماع للموسيقى [ن=٤٠٢]

قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الشعور بالوحدة النفسية
**٠,٧٤٨,٢	٣٣١٣,٤٦ ٤,٤٢٨	٢	٦٦٢٦,٩٢	بين المجموعات	فقدان الحب [LOL]
		٣٩٩	١٧٦٦,٨٣	داخل المجموعات	
		٤٠	٨٣٨٣,٧٥	المجموع	
**٠,٥٢٣,٧	٢٣٤٢,٦٥ ٤,٤٧٤	٢	٤٦٨٥,٢٩	بين المجموعات	الشعور بالعزلة [ISC]
		٣٩٩	١٧٨٤,٩٧	داخل المجموعات	
		٤٠	٦٤٧٠,٢٧	المجموع	
**٠,٦٨١,٧	٢٣٠٩,٠٩ ٣,٣٨٧	٢	٤٦١٨,١٩	بين المجموعات	ضعف الترايط الاجتماعي [SCW]
		٣٩٩	١٣٥١,٤٤	داخل المجموعات	
		٤٠	٥٩٦٩,٦٣	المجموع	
**٠,٦٨٠,٧	٢٣٦١٨,٦٥ ٣٥,٧٠٠	٢	٤٧٢٣٧,٣٠	بين المجموعات	الدرجة الكلية [TOLOS]
		٣٩٩	١٣٨٤٥,٢٣	داخل المجموعات	
		٤٠	٦١٠٨٢,٥٢	المجموع	

(**) دالة عند مستوى [٠,٠١].

يتضح من الجدول [١٨] وجود فروق في التأثير بالشعور بالوحدة النفسية [الدرجة الكلية والأبعاد] وفقاً لمستويات الدافعية للاستماع للموسيقى [مرتفع . متوسط . منخفض]، ولمعرفة اتجاه الفروق استخدمت الباحثة اختبار "شيفيه" للمقارنة بين المتوسطات الموضحة بالجدول [١٩] التالي:

جدول [١٩]

الفروق بين المتوسطات في التأثير بالشعور بالوحدة النفسية وفقاً لمستويات الدافعية للاستماع للموسيقى [ن=٤٠٢].

الشعور بالوحدة النفسية	مجموع المقارنة	المتوسطات	منخفض	متوسط	مرتفع
فقدان الحب [LOL]	منخفض [ن=١١٢]	-	*٥,٢٢	*٩,٤٢	
	متوسط [ن=١٩٢]	-	-	*٤,٢٠	
	مرتفع [ن=١٠٦]	-	-	-	
الشعور بالعزلة [ISC]	منخفض [ن=١١٢]	-	*٥,٥٦	*٧,٥٧	
	متوسط [ن=١٩٢]	-	-	*٢,٠١	
	مرتفع [ن=١٠٦]	-	-	-	
ضعف الترابط الاجتماعي [SCW]	منخفض [ن=١١٢]	-	*٤,٨٢	*٢,٩٤	
	متوسط [ن=١٩٢]	-	-	*٢,٩٤	
	مرتفع [ن=١٠٦]	-	-	-	
الدرجة الكلية [LOS]	منخفض [ن=١١٢]	-	*١٥,٦٠	*٢٤,٧٥	
	متوسط [ن=١٩٢]	-	-	*٩,١٥	
	مرتفع [ن=١٠٦]	-	-	-	

(**) دالة عند مستوى [٠,٠١].

يتضح من الجدولين السابقين [١٨] و [١٩] ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائياً في التأثير بالشعور بالوحدة النفسية وفقاً لمستويات الدافعية للاستماع للموسيقى [منخفض . متوسط . مرتفع]، وأن هذه الفروق كانت لصالح المستويات الأقل في الدافعية للاستماع للموسيقى، بمعنى أن المستوي الأقل في الدافعية للاستماع للموسيقى يعكس تأثيراً أكبر بالشعور بالوحدة النفسية، وهذا يؤكد العلاقة العكسية بين المتغيرين.
- وجود فروق دالة إحصائياً في التأثير بالشعور بالوحدة النفسية بين منخفضي ومتوسطي الدافعية للاستماع للموسيقى، وكذلك بين منخفضي ومرتفعي الدافعية للاستماع للموسيقى، وكذلك بين متوسطي ومرتفعي الدافعية للاستماع للموسيقى

لصالح المستويات العليا في الدافعية للاستماع للموسيقى مما يعكس تأثرها بدرجات أقل بالشعور بالوحدة النفسية وهذا يوضح تأثير الدافعية للاستماع للموسيقى في الشعور بالوحدة النفسية، فامتلاك طلاب كلية التربية النوعية جامعة القاهرة للدوافع التعزيزية، ودوافع المواجهة، والدوافع الاجتماعية، ودوافع الانسجام عوامل تسهم في حماية طلاب كلية التربية النوعية جامعة القاهرة من الشعور بالوحدة النفسية.

الفرض الرابع : وينص على "تباين درجات التأثر بالشعور بالوحدة النفسية بتباين مستويات التنظيم الوجداني لدى عينة الدراسة" وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بتقسيم درجات أفراد العينة وفقاً لمستويات التنظيم الوجداني [مرتفع . متوسط . منخفض] تم استخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي، ويوضح الجدول [٢٠] ذلك.

جدول [٢٠]

تحليل التباين الأحادي للشعور بالوحدة النفسية وفقاً لمستويات التنظيم الوجداني [ن=٤٠٢]

الشعور بالوحدة النفسية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
فقدان الحب [LOL]	بين المجموعات	٦٥٨٢,٥٧	٢	٣٢٩١,٣٠	**٧٢٥,١
	داخل المجموعات	١٨١١,١٨	٣٩٩	٤,٥٣٩	
	المجموع	٨٣٩٣,٧٥	٤٠١		
الشعور بالعزلة [ISC]	بين المجموعات	٤٦٥٣,٩٦	٢	٢٣٢٦,٩٨	**٥١١,١
	داخل المجموعات	١٨١٦,٣١	٣٩٩	٤,٥٥٢	
	المجموع	٦٤٧٠,٢٧	٤٠١		
ضعف الترابط الاجتماعي [SCW]	بين المجموعات	٤٥٩٦,٣٥	٢	٢٢٩٨,١٨	**٦٦٧,٧
	داخل المجموعات	١٣٧٣,٢٨	٣٩٩	٣,٤٤٢	
	المجموع	٥٩٦٩,٦٣	٤٠١		
الدرجة الكلية [LOS]	بين المجموعات	٤٦٩٢٩,٢٧	٢	٢٣٤٦٤,٦٣	**٦٦١,٥
	داخل المجموعات	١٤١٥٣,٢٦	٣٩٩	٣٥,٤٧٢	
	المجموع	٦١٠٨٢,٥٢	٤٠١		

(**) داله عند مستوى (٠,١).

يتضح من الجدول [٢٠] وجود فروق في التأثر بالشعور بالوحدة النفسية [الدرجة الكلية والأبعاد] وفقاً لمستويات التنظيم الوجداني [مرتفع . متوسط . منخفض]، ولمعرفة اتجاه

الفروق استخدمت الباحثة اختبار "شفيه" للمقارنة بين المتوسطات الموضحة بالجدول [٢١] التالي:

جدول [٢١]
الفروق بين المتوسطات في التأثر بالشعور بالوحدة النفسية وفقاً لمستويات التنظيم الوجداني [ن=٤٠٢]

الشعور بالوحدة النفسية	مجموع المقارنة	المتوسطات	منخفض	متوسط	مرتفع
فقدان الحب [LOL]	منخفض [ن=١١٢]	—	*٤,٢٢	*٩,٦٣٥	
	متوسط [ن=١٩٢]		—	*٤,٤٥	
	مرتفع [ن=١٠٦]			—	
الشعور بالعزلة [ISC]	منخفض [ن=١١٢]	—	*٢,٠٤	*٧,٦٨	
	متوسط [ن=١٩٢]		—	*٥,٦٤	
	مرتفع [ن=١٠٦]			—	
ضعف الترابط الاجتماعي [SCW]	منخفض [ن=١١٢]	—	*٢,٨٩	*٧,٩٠	
	متوسط [ن=١٩٢]		—	*٥,٠١	
	مرتفع [ن=١٠٦]			—	
الدرجة الكلية [LOS]	منخفض [ن=١١٢]	—	*٩,١٥	*٢٥,٢١	
	متوسط [ن=١٩٢]		—	*١٦,٠٦	
	مرتفع [ن=١٠٦]			—	

(**) دالة عند مستوى [٠,٠١].

ينضح من الجدولين السابقين [٢٠] و [٢١] ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائياً في التأثر بالشعور بالوحدة النفسية وفقاً لمستويات التنظيم الوجداني [منخفض - متوسط - مرتفع]، وأن هذه الفروق كانت لصالح المستويات الأقل في التنظيم الوجداني، بمعنى أن المستوي الأقل في التنظيم الوجداني يعكس تأثراً أكبر بالشعور بالوحدة النفسية، وهذا يؤكد العلاقة العكسية بين المتغيرين .
- وجود فروق دالة إحصائياً في التأثير بالشعور بالوحدة النفسية بين منخفضي ومتوسطي التنظيم الوجداني، وكذلك بين منخفضي ومرتفعي التنظيم الوجداني، وكذلك بين متوسطي ومرتفعي التنظيم الوجداني لصالح المستويات العليا في التنظيم الوجداني مما يعكس تأثرها بدرجات أقل بالشعور بالوحدة النفسية وهذا يوضح تأثير التنظيم الوجداني في الشعور بالوحدة النفسية، فقدرة الطلاب على إعادة التقييم

المعرفي لعواطفهم ، والقدرة على الامتناع عن كبت التعبيرات الوجدانية؛ عوامل تسهم في تحقيق التنظيم الوجداني والحد من الشعور بالوحدة النفسية.

الفرض الخامس: وينص على " تسهم كل الدافعية للاستماع للموسيقى والتنظيم الوجداني في التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية لدى عينة الدراسة، وللتأكد من صحة هذا الفرض، تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار المتعدد **stepwise regression** وذلك من خلال الأبعاد الثلاثة لمقياس الشعور بالوحدة النفسية.

١. فقدان الحب :

جدول [٢٢]
تحليل الانحدار المتعدد للعوامل المنبئة بفقدان الحب [ن=٤٠٢]

المتغيرات المستقلة	R	R ²	المعدلة R ²	الثابت	ف	B	β	ت
الدافعية للاستماع للموسيقى [MLMS]	,٨٥٤	,٧٢٩	,٧٢٨	٤٤,٩٤	**٥٤٧,٥	- ,٤٦٣	- ,٢٩	,٣٤ **٧
التنظيم الوجداني [ERS]	,٨٥٦	,٧٣٣	,٧٣٢			,٣١٨	,٤٣٨	**٢,٥٠

يتضح من الجدول [٢٢] ما يلي:

١. دلالة قيمة "ف" ، حيث بلغت [٥٤٧,٥] وهي دالة عند مستوى [٠,٠١] مما يعني قوة متغيرات النموذج في تفسير التباين الكلي لمتغير فقدان الحب، كما بلغت قيمة الثابت [٤٤,٩٣].

٢. بلغت قيمة معامل الارتباط لمتغير الدافعية للاستماع للموسيقى [٠,٨٥٤]، وقيمة معامل التحديد [٠,٧٢٩]، وقيمة معامل التحديد المعدل [٠,٧٢٨]، مما يؤكد قدرة متغير الدافعية للاستماع للموسيقى على تفسير [٧٢,٨%] من التباين الكلي في متغير فقدان الحب أما النسبة المتبقية [٢٧,٣%] فيمكن أن تفسر من خلال متغيرات أخرى

٣. بلغت قيمة معامل الارتباط لمتغير التنظيم الوجداني [٠,٨٥٦]، وقيمة معامل التحديد [٠,٧٣٣]، وقيمة معامل التحديد المعدل [٠,٧٣٢]، مما يؤكد قدرة متغير التنظيم الوجداني على تفسير [٧٣,٢%] من التباين الكلي في متغير فقدان الحب أما النسبة المتبقية

[٢٦,٨%] فيمكن أن تفسر من خلال متغيرات أخرى، وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

الشعور بالوحدة النفسية = ٤٤,٩٣. ٤٦٣, [الدافعية للاستماع للموسيقى] + ٣١٨, [التنظيم الوجداني]

٢. الشعور بالعزلة:

جدول [٢٣]

تحليل الانحدار المتعدد للعوامل المنبئة بالشعور بالعزلة [ن=٤٠٢]

المتغيرات المستقلة	R	R2	المعدلة R2	الثابت	ف	B	β	ت
الدافعية للاستماع للموسيقى [TOMLMS]	٨٤٣,	٧١٠,	٧٠٩,	٥١١,١*	٣٦,	٤٧١٠,	٤٩١,	٣٠,٨**
التنظيم الوجداني [TOERS]	٨٤٨,	٧١٩,	٧١٨,			٤١٩,	٦٥٧,	٣,٦٦*

يتضح من الجدول [٢٣] ما يلي:

١. دلالة قيمة "ف" ، حيث بلغت [٥١١,١] وهي دالة عند مستوى [٠,٠١]، مما يعني قوة متغيرات النموذج في تفسير التباين الكلي لمتغير الشعور بالعزلة، كما بلغت قيمة الثابت [٣٦,٥].

٢. بلغت قيمة معامل الارتباط لمتغير الدافعية للاستماع للموسيقى [٨٤٣,]، وقيمة معامل التحديد [٧١٠,]، وقيمة معامل التحديد المعدل [٧٠٩,]، مما يؤكد قدرة متغير الدافعية للاستماع للموسيقى على تفسير [٧٠,٩%] من التباين الكلي في متغير الشعور بالعزلة أما النسبة المتبقية [٢٩,١%] فيمكن أن تفسر من خلال متغيرات أخرى

٣. بلغت قيمة معامل الارتباط لمتغير التنظيم الوجداني [٨٤٨,]، وقيمة معامل التحديد [٧١٩,]، وقيمة معامل التحديد المعدل [٧١٨,]، مما يؤكد قدرة متغير التنظيم الوجداني على تفسير [٧١,٨%] من التباين الكلي في متغير الشعور بالعزلة أما النسبة المتبقية

[٢٨,٢%] فيمكن أن تفسر من خلال متغيرات أخرى، ويمكننا كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

الشعور بالعزلة = ٣٦,٥. ٤٧١, [الدافعية للاستماع للموسيقى]. ٤١٩, [التنظيم الوجداني]

٣. ضعف الترابط الاجتماعي:

جدول [٢٤]

تحليل الانحدار المتعدد للعوامل المنبئة بضعف الترابط الاجتماعي [ن=٤٠٢]

المتغيرات المستقلة	R	R ²	المعدلة R ²	الثابت	ف	B	β	ت
الدافعية للاستماع للموسيقى [TOMLMS]	,٨٤٩	,٧٢٢	,٧٢١	٥٠,٢	**١٠٣٧,١	-٢٥٨,	-,٨٤٩	**٣٢,٢
التنظيم الوجداني [TOERS]	,٨٣٣	,٦٩٣	,٦٩٢			-١٣٧,	,٣١٠	**٧,٧٤

يتضح من الجدول [٢٤] ما يلي:

١. دلالة قيمة "ف" ، حيث بلغت [١٠٣٧,١] وهي دالة عند مستوى [٠,١]، مما يعني قوة المتغيرات المستقلة ، في تفسير التباين الكلي لمتغير ضعف الترابط الاجتماعي، كما بلغت قيمة الثابت [٥٠,٢].
٢. بلغت قيمة معامل الارتباط لمتغير الدافعية للاستماع للموسيقى [٠,٨٣٩]، وقيمة معامل التحديد [٠,٧٢٢]، وقيمة معامل التحديد المعدل [٠,٧٢١]، مما يؤكد قدرة متغير الدافعية للاستماع للموسيقى على تفسير [٧٢,١%] من التباين الكلي في متغير ضعف الترابط الاجتماعي أما النسبة المتبقية [٢٧,٩%] فيمكن أن تفسر من خلال متغيرات أخرى.
٣. بلغت قيمة معامل الارتباط لمتغير التنظيم الوجداني [٠,٨٣٣]، وقيمة معامل التحديد [٠,٦٩٣]، وقيمة معامل التحديد المعدل [٠,٦٩٢]، مما يؤكد قدرة متغير التنظيم الوجداني على تفسير [٦٩,٢%] من التباين الكلي في متغير ضعف الترابط الاجتماعي أما النسبة المتبقية [٣٠,٨%] فيمكن أن تفسر من خلال متغيرات أخرى، ويمكننا كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

ضعف الترابط الاجتماعي = ٠,٢, ٥٠, ٢٥٨, [الدافعية للاستماع للموسيقى] - ١٣٧, [التنظيم

٤. الدرجة الكلية لمقياس الشعور بالوحدة النفسية:

جدول [٢٥]

تحليل الانحدار المتعدد للعوامل المنبئة بالدرجة الكلية لمقياس الشعور بالوحدة النفسية

[ن=٤٠٢]

المتغيرات المستقلة	R	R ²	المعدلة R ²	الثابت	ف	B	β	ت
الدافعية للاستماع للموسيقى [TOMLM S]	,٨٥٦	,٧٣٣	,٧٣٢	,٧ ١٢٥	٥٦١,٩ **	- ١,٢٩	- ١,٣٢	**٧,٦٣
التنظيم الوجداني [TOERS]	,٨٥٩	,٧٣٨	,٧٣٧			,٩٢٧	,٤٧٣	*٢,٧٣

يتضح من الجدول [٢٥] ما يلي:

١. دلالة قيمة "ف"، حيث بلغت [٥٦١,٩] وهي دالة عند مستوى [٠,١]، بالنسبة للتنظيم الوجداني و لمتغير الدافعية للاستماع للموسيقى، مما يعني قوة متغيرات النموذج في تفسير التباين الكلي في الدرجة الكلية لمقياس الشعور بالوحدة النفسية، كما بلغت قيمة الثابت [١٢٥,٧].

٢. بلغت قيمة معامل الارتباط لمتغير الدافعية للاستماع للموسيقى [٨٥٦]، وقيمة معامل التحديد [٧٣٣]، وقيمة معامل التحديد المعدل [٧٣٢]، مما يؤكد قدرة متغير الدافعية للاستماع للموسيقى على تفسير [٧٣,٢%] من التباين الكلي في الدرجة الكلية لمقياس الشعور بالوحدة النفسية أما النسبة المتبقية [٢٦,٨%] فيمكن أن تفسر من خلال متغيرات أخرى

٣. بلغت قيمة معامل الارتباط لمتغير التنظيم الوجداني [٨٥٩]، وقيمة معامل التحديد [٧٣٨]، وقيمة معامل التحديد المعدل [٧٣٧]، مما يؤكد قدرة متغير التنظيم الوجداني على تفسير [٧٣,٧%] من التباين الكلي في الدرجة الكلية لمقياس الشعور بالوحدة

النفسية أما النسبة المتبقية [٢٦,٣%] فيمكن أن تفسر من خلال متغيرات أخرى، ويمكننا كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{الدرجة الكلية للشعور بالوحدة النفسية} = ١,٢٥,٧ . ١,٢٩ \text{ [الدافعية للاستماع للموسيقى]} + ٩,٢٧ \text{ [التنظيم الوجداني]}$$

.التعليق على نتائج الدراسة :

تتفق نتائج الفرض الأول والثالث والخامس في الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة والإطار النظري مثل: (Wilhelm, et al., 2013; Morinville, et al., 2013; Argyris, 2015; Kuntsche, et al., 2016) التي توصلت إلى وجود علاقة عكسية بين الدافعية للاستماع للموسيقى والشعور بالوحدة النفسية، وأن الاستماع للموسيقى يسهم في: تخفيف الشعور بالوحدة والضغط، ومساعدتهم في التعبير عن مشاعرهم تجاه الآخر لتحقيق التواصل الجيد معهم، والحد من المشاعر السلبية، وإمكانية استخدام الدافعية للاستماع للموسيقى في التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية لأن الموسيقى ممتعة بطبيعتها وتقود المستمع إلى الشعور بالطمأنينة الذاتية، كما أنها من أكثر الأنشطة الفنية تحفيزاً وإشباعاً للمتعة في مرحلة الجامعة، والقيام بعمليات التنظيم الوجداني ، والتعبير عن المشاعر والعواطف في أثناء الأزمات، كما يساعد الاستماع للموسيقى في زيادة قدرات الطلاب على المواجهة والتأقلم والتكيف مع الضغوط الجامعية أو تقليل الشعور بأعراض الاكتئاب، والشكوى الجسدية، المزاج العدوانى، والتسلط على الآخرين.

وترى الباحثة أن تمتع الطلاب بالدافعية للاستماع للموسيقى يمكن أن يسهم في الحد من الشعور بالوحدة النفسية، مما يجعلهم أقل شعوراً بالعزلة الاجتماعية في أثناء جائحة كورونا والتي فرضت ضرورة وجود ما يسمى بالتباعد الاجتماعي ، كما تزيد الدافعية للاستماع للموسيقى من قدرات الطلاب على تحمل ضغوط الدراسة في أثناء جائحة كورونا، وتقليل مستوى تأثير الضغوط السلبية عليهم.

وتتفق نتائج الفرض الثاني والرابع والخامس في الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة والإطار النظري مثل: (Tarrant, et al., 2000; Saarikallio, 2011; Thomson, et al., 2014; Randall, et al., 2014; Chin & Rickard,

2014; White & Rickard ,2016; Gurgen ,2016; Randall & Rickard ,2017; Mirand & Blais-Rochette ,2018; Sakka & Juslin ,2018; Baitazar & Saarikallio ,2019; Cook, et al., 2019) والتي توصلت وجود علاقة بين الدافعية للاستماع للموسيقى والقدرة على القيام بعمليات التنظيم الوجداني للعواطف، فالاستماع للموسيقى يساعد طلاب الجامعة على تخطي الشعور بالملل وتخطي الأوقات الصعبة، والحد من الشعور بالتوتر أو الضغوط ، أو وزيادة القدرة في التعبير عن العواطف والمشاعر ، وتقليل الشعور بالوحدة *reduce lone lines*، والقلق والاكتئاب والإجهاد، وتحسين الحالة المرتبطة بالصحة الوجدانية، وتحقيق الطمأنينة الشخصية، وزيادة القدرة على التواصل الاجتماعي لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة القاهرة، والحد من العواطف السلبية وإدارة كل ما يؤثر على مزاجهم في حياتهم اليومية، وترى الباحثة أن تمتع الطلاب بالتنظيم الوجداني يمكن أن يسهم في الحد من الشعور بالوحدة النفسية في أثناء الأزمات مثل جائحة كورونا .

وتأتي النتائج الفرض الثاني والرابع والخامس متفقة مع نتائج الدراسات السابقة والإطار النظري مثل: (Nikmanesh, et al., 2015; Shi, et al., 2016; Marroquin, et al., 2016; Shekhar & Pangotra ,2017; Diehl, et al., 2018; Sadeghi, et al., 2018; Jin, et al., 2020; Karababa ,2020; Cao, et al., 2020) والتي توصلت إلى وجود علاقة بين التنظيم الوجداني للعواطف والشعور بالوحدة النفسية، وإمكانية استخدام الشعور بالوحدة النفسية في التنبؤ بصعوبة التنظيم الوجداني، وأوصت الدراسة بضرورة وضع برامج تساعد الطلاب على القيام بعمليات التنظيم الوجداني للعواطف، وعمل البرامج التداخلية لتقليل شعور الطلاب بالوحدة النفسية بهدف مساعدتهم وإعدادهم للحياة المهنية المستقبلية لأن مرحلة الجامعة من المداخل التي تشهد تغييرات اجتماعية وسلوكية مرتبطة بالشعور بالوحدة، و أن يكون للمرشد الأكاديمي في الجامعة دور مهم في زيادة الرضا الاجتماعي للطلاب ومساعدتهم على القيام بعمليات التنظيم الوجداني بهدف الحد من الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب.

التوصيات والمقترحات:

١. العمل على رفع مستويات التنظيم الوجداني لطلاب الجامعة بهدف الحد من الشعور بالوحدة النفسية عن طريق تنمية دافعية الطلاب للاستماع للموسيقى التي تسهم في تقوية الدوافع التعزيزية، ودوافع المواجهة التي تمكن الطلاب من تحمل الضغوط اليومية، والدوافع الاجتماعية التي تساعدهم في تقوية الروابط الاجتماعية في أثناء جائحة كورونا التي اقتضت ضرورة وجود العزلة الاجتماعية للحد من انتشار المرض، ودوافع الانسجام التي تمكن الطلاب من التكيف مع هذه الأوضاع الجديدة في نظام الدراسة وفي المعيشة في الحياة اليومية وفي آليات التواصل بين الطلاب وأعضاء هيئة التدريس والتي أصبحت تتم عبر الانترنت.
٢. الاهتمام بالبرامج والخدمات التي تقدم لطلاب الجامعة في أثناء جائحة كورونا بهدف الحد من بعض الآثار السيكولوجية التي سببتها جائحة كورونا مثل الشعور بالوحدة النفسية، والخوف من الإصابة بفيروس كورونا [كوفيد ١٩. الجديد، والعمل على تحسين مناخ الدراسة وتزويدهم بالأجهزة الحديثة التي تعمل كمعينات تساعدهم في عملية التدريس مثل: استخدام بعض البرامج مثل: Teams, SKYPE, أو Zoom أو الهاتف المحمول أو الانترنت أو الأيميل الإلكتروني في التواصل بين الطلاب وأعضاء هيئة التدريس للتخفيف من آثار التباعد الاجتماعي، والحد من سرعة انتشار فيروس كورونا في المجتمع الجامعي.
٣. عقد دورات تدريبية إلكترونية لمساعدة أعضاء هيئة التدريس على الانتقال من أساليب التعلم التقليدية إلى أساليب التعلم الإلكترونية التي تتماشى مع متطلبات مجابهة فيروس كورونا.
٤. قيام الجامعة بوضع نظام إلكتروني يسمح بمراقبة التفاعل بين أعضاء هيئات التدريس والطلاب في أثناء متابعة وبث المحاضرات عبر الانترنت بهدف التغلب على المعوقات التي تعوق تفعيل عمليات التعلم، وبخاصة إذا استمرت جائحة كورونا . لا قدر الله . للعام الدراسي القادم.
٥. قيام المرشد الأكاديمي وأساتذة علم النفس والصحة النفسية في كليات التربية وكليات الطب داخل الجامعة بتقديم الخدمات الإرشادية والوقائية والعلاجية للحد من شعور الطلاب

بالوحدة النفسية، والقلق، والخوف من الإصابة بفيروس كورونا، وتقديم النصائح والإرشادات الطبية لمن تعرض للإصابة.

البحوث المقترحة:

تقترح الباحثة إجراء بعض الدراسات التالية والتي تتمركز حول:

١. الدافعية للاستماع للموسيقى والشفقة بالنفس لطلاب المرحلة الثانوية وتأثيرهما في الشعور بالخوف من الإصابة بفيروس كورونا.
٢. اليقظة الذهنية والشفقة بالنفس لطلاب الجامعة وتأثيرهما في الشعور بالطمأنينة النفسية في أثناء جائحة كورونا
٣. إدارة الضغوط والعزلة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة وتأثيرهما في الشعور بالقلق من الإصابة بفيروس كورونا.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم قشقوش (١٩٨٨). سيكولوجية الإحساس بالوحدة النفسية، القاهرة: مكتبة الأنجلو.
- أشرف محمد عبد الحليم (٢٠١٨). العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والشعور باليأس والوحدة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي الناشر: جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي ١(٥٥)، ص: ٥٣ إلى ١٠٣.
- إيمان محمود عبيد (٢٠١٠). مقياس الشعور بالوحدة النفسية، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسي، العدد (٢٤)، ص ٢٢٠.٢٠٥.
- عفاف حداد، ويوسف سولمة (١٩٩٨). قياس الشعور بالوحدة لدى عينة من الطلاب الجامعيين وتحديد أبعاده وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية، مجلة مؤتمه للبحوث والدراسات، ٣(١): ص ١٠٢.٧٣.
- محمد محمد عبد المنعم، الرشيد إسماعيل الطاهر، وزينب عبد الرازق غريب (٢٠١٥). أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على مهارات التواصل والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب جامعة الملك فيصل، المجلة الدولية للأداب والعلوم الإنسانية، ١(١٦): ص ٢٢٥.١٥٨.
- محمد نبيل عبدالحميد حسين (١٩٩٤). الوحدة النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية : دراسة ميدانية على الجنسين من طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رأثم)، ٤(٢): ص ٢١٨.١٨٩.
- يوسف عبد القادر على أبو شندي (٢٠١٥). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلاب جامعة الزرقاء في الأردن، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، جامعة دمشق، كلية التربية، ١٣(٤): ص ٢٠٢.١٨٠.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Apriyanti, H. K. (2016). Alienation among University of Indonesia's psychology students: A comparative study amongst first-year, second-year, and third-year students. *Makara Hubs-Asia*, 20(1), 37-45.
- Argyris V. Aarapetsas, Irini - Rodopi M.laskaraki (2015). Coping with Loneliness through music, *Professor* 52(1), 10-13.
- Ari R, Konya C, John S.(2005). An investigation of social skills and loneliness.; *Social Behavior and Personality An International Journal*, 33(1):19-32

- Baltazar, M., & Saarikallio, S. (2016). Toward a better understanding and conceptualization of affect self-regulation through music: A critical, integrative literature review. *Psychology of Music*, 44(6), 1500–1521.
- Baltazar, M., & Saarikallio, S. (2019). Strategies and mechanisms in musical affect self-regulation: A new model. *Musicae Scientiae*, 23(2), 177-195.
- Belay Ababu G, Belete Yigzaw A, Dinku Besene Y, Getinet Alemu W.(2018). Prevalence of adjustment problem and its predictors among first-year undergraduate students in Ethiopian University: a cross-sectional institution based study. *Psychiatry J.*;2018:1–7.
- Belcher, J. D., & Haridakis, P. (2013). The role of background characteristics, music-listening motives, and music selection on music discussion. *Communication quarterly*, 61(4), 375-396.
- Beutel ME, Klein EM, Brähler E, Reiner I, Jünger C, Michal M, et al.(2017). Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC Psychiatry*,17:97.
- Bishop, D. T., Karageorghis, C. I., & Loizou, G. (2007). A grounded theory of young tennis players' use of music to manipulate emotional state. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29(5), 584–607.
- Boer, D., & Fischer, R. (2012). Towards a holistic model of functions of music listening across cultures: A culturally decentered qualitative approach. *Psychology of Music*, 40(2), 179–200.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*, 112934.
- Carlson, E., Saarikallio, S., Toiviainen, P., Bogert, B., Kliuchko, M., & Brattico, E. (2015). Maladaptive and adaptive emotion regulation through music: A behavioral and neuroimaging study of males and females. *Frontiers in Human Neuroscience*, 9(466).
- Castella, K. (2018). Implicit Theories And Emotion Regulation: Beliefs About Emotions And Their Role In Psychological Health And Well-Being. Unpublished Doctoral Dissertation, Australian National University.
- Ceyhan E, Ceyhan AA.(2011). Loneliness and depression. *Educ Sci.*;36(160):9–17.
- Chen, N., Zhou, M., Dang, X., Gong, F., Han, Y., Qiu, Y.,..., & Zhang, L. (2020). Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study. *The Lancet*, 395, 507–513
- Chew, A. S.-Q., Yu, Y.-T., Chua, S.-W., & Gan, S. K.-E. (2016). The effects of familiarity and language of background music on working memory and language tasks in Singapore. *Psychology of Music*, 44(6), 1431–1438.

- Chin, T., & Rickard, N. S. (2012). The music USE (MUSE) questionnaire: An instrument to measure engagement in music. *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 29(4), 429-446.
- Chin, T., & Rickard, N. S. (2014). Beyond positive and negative trait affect: Flourishing through music engagement. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 4(25), 1-13.
- Chin, T., & Rickard, N. S. (2014). Emotion regulation strategy mediates both positive and negative relationships between music uses and well-being. *Psychology of Music*, 42(5), 692-713.
- Cook, T., Roy, A. R., & Welker, K. M. (2019). Music as an emotion regulation strategy: An examination of genres of music and their roles in emotion regulation. *Psychology of Music*, 47(1), 144-154.
- Cornwell, E. Y., & Waite, L. J. (2009). Social disconnectedness, perceived isolation, and health among older adults. *Journal of health and social behavior*, 50(1), 31-48.
- Cross, I. (1999). Is music the most important thing we ever did? Music, development and evolution. In S. W. Yi (Ed.), *Music, mind and science* (pp. 10-39). Seoul, Korea: Seoul National University Press.
- Cross, I. (2014). Music and communication in music psychology. *Psychology of Music*, 42(6), 809-819.
- Cutuli, D. (2014). Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: an overview on their modulatory effects and neural correlates. *Frontiers in systems neuroscience*, 8, 175.
- Daniel K. (2013). Loneliness and depression among university students in Kenya. *Glob J Hum Soc Sci Arts Humanit.* ;13(4):1-9.
- Davidson, J., Lange, A. McNamara, B., & Lewin, G. (2008). The silver chain to learning and wellbeing: Group singing. Paper presented at the 2nd European Conference on Developmental Psychology of Music, 10-12 September, London, UK.
- Deniz, M., Hamarta, E., & Ari, R. (2005). An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 33(1), 19-32.
- Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at universities: determinants of emotional and social loneliness among students. *International journal of environmental research and public health*, 15(9), 1865.
- Dunbar, R. I. M. (2012a). Bridging the bonding gap: the transition from primates to humans. *Philos. Trans. R. Soc. Lond. B Biol. Sci.* 367, 1837-1846.

- Dunbar, R. I. M. (2012b). "On the evolutionary function of song and dance," in *Music, Language and Human Evolution*, eds N. Bannan and S. Mithen (Oxford: Oxford University Press), 201–214.
- El Taher, H.(2018). Uses and gratification of spiritual and religious music in Egypt: A descriptive analysis. *Arab Media and Society*. (26), pp. 42-77.
- Fritz, T. H., Halfpaap, J., Grahl, S., Kirkland, A., and Villringer, A. (2013). Musical feedback during exercise machine workout enhances mood. *Front. Psychol.* 4:921.
- Garrido, S., & Schubert, E. (2015a). Music and people with tendencies to depression. *Music Perception*, 32, 313–321.
- Gebhardt, S., Kunkel, M., & Von Georgi, R. (2014). Emotion modulation in psychiatric patients through music. *Music Perception*, 31(5), 485–493.
- Gerst-Emerson K, Jayawardhana J. (2015).Loneliness as a public health issue: the impact of loneliness on health care utilization among older adults. *Am J Public Health*.;105(5):,1009-1013.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*; Why it can matter more than IQ.
- Goleman, D. (2006). *Emotional intelligence*. Bantam.
- Grant, M., Salsman, N. L., & Berking, M. (2018). The assessment of successful emotion regulation skills use: Development and validation of an English version of the Emotion Regulation Skills Questionnaire. *PLoS one*, 13(10).
- Greasley, A. E., & Lamont, A. M. (2006). Music preference in adulthood: Why do we like the music we do? *Proceedings of the 9th International Conference on Music Perception and Cognition*, 22–26 August, Bologna, Italy.
- Groarke, J. M., & Hogan, M. J. (2015). Enhancing wellbeing: An emerging model of the adaptive functions of music listening. *Psychology of Music*, 44(4), 769–791.
- Groarke, J. M., & Hogan, M. J. (2018). Development and psychometric evaluation of the adaptive functions of music listening scale. *Frontiers in psychology*, 9, 516.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3–20). New York, NY: Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.

- Gurgen, E. T. (2016). Social and emotional function of music listening: Reasons for listening to music. *Eurasian Journal of Educational Research*, 16(66), 229-242.
- Insel, T.R. (2010). The challenge of translation in social neuroscience: are view of oxytocin, vasopressin, and affiliative behavior. *Neuron* 65, 768–779.
- Jin, Y., Zhang, M., Wang, Y., & An, J. (2020). The relationship between trait mindfulness, loneliness, regulatory emotional self-efficacy, and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 154, 109650.
- Juslin, P. N., & Sloboda, J. A. (2010). Introduction: Aims, organization, and terminology. In P. N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications* (pp. 3–12). New York, NY: Oxford University Press.
- Juslin, P. N., & Västfjäll, D. (2008a). All emotions are not created equal: Reaching beyond the traditional disputes. *The Behavioral and Brain Sciences*, 31(5), 600–621.
- Juslin, P. N., Barradas, G., & Eerola, T. (2015). From sound to significance: Exploring the mechanisms underlying emotional reactions to music. *The American Journal of Psychology*, 128(3), 281–304.
- Juslin, P. N., Liljestroöm, S., Laukka, P., Västfjäll, D., & Lundqvist, L.-O. (2011). Emotional reactions to music in a nationally representative sample of Swedish adults: Prevalence and causal influences. *Musicae Scientiae*, 15, 174–207.
- Karababa, A. (2020). The relationship between trait anger and loneliness among early adolescents: The moderating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 159, 109856.
- Klinger, E., & Cox, W. M. (2004). Motivation and the theory of current concerns In W. M. Cox & E. Klinger (Eds.), *Handbook of motivational counseling* (pp. 3–27). Chichester, UK: John Wiley & Sons.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4–41.
- Kreutz, G. (2014). Does singing facilitate social bonding. *Music Med*, 6(2), 51-60.
- Kring, A. M., Smith, D. A., & Neale, J. M. (1994). Individual differences in dispositional expressiveness: development and validation of the Emotional Expressivity Scale. *Journal of personality and social psychology*, 66(5), 934.
- Kuhl J, Beckmann J. (1994). *Volition and personality Action versus state orientation*. Seattle, WA: Hogrefe & Huber.
- Kumari, S., & Kumar, P. (2017). Student alienation among college students in relation to their (restrictive/ permissive) parental behaviour. *International Journal of Advanced Education and Research*, 2(3), 204-211.

- Kuntsche, E., Le Mével, L., & Berson, I. (2016). Development of the four-dimensional Motives for Listening to Music Questionnaire (MLMQ) and associations with health and social issues among adolescents. *Psychology of Music*, 44(2), 219-233.
- Laiho, S. (2004). The Psychological Functions of Music in Adolescence, *Nordic Journal of Music Therapy* 13(1): 49–65.
- Lewis, J., Coursol, D. H., Bremer, K. L., & Komarenko, O. (2015). Alienation among college students and attitudes toward face-to-face and online counseling: Implications for student learning. *Journal of Cognitive Education and Psychology*, 14(1), 28-37.
- Liu, H., Zhang, M., Yang, Q., & Yu, B. (2020). Gender differences in the influence of social isolation and loneliness on depressive symptoms in college students: a longitudinal study. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 55(2), 251-257.
- Lonsdale, A. J. (2019). Emotional intelligence, alexithymia, stress, and people's reasons for listening to music. *Psychology of Music*, 47(5), 680-693.
- Lonsdale, A. J., & North, A. C. (2011). Why do we listen to music? A uses and gratifications analysis. *British Journal of Psychology*, 102, 108–134
- MacIntyre, P. D., Schnare, B., & Ross, J. (2018). Self-determination theory and motivation for music. *Psychology of Music*, 46(5), 699-715.
- Marik, M., & Stegemann, T. (2016). Introducing a new model of emotion dysregulation with implications for everyday use of music and music therapy. *Musicae Scientiae*, 20(1), 53–67.
- Marroquín, B., Czamanski-Cohen, J., Weihs, K. L., & Stanton, A. L. (2016). Implicit loneliness, emotion regulation, and depressive symptoms in breast cancer survivors. *Journal of behavioral medicine*, 39(5), 832-844.
- Marston, H. R., Musselwhite, C., & Hadley, R. COVID-19 vs Social Isolation: the Impact Technology can have on Communities, Social Connections and Citizens.
- Matthews T, Danese A, Wertz J, Odgers CL, Ambler A, Moffitt TE, et al.(2016). Social isolation, loneliness and depression in young adulthood: a Behavioural genetic analysis. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*,51(3):339–48.
- McCaffrey, R. (2008). Music listening: its effects in creating a healing environment. *Journal of psychosocial nursing and mental health services*, 46(10), 39-44.
- Miranda, D. (2013). The role of music in adolescent development: Much more than the same old song. *International Journal of Adolescence and Youth*, 18(1), 5–22.
- Miranda, D., & Blais-Rochette, C. (2018). Neuroticism and emotion regulation through music listening: A meta-analysis. *Musicae Scientiae*, 1(225).

- Miranda, D., & Claes, M. (2009). Music listening, coping, peer affiliation and depression in adolescence. *Psychology of Music*, 37(2), 215–233.
- Morinville, A., Miranda, D., & Gaudreau, P. (2013). Music listening motivation is associated with global happiness in Canadian late adolescents. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 7(4), 384.
- Mustafa, M. B., & Alshrefen, A. (2013). Psychological loneliness and psychological security and the relationship between them among a sample of foreign students at Yarmouk University. *Jordanian Journal of Educational Sciences*, 9(2), 162.
- Nikmanesh, Z., Kazemi, Y., & Khosravi, M. (2015). Role of feeling of loneliness and emotion regulation difficulty on drug abuse. *Journal of Community Health Research*. ;4(1):55-64.
- Niven, K., Totterdell, P., Stride, C. B., & Holman, D. (2011). Emotion Regulation of Others and Self (EROS): The development and validation of a new individual difference measure. *Current Psychology*, 30(1), 53-73.
- Özdemir U, Tuncay T.(2008). Correlates of loneliness among university students. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*. ;2:1–6.
- Panksepp, J. (1989). The neurobiology of emotions: Of animal brains and human feelings. In Wagner, H., and Manstead, T. (eds.), *Handbook of Psychophysiology*, Plenum, New York, pp. 5-26.
- Parvan R, Karimi F, Safri S, Mahdavi N.(2015). Prevalence of loneliness and associated factors among Iranian College students during. *J Arch Mil Med*. 2017;5(1):e42356.
- Peltzer K, Pengpid S.(2017). Loneliness: Its correlates and associations with health risk behaviours among university students in 25 countries. *J Psychol Africa*. ;27(3):247–55.
- Queen TL, Stawski RS, Ryan LH, Smith J. (2014).Loneliness in a day: Activity engagement, time alone, and experienced emotions. *Psychol Aging*. 2014;29(2):297–305.
- Rahlin, M., Cech, D., Rheault, W., & Stoecker, J. (2007). Use of music during physical therapy intervention for an infant with Erb's palsy: A single-subject design. *Physiotherapy theory and practice*, 23(2), 105-117.
- Randall, W. M., & Rickard, N. S. (2017). Reasons for personal music listening: A mobile experience sampling study of emotional outcomes. *Psychology of Music*, 45(4), 479-495.
- Randall, W. M., Rickard, N. S., & Vella-Brodrick, D. A. (2014). Emotional outcomes of regulation strategies used during personal music listening: A mobile experience sampling study. *Musicae Scientiae*, 18(3), 275-291.
- Richard A, Rohrmann S, Vandeleur CL, Schmid M, Eichholzer M. (2017).Loneliness is adversely associated with physical and mental

- health and lifestyle factors: results from a Swiss national survey. *PLoS ONE*;12:e0181442.
- Russell D, Cutrona CE. (1988). Development and evolution of the UCLA Loneliness Scale. Unpublished manuscript, Center for Health Services Research, College of Medicine, University of Iowa.
- Saarikallio, S. (2011). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of music*, 39(3), 307-327.
- Saarikallio, S., & Erkkilä, J. (2007). The Role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, 35(1), 88–109.
- Saarikallio, S., Baltazar, M., & Västfjäll, D. (2017). Adolescents' musical relaxation: Understanding the related affective processing. *Nordic Journal of Music Therapy*. Advance online publication.
- Sadeghi Bahmani, D., Faraji, P., Faraji, R., Lang, U. E., Holsboer-Trachsler, E., & Brand, S. (2018). Is emotional functioning related to academic achievement among university students? Results from a cross-sectional Iranian sample. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 40(3), 290-295.
- Sadoughi M.(2016). Relationship between social support and loneliness and academic adjustment among university students. *Int J Acad Res Psychol*. ;3(2):1–8.
- Sakka, L. S., & Juslin, P. N. (2018). Emotion regulation with music in depressed and non-depressed individuals: Goals, strategies, and mechanisms. *Music & Science*, 1, 2059204318755023.
- Sanfilippo, K. R. M., Spiro, N., Molina-Solana, M., & Lamont, A. (2020). Do the shuffle: Exploring reasons for music listening through shuffled play. *PloS one*, 15(2), e0228457.
- Sawir E, Marginson S, Deumert A, Nyland C, Ramia G.(2008). Loneliness and international students: an Australian study. *J Stud Int Educ*. ;12(2):148–80.
- Schäfer, K., & Eerola, T. (2020). How listening to music and engagement with other media provide a sense of belonging: An exploratory study of social surrogacy. *Psychology of Music*, 48(2), 232-251.
- Schäfer, T., & Sedlmeier, P. (2009). From the functions of music to music preference. *Psychology of Music*, 37, 279–300.
- Schäfer, T., Sedlmeier, P., Städtler, C., & Huron, D. (2013). The psychological functions of music listening. *Frontiers in Psychology*, 4, 511.
- Sexton, Chrissy (2018). Music influences our social connections to other people. <https://www.earth.com/news/music-influences-social-connections/>.
- Shekhar, C., & Pangotra, A. (2017). Difficulties in emotional regulation, loneliness and self-esteem among adolescence. *Internat. J. Appl. Soc. Sci*, 4, 117-124.

- Shi, R., Zhang, S., Zhang, Q., Fu, S., & Wang, Z. (2016). Experiential avoidance mediates the association between emotion regulation abilities and loneliness. *PloS one*, 11(12).
- Stewart, Alyssa L.(2015). "The Ability of Music to Facilitate Social Bonding during Imagined Intergroup Contact" . *Undergraduate Honors Theses*. Paper 866.
- Stickley A, Koyanagi A, Roberts B, Richardson E, Abbott P, Tumanov S, et al.(2013). Loneliness: its correlates and association with health behaviours and outcomes in nine countries of the former Soviet Union. *PLoS ONE*. ;8(7):e67978.
- Suttie , Jill (2015). our Ways Music Strengthens Social Bonds January 15. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/four_ways_music_strengthens_social_bonds.
- Świtaj P, Grygiel P, Chrostek A, Wciórka J, Anczewska M.(2018). Investigating the roles of loneliness and clinician- and self-rated depressive symptoms in predicting the subjective quality of life among people with psychosis. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2018;53(2):183–93.
- Tahlier, M., Miron, A. M., & Rauscher, F. H. (2013). Music choice as a sadness regulation strategy for resolved versus unresolved sad events. *Psychology of Music*, 41(6), 729–748.
- Tarr, B., Launay, J & Dunbar, R. I. (2014). Music and social bonding: “self-other” merging and neurohormonal mechanisms .*Frontiers in psychology* ، 5, 1096.
- Tarrant, M., North, A. C., & Hargreaves, D. J. (2000). English and American adolescents’ reasons for listening to music. *Psychology of Music*, 28, 166–173.
- Ter Bogt, T. F. M., Mulder, J., Raaijmakers, Q. A. W., & Nic Gabhainn, S. (2011). Moved by music: A typology of music listeners. *Psychology of Music*, 39(2), 147–163.
- The University of MeLBOURNE (2020). Coronavirus [COVID-19]: Managing stress and anxiety.<https://services.unimelb.edu.au/counsel/resources/wellbeing/coronavirus-covid-19-managing-stress-and-anxiety>
- Thoma, M. V., Scholz, U., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2012). Listening to music and physiological and psychological functioning: The mediating role of emotion regulation and stress reactivity. *Psychology & Health*, 27(2), 227–241.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307.

- Thomson, C. J., Reece, J. E., & Di Benedetto, M. (2014). The relationship between music-related mood regulation and psychopathology in young people. *Musicae Scientiae*, 18(2), 150-165.
- Van den Tol, A. J. M., & Edwards, J. (2015). Listening to sad music in adverse situations: How music selection strategies relate to self-regulatory goals, listening effects, and mood enhancement. *Psychology of Music*, 43(4), 473-494.
- Van Goethem, A., & Sloboda, J. A. (2011). The functions of music for affect regulation. *Musicae Scientiae*, 15(2), 208-228.
- Vasileiou, K., Barnett, J., Barreto, M., Vines, J., Atkinson, M., Long, K., ... & Wilson, M. (2019). Coping with loneliness at University: A qualitative interview study with students in the UK. *Mental Health & Prevention*, 13, 21-30.
- Weiss, R-S-(1974). The Provisions of Social Relationships. In Z.(Ed). *Doing into Others*, 17-25.
- White, E. L., & Rickard, N. S. (2016). Emotion response and regulation to “happy” and “sad” music stimuli: Partial synchronization of subjective and physiological responses. *Musicae Scientiae*, 20(1), 11-25.
- Wilhelm, K., Gillis, I., Schubert, E., & Whittle, E. L. (2013). On a blue note: Depressed peoples’ reasons for listening to music. *Music and Medicine*, 5(2), 76-83.
- Zhong BL, Chen SL, Tu X, Conwell Y.(2017). Loneliness and cognitive function in older adults: findings from the chinese longitudinal healthy longevity survey. *Journals Gerontol - Ser B Psychol Sci Soc Sci*.;72(1):120-8.
- Zilioli S, Slatcher RB, Chi P, Li X, Zhao J, Zhao G, et al.(2017). The impact of daily and trait loneliness on diurnal cortisol and sleep among children affected by parental HIV/AIDS. *Psychoneuroendocrinology*.;75:64-71.