



**القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بالتنظيم الانفعالي لدى
طلاب الجامعة (دراسة سيكومترية – كLINيكية)**

د / نسرين السيد حسن عبدالله سويد

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة الزقازيق

القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بالتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة (دراسة سيكومترية – كLINيكية)

د/نسرین السيد حسن عبدالله سويد

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة الزقازيق

مستخلص البحث:

هدف البحث إلى الكشف عن اسهامات اليقظة العقلية (الأبعاد – الدرجة الكلية) في التنبؤ بالتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة، بالإضافة إلى الكشف عن ديناميات الشخصية المميزة لكل من مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية وتحقيقا لهذا الهدف أجرى البحث على عينة قوامها (٢١٩) طالبا وطالبة من طلاب جامعة الزقازيق تتراوح أعمارهم ما بين (١٩-٢٢) عاما بمتوسط عمري (٢٠,٥٩) وانحراف معياري (١,٠٧٧). وبعد تطبيق مقياس لليقظة العقلية "Philadelphia Mindfulness Scale" ومقياس التنظيم الانفعالي "Emotion Regulation Scale" واستمارة المقابلة الكلينية، واختبار ساكس لتكملة الجمل. أسفرت أهم النتائج عن:- أن أبعاد اليقظة العقلية مجتمعة (التصرف الواعي باللحظة الحالية +القبول) ساهمت في التنبؤ ببعد التنظيم الانفعالي الوظيفي الداخلي، أما عن "التصرف الواعي" فقد ساهم منفردا في التنبؤ ببعد التنظيم الانفعالي الوظيفي الخارجي في حين لم يسهم بعد القبول بذلك ، هذا بالإضافة الى إختلاف الديناميات الشخصية لمنخفضي اليقظة العقلية عن مرتفعي اليقظة العقلية من طلاب الجامعة.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، التنظيم الانفعالي، طلاب الجامعة

The predictive ability of Mindfulness in determining The Emotion Regulation of university students

The research aimed to reveal the contributions of Mindfulness (dimensions - total score) in predicting Emotional Regulation among university students, in addition to revealing the distinct personality dynamics of both high and low Mindfulness. To achieve this goal, the research was conducted on a sample of (219) male and female students in Zagazig University aged between (19-22) years old, with an average age of (20.59) and a standard deviation of (1.077). The research applied the Philadelphia Mindfulness Scale, Emotion Regulation Scale, clinical interview form and the Sachs test to complete sentences. The most important results were that the combined dimensions of Mindfulness (The assessment of the present moment awareness + acceptance) contributed to predicting the dimensions of the internal functional emotional regulation, while the present moment awareness contributed solely in predicting the dimension of the external functional emotional regulation, whereas acceptance was not indicative. The research also revealed that the personal dynamics of university students with low Mindfulness differed from those of high Mindfulness.

Keywords: Mindfulness, Emotion Regulation, University students

مقدمة

تُعد الانفعالات ركن هام في عملية النمو، حيث تعمل على تحديد وتوجيه المسار النمائي لشخصية الفرد بما يحمله من عواطف وأفكار، وقد حظيت الانفعالات باهتمام المفكرين والفلاسفة من جهة، وعلماء النفس من جهة أخرى وأخذ كل منهم يصفها ويُفسرها من منظور الخلفية النظرية التي يتبناها، وربما يعزى مثل هذا الاهتمام بتفسير طبيعة الانفعالات إلى أهميتها البالغة، باعتبارها أحد المكونات الأساسية للسلوك الكلي أو المركب عند الإنسان، فهي تمثل همزة الوصل ما بين المكون المعرفي والمكون السلوكي، فضلاً عن الوظائف الحيوية التي تؤديها الانفعالات كوظائف التكيف، والتواصل، وتوجيه السلوك من حيث ضبطه وتنظيمه، وتُعد استراتيجيات التنظيم الانفعالي من أحد التوجهات البحثية الحديثة، والتي تتدرج تحت الجيل الثالث من الدراسات الحديثة في مجال علم النفس العلاجي، حيث يلعب تنظيم الانفعال دوراً كبيراً في تحقيق الصحة النفسية للفرد ويسر النمو الاجتماعي والانفعالي، حيث يرى جروس (Gross, 2001) أن التنظيم الانفعالي يتضمن الطريقة المعرفية التي يتعامل بها الفرد مع الاستثارة الانفعالية، ويقوم التنظيم الانفعالي على فكرة أن الأشخاص يفضلون الانفعالات السارة على الانفعالات غير السارة وينظمونها وفقاً لذلك (Gross & Thompson, 2007)، وهو يشتمل على سلسلة واسعة من العمليات الشعورية وغير الشعورية المعرفية والسلوكية والفسولوجية، بالإضافة إلى العملية التي يستخدمها الأفراد ليعدلوا نوع وشدة ومدة التعبير الانفعالي (Butt, Sanam & Yahya, 2013)، أضف إلى ذلك تؤثر صعوبات التنظيم الانفعالي على مجمل حياة الفرد، فالمشكلات الانفعالية ذات تأثيرات متباينة ومتعددة على جوانب شخصية الفرد من حيث توافقه النفسي والاجتماعي، فالقصور في تنظيم الانفعالات يُعرض الفرد للوقوع تحت تأثير الظروف الانفعالية القاسية التي يمر بها الفرد داخل مجتمعه (Rosenstein, et al., 2018)، ويواجه الأفراد العديد من المواقف والأحداث اليومية والخبرات الإنسانية التي تتطلب أنماطاً مختلفة من الانفعالات، الأمر الذي يستلزم منهم التصرف معها، وتنظيم وضبط تلك الانفعالات واستخدام استراتيجيات صحيحة يسعى من خلالها الفرد لإعادة توجيه وضبط تدفق الانفعالات التي يُخبرها، والتأثير على الاستجابات الانفعالية ومكوناتها التي تشمل السلوك والتغيرات الفسيولوجية والأفكار والمشاعر (Kooles, 2009).

وقد لاحظ كل من لوريا، وبريسمان وكليمنت (Lauria , Preissmann & Clement , 2016) أن بعض طلاب الجامعة يركزوا انتباههم على الخبرات الحاضرة أكثر من انشغالهم بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام تقييمية عليها، ويُساعد هذا على التقليل من حدة الاضطرابات النفسية أثناء التفكير في أداء أي مهمة ، بحيث لا يجري التفكير خارج إطار تلك المهمة ، وهذه مهارات يتصف بها الأفراد اليقظون عقلياً، فهم لا يحصرون أنفسهم في نطاق رؤية واحدة أو طريقة واحدة عند التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة، وقد أشارت العديد من الدراسات كدراسة هيل وابدجراف (Hill & Updegraff, 2012) ، ودراسة ساجادي واشكاريزدي (Saijadi, 2016) ، ودراسة سلفاراني وآخرون (Salvarani, et al., 2019) إلى الدور الذي تلعبه اليقظة العقلية في تنظيم وضبط الانفعالات لدى الأفراد ، حيث تساعد اليقظة العقلية الفرد على التخلص من مركزية الأفكار، وفهمها على أنها أحداث مؤقتة وليست تمثيلاً للواقع، وهذا يؤدي إلى استبصاره بالموقف (Howell & Buro , 2011)، لذلك فمن الضروري أن يتمتع طلاب الجامعة باليقظة العقلية والتي تمكنهم من خفض الشعور بعدم القدرة على تنظيم الانفعالات، وتحسين الحالة المزاجية السلبية وتقليل الفجوة بين رغباتهم واستجاباتهم وأسلوب تعبيرهم عن انفعالاتهم، ويأتي البحث الحالي للتعرف عن أبعاد اليقظة العقلية الأكثر إسهاماً بالتنظيم الانفعالي لطلاب الجامعة، إضافة إلى الكشف عن إختلاف ديناميات الشخصية المميزة للطلاب بإختلاف درجة اليقظة العقلية لدى الحالات المتطرفة.

مشكلة البحث

تُعد المرحلة الجامعية مرحلة نمو حرجة لدى بعض الطلاب، فهي تُقابل مرحلة المراهقة المتأخرة، والتي تُسهم بشكل كبير في تشكيل جوانب شخصياتهم المختلفة من خلال ما يحدث فيها من مواقف وما يعترضها من تغيرات قد تؤدي إما إلى شخصية سوية متكاملة تتمتع بالتوافق وبالصحة النفسية أو إلى شخصية مضطربة قد تلجأ إلى أساليب تكيفية غير سوية. وظهرت مشكلة البحث الحالي عندما لاحظت الباحثة أثناء تعاملها مع طلاب الجامعة وجود بعض السلوكيات التي كانت تتمثل في عدم قدرة بعض الطلاب على إدارة الخبرة الذاتية للانفعالات لديهم ، وعدم التحكم في الاستجابات الانفعالية في المواقف الاجتماعية وعدم قدرتهم على التوافق مع الآخرين ومع أنفسهم ، وللوقوف على حجم المشكلة ومسبباتها، أُجرت

الباحثة دراسة استطلاعية على عينة قوامها (٥٠) طالبا بالجامعة وبسؤالهم عن الأسباب التي قد تعوق تنظيم انفعالاتهم في المواقف والخبرات التي يمرون بها، وذلك من خلال تطبيق استمارة مكونة من عدة عبارات مثل: هل يكون لديك صعوبة في التركيز عندما تكون منفِعلاً؟ عندما ينتابك انفعال شديد، هل تصبح غير قادر على تحمل مسؤولياتك؟ عندما تشعر بالضيق أو الحزن هل تستطيع معرفة السبب؟ هل تلقي اللوم دائماً على الآخرين في إثارة انفعالاتك؟، وأظهرت الدراسة الاستطلاعية أن (٣٠٪) من الطلاب يُعانون من صعوبات في تنظيم انفعالاتهم، وقد أشار بعض هؤلاء الطلاب إلى أنهم لا يستطيعون تنظيم انفعالاتهم عندما تكون متطلبات الموقف أعلى من قدراتهم على إدارة وتنظيم انفعالاتهم، بالإضافة إلى عجزهم عن إدراك وقبول انفعالاتهم، هذا فضلاً عن ما توصلت نتائج بعض الدراسات ذات الصلة والأطر النظرية عن معاناة طلاب الجامعة من صعوبات في تنظيم انفعالاتهم مثل دراسة هيل وابدجراف (Hill & Updegraff, 2012) ودراسة بيلمور (Bullemor, 2015)، كما أشارت دراسة لينش وآخرون (Lynch, et al., 2011) إلى أن الطلاب يميلون إلى تجنب الوعي بالمواقف والأحاسيس والانفعالات، كما يميلون إلى كبت الخبرات الحالية وعدم القدرة على الحكم على الخبرة التي يمرون بها ووجود فجوة واسعة بين أهداف الفرد واستجاباته وأسلوب التعبير عن انفعالاته، كما أشار روزنستاين وآخرون (Rosenstein, et al., 2018) إلى أن عدم قدرة الأفراد على تنظيم انفعالاتهم يرجع إلى التكثيف المفرط في شدة الانفعالات أو التعطيل المفرط لها، مع التركيز على الخبرات الماضية والذي من شأنه أن يعوق النمو الانفعالي المتوازن لديهم.

وترى لاني وآخرون (Lani, et al., 2018) أن الأفراد أصحاب الفكر اليقظ لا يحرصون أنفسهم في نطاق رؤية واحدة أو طريقة واحدة عند حل مشكلاتهم أو ضبط وتنظيم انفعالاتهم. فاليقظة العقلية تُشير إلى مجموعة من عناصر متكاملة تُساعد الفرد على الانفصال عن الأفكار والمشاعر والذكريات المؤلمة، وتُساعد على عدم تأملها أو الاندماج فيها واجترارها، بل ملاحظتها ببساطة وموضوعية وأنها تؤثر بشكل دال على ردود الفعل الانفعالية (Orzech, 2009 ; Creswell, et al., 2007).

وبناء على ما سبق - سعت الباحثة للكشف عن القدرة التنبؤية لليقظة العقلية والأبعاد والمتغيرات التي لها دور ودرجة إسهام في تنظيم الانفعالات لدى طلاب الجامعة.

أهداف البحث

- ١- الكشف عن أبعاد اليقظة العقلية الأكثر ارتباطاً وأسهماً بتنظيم الانفعالات لدى طلاب الجامعة.
- ٢- التعرف على اسهامات القيمة التنبؤية لليقظة العقلية في التنبؤ بالتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة.
- ٣- الكشف عن تأثير الفروق في كلٍ من النوع، والتخصص الدراسي، والمستوى الدراسي في اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة.
- ٤- الكشف عن اختلاف ديناميات الشخصية باختلاف درجة اليقظة العقلية لدى الحالات المتطرفة .

أهمية البحث

١- الأهمية النظرية

- ١- تظهر أهمية البحث من حيوية اليقظة العقلية، فهي تُعد إحدى مصادر مقاومة الضغوط وتنعكس بشكل إيجابي على كافة الأنشطة وعمليات التعلم والسلوكيات لدى طلاب الجامعة، مما يؤدي إلي زيادة معدلات توافقهم النفسي والاجتماعي والدراسي.
 - ٢- تكمن الأهمية في كون البحث يُعني بفئة عمرية وتعليمية هامة ، وهم طلاب المرحلة الجامعية - فهي من أهم مراحل حياة الفرد لأنها تبرز شخصية الفرد من جميع الجوانب الانفعالية والاجتماعية والمعرفية والسلوكية والدينية.
 - ٣- المساهمة في إثراء المكتبة العربية بمزيد من المعارف النظرية عن متغيرات حديثة نسبياً في مجال علم النفس الإيجابي (التنظيم الانفعالي - اليقظة العقلية) ، حيث مازالت الدراسات التي تناولتها محدودة النطاق وقليلة في حدود علم الباحثة .
- ### ٢- الأهمية التطبيقية

- ١- الاستفادة من المقاييس ذات الكفاءة السيكومترية والتي تم ترجمتها وتقنينها في مجال كلٍ من اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وذلك في أبحاث أخرى مماثلة.
- ٢- إمكانية الاستفادة وتوظيف ما يسفر عنه البحث من نتائج تفيد في الأبحاث المستقبلية.

٣- يمكن أن تفيد نتائج هذا البحث في وضع توصيات مرتبطة بمجال الإرشاد النفسي للأفراد الذين يتعرضون لصعوبات في تنظيم انفعالاتهم قد تؤثر على أدائهم الجامعي.

مصطلحات البحث الإجرائية

(١) اليقظة العقلية "Mindfulness":

المقصود بها الوعي بالسلوك والمشاعر والأحداث والمثيرات الآنية الداخلية والخارجية المحيطة والمرتبطة بالفرد، بالإضافة إلى تقبل الفرد الخبرة أو التجربة دون إصدار حكم عليها بوصفها جيدة أو سيئة"، وتُعرفه الباحثة إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطلاب على مقياس اليقظة العقلية (فوقية رضوان ، نسرين سويد : ٢٠١٩).

(٢) التنظيم الانفعالي "Emotion Regulation":

تُعرفه الباحثة على أنه "هو استراتيجيات وظيفية تكيفية داخلية وخارجية يتم من خلالها تنظيم وإدارة الانفعالات"، ويُعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطلاب في مقياس التنظيم الانفعالي لفيلبس وباور (Phillips & Power, 2007).

محددات البحث :

تتمثل محددات البحث في:-

(١) المحددات المنهجية: تم استخدام المنهج السيكومتري، والمنهج الإكلينيكي لتحقيق الهدف من البحث الحالي .

(٢) المحددات البشرية: تكونت العينة من (٢١٩) طالباً وطالبةً من طلاب جامعة الزقازيق، تراوحت أعمارهم بين (١٩-٢٢) عاماً، وبمتوسط عمري (٢٠.٥٩) وإنحراف معياري (٠.٧٧٠١) .

(٣) المحددات الزمنية: تم تطبيق الأدوات في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠١٩-٢٠٢٠.

(٤) المحددات المكانية: طبقت الأدوات بكليات جامعة الزقازيق (كلية الطب -كلية التربية -كلية التربية الرياضية).

إطار نظري ودراسات سابقة

أولاً: اليقظة العقلية Mindfulness

١- مفهوم اليقظة العقلية:

تُعد اليقظة العقلية من المفاهيم النفسية الحديثة نسبياً، وباستقراء أصول اليقظة العقلية، تبين أن لليقظة العقلية تاريخاً دينياً وفلسفياً طويلاً، ففي بداية السبعينيات قام الباحثون بتقييم تأثير التأمل على كل من العقل والجسم وأهتموا بدراسة تأملات التركيز والمشاعر والوعي بالأفكار والمثيرات بدون إصدار أحكام عليها أو تفسيرها (البحيري وآخرون، ٢٠١٤)، إضافة إلى أن اليقظة العقلية تُشير إلى الحالة التي يكون فيها الفرد منتبهاً وواعياً بالذي يحدث في الوقت الحاضر مع الاهتمام والوعي للتجربة الجارية أو الواقع الحال (Brown & Ryan, 2003, 822).

كما تُعرف اليقظة العقلية بأنها قدرة عقلية مرنة يكون فيها العقل غير مرتبط بوجهة نظر خاصة، مما يسمح برؤية جديدة ومنفتحة على خبرات الشخص الحسية والعقلية كلها دون إصدار أحكام (Segal, Willams & Teasdale, 2002,12).

وتُعرف بأنها قدرة إنسانية موروثية تظهر في نوع من الشعور يتضمن الوعي والتنظيم الذاتي للانتباه بحيث يتمسك الفرد بالخبرة الفورية اللحظية مع توجه خاص نحو خبرته في اللحظة الحالية التي تتسم بالقبول والانفتاح والفضول (Bishop, et al., 2004,232). كما تُشير اليقظة العقلية إلى حالة من الملاحظة اليقظة التي تستلزم وعياً واضحاً مستقراً دون إصدار أحكام على الخبرة المتدفقة لحظة بلحظة والوعي بالأفكار دون التوحد معها أو الاندماج فيها (Orzech, et al.,2009,212).

وتُعرف بأنها مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعلم كتعزيز الصحة العقلية، التعاطف، تحسين التواصل والتطور العاطفي، تحسين الصحة البدنية وتعزيز الأداء (Hassed,2016,53).

كما عرفها كابات زين "Kabat-Zinn" بأنها الوعي النابع من خلال الانتباه المتعمد في اللحظة الأنوية دون أن نقيمها أو نصدر حكماً عليها (Kabat-Zinn,2009,1).

وأشار لها نيف وتريش "Neff & Tirch" بأنها حالة من الوعي المتوازن الذي يُجنب الفرد النقيضين من التوحد الكامل بالهوية الذاتية وعدم الارتباط بالخبرة، واتباع رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية والانفعالية كما هي مع الانفتاح على الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة والخبرات غير السارة لدى الفرد، ومعايشة الخبرة في لحظتها بشكل متوازن (Neff & Tirch , 2013,313).

ويرى محمد عبدالرحمن (٢٠١٤) أن اليقظة العقلية هي حالة من الوعي بالأحداث الداخلية مصحوبة بالتقييم المستمر دون الاستجابة لها مع محاولة السيطرة على هذه الأحداث أو كبتها أو الاستجابة لها، ويظهر ذلك في استراتيجيات معينه كاتخاذ قرار بعدم القلق استجابة لأفكار السلبية والسماح لهذه الأفكار أن تحتل مكانها في العقل دون القيام بأي عمل آخر أو تقديم أي تغييرات للمدركات والمعارف سوى أنها تبقى مجرد أحداث موجودة في العقل (محمد عبدالرحمن : ٢٠١٤ ، ٢٦٦).

من خلال المفاهيم السابقة لليقظة العقلية تبين أن التركيز على اللحظة الحالية والانتباه والوعي بها هو محور اهتمام الفرد ، والانتباه في سياق اليقظة العقلية لا يعني توسط بقاء الذهن في صفاء تام لكنه يتضمن تنبيه الفرد لعمليات الخبرة الداخلية والخارجية لحظة بلحظة، وسوف تتبنى الباحثة تعريف كارداشيوتو وآخرون (Cardaciotto, et al. , 2008) لليقظة العقلية بأنها " الوعي بالسلوك والمشاعر والأحداث والمثيرات الآنية الداخلية والخارجية المحيطة والمرتبطة بالفرد وتقبل الخبرة أو التجربة دون إصدار حكم عليها بوصفها جيدة أو سيئة".

٢- اليقظة العقلية ومكوناتها :

تعددت أبعاد اليقظة العقلية واختلفت مكوناتها باختلاف الذين تناولوها بناءً على اتجاهاتهم النظرية وطبيعة توجهاتهم وأهدافهم ، فقد أشارت كلاً من لانجر ومولدورينا (Langer & Moldoreana , 2000) إلى أربعة مكونات مترابطة لليقظة العقلية وهي البحث عن الجديد "Novelty seeking"، والارتباط "Engagement" وهما يُشيران إلى توجه الفرد نحو بيئته، بينما يشير كلاً من تقديم جديد "Novelty producing" والمرونة "Flexibility" إلى كيفية تعامل الفرد مع بيئته (Langer & Moldoreana , 2000).

وحدد كابات زين "Kabat-Zinn" سبع أبعاد لليقظة العقلية وهي :

- ١- الانفتاح "openness" : وهى رؤية الفرد للأشياء كما لو أنه يراها لأول مرة مع تركيز الانتباه على جميع الاحتمالات في اللحظة الحاضرة.
 - ٢- اللاحكم "No judging" : وتشمل الملاحظة المستندة على اللحظة الحاضرة دون تقييم أو تصنيف.
 - ٣- الثقة "Trust" : وتعني ثقة الفرد بنفسه وجماعته وانفعالاته .
 - ٤- الصبر "Patience" : ويسمح فيها الفرد للمثيرات بالظهور للعيان في وقتها ولحظتها الحاضرة.
 - ٥- القبول "Acceptance" : تشير إلى فهم الحاضر وتقبله .
 - ٦- اللطف "Gentleness" : حيث يتصف الفرد بأنه محباً ومتسامحاً مع الآخر .
 - ٧- التعاطف "Empathy" : فهم المشاعر وتفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة.
- (Kabat-Zinn , 1990,21-29)

وقد اختلف باير (Baer, 2004) من حيث العدد فقد حدد خمسة أبعاد لليقظة العقلية وهى الملاحظة وتعني الانتباه للمعارف والخبرات الداخلية والخارجية ، الوصف وهو وصف الخبرات الداخلية للفرد والتعبير عنها ، التصرف الواعي ويشير إلى تركيز الانتباه في النشاط الذي يقوم به الفرد، عدم إصدار الأحكام التقييمية على الخبرات والمشاعر الداخلية والخارجية، وعدم التفاعل وهو عدم تأثير المشاعر والأحاسيس على تركيز انتباه الفرد أثناء ممارسة النشاط.

بينما ذكر هاسكر (Hasker,2010) مكونين أساسيين لليقظة العقلية هما التنظيم الذاتي للانتباه كما هو في اللحظة الحالية، والاستعداد بالوعي للتجارب في اللحظة الحالية، وحدد براون (Browen,2011) مكونين أيضاً لليقظة العقلية وهما حالة الوعي كما هي في اللحظة الحالية مع الشعور المركز والهادف والوعي، بينما يشير البعد الثاني إلى المعالجة المعرفية لليقظة العقلية دون إصدار أحكام تقييمية على المثيرات.

وتشابه موري ومالينوسكي (Moore & Malinowski, 2009) مع هاسكر (Hasker,2010) في تحديد مكونات اليقظة العقلية ، حيث حددها في مكونين هما الانتباه المنظم ذاتياً لحظة بلحظة، واتجاه القبول والانفتاح على خبرات الفرد ، كما ذكر شابيرو وآخرون (Shapiro et al. ,2006) أربعة مكونات لليقظة العقلية وهى تنظيم الذات ، المرونة الانفعالية، والمعرفية، والسلوكية ، توضيح القيم ، والتعرض.

تعقيب:

مما سبق ، تبين أن الوعي والانتباه بطريقة خاصة عن عمد وفي اللحظة الحاضرة وبدون إصدار أحكام وترك الخبرات الداخلية والخارجية تحدث وملاحظتها كمشاهد محايد يُعد العقيدة المميزة لليقظة العقلية ، كما يتضمن الوعي الذي تهدف إليه اليقظة العقلية صفة الانفتاح أو الاستقبال والفضول واتجاه عدم إصدار الأحكام ، وأكدت الين (Allen, et al., 2006) أن الوعي وقبول الخبرة وعدم إصدار أحكام من أهم الأسس التي تقوم عليها اليقظة العقلية وهي السمة التي تتميز بها لأنها تستلزم عدم تغيير محتوى الخبرة أو الفكرة وإنما تغيير طريقة النظر إليها ولذلك تتبنى الباحثة أبعاد كارداشيوتو وآخرون (Cardaciotto, et al. , 2008) والتي تُعرف بأبعاد فلاديفيا لليقظة العقلية وهي :

١- الوعي (التصرف الواعي باللحظة الحالية) "Present-moment awareness": ويشير إلى الوعي بالسلوك والمشاعر والأحداث والمثيرات الآنية الداخلية والخارجية المحيطة والمرتبطة بالفرد .

٢- القبول "Acceptance" : وهو تقبل الخبرة أو التجربة دون إصدار حكم عليها بوصفها جيدة أو سيئة.

٣- النماذج والنظريات المفسرة لليقظة العقلية:

- -نموذج شابيرو وآخرون (Shapiro, et al.) (آليات اليقظة العقلية

حاول شابيرو وآخرون (Shapiro, et al., 2006) التعرف على السمات الأساسية والآليات الخاصة بمفهوم اليقظة العقلية حيث قاموا بتحليل مفهوم اليقظة العقلية لمحاولة الوصول إلى تصور أو بناء مُبسّط يساعد على استيعاب هذا المفهوم واعتمدوا على مفهوم كابات زين "Kabat-Zinn" في بناء نموذجهم والذي أطلقوا عليه نموذج المسلمات الثلاثة لليقظة العقلية (IAA) والذي يشمل القصد أو النية ، توجيه الانتباه، العمل بطريقة محددة (النزوع) . وقد افترض النموذج أن الانتباه القصدي (A) مع الانتباه المُوجه (A) والانفتاح على الخبرة وعدم الحكم (A) تؤدي إلى تغييرات ذات دلالة في الإدراك، والتي ينبثق عنها عملية إعادة الإدراك/إعادة الاستقبال والتي تمثل آلية ما وراء العقل والتي تتطلب إضافة ميكانيزمات أُخرى للأبعاد الثلاثة الرئيسية السابقة مما يُعزز من فعالية اليقظة العقلية ويؤدي إلى إحداث

تغييرات ونتائج إيجابية ، وأشار شابيرو إلى أن وظيفة كل من النية والانتباه هو تعزيز التغذية الراجعة وتحقيق الصحة ، فالانتباه المقصود غير الحكمي يقود إلى الاتصال ، الأمر الذي يؤدي إلى التنظيم الذاتي، ومن ثم أضافوا إلى نموذجهم الجديد لليقظة العقلية الذي قاموا بإعداده أربعة مكونات إضافية وهي تنظيم الذات ، وتوضيح القيم، المرونة المعرفية والانفعالية والسلوكية، التعرض (الكشف) (Shapiro, et al.,2006,374-375).

• النموذج النفسي البوذي 'The Buddhist psychological model' :-

يستخدم هذا النموذج لوصف العلاقة بين اليقظة العقلية والتغيرات التي تحدث في العمليات المعرفية والإدراكية كنتيجة لممارسة اليقظة العقلية ، ويتمثل جوهر النموذج النفسي البوذي في ثلاثة دعائم أساسية تجمع بين الانطباعات الشعورية والأحداث الذهنية وهي:

- أ- أن الأحداث العقلية والانطباعات الشعورية عابرة بمعنى أنها تظهر ثم تنتهي وتزول سريعاً.
- ب - الاستجابات الفطرية مألوفة ومعتاد عليها مثل التعلق والنفور فهي تُبنى على الانطباع الشعوري أو الحدث الذهني وتؤدي الغفلة أو عدم الوعي بهذه العملية إلى الشعور بالمعاناة.
- ج- الانطباعات الشعورية الذهنية لا تتضمن أو تُشكل أي كيان مستقل يمكن أن نطلق عليه الذات.

ويشير هذا النموذج إلى العوامل التي تؤثر على اليقظة العقلية وأهمها : تنظيم الانتباه والذي يشير إلي الانتباه المستدام على موضوع معين يمنع الوعي عن الانشغال بأشياء أخرى في تلك اللحظة، والقبول والممارسات، حيث يستخدم موقف القبول لجلب الإحساس بالراحة (اللطيف) لتكرار تركيز الانتباه على الموضوع المختار ، ومن خلال عملية إعادة التركيز فإن موقف القبول يمنع الأفكار السلبية مثل انتشار عقلية الحكم الذاتي وما يترتب على ذلك من الانتشار العقلي (Grabovac ,Lau & Willett, 2011,154-156).

• نموذج جاروكاسمناوي "Jarukasemthawee model":

قسم هذا النموذج اليقظة إلى أربعة مكونات أساسية ، أولها هو اليقظة العقلية المعرفية والتي تحدث عندما يتحرر العقل من الرغبة والكرهية والتجاهل، أما المكون الثاني فيُشير إلى اليقظة العقلية الانفعالية وتهدف إلى فهم أفضل للانفعالات سواء أكانت إيجابية أو سلبية، ويمثل المكون الثالث اليقظة العقلية الجسدية والتي تتضمن التأمل والوعي بالجسم وكيفية

توظيفه في تنمية التركيز بما يُسهم في التحكم بالذات بطريقة غير مباشرة، حيث يُعد الاسترخاء مظهر أساسي لممارسة اليقظة العقلية الجسمية، وأخيراً يُشير المكون الرابع إلى اليقظة العقلية للظواهر الطبيعية والتي تتضمن إدراك الفرد لجميع الظواهر على أنها تحدث بطريقة ثابتة مما يحد من المعاناة النفسية ويزيد من فرص النمو النفسي السليم (Jarukasemthawee, 2015, 57-58).

• نظرية لانجر Langer Theory of Mindfulness :

قامت لانجر (Langer, 1992) بتطوير نظرية اليقظة القائمة على دراسة السلوك البشري حيث توصلت إلى أن السلوك اليقظ ليس سلوك تحذيري فقط بل هو أكثر من ذلك، فهو طريقة لمواجهة الحياة كاملة. وقد استخدمت لانجر مصطلح اليقظة لوصف أساليب السلوك التي تقود الأفراد إلى القرارات الحكيمة.

وترى لانجر أن اليقظة العقلية ليست مفهوماً يمكن تحديده بسهولة ولكن يمكن فهمها على النحو الأفضل على أنها عملية استحداث طرقاً جديدة للإدراك والتمييز مما يزيد من قدرة الفرد على التفكير والشعور والتصرف (Langer & Moldoveanu, 2000, 1).

وافترضت لانجر (Langer, 2000) أن اليقظة العقلية تمثل حالة من الوعي اليقظ والذي يتسم من خلاله الفرد بحالة من المرونة التي تمكنه من ابتكار فئات جديدة تساعده على الاطلاع على كل ما هو جديد واستقبال المعلومات الجديدة والانفتاح على وجهات نظر مختلفة والسيطرة على السياق والتأكيد على العملية بدلاً من النتيجة

• نظرية كابات زين Kabat-Zinn Theory of Mindfulness :

يشير كابات زين "Kabat-Zinn" إلى أن اليقظة العقلية هي توجيه الانتباه بطريقة محددة وإرادية إلى اللحظة الحالية دون تقييم الحدث ذهنياً . وتقوم النظرية على التخفيف من التوتر بالاعتماد على اليقظة العقلية كبديل للعلاجات المستخدمة في الحالات التي يصعب معالجتها ، وذلك من خلال زراعة الوعي باللحظة الأنية وتطوير هذا الوعي من خلال التأمل الذهني وتركيز الانتباه على هدف ما بعينه دون غيره في الوقت الراهن (Kabat-Zinn, 2003, 144).

وقام كابات زين (Kabat-Zinn, 1990) بوضع نموذج لليقظة العقلية مستنداً على ثلاثة حقائق أساسية وهي القصد "Intention" وهو تساعد الفرد على التنظيم الذاتي ، والانتباه

"Attention" الذي يتضمن ملاحظة العمليات التي تحدث للفرد من لحظة لأخرى وفي الخبرات الداخلية والخارجية ، بالإضافة إلى الاتجاه "Attitude" الذي يشير إلى توجيه الخبرة للتقبل والفضول، وهذه العمليات ليست منفصلة وإنما متداخلة في عملية واحدة تحدث في وقت واحد. ويتم النظر إلى اليقظة العقلية على أنها تنمية الانتباه والتركيز وعدم إطلاق أحكام سلبية على الأفكار والمشاعر والتعامل معها بموضوعية من جميع جوانبها المتعددة بدلاً من النظر إليها من زاوية أو رؤية واحدة والاعتراف بهذه المشاعر والأفكار مهما كانت سلبية ومؤلمة ، حيث يُنظر لليقظة العقلية بأنها تساعد الفرد على الوصول إلي الصحة النفسية من خلال ثلاث آليات محتملة هي تعزيز التنظيم الانفعالي، الحد من الاجترار ، وغرس عدم التعلق (Kabat-Zinn, 2003, 146).

• النظرية العصبية / المعرفية:-

يهتم علم الأعصاب المعرفي بملاحظة الدماغ فيما يتعلق بتركيبه ووظيفته ، ويتأمل الدليل العصبي والنفسي العصبي نجد أن هناك حقائق عديدة تكشفها الملاحظات العصبية والتجارب النفسية العصبية كعمليات الوعي التي يمكن أن تكون مرتبطة بعمل مناطق وأجهزة دماغية خاصة ، لتفتح الباب لاكتشاف البناء العصبي الذي يدعم الوعي ، وتشير البيوعصبية (البيولوجيا العصبية) في اليقظة العقلية "Neurobiology of Mindfulness" إلى أن سمة اليقظة العقلية تؤثر على المخ بطريقة مباشرة عن طريق تأثيرها المباشر على بنية المخ ووظيفته ، حيث ترتبط اليقظة العقلية ارتباطاً مباشراً بالمخ حيث تؤدي ممارسة اليقظة العقلية إلى زيادة المادة الرمادية (تُعد العنصر الأساسي في الجهاز العصبي المركزي) في مناطق المخ المشاركة في عمليات التعلم والذاكرة والتنظيم الانفعالي (Guendelman, et al., 2017, 9-11).

وتُساعد اليقظة العقلية على إحداث عملية تكامل وظيفي للمخ ما يساعد على دمج مستويات مختلفة من المخ للعمل معاً وخاصةً قشرة الفص الجبهي ، ومنطقة تحت القشرة الحُوفية ، ومنطقة جذع المخ ويُنظر إلى هذا التكامل في المخ باعتباره يمثل دوراً رئيسياً لفهم العديد من العمليات المعرفية والتنظيم الذاتي حيث ترتبط هذه المناطق بالتنظيم الانفعالي (Holzel, et al., 2011, 76).

• -نظرية الوعي الذاتي التأملي " Self-awareness Contemplative Theory":

ترى هذه النظرية أن الأفراد يكونون يقظيين لحالاتهم الداخلية وسلوكهم من أجل مواصلة تحقيق أهدافهم، وأكدت هذه النظرية أن اليقظة العقلية توجه النظم نحو تجربة عقلية وانفعالية وجسمية والذي يُعد أمر أساسياً في تطوير المعرفة الذاتية ، وأن الفرق بين الانتباه اليقظ و الانتباه التأملي يتعلق بنوعية وطبيعة الانتباه ، ويمثل الوعي قدرتين أساسيتين هما التمكين "Capaity" والسيطرة "Control" ، وتؤكد هذه النظرية على الدور الرئيسي للسيطرة الواعية للتجربة وأن الفرد الواعي يستطيع تحديد المثيرات التي يُراقبها وفقاً لاهتماماته وأهدافه لكي يؤدي كل من الوعي والانتباه دوره في اختيار الهدف ومتابعة تحقيقه، وفي إدراك الذات التأملي يهتم التنظيم الذاتي بالسيطرة وتُشير نظرية الوعي الذاتي التأملي إلى أهمية الانتباه للمثيرات الداخلية والخارجية بوصفها قاعدة لردود الأفعال المتشكلة حديثاً (Brown & Ryan, 2003,882-884).

تعقيب على النظريات والنماذج المفسرة لليقظة العقلية:

- بمراجعة النظريات السابقة، يمكن حصر العناصر التي تضمنتها هذه النظريات فيما يلي:
- تناول النموذج النفسي البوذي اليقظة العقلية كممارسة تهدف إلى الوصول إلى التحرر من المعاناه، فهي تساعد الفرد على أن يشعر، ويتأمل ، ويكون قادر على تحقيق وإنجاز أهدافه.
- وأشارت لانجر "Langer" لليقظة العقلية بأنها عملية تزيد من قدرة الفرد على التفكير والشعور والتصرف الواعي، وتعزز القدرة على حل المشكلات.
- و حدد كابات زين "Kabat-Zin" ركائز اليقظة العقلية وهي القصد والانتباه والانفتاح على الخبرة وعدم الحكم وهي عمليات متداخلة ليست منفصلة تعمل في وقت واحد لتساعد الفرد على الوصول إلي الصحة النفسية من خلال ثلاث آليات محتملة هي تعزيز التنظيم الانفعالي، الحد من الاجترار، وغرس عدم التعلق.
- وبُني نموذج شابير وأخرون "Shapiro & et al., 2006" على مفهوم اليقظة العقلية لكابات زين والذي أطلقوا عليه نموذج المسلمات الثلاثة لليقظة العقلية (IAA) والذي يشمل القصد أو النية ، توجيه الانتباه، العمل بطريقة محددة (النزوع)وأضافوا إلى هذا النموذج أربعة مكونات

- إضافية وهى التنظيم الذاتي ، وتوضيح القيم، والمرونة المعرفية والانفعالية والسلوكية ، والتعرض (الكشف).
- وركزت النظرية العصبية / المعرفية على عمليات الوعي التي ترتبط بعمل مناطق محددة في المخ، وأشارت إلى أن اليقظة العقلية كسمة تؤثر على المخ بطريقة مباشرة حيث تعمل على إحداث عملية تكامل وظيفي في مناطق المخ المشاركة في عمليات التعلم والذاكرة ، والتنظيم الانفعالي .
 - وأشارت نظرية الوعي الذاتي التألمي إلى الدور الرئيسي للسيطرة الواعية للتجربة وأن الفرد الواعي يستطيع تحديد المثيرات التي يُراقبها وفقاً لاهتماماته وأهدافه، أكدت على أهمية الانتباه للمثيرات الداخلية والخارجية بوصفها قاعدة لردود الأفعال المتشكلة حديثاً.

هذا وترى الباحثة أن كل نظرية من النظريات السابقة تناولت اليقظة العقلية وفقاً للتوجه النظري الذي تتبناه، فبعض النظريات تُشير إليها كممارسة مثل النموذج النفسي البوذي ونظرية الوعي التألمي، بينما نجد أن من وجهة النظرية العصبية / المعرفية هي سمة تؤثر على المخ بطريقة مباشرة، ويمكن تخليص مدى الاستفادة من عرض هذه النظريات في:

- ١- أكد كابات زين (Kabat-Zinn, 2003) إلى أن اليقظة العقلية هي توجيه الانتباه بطريقة محددة وإدارية إلى اللحظة الحالية دون تقييم الحدث ذهنياً والتعامل معه بموضوعية ، مما يساعد الفرد في عدم اجترار الأفكار وتشبث الانتباه.
- ٢- يشير شابيرو وآخرون (Shapiro, et al, 2006) إلى أن المرونة الانفعالية والسلوكية هي إحدى مكونات اليقظة العقلية والتي تُساعد على فهم الانفعالات سواء كانت إيجابية أو سلبية ومن ثم تقبلها بدلاً من قمعها.

٣- فوائد اليقظة العقلية:

أ- الانطفاء الناتج عن ملاحظة الذات "Self Observation Extinction" : فعندما يوجه الفرد انتباهه بصورة مباشرة الى احساسات الالم ومتابعة اتجاه الالم بدون نقد ، يمكن ان يخفف من حدة هذا الالم . وان الخوف الدائم من أن يتعرض الفرد لحالات مزاجية سلبية وشديدة ، قد يؤدي الى سلوك تجنبى لا تكفي يؤثر في تفاعل الفرد الاجتماعى ، وأنه من الممكن عند ملاحظة الفرد لأفكاره وانفعالاته بدون محاولة تجنبها ، يؤدي به الى انطفاء استجابة الخوف والسلوك التجنبى (Richhart & Perkins, 2000).

ب- تفعيل عمليات ادارة الذات Self- Management: تساعد اليقظة العقلية الفرد على اكتساب القدرة على التفكير في استخدام بدائل Strategies Emotional Coping متنوعة من استراتيجيات تحمل الضغوط الانفعالية وانه يكون واع تماما بانفعالاته وعملياته المعرفية وما واره المعرفة التي يمكن للفرد استخدامها في إدارة وتنظيم انفعالاته (Davies & Hayes, 2011).

ج- التغيير المعرفي الايجابي Positive Cognitive Change : فممارسة اليقظة العقلية بوصفها استراتيجية تؤدي بالفرد الى تغيير في أساليب التفكير التي يمارسها ، وتساعده على ضبط وتنظيم انفعالاته ، بحيث يدرك ان الأفكار السلبية اللاعقلانية التي تتزامن مع المزاج السيء لا تمثل سوى أفكار وليست انعكاسا حقيقيا للموقف ، وان هذا الموقف لا يتطلب من الفرد سوى إدارة ذاته بصورة واعية (Ritschel, et al., 2015).

د- التقبل Acceptance: اليقظة العقلية تجعل الفرد متقبلا لوضعه الراهن حتى وان كان يتعرض للضغط الانفعالي والألم النفسي، فهو يواجه الموقف بدلا من تجنبه ، وهذا التقبل يساعد الفرد على حماية نفسه من حدوث يقظه القلق المفرطة " Excessive Anxious vigilance" تجاه الحالات الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات (Cardaciotto, et al., 2008).

هـ - وأشار ماس "Mace" إلى أن التدخلات القائمة على اليقظة العقلية يتم اعتمادها وتوظيفها في تطبيقات عديدة منها القلق والضغط و الاتجاهات والتعاطف ومشكلات الذات مثل (الوعي بالذات، وكراهية الذات) إذ تسهم اليقظة العقلية في تخفيض أعراض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة وتعديل الحالة المزاجية ، و أن اليقظة العقلية تُساعد في:

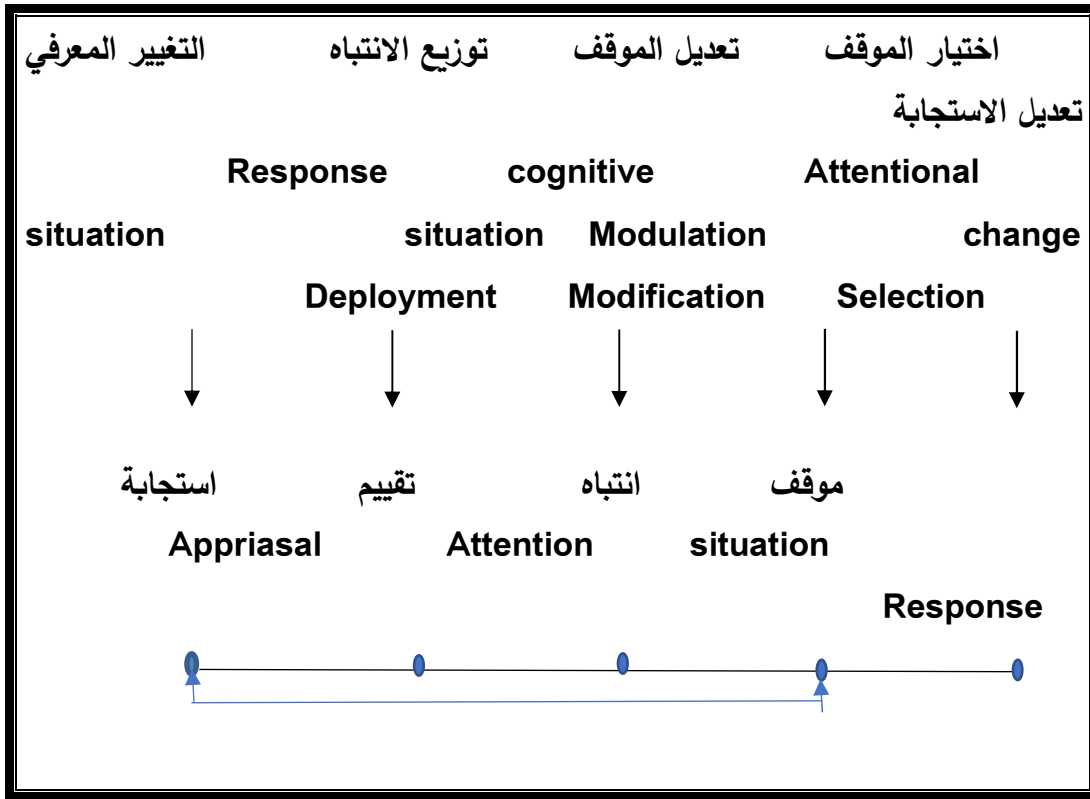
- منح مزيدا من التركيز ، فعند تركيز الانتباه يكتسب الفرد القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة ومجالاته.
- تعزيز شعور الفرد بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.
- تحسين شعور الفرد بالتماسك لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها.
- تعزيز شعور الفرد بمعنى الحياة.

- انفتاح الذات تجاه الأبعاد الروحية ، فشعور الفرد المتزايد بحرية داخلية ووعي يربطه بشكل أكثر بالشعور بالغاية التي تتجاوز الأشخاص وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي، وفتح الذات نحو البعد الروح (Mace, 2008,10-15).

ثانياً: التنظيم الانفعالي Emotion Regulation

- المفهوم النفسي للتنظيم الانفعالي:

تُمثل الانفعالات ركن هام في حياتنا اليومية، فهي تعمل على تحديد وتوجيه المسار النمائي لشخصية الفرد بما تحمله من عواطف وأفكار (Purnamaningsih, 2017,53) وهي حالة دورية قصيرة نسبياً تعتمد على نمط إدراك الشخص للمؤثرات الداخلية أو الخارجية وتحدث كاستجابة لتحديات اجتماعية وفسولوجية معنية (Gross & John, 2003,348). ووفقاً لنموذج جروس للانفعال (Gross,1999) فإن الانفعالات تنتج أثناء تعامل الفرد مع الموقف كنتيجة لاستجابة متعددة النظم ومتناسقة وذات مرونة على التعامل مع الموقف.



الشكل (١) عمليات التنظيم الانفعالي

(The process model of Emotion Regulation): (Gross, 2014)

ويشير جروس (Gross, 2001) في نموذج الشكل للانفعال أن الاستجابات تبدأ بموقف خارجي أو مادي له علاقة بالبيئة المحيطة بالفرد، ويتم الانتباه من قبل الفرد للتعامل مع هذا الموقف بطرق متعددة حسب تقييمه وتبعاً لأهدافه وينتج عن هذا التقييم الاستجابة الانفعالية للموقف والتي تتضمن التغيرات في نظم الاستجابة المتعددة (الفسيولوجية والسلوكية والخبرة الذاتية) وقد تغير الاستجابة الموقف الذي أثار الاستجابة.

وتتعدد الانفعالات ولا تتقيد ضمن حدود أو تعريفات كلاسيكية فهي تشير إلى مجموعة هائلة من الاستجابات والأحداث التي يتعرض لها الفرد، وهذا التنوع في الانفعالات قاد المنظرين إلى محاولة تفسير الانفعالات وتحديد ثلاث ملامح أو عناصر رئيسية تتميز بها الانفعالات وهي:

١- المثير الذي يقود إلى نشوء الانفعال، حيث تتغير الانفعالات عبر الزمن بتغير الهدف أو المعنى الذي يحمله الموقف للأفراد.

٢- العناصر المكونة للانفعال، فالانفعالات تُعد ظواهر متجسدة ومتعددة النواحي وترتبط بالتغيرات في مجالات الخبرة الذاتية والسلوك والتغيرات الفسيولوجية (Mauss, et al., 2007,147). فعند إثارة المشاعر الذاتية تدفعنا الانفعالات للقيام باستجابات سلوكية معينة ناتجة عن التغيرات الجسمانية والعصبية والتي تؤدي في النهاية إلى استجابات الانفعالية (Lang & Bradley,2010,437).

٣- مرونة وطواعية الانفعالات، فالانفعالات ميول استجابية يمكن تعديلها ، وهذا العنصر الثالث للانفعالات يُعتبر هاماً في مجال التنظيم الانفعالي فهو يعطي للانفعال إمكانية تنظيمه وتعديله (Gross,2001,215).

وأشار كلاً من رومر وكراثر (Gratz & Roemer, 2004) إلى التنظيم الانفعالي بأنه مجموعة من القدرات كالوعي بالانفعالات وفهمها، قبول الانفعالات، السيطرة على السلوكيات غير المرغوبة والتصرف وفقاً للأهداف المرجوة عند التعرض للانفعالات السلبية، الاستخدام الموقفي والمرن لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي (Gratz & Roemer, 2004,42).

وعرفه جروس "Gross" بأنه العمليات التي تؤثر بها في انفعالاتنا عندما نمر بها والكيفية التي نخبر بها هذه الانفعالات ونعبر عنها، ويشمل كل الاستراتيجيات التي تُستخدم لخفض أو الاحتفاظ أو زيارة الانفعال.

كما يُعرف التنظيم الانفعالي بأنه سلسلة واسعة من العمليات الشعورية واللاشعورية المعرفية والسلوكية والفسيولوجية التي يستخدمها الأفراد ليعدلوا نوع وشدة ومدة التعبير الانفعالي (Butt, Sanam & Yahya,2013,771).

• المفهوم السلوكي للتنظيم الانفعالي:

أشار ماوس وآخرون "Mauss et al." إلى الانفعالات بأنها مجموعة من الاستجابات الجسدية التي تعمل على تنسيق التغيرات في المجال الذاتي والسلوكي والفسيولوجي والخبرة ويتم استثارتها عندما يتعرض الفرد لموقف مثير يتطلب تقييم وتحديد أهدافه تجاه هذا المثير (Mauss, et al.,2007,2).

كما يُعرف بأنه مجموعة من التغيرات الذاتية في الشعور والفكر والسلوك في محاولة من الفرد ليصل إلى أهدافه (Forgas, Baumeister & Tice, 2009,217).

ويشير التنظيم الانفعالي إلى العمليات التي تؤثر في بدء جانب أو أكثر من الاستجابة الانفعالية، وتحولها ونوعيتها واستمرارها وشدتها (ماكري وأوشنز وجروس ، ٢٠١٧ ، ٢٣٦). كما يُعرف بأنه الاستجابة لمتطلبات الخبرة الانفعالية بطريقة متسامحة اجتماعياً ومرنه تسمح بردود أفعال تلقائية وتساعد على تأجيل أو تأخير هذه الردود حسب الحاجة (Pamela, et al. , 2013,203).

ويُعرف بأنه العمليات الديناميكية الداخلية والخارجية المسؤولة عن المراقبة والتقييم وتعديل الاستجابات الانفعالية الحادة والمؤقتة بغرض تحقيق أهداف الفرد (Thompson,2011,53). وفي ضوء ما سبق، ترى الباحثة أن التنظيم الانفعالي هو مجموعة من العمليات التي يسعى الأفراد من خلالها إلى إعادة توجيه مشاعرهم وانفعالاتهم، فالتنظيم الانفعالي يُعد عمليات ديناميكية داخلية وخارجية مسؤولة عن مراقبة وتقييم وتعديل الاستجابات الانفعالية الحادة والمؤقتة بغرض تحقيق أهداف الفرد.

نماذج ونظريات مفسرة للتنظيم الانفعالي واستراتيجياته:

اولاً : النماذج المفسرة

- النموذج المعرفي للتنظيم الانفعالي "Cognitive model of Emotion Regulation":

قدم كلاً من فيليبوت وآخرون (Philippot, et al.,2004) نموذج للتنظيم الانفعالي يُشير إلى أن تنظيم الانفعال لا يُعد ظاهرة بسيطة ولكنه عملية تتضمن عدة أنظمة مترابطة وهي الانتباه ، الإدراك ، الذاكرة ، واتخاذ القرار والوعي، فعلى سبيل المثال قد يؤدي ادراك الخسارة إلى استجابات انفعالية ، على الرغم من تعرض الفرد لمجموعة متنوعة من المعلومات من مصادر مختلفة لكن هناك ما يدفع الفرد إلى الانتباه لجزء معين من المعلومات ، إضافة لذلك فإن تكريات الفرد وخبراته الماضية هي مخططات معرفية تؤثر بدورها على سلوك الفرد الانفعالي، كما أن لها تأثير على صنع القرار، حيث أن عملية اتخاذ القرار واختيار الإجراءات المناسبة له من الممكن أن تعمل أيضاً على تنظيم الانفعال وتقلل من الآثار السلبية المختلفة المحتمل حدوثها نتيجة لتلك الأحداث.

- نموذج جروس "Gross model of Emotion Regulation"

يُعد نموذج جروس "Gross" من أشهر النماذج المفسرة للتنظيم الانفعالي وأكثرها انتشاراً وقد درس جروس بعناية الكيفية التي من خلالها يؤثر الفرد على انفعالاته ويتحكم في التعبير عنها، وقد اقترح جروس أن تنظيم الانفعال يتضمن جميع الاستراتيجيات الواعية وغير الواعية التي يستخدمها الفرد لزيادة أو حفظ أو خفض واحدة أو أكثر من مكونات نزعات الاستجابة الانفعالية المتمثلة في المكون التجريبي "الشعور الذاتي بالانفعال"، المكون السلوكي "الاستجابات السلوكية"، والمكون الفسيولوجي "الاستجابات الجسمية كمعدل ضربات القلب والتنفس" (Gross, 1999, 552-553).

وأشار جروس (Gross, 2002, 282) إلى أن تنظيم الانفعال يشمل تغيرات في ديناميات الانفعال من حيث إخفائه أو زيادة وقت أو حجم أو مدة الانفعال أو إزاحة الاستجابات في هذه المجالات السلوكية والتجريبية والفسيولوجية، كما يتضمن أيضاً التغيرات في ترابط تكوينات الاستجابة التي تُظهر الاستجابة، كما هو الحال عندما يرتفع المكون الفسيولوجي في الانفعال في حال عدم إظهار المكون الفسيولوجي.

• نموذج ثومبسون "Thompson":

يرى ثومبسون (Thompson, 2011, 54) أن التنظيم الانفعالي يتضمن تعزيز الاستثارة الانفعالية بالإضافة إلى منعها أو إضعافها، وأن المهارات التي يستخدمها الفرد لتنظيم انفعالاته تنمو من خلال تدخلات الآخرين في مرحلة الطفولة حيث يبذل الآباء جهداً كبيراً في مراقبة وتفسير وتعديل الحالات الانفعالية لأبنائهم بهدف تنظيمها، ومع نضج الأبناء يستخدم الآباء تدخلات مباشرة وغير مباشرة كتوجيه بدائل الاستجابة للحفاظ على الصحة الانفعالية للأبناء وكذلك تهذيب الانفعالات بما يتوافق مع التوقعات الثقافية والاجتماعية المتعلقة بالمشاعر والتعبير عنها، علاوة على ذلك تؤثر العلاقات بين الوالدين والأبناء مع من حولهم على التنظيم الانفعالي وكفاءة استراتيجيات التحكم في الاستثارة التي يكتسبها الأطفال في إطار العلاقات الاجتماعية.

ويتكون نموذج ثومبسون "Thompson" للتنظيم الانفعالي من سبع عمليات رئيسية هي:

١- العوامل العصبية العضوية: وتشمل مكونات الجهاز العصبي المسؤول عن تنظيم الاستثارة من خلال عمليات التنشيط والتثبيط.

- ٢- عمليات الانتباه: وتعني تنظيم المعلومات المثيرة انفعالياً من خلال صرف الانتباه أو إعادة تركيز الانتباه.
- ٣- تفسير الأحداث المثيرة: وهي تفسير المعلومات الانفعالية من أجل تخفيض تأثير الحالة الوجدانية السلبية.
- ٤- تنظيم الإشارات الانفعالية الداخلية وتشمل إعادة تفسير وترجمة المؤشرات الداخلية للاستشارة الانفعالية.
- ٥- استخدام مصادر المواجهة: وتعني استخدام الفرد لمصادر المواجهة.
- ٦- تنظيم المتطلبات الانفعالية للمواقف المشابهة: وتتضمن التنبؤ بالمتطلبات الانفعالية للمواقف المألوفة وضبطها.
- ٧- اختيار بدائل الاستجابة التكيفية: وتتضمن التعبير عن الانفعال بأسلوب يتفق مع أهداف الفرد الشخصية المرتبطة بالموقف (Putnam & Silk, 2005,901).

• نموذج لازاروس "Lazarus model"

- أشار بيشارت (Besharat & Shahidi, 2014) إلى استراتيجيات التنظيم الانفعالي بأنها استراتيجيات مواجهة وقد وصفها لازاروس "Lazarus" بأنها جهود معرفية وسلوكية يبذلها الفرد لمواجهة الأحداث الضاغطة التي يمر بها، وتتم من خلال استراتيجيتين رئيسيتين هما:
- التركيز على المشكلة: وهي استراتيجية يستخدمها الفرد للسيطرة على المشكلة بمعرفة مصادرها واتخاذ إجراءات نشطة وحلول حاسمة للتغلب عليها.
 - التركيز على الانفعال: وهي استراتيجية تركز على الانفعال المصاحب للمشكلة ومحاولة تقليل المعاناه وتخفيف التوتر والاضطراب الذي يصاحبها من خلال الابتعاد وتجنب التفكير فيها والإنكار واللجوء إلى بعض المهدئات والاسترخاء (Lazarus, 1999).

- نموذج جارنفسكي وآخرون "Garnefski, et al."

- يرى جارنفسكي وآخرون (Garnefski, et al., 2002) أن التنظيم الانفعالي يُعد عمليات عقلية واعية للأفراد للتعامل مع استثارة المعلومات الانفعالية وتعديل التعبيرات عن الخبرات الانفعالية سواء الإيجابية أو السلبية بما يتناسب مع مواقف الحياة اليومية المختلفة، ويشتمل

التنظيم الانفعالي على عدد من الاستراتيجيات المعرفية حددها جارنفسكي وآخرون " Garnefski et al., 2001" في تسع استراتيجيات مقسمة على بعدين رئيسيين وهما:

١- استراتيجيات إيجابية / توافقية وتشمل:

- التقبل "Acceptance": وتشير إلى الأفكار التي تجعل الفرد يستسلم لما حدث أو بما يحدث.
 - إعادة التركيز الإيجابي "Positive Refocusing": التركيز على الجوانب الإيجابية والخبرات السارة.
 - التركيز على التخطيط "Refocusing on planning": اتخاذ الخطوات العملية لمواجهة والتخفيف من آثار الحدث السلبي.
 - إعادة التقييم الإيجابي "Positive Reappraisal": إعادة تقييم الموقف بهدف إيجاد معاني إيجابية فيه.
 - رؤية الموقف من منظور آخر "Putting into Perspective" وعدم التشبث بوجهة نظر واحدة.
- ٢- استراتيجيات سلبية غير تكيفية وتشمل:
- لوم الذات "self-Blame": وهي اعتقاد الفرد في مسؤوليته التامة عما يمر به من ظروف وأحداث سلبية.
 - الإجتراح "Rumination": ويشير إلى التركيز الدائم على الانفعالات السلبية .
 - التفكير الكارثي "Catastrophizing": وهي الأفكار الصريحة التي تُضخم من الموقف والمبالغة في خطورته وتصويره على أنه كارثي لا يمكن تحمله.
 - لوم الآخرين "Other-Blame": وضع اللوم لما يحدث من خبرات وأحداث غير سارة على البيئة والمحيطين بالفرد (Garnefski et al., 2001, 1311-1313).

• نموذج فيلبس وباور "Phillips & Power"

يرى فيلبس وباور "Phillips & Power" أن التنظيم الانفعالي يشمل أي أسلوب مواجهة (تكيفي أو غير تكيفي) يستخدمه الفرد في مواجهة شدة الانفعالات غير المرغوبة، وأنه التغييرات المرتبطة بانفعالات الفرد والتي تنشأ من قبل بعض الأحداث والمواقف، وأشار إلى أن الدور الرئيسي الذي يؤديه التنظيم الانفعالي يتمثل في تنظيم نشاط الفرد من حيث الزيادة أو النقصان تجاه ذاته (تنظيم انفعالي داخلي) ويشير إلى المواقف التي يُنظم فيها الفرد انفعالاته الداخلية، أو اتجاه الآخرين (تنظيم انفعالي خارجي) ويظهر عندما يُنظم الفرد مشاعر الآخرين، كذلك

تنظيم حجم أو مدة الاستجابة الانفعالية ، وقسم استراتيجيات التنظيم الانفعالي إلى أربعة استراتيجيات هي التنظيم الوظيفي الداخلي (تكيف داخلي) "functional internal" ، والتنظيم الوظيفي الخارجي (تكيف خارجي) "functional external" ، والتنظيم غير الوظيفي الداخلي (غير تكيف داخلي) "dysfunctional internal" ، والتنظيم غير الوظيفي الخارجي (غير تكيف خارجي) "dysfunctional external" ، وسوف تتبنى الباحثة هذا النموذج لقياس التنظيم الانفعالي (Phillips & Power, 2007, 145-146).

ثانياً النظريات المفسرة للتنظيم الإنفعالي:

• نظرية التحليل النفسي "The Psychoanalytic Tradition":

تُعد نظرية التحليل النفسي إحدى المبادرات التي تناولت موضوع تنظيم المشاعر وخاصة مشاعر القلق "Anxiety Regulation" حيث اعتبر فرويد أن القلق يشمل الانفعالات السلبية ويُنتج عند تجاهل التعبير عن دوافع الليبدو، حيث نظر فرويد للقلق على أنه خبرة استثنائية (Larsen, 2000, 129)، ومع تطور النموذج البنائي للشخصية نجد أن مفهوم فرويد عن القلق قد اختلف ، فأوضح فرويد أن الأنا وحدها القادرة على توليد خبرة القلق ، وأن القلق الواقعي العصابي والمعنوي ينتج عن ارتباط الأنا بالواقع والهو والأنا الأعلى على التوالي ، وينتج القلق الواقعي عندما تقع الأنا ضحية لمتطلبات الموقف وينصب تنظيم القلق في هذه الحالة على تجنب مثل هذه المواقف في المستقبل حتى لو تضمن ذلك الكبح الحاد للسلوك (Erdelyi, 2006, 500).

كما أشارت هذه النظرية أن تنظيم القلق يلعب دوراً محورياً من خلال مساعدة الأفراد في السيطرة على شعورهم بالقلق وذلك عبر استخدام آليات الدفاع النفسي، وتقتصر أن عمليات التنظيم الغير واعية يمكن توظيفها من قبل الأفراد لمساعدتهم في إصلاح خبراتهم الانفعالية السلبية (Gross, 1999, 551-552).

• نظرية جولمان "Goleman Theory":

يُشير جولمان "Goleman" إلى أهمية العلاقة بين الانفعال والتفكير والتفاعل في المواقف المختلفة وذلك من خلال الذكاء الوجداني والذي يُشير إلى قدرة الفرد على التعرف على مشاعره ومشاعر الآخرين لرفع ذاته وإدارة الانفعالات بشكل فعال داخل أنفسنا وفي علاقتنا مع الآخرين، وأكد جولمان "Goleman" أن إدارة الانفعالات تأتي ضمن مكونات الذكاء الوجداني ويُقصد

به مستوى سيطرة الفرد على مشاعرة وانفعالاته بما يتلائم مع مهاراته واتجاهاته التي تُعزز قدرته على التحكم في المواقف وتنظيمها (In: Jostmann, et al., 2005). ويرى جولمان (Goleman, 1998) إن امتلاك الفرد للمهارات الانفعالية الشخصية والاجتماعية المتمثلة في الذكاء الوجداني بمكوناته (الوعي بالذات - إدارة الانفعالات - تحفيز النفس - التعاطف - المهارات الاجتماعية) تساعده على تغيير حالاته المزاجية حينما تغير الظروف والأحداث وتساهم في تنظيم انفعالاته وتوليد أفكار جديدة وتزيد من قدرته على التكيف مع الأحداث الجارية.

• النظرية البيولوجية/ العصبية:

تري هذه النظرية أن الانفعالات هي نتاج بيولوجي لعملية التطور، وهي بمثابة عملية تكيفية، ووفقاً لهذه النظرية، يؤدي ظهور الحاجات إلى ظهور الانفعالات السلبية لدى الفرد، التي ينبثق عنها حشد الطاقة اللازمة لاختيار الأساليب الملائمة لإشباع هذه الحاجات بسرعة. وعندما تصبح الحاجات مشبعة لدى الفرد تظهر لديه الانفعالات الإيجابية، التي تُعد بمثابة عوامل معززة إيجابية. وعندما تكون النتيجة المتوقعة للسلوك لا تتوافق مع أهداف الفرد وتوقعاته تظهر حالة من عدم الاتزان الانفعالي. وتقوم هذه النظرية على مفهوم الحاجات البيولوجية، والسيكولوجية، والاجتماعية باعتبارها حجر الأساس في ظهور الانفعالات السلبية والإيجابية (محمد يونس ، ٢٠١٣ ، ٣١٤-٣١٥).

ويُشير الباحثون في مجال فسيولوجيا الجهاز العصبي المركزي والانفعالات إلى أن الاستجابات الانفعالية تنحصر في المراكز العصبية الواقعة تحت قشرة المخ ، وان هناك دور هام للمخ اللمبي "Limbic Brain" وبالأخص اللوزة "Amygdala" في تنظيم الاستجابات الانفعالية، فهي كتلة صغيرة في الدماغ الأوسط مسؤولة عن التعلم الانفعالي وتخزين الذكريات الانفعالية وتعمل على تقييم المثيرات المسببة للانفعالات ، كما أنها تؤدي إلى تنشيط عضلات الجهاز العصبي الذاتي وجهاز الإفراز الداخلي، وإن إتلاف اللوزة يسبب فقدان الحساسية الانفعالية (Guendelman, Medeiros & Rampes ,2017,9-10) .

• نظرية الإجهاد والمواجهة "The stress and coping tradition"

تري لازارس (Lazarus, 1991) أن الفرد يستخدم طرقاً واعية لتنظيم استجاباته أمام التحديات التي يواجهها في المواقف المجهدة وذلك تحت تأثير البيئة الضاغطة، وأكدت على أهمية العمليات المعرفية اللازمة للتعامل مع هذه المواقف.

ويبذل الفرد جهوداً معرفية وسلوكية لإدارة وتنظيم علاقته المضطربة مع البيئة المحيطة وذلك من خلال استخدامه لنوعين من استراتيجيات التعامل وهما: استراتيجية التعامل المتمركز على المشكلة والتي تسعى للبحث عن المعلومات الخاصة بالمشكلة وحلها، واستراتيجية التعامل مع الانفعال والتي تهدف لخفض الخبرة الانفعالية السلبية والتي تُعد المنشأ والأساس لدراسة التنظيم الانفعالي (Gross, 1999, 553).

تعقيب على النظريات المفسرة للتنظيم الانفعالي:

تعدد النظريات واختلافها في تناول وتفسير التنظيم الانفعالي ؛ فالمدرسة التحليلية أشارت إلى إمكانية تنظيم مشاعر القلق عبر عمليات الأنا وعلاقته مع الأنا العليا والهو، ونظرية الإجهاد والتوافق التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بموضوع التنظيم الانفعالي وذلك من خلال استراتيجيات التعامل المتمركز على الانفعال والتي تهدف إلى تقليل الخبرات الانفعالية السلبية، وأكدت نظرية جولمان على قدرة الفرد على التعرف على مشاعره ومشاعر الآخرين وضبط وإدارة انفعالاته من خلال مجموعة من المهارات الانفعالية والاجتماعية اللازمة للتحكم في المواقف وتنظيمها ، كما تطرقت نظرية جروس لتفسير للتنظيم الانفعالي واستراتيجياته والآليات المستخدمة للتأثير في مكونات الاستجابة للانفعالات المتمثلة في الخبرة الذاتية والاستجابات السلوكية والردود الفسيولوجية، وأشارت أن نماذج التنظيم الانفعالي تبحث في ديناميات قائمة على حلقات متداخلة من التغذية الراجعة والمتمثلة في كيفية تغيير السلوك أو الخبرات المعرفية بهدف الحصول على أعلى مستوى من الرضا في الاستجابة الانفعالية.

تُعد المرحلة الجامعية مرحلة نمو حرجة لدى بعض الطلاب، فهي تُقابل مرحلة المراهقة المتأخر والتي من شأنها أن تولد لديهم بعض الاضطرابات الانفعالية والسلوكية الناتجة عن عدم قدرتهم على إدارة الخبرة الذاتية للانفعالات لديهم ، وعدم التحكم في التعابير الانفعالية في بعض المواقف الاجتماعية ، والتي من شأنها أن تؤثر على قدرتهم على التكيف مع الآخرين

• اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي

يتجلى مفهوم اليقظة العقلية من خلال الوعي بملاحظة الذات والوعي بالمدى الكلي للخبرات وتقبل جميع الأفكار والمشاعر والأحداث كما هي في لحظتها، والذي يساعد الفرد على تعزيز الشعور بمعنى الحياة والقدرة على إدارة البيئة المحيطة وتعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الأفكار والأحداث، كما تعمل اليقظة العقلية على تعديل المزاج وتعزيز القبول والتغيير (Hooker & Fodor, 2008). وتُحسن اليقظة العقلية قدرة الفرد على إدارة الانفعالات ، ولا تقتصر ممارسة اليقظة العقلية على خفض الاضطرابات النفسية والمشكلات السلبية بل تعمل على تعزيز قدرات الفرد، فهي تقي الفرد من الضغط العاطفي الناجم عن الخلافات في العلاقات بين الأفراد وترتبط بإيجابية بقدرة الفرد على التعبير عن نفسه في المواقف الاجتماعية المختلفة (Davis & Hayes, 2011).

وحيث أن الفرد يحاول تنظيم انفعالاته بواسطة التنظيم المنخفض للانفعالات من خلال تقليل الشدة أو المدة الزمنية لها كما هو الحال في حالة الغضب والحزن والقلق ، وذلك بالتركيز على خفض النواحي التجريبية والسلوكية للانفعالات السلبية (Gross, et al., 2006)، فقد تُساعده اليقظة العقلية على ضبط وتنظيم انفعالاته حيث أظهرت ممارسة اليقظة العقلية تغييرات في جوانب مثل التحيزات المعرفية، خلل التنظيم الانفعالي وفاعلية التواصل مع الآخرين (Butt, et al., 2013; Curtiss, et al., 2017)، وساعدت اليقظة العقلية على تطوير وتنمية القدرات والامكانيات لدى الفرد، فهي تساعد الفرد على المراقبة المستمرة للخبرات والتركيز الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية وتقبل الخبرات والتسامح معها ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع وبدون إصدار أحكام تقييمية عليها (Holzel, et al., 2011).

وتوصلت معظم الأدبيات والدراسات التي تناولت اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي كدراسة هيل و ابيجراف (Hill & Updegraff, 2012) ودراسة بيلمور (Bullemor, 2015) ودراسة لاني وآخرون (Lani, et al., 2018) إلى أن ممارسة اليقظة العقلية تؤدي إلى تحسين في مستوى التنظيم الانفعالي، حيث أن تعديل الاستجابات الانفعالية يكون من خلال التغلب على الحزن والضيق كجزء من ممارسة التأمل، كما أظهرت دراسة ساجادي واشكاريزدي (Sajjadi & Askarizadeh, 2015) أن الأفراد ذوي المستوى المرتفع من اليقظة العقلية عندما مروا

بخبرات انفعالية غير سارة أظهروا انخفاض في حالات المزاج السلبي واجترار الأفكار والسلوكيات السلبية والحد من التوتر والقلق ، وبالتالي معظم النتائج تفيد بأن الجوانب الفسيولوجية من المشاعر الإيجابية تؤثر إيجابياً في المعالجة الانفعالية وهو مفهوم شامل لمجموعة واسعة من الاستراتيجيات لتغيير الاستجابات العاطفية.

ويؤكد دافيز وهاييز (Davis & Hayes, 2011) أن اليقظة العقلية تحول قدرات الأفراد لتوظيف استراتيجيات التنظيم الانفعالي، بحيث تمكنهم من اختبار انفعالاتهم بشكل انتقائي أفضل، ولذلك تسعى الباحثة إلى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة.

ومن الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي دراسة كريستينا هيل و جون ابيجراف (Hill & Updegraff, 2012) التي سعت للتعرف على أثر ممارسات اليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي .تكونت عينة الدراسة من (١٠٣) من طلاب جامعة ميدسترن . واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية خماسي الأبعاد لباير ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لجراتز ورومير . وأسفرت النتائج عن أن اليقظة عقلياً مرتبطة بتمايز كبير في المشاعر وصعوبات انفعالية أقل، وأشارت أن العلاقة بين اليقظة العقلية والوعي العاطفي تمت من خلال تمايز المشاعر، وأن تنظيم الانفعال توسط العلاقة بين اليقظة العقلية وكلاً من القدرة على تحمل المشاعر السلبية وتمايز المشاعر الإيجابية.

وأجريت دراسة لاني وآخرون (Lani, et al., 2018) لمعرفة الارتباطات بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي. تكونت عينة الدراسة من (٢١١) طالباً وتم تطبيق مقياس باير لليقظة العقلية، واستبيان هايدلبرغ لتقييم استراتيجيات التنظيم الانفعالي. كشفت النتائج عن وجود ارتباط بين مجموعة تنظيم المشاعر الواعية إيجابياً بإعادة التقييم والقبول، بينما ارتبطت المراقبة الذاتية (الملاحظة وعدم الحكم) سلبياً بالاجترار و التأمل ، وأشارت النتائج إلى مسارات محتملة يمكن من خلالها اليقظة العقلية قد تحسن مستوى التنظيم الانفعالي.

كما سعت دراسة ستيفنسون، ميلنج، وإيمرسون (Stevenson, Millings & Emerson, 2019) لدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي والتعرف على مدى قدرة أبعاد كل منهما بالتنبؤ بالهناء النفسي والقدرة على التوافق. تكونت عينة الدراسة من (١٧٤) من طلاب الجامعة ، وتم تطبيق المقاييس إلكترونياً وشملت مقاييس اليقظة العقلية،

والتنظيم الانفعالي، وسلوكيات التأقلم، والهناء النفسي . كشفت تحليلات الوساطة أن التكيف مع الانهزامية كان عاملاً مهماً في العلاقة بين كلٍ من الأداء العقلي المرن والأداء الانفعالي غير المنظم وأبعاد الهناء النفسي ، وتوصلت النتائج وجود تأثير لليقظة العقلية واستراتيجيات التكيف في تحسين قدرة الطلاب على التنظيم الانفعالي .

العوامل المؤثرة في كلٍ من اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي

تعدد الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وعلاقتها ببعض العوامل والمتغيرات النفسية، ومنها:

أ- عوامل مزاجية :

١- أشارت بعض الدراسات إلى ارتباط كلٍ من اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي سلبياً بالقلق العام، وقلق الاختبار، والاكتئاب النفسي والعدوان، كدراسة عمران (2011, Omran) التي سعت للتعرف على العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي وكلاً من القلق والاكتئاب لدى عينة مكونه من (٤٨٤) من طلاب الجامعة. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين استراتيجيات لوم الذات والاجترار والتصور الكارثي للأمور وبين القلق والاكتئاب، كما تُنبئ إيجابياً بأعراض القلق والاكتئاب، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين استراتيجيات التركيز الإيجابي والتخطيط والتقليل من أهمية الأحداث السلبية وبين القلق كما تنبئ سالباً بأعراض القلق.

ودراسة حنان محمود (٢٠١٦) التي سعت لدراسة العلاقة بين التنظيم الانفعالي ومعتقدات ما وراء المعرفة بقلق الامتحان لدى عينه مكونه من (١٥٠) من طالبات جامعة القصيم. استخدمت الدراسة مقياس لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية لجرانافسكي وآخرون، ومقياس لمعتقدات ما وراء المعرفة ومقياس لقلق الامتحان. وأسفرت النتائج عن أن الطالبات نوات المستوى المرتفع من قلق الامتحان يملن إلى استخدام استراتيجيات (القبول- تركيز التفكير/ الاجترار - التفكير الكارثي - لوم الآخرين)، بينما الطالبات نوات المستوى المنخفض من قلق الامتحان يملن إلى استخدام استراتيجيات (لوم الذات - إعادة التركيز الإيجابي-إعادة التقييم الإيجابي - ووضع منظور/ تصور).

كما سعت دراسة ساجادي واشكاريزدي (Saijadi & Askarizadeh, 2016) إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي والتنبؤ بدور كلاً منهما بالاكتئاب والقلق

لدى طلاب كلية الطب بجامعة شاهد باهونار بإيران. تكونت العينة من (٣٧٥) طالباً ، واستخدمت استبيان اليقظة العقلية خماسي الأبعاد ومقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية ، ومقياساً لكلاً من الإكتئاب والقلق . أسفرت النتائج عن وجود ارتباط كبير بين استراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي واليقظة العقلية و القلق والإكتئاب ، حيث ارتبط الإكتئاب والقلق بالاستراتيجيات المعرفية السلبية ، بينما ارتبطت اليقظة العقلية بالاستراتيجيات المعرفية الإيجابية للتنظيم الانفعالي، وأن الاستراتيجيات المعرفية السلبية هي الأكثر تنبأً بأعراض الاضطرابات النفسية لدى الطلاب من اليقظة العقلية.

بالإضافة إلى دراسة روشا وآخرون (Rocha, et al., 2018) التي سعت للتنبؤ بدور كلاً من التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية في خفض القلق لدى طلاب الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (١٨٠) طالب جامعي من المنطقة الشمالية بالبرتغال . استخدمت الدراسة مقياس فلاديفيا لليقظة العقلية ، ومقياس تقييم القلق ، ومقياس لتنظيم العاطفة للآخرين والذات (PHLMS) . وأوضحت النتائج وجود ارتباطات عديدة بين التقييم والتفكير المتأثر واليقظة العقلية مع القلق ، كما يُنبئ التفكير السلبي المتكرر والقبول والسعي المتفانم بأبعاد القلق.

وسعت دراسة جاروفالو وآخرون (Garofalo, et al., 2019) لدراسة التنظيم الانفعالي كمتغير وسيط بين اليقظة العقلية وأبعاد العدوان (العدوان اللفظي - الجسدي - الغضب والعداء). تكونت عينة الدراسة من (٣٢٤) شخصاً، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية، والتنظيم الانفعالي، والعدوان . كشفت النتائج أن ضعف مستوى اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي ارتبط مع مستويات مرتفعة من العدوان، وكشفت تحليلات التأثيرات غير المباشرة أن عامل عدم تنظيم العاطفة الكامنة كان مسؤولاً عن العلاقات (أي التوسط) بين جوانب اليقظة وأبعاد العدوان.، كما أشارت النتائج إلى أن تنظيم اليقظة والعاطفة لهما علاقات ارتباطية إيجابية مع مستويات أقل من العدوانية .

٢- أشارت بعض الدراسات إلى ارتباط كل من اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي إيجابياً ببعض المتغيرات مثل الرفاهية ، والسعادة ، والهناء النفسي، والرضا عن الحياة كدراسة كريستوفر وجيلبرت (Christopher & Gilbert, 2010) التي سعت لمعرفة قدرة مكونات اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة. وتكونت عينة

الدراسة من (٣٦٥) طالب وطالبة بإحدى جامعات أمريكا، واستخدمت الدراسة مقياس كنتاكي لليقظة العقلية ومقياساً لكلاً من الرضا عن الحياة والإكتئاب. وأظهرت النتائج أن جميع مكونات اليقظة العقلية ترتبط ارتباطاً إيجابياً بتقدير الذات، والرضا عن الحياة، وترتبط سلبياً بالإدراكات السلبية وأعراض الإكتئاب النفسي.

وأجرى كاستيلا وآخرون (Castella, et al., 2013) دراسة هدفت للكشف عن المعتقدات حول الانفعال وارتباطها بالتنظيم الانفعالي والرفاه والضيق النفسي. تكونت عينة الدراسة من (٢١٦) طالباً في علم النفس في المرحلة الجامعية في جامعة ستانفورد. واستخدمت الدراسة استبيان للمعتقدات الضمنية حول الانفعالات ومقياس للضيق النفسي، ومقياس الرفاه النفسي، ومقياس للتنظيم الانفعالي. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن معتقدات الأشخاص حول قدرتهم على التحكم في عواطفهم هي مؤشر منبئ بالرفاهية والضيق النفسي من معتقداتهم حول العواطف بشكل عام، حيث تقوم المعتقدات الضمنية حول الانفعال بتوجيه استراتيجيات تنظيم الانفعال ، والتي بدورها لها تأثيرات مهمة على الرفاهية والصحة النفسية.

وسعت دراسة بيديجون وكبي (Pidgion & Keye, 2014) لدراسة العلاقة بين المرونة واليقظة العقلية والرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة. تكونت العينة من (١٤١) من طلاب الجامعة، واشتملت أدوات الدراسة على استبيانات للمرونة واليقظة العقلية والرفاهية النفسية. أسفرت النتائج عن وجود ارتباط موجب بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية ، كما أكدت على إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية لطلاب الجامعة من خلال المرونة واليقظة العقلية. كما هدفت دراسة على الوليدي (٢٠١٧) إلى دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلاب جامعة الملك خالد، وكذلك مدى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية، وتكونت عينة البحث من (٢٧٥) طالبا وطالبة ، واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية من إعداد إيرسمان ورومير "Erisman & Roemer" ، ومقياس السعادة النفسية تعريب أبو هاشم . وخلصت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية في بعد واحد فقط من أبعاد اليقظة العقلية وهو الاستقلال الذاتي ، في حين لم تكن العلاقة دالة إحصائياً في الدرجة الكلية وبقية الأبعاد، كما وجدت فروق دالة إحصائياً بين الجنسين

في اليقظة العقلية لصالح الطالبات ، كما خلصت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية وذلك لدى الطالبات فقط.

كما هدفت دراسة محمد عفانه (٢٠١٨) إلى دراسة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة والتعرف على مستوى كلاً منها عند طلاب الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (٣٣٩) من طلاب الجامعة. استخدمت الدراسة مقياس العوامل الخمسة للشخصية لرمضاني ومقياس الرضا عن الحياة المتعدد الأبعاد إعداد نيوبنر وآخرون. وأظهرت النتائج وجود درجة متوسطة من التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، ووجود علاقة إيجابية بين أبعاد التنظيم الانفعالي (التركيز الإيجابي - التقبل - التركيز على الخطط - إعادة التقييم الإيجابي) مع الرضا عن الحياة ووجود علاقة سلبية بين أبعاد التنظيم الانفعالي (لوم الذات - لوم الآخرين - الاجترار) والرضا عن الحياة .

كما سعت دراسة بران (Baran, et al., 2019) إلى فحص العلاقة بين المرونة النفسية وكلاً من التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسي خلال مواقف الحياة المختلفة. تكونت عينة الدراسة من (٤٧١) طلاب الجامعة، وتم استخدام مقياس لكل من المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية. أسفرت النتائج عن إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية بأبعادها (الإيجابية - السلبية - المزاجية - تقدير الذات) من خلال المرونة النفسية، وأن المرونة النفسية تتوسط العلاقة بين الرفاهية النفسية والتنظيم الانفعالي.

وجاءت دراسة والش، وساب، وفارب (Walsh, Saab & Farb, 2019) بهدف التعرف على أثر ممارسة اليقظة العقلية على مستوى الهناء النفسي لدى طلاب الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (٤٥) طالب وطالبة من طلاب جامعة تروننو بكندا. وكانت من أبرز النتائج ارتفاع مستوى التحكم في الانتباه وتحسن في الحالة النفسية لعينة الدراسة مع انخفاض مستوى الضغوط لديهم.

ب - عوامل شخصية:

ارتبط كل من اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي ببعض العوامل الشخصية كتقدير الذات، الكفاءة الذاتية، وعوامل الشخصية الكبرى، بالإضافة إلى القدرة على حل المشكلات ، والتفكير الإيجابي ، والانفعالية الابتكارية وكفاءة التمثيل المعرفي، فقد أشارت دراسة جانج وجون (Jang & Jeon, 2015) إلى مستوى اليقظة العقلية ومستوى تقدير الذات ومستوى

الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، حيث سعت لدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية وكلاً من تقدير الذات والصحة النفسية. تكونت عينة الدراسة من (٤٥٨) طالب وطالبة من طلاب إحدى جامعات كوريا الجنوبية. واستخدمت الدراسة مقياس فيلادفيا لليقظة العقلية ومقياس لي "Lee" لتقدير الذات ومقياس الصحة النفسية. وكانت من أبرز النتائج هو انخفاض مستوى اليقظة العقلية وارتفاع مستوى كلاً من تقدير الذات والصحة النفسية لدى الطلاب مع وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية واحترام الذات مع مستوى اليقظة العقلية.

سعت دراسة هناء سلوم (٢٠١٥) لدراسة استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات لدى طلاب المرحلة الثانوية وطلاب جامعة دمشق "دراسة مقارنة". تكونت عينة الدراسة من (٥٥٠) من طلاب الصف العاشر الثانوي ، و(٧٣٢) من طلاب جامعة دمشق. استخدمت استبانة التنظيم الانفعالي ، ومقياس هينر وبترسين عام " Heppner & Petersen" لاستراتيجيات حل المشكلات. وأظهرت النتائج عن تمتع طلاب المرحلتين بمستوى متوسط في جميع أبعاد كلاً من تنظيم الانفعال وحل المشكلات، ووجود علاقة دالة احصائياً بين الدرجة الكلية لتنظيم الانفعال والدرجة الكلية لحل المشكلات لدى طلاب المرحلتين، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق داله إحصائياً في استراتيجيات تنظيم الانفعال باستثناء استراتيجيتي إعادة التقييم والاجترار وذلك لصالح طلاب الجامعة، مع وجود فروق في بعدي تعريف المشكلة واتخاذ القرار تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية لصالح عينة الجامعيين.

وهدفت دراسة بورنامانجزا (Purnamaningsih,2017) لدراسة العلاقة بين عوامل الشخصية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (٣٣٩) من طلاب الجامعة. استخدمت الدراسة مقياس العوامل الخمسة للشخصية لرمضاني "Ramdhani" ومقياس التنظيم الانفعالي لجون وجروس "John & Gross". وأكدت نتائج الدراسة على إمكانية التنبؤ بالتنظيم الانفعالي لطلاب الجامعة من خلال العوامل الخمسة للشخصية.

ودراسة محمد صلاحات ورافع الزغول (٢٠١٧) التي سعت لدراسة القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلاب جامعة اليرموك . تكونت عينة الدراسة من (٧٦٠) من طلبة مرحلة البكالوريوس ، واستخدمت الدراسة مقياس باير "Baer" لليقظة العقلية ، ومقياس

العوامل الكبرى للشخصية الذي طور من مقياس كوستا وماكري "Costa & McCrae". وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية كان متوسطاً باستثناء بعد المراقبة كان مرتفعاً ، كما كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية يُعزى لمتغير الجنس في بعد المراقبة لصالح الإناث ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى لمتغير الكلية في جميع الأبعاد باستثناء بعد الوصف لصالح الكليات الإنسانية في بعدي العمل بالوعي وعدم الحكم على الخبرة الداخلية ، ولصالح الكليات العلمية في بُعدي المراقبة وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية وأشارت النتائج إلى وجود أربعة عوامل ساهمت في تفسير (٢٥,٤ %) من اليقظة العقلية وهي العُصابية ويقظة الضمير والاعتدال والانبساطية.

وكما قامت دراسة علي الشلوي (2018) بدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية ، واشتملت الدراسة على عينة قوامها (١٥٤) طالب، وطبق عليهم مقياس لليقظة العقلية، مقياس للكفاءة الذاتية. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية.

وسعت دراسة طارق عبدالرحيم وأمل فواز (٢٠١٨) لمعرفة علاقة كلاً من الابتكارية الانفعالية واليقظة العقلية بكفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات لدى طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية جامعة سوهاج. تكونت عينة الدراسة من (٣٦٠) طالب وطالبة من مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي، واستخدمت الدراسة مقياس الابتكارية الانفعالية لافريل ومقياس باير لليقظة العقلية ومقياس للتمثيل المعرفي. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد الابتكارية الانفعالية واليقظة العقلية وكفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات ، وأشارت النتائج عن وجود فروق بين الطلاب مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي في كل من أبعاد الابتكارية الانفعالية واليقظة العقلية وكفاءة التمثيل المعرفي لصالح مرتفعي التحصيل الدراسي وأن اليقظة العقلية تلعب دوراً هاماً في كفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات بأبعادها المختلفة لدى الطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي، كما بينت النتائج أن كلاً من الابتكارية الانفعالية واليقظة العقلية تؤدي دوراً في التنبؤ بكفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات.

كما اهتمت دراسة فاطمة مطلق (2019) بدراسة تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالباً وطالبة موزعين بالتساوي حسب النوع . وقامت الباحثة ببناء اختبار لليقظة العقلية وآخر للتفكير الإيجابي ، وبعد تطبيق

الأدوات السيكمترية أظهرت نتائج الدراسة أن عينة الدراسة تتمتع باليقظة العقلية والتفكير الإيجابي وأن هناك تأثير لليقظة العقلية في التفكير الإيجابي حيث بلغ مستوى التأثير (٠,٨٢١) وهو مستوى عالٍ حسب معيار كيس "Kiess" ، عدم وجود تأثير للنوع (ذكور/إناث) أو التخصص (علمي، إنساني) في كل من اليقظة العقلية أو التفكير الإيجابي.

ج- عوامل ديمغرافية:

سعت بعض الدراسات لمعرفة الفروق في كل من اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي والتي تُعزى لعمر، والتخصص الدراسي ، والنوع كدراسة سامر عبدالهادي (٢٠١٩) التي سعت للتعرف على مستوى تنظيم الانفعال لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة الفلاح بدبي، والفروق في التنظيم الانفعالي والتي ترجع لكل من النوع والسنة الدراسية. تكونت عينة الدراسة من (٢٣٠) طلاب الجامعة، وتم استخدام مقياس هوفمان وكابينتير وكروتيس "Hofmann, Carpenter & Curtiss" للتنظيم الانفعالي . وكشفت النتائج أن طلاب الجامعة يمتلكون درجة متوسطة من تنظيم الانفعال بين الأشخاص، وعلى جميع المجالات الفرعية للمقياس باستثناء مجال تنمية المشاعر الإيجابية الذي أشارت النتائج إلى أن متوسط درجات الطلاب كانت مرتفعة، وأظهرت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجات المجالات (الأخذ في الحسبان وجهة نظر الطرف الآخر - التهدئة - والنمذجة الاجتماعية) تعزى للنوع والتخصص والسنة الدراسية باستثناء بعد (تنمية المشاعر الإيجابية) تعزى للنوع لصالح الإناث .

ودراسة أتيفا وآخرون (Atefeh, et al., 2014) التي كشفت عن علاقة اليقظة العقلية ببعض المتغيرات (السن-النوع- المستوى التعليمي والأسري والحالة الصحية) لدى طلاب الجامعة ، وتكونت أدوات الدراسة من استبيان الوعي والانتباه لليقظة العقلية واستبيان للخلفية التعليمية والأسرية والحالة الصحية. أظهرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة في المستوى المتوسط بقيمة (٣,٧٧) ، وعدم وجود بين اليقظة العقلية وكل من العمر والنوع والخلفية التعليمية والأسرية للطلاب، بينما يوجد ارتباط موجب بين اليقظة العقلية والحالة الصحية للطلاب.

تعقيب

- ١- ارتبطت اليقظة العقلية ارتباطاً ايجابياً بتقدير الذات والرضا عن الحياة والصحة النفسية والتفكير الإيجابي، وسلبياً بالإدراكات السلبية وأعراض الاكتئاب، وأنه يمكن التنبؤ بالهناء النفسي من خلال اليقظة العقلية.
- ٢- التنظيم الانفعالي يرتبط ايجابياً بالرفاهية النفسية واستراتيجيات حل المشكلات، كما تتوسط المرونة النفسية العلاقة بين التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية، ووجود علاقة إيجابية بين أبعاد التنظيم الانفعالي (التركيز الإيجابي - النقبل - التركيز على الخطط - إعادة التقييم الإيجابي) مع الرضا عن الحياة ووجود علاقة سلبية بين أبعاد التنظيم الانفعالي (لوم الذات - لوم الآخرين - الاجترار) والرضا عن الحياة .
- ٣- تُساعد اليقظة العقلية في الحد من الأعراض الانفعالية وتعزيز التنظيم الذاتي للانفعالات لدى طلاب الجامعة.

وانطلاقاً من ما سبق وفي ضوء ما تقدم فإن هذا البحث يسعى لبحث القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بالتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة، والتي تُعد الأولى - في حدود علم الباحثة - التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي، والكشف عن ديناميات الشخصية المميزة لمرتفعي اليقظة العقلية عن منخفضي اليقظة العقلية، وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في اختيار العينة حيث جاء معظمها من عينة طلاب الجامعة ، كما تجلت أوجه الاستفادة عند استخلاص المفاهيم الإجرائية وطرح الفروض وانتقاء وإعداد الأدوات التشخيصية، فضلاً عما يمكن استخلاصه من تفسيرات للنتائج عند مناقشتها لاحقاً.

فروض البحث:

- ١- تُنبئ بعض أبعاد اليقظة العقلية دون غيرها بالتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات: الطلاب، والطالبات في كلٍ من اليقظة العقلية (الأبعاد - الدرجة الكلية) ، والتنظيم الانفعالي (الأبعاد - الدرجة الكلية).
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات كلٍ من اليقظة العقلية (الأبعاد - الدرجة الكلية) والتنظيم الانفعالي (الأبعاد - الدرجة الكلية) لدى طلاب الجامعة تعزو للتخصص (علمي - أدبي).
- ٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الفرقة الثانية والرابعة في كلٍ من

اليقظة العقلية (الأبعاد - الدرجة الكلية) والتنظيم الانفعالي (الأبعاد - الدرجة الكلية) .
٥- تختلف الديناميات الشخصية باختلاف درجة اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.

الطريقة والاجراءات :

أ- منهج البحث : تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي والمنهج الكلينيكي

ب- عينة البحث :

قامت الباحثة بإجراء البحث على عينة من طلاب الجامعة وتكونت عينة البحث مما يلي:
١- المجموعة الأولى "عينة الدراسة الاستطلاعية": قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية للتحقق من مشكلة الدراسة على عينة قوامها (٥٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة .
٢- المجموعة الثانية للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقاييس البحث : تكونت من (٦٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة بعدد من الكليات تمثلت في (كلية الطب ، كلية التربية، كلية التربية الرياضية).

٣- المجموعة الثالثة "العينة السيكومترية": تكونت من (٢١٩) من طلاب الجامعة من كليات : الطب - التربية - والتربية الرياضية، تراوحت أعمارهم من (١٩-٢٢) عاماً، بمتوسط عمري (٥٩.٢٠) وانحراف معياري (٠.٧٧.١)، والجدول التالي يوضح توزيع العينة:

جدول (١) توزيع عينة البحث وفقاً لمتغيرات النوع، والتخصص والفرقة لطلاب الجامعة

العدد	كلية التربية الرياضية	كلية التربية	كلية الطب	العينة	
٧٤	١٦	٣٧	٢١	الذكور	النوع
١٤٥	١٩	٧٨	٤٨	الإناث	
١٠٤	-	٣٥	٦٩	علمي	التخصص
١١٥	٣٥	٨٠		أدبي	
٧٤	١٨	١٣	٤٣	الثانية	الفرقة الدراسية
١٤٥	١٧	١٠٢	٢٦	الرابعة	
٢١٩	٣٥	١١٥	٦٩		الإجمالي

ج- أدوات البحث:

- مقياس اليقظة العقلية (تقنين وترجمة فوقية رضوان والباحثة : ٢٠١٩) .
- مقياس التنظيم الانفعالي (تقنين وترجمة الباحثة)
- استمارة المقابلة الكلينية (إعداد حسن مصطفى : ١٩٩٨)
- اختبار ساكس لتكملة الجمل (إعداد وترجمة أحمد سلامة : ١٩٧٠)

أولاً) مقياس اليقظة العقلية " Mindfulness Scale"**وصف المقياس:**

"يتكون المقياس من (٢٠) عبارة موزعة على بعدين يكونان في مجموعها اليقظة العقلية، وبواقع (١٠) عبارات لكل بعد وهما:

١- الوعي (التصرف الواعي باللحظة الحالية) "present – moment awareness" : ويُشير إلى الوعي بالسلوك والمشاعر والأحداث والمثيرات الآنية الداخلية والخارجية المحيطة والمرتبطة بالفرد.

٢-التقبل "acceptance" : وهو تقبل الخبرة أو التجربة دون إصدار حكم عليها بوصفها جيدة أو سيئة.

وقد قام كارداشيوتو وآخرون (Cardaciotto et al., 2008) بإعداده وعُرفَ بمقياس فلادلفيا لليقظة العقلية "Philadelphia Mindfulness S"

هذا وقد تم استخدامه في العديد من الدراسات الأجنبية مثل دراسة كيلين وآخرون (Klein et al., 2015) ودراسة وينج وديماري (Weng & Demarree, 2019)، ودراسة بورن (Bourne, 2017) والتي أشارت إلى تمتعه بدرجة عالية من الثبات والصدق في قياس اليقظة العقلية.

٢-خطوات ترجمة المقياس :

١- تم الاطلاع على النسخة الإنجليزية الأصلية لمقياس فلادلفيا لليقظة العقلية "Philadelphia Mindfulness Scale".

٢- تم ترجمة المقياس، وعرض الترجمة على (٣) من المتخصصين في اللغة الإنجليزية لأخذ آرائهم ، والتأكد من مطابقة الفقرات المترجمة بأصولها الإنجليزية .

٣- وللتأكد من دقة الترجمة تمت إعادة ترجمته من العربية إلى الإنجليزية للتأكد من سلامة صياغة العبارات.

٣- الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (٦٠ طالباً وطالبة) من طلاب جامعة الزقازيق، لحساب الخصائص السيكومترية كما يلي

أولاً: صدق المقياس

• صدق المفردات

تم حساب صدق المفردات بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها (محذوفاً منها درجة العبارة) ، والنتائج موضحة كما يلي:

جدول (٢) دلالة معاملات الارتباط بين درجات العبارات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها (محذوفاً منها درجة العبارة) على مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة (ن = ٦٠ طالباً وطالبة)

بعد القبول				بعد التصرف الواعي			
معامل	رقم ١	معامل	رقم	معامل	رقم	معامل	رقم
الارتباط بالبعد مع حذف درجة المفردة	المفردة	الارتباط بالبعد مع حذف درجة المفردة	المفردة	الارتباط بالبعد مع حذف درجة المفردة	المفردة	الارتباط بالبعد مع حذف درجة المفردة	المفردة
*٣٤٢.٠	١٢	*٣١٣.٠	٢	*٢٩٨.٠	١١	*٢٨٨.٠	١
**٤١١.٠	١٤	*٢٧٧.٠	٤	**٤٣١.٠	١٣	**٣٤٤.٠	٣
**٤٤٤.٠	١٦	**٤٧٦.٠	٦	**٤٩٩.٠	١٥	*٢٧٧.٠	٥
*٢٧٨.٠	١٨	**٣٨٣.٠	٨	**٤٧٦.٠	١٧	**٤٠٨.٠	٧
**٥٨٥.٠	٢٠	*٢٩٥.٠	١٠	**٥٤٢.٠	١٩	**٥١٩.٠	٩

* دال عند مستوي ٠.٠٥ ** دال عند مستوي ٠.٠١

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط بين درجات العبارات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها (محذوفاً منها درجة المفردة) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥ - ٠.٠١)، وهذا يعني صدق جميع مفردات المقياس.

ثانياً: الاتساق الداخلي

تم حساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها، والنتائج كما يلي:

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها في مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة (ن = ٦٠ طالباً وطالبة)

(٢) البعد الثاني (القبول)				(١) البعد الأول (التصرف الواعي)			
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
**٥٢٣.٠	١٢	**٤٤٩.٠	٢	**٤٤٦.٠	١١	**٠.٣٩١	١
**٥٦٦.٠	١٤	*٣٢٨.٠	٤	**٥٧٨.٠	١٣	**٤٩٤.٠	٣
**٦٠٠.٠	١٦	**٦٢٧.٠	٦	**٦.٦.٠	١٥	**٤١٦.٠	٥
**٤٠٥.٠	١٨	**٤٨٣.٠	٨	**٦٢٥.٠	١٧	**٥٧٢.٠	٧
**٧١٠.٠	٢٠	**٣٩٢.٠	١٠	**٦٥٦.٠	١٩	**٦٤٠.٠	٩

* دال عند مستوي ٠.٠٥ ** دال عند مستوي ٠.٠١

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، وهذا يعني: الاتساق الداخلي لجميع المفردات مع الأبعاد.

ثالثاً: الاتساق الداخلي للأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب الاتساق الداخلي للأبعاد مع المقياس ككل، بحساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجات الكلية للمقياس، باستخدام معامل الارتباط " بيرسون "، النتائج كما يلي:

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجات الكلية لمقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة (ن = ٦٠ طالباً وطالبة)

معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	اليقظة العقلية
**٨٠٣.٠	(١) التصرف الواعي
**٧٢٦.٠	(٢) القبول

* دال عند مستوي ٠.٥٠ ** دال عند مستوي ٠.١٠

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجات الكلية للمقياس دالة إحصائياً (عند مستوي ٠.١٠٠) , وهذا يعني اتساق جميع الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس, ويتحقق ثبات الأبعاد.

رابعاً: ثبات المقياس

• الثبات بمعامل ألفا (كرونباخ):

- تم حساب معاملات ألفا (مع حذف كل مفردة) ثم حساب معاملات ألفا كرونباخ للأبعاد، والنتائج كما يلي:

جدول (٥) دلالة معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة (ن = ٦٠ طالباً وطالبة)

بعد التصرف الواعي				بعد القبول			
رقم المفردة	معامل ألفا مع حذف المفردة	رقم المفردة	معامل ألفا مع حذف المفردة	رقم المفردة	معامل ألفا مع حذف المفردة	رقم المفردة	معامل ألفا مع حذف المفردة
١	٧١١.٠	١١	٧١٠.٠	٢	٦٥٦.٠	١٢	٦٤٦.٠
٣	٦٩٤.٠	١٣	٦٨٠.٠	٤	٦٥٤.٠	١٤	٦٣٢.٠
٥	٧١٠.٠	١٥	٦٧٤.٠	٦	٦١٨.٠	١٦	٦٢٥.٠
٧	٦٨٤.٠	١٧	٦٧٢.٠	٨	٦٥٣.٠	١٨	٦٦٣.٠
٩	٦٨٧.٠	١٩	٦٦٤.٠	١٠	٦٧٠.٠	٢٠	٥٩٥.٠
معامل ألفا للبعد الأول = ٧١٢.٠				معامل ألفا للبعد الثاني = ٦٧١.٠			

يتضح من الجدول أن جميع معاملات ألفا (مع حذف العبارة) أقل من أو تساوي معامل ألفا للبعد الذي تنتمي له العبارة، وهذا يعني ثبات جميع عبارات المقياس.

الثبات بالتجزئة النصفية:

تم حساب الثبات بالتجزئة النصفية للأبعاد والدرجات الكلية (بطريقتي: سبيرمان/ براون، وجتمان)، والنتائج كما يلي:

جدول (٦) معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (بطريقتي: سبيرمان/ براون ، وجتمان)

لمقياس اليقظة العقلية لدي طلاب الجامعة (ن = ٦٠ طالباً وطالبةً)

اليقظة العقلية	الثبات بطريقة: سبيرمان / براون	الثبات بطريقة: جتمان
(١) التصرف الواعي	٦٦٣.٠	٦٥٩.٠
(٢) القبول	٧٥١.٠	٧٤٣.٠
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	٦١١.٠	٦٠٧.٠

يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (بطريقتي: سبيرمان/ براون، وجتمان) ، قيم مرتفعة نسبياً، وتدل علي ثبات جميع الأبعاد وثبات المقياس ككل. من إجمالي الإجراءات السابقة يتضح ثبات وصدق مقياس اليقظة العقلية (المفردات والأبعاد والمقياس ككل)، يمكن الأخذ بها الصورة النهائية للمقياس (المكونة من ٢٠ عبارة) ملحق (١) صالحة للتطبيق علي العينة الأساسية.

عبارات المقياس وطريقة تصحيحها

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٠) عبارة موزعة على بعدين كل بعد مكون من (١٠) عبارات

عبارات البعد الأول : التصرف الواعي (١-٣-٥-٧-٩-١١-١٣-١٥-١٧-١٩)

عبارات البعد الثاني : القبول (٢-٤-٦-٨-١٠-١٢-١٤-١٦-١٨-٢٠)

وأمام كل عبارة ثلاثة خيارات يجيب عليها المفحوص بوضع علامة صح أمام ما يناسبة بحيث

(تنطبق تمام) = ٣

(تنطبق الى حد ما) = ٢

(لا تنطبق) = ١

والدرجة الكلية للمقياس = ٦٠ درجة

(ثانياً) مقياس التنظيم الانفعالي "Emotion Regulation Scale":**• وصف المقياس:**

ويتكون المقياس من (١٩) عبارة، موزعة على بعدين رئيسيين: التنظيم الانفعالي الوظيفي (داخلي وخارجي) والتنظيم الانفعالي غير الوظيفي (داخلي وخارجي) وكل بُعد رئيسي ينقسم إلى استراتيجيتين للتنظيم الانفعالي، وتُعرف استراتيجيات التنظيم الانفعالي على النحو التالي:

١- التنظيم الانفعالي الوظيفي الداخلي (توافق داخلي) "functional internal" ويُشير إلى التخطيط من أجل تحقيق الأهداف أو النشاط بالإضافة إلى تحفيز الخبرات الانفعالية وتوظيفها في المرات القادمة. ويشتمل على (٥) عبارات

٢- التنظيم الانفعالي الوظيفي الخارجي (توافق خارجي) "functional external" ويُشير إلى طلب المساندة أو المشاركة بالرأي أو النصيحة من الآخرين عندما يشعر الفرد بشيء ما يشغله. ويشتمل على (٤) عبارات

٣- التنظيم التنظيم غير الوظيفي الداخلي (عدم توافق داخلي) "dysfunctional internal" ويُشير إلى استراتيجيات تعيق وتمنع الخبرة الانفعالية الداخلية للفرد. ويشتمل على (٥) عبارات

٤- التنظيم الانفعالي غير الوظيفي الخارجي (عدم توافق خارجي) "dysfunctional external" ويُشير إلى التعبير بسلوك انفعالي غير مقبول تجاه الآخرين أو الأشياء من حول الفرد ويشتمل على (٥) عبارات

وقد قام بتأليف هذا المقياس فيليبس وباور (Phillips & Power, 2007) و تم استخدامه في العديد من الدراسات الأجنبية كدراسة مشادو وباردال (Machado & Pardal 2013,) ودراسة ميلز وآخرون (Mills et al,2015)، ودراسة ديبلس وآخرون (Deplus et al,2016) وقد أشارت إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والصدق في قياس التنظيم الانفعالي.

-خطوات ترجمة المقياس :

١- تم الاطلاع على النسخة الإنجليزية الأصلية لمقياس التنظيم الانفعالي "Emotion Regulation Scale".

٢- تم ترجمة المقياس، وعرض الترجمة على (٣) من المتخصصين في اللغة الإنجليزية لأخذ آرائهم ، والتأكد من مطابقة الفقرات المترجمة بأصولها الإنجليزية .

٣- وللتأكد من دقة الترجمة تمت إعادة ترجمته من العربية إلى الإنجليزية للتأكد من سلامة صياغة العبارات.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم تطبيق المقياس علي عينة قوامها (٦٠ طالباً وطالبة) من طلاب جامعة الزقازيق وذلك لحساب الخصائص السيكومترية كما يلي :

أولاً: صدق المقياس

• صدق المفردات:

تم حساب صدق المفردات بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها (محذوفاً منها درجة العبارة) ، والنتائج موضحة كما يلي:

جدول (٧) دلالة معاملات الإرتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها (بعد حذف العبارة) في مقياس التنظيم الإنفعالي لدي طلاب الجامعة (ن = ٦٠ طالب وطالبة)

(٤) تنظيم انفعالي غير وظيفي خارجي (عدم توافق خارجي)		(٣) تنظيم انفعالي غير وظيفي داخلي (عدم توافق داخلي)		(٢) تنظيم انفعالي وظيفي خارجي (توافق خارجي)		(١) تنظيم انفعالي وظيفي داخلي (توافق داخلي)	
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
بالبعد مع حذف درجة المفردة		بالبعد مع حذف درجة المفردة		بالبعد مع حذف درجة المفردة		بالبعد مع حذف درجة المفردة	
**٣٩٤.٠	٤	**٤١٢.٠	٣	**٣٩٨.٠	٢	*٣٢٣.٠	١
**٣٩٥.٠	٨	*٢٨٨.٠	٧	**٥٧٤.٠	٦	**٤١٢.٠	٥
**٤٠١.٠	١٢	**٣٨٩.٠	١١	**٤٧٢.٠	١٠	**٤١٧.٠	٩
**٤٢٨.٠	١٦	**٣٨٦.٠	١٥	**٣٩٣.٠	١٤	**٣٩٧.٠	١٣
**٥٢٧.٠	١٩	**٤٠٥.٠	١٨			**٥٩٩.٠	١٧

* دال عند مستوي ٠.٥٠٠ ** دال عند مستوي ٠.١٠٠

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها (بعد حذف المفردة) ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٥ - ٠.١ و) ، وهذا يعني صدق جميع مفردات المقياس.

ثانياً: الاتساق الداخلي

تم حساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها، والنتائج كما يلي:

جدول (٨) معاملات الارتباط بين درجات العبارات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها في مقياس التنظيم الانفعالي لدي طلاب الجامعة (ن = ٦٠ طالباً وطالبة)

(١) تنظيم وظيفي داخلي (تكيف داخلي)		(٢) تنظيم وظيفي خارجي (تكيف خارجي)		(٣) تنظيم غير وظيفي داخلي (عدم تكيف داخلي)		(٤) تنظيم غير وظيفي خارجي (عدم تكيف خارجي)	
رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	**٥٦٩.٠	٢	**٥٢١.٠	٣	**٧٣٧.٠	٤	**٦٣٩.٠
٥	**٦٥١.٠	٦	**٦٩٥.٠	٧	**٣٩٨.٠	٨	**٦١٥.٠
٩	**٦٦٧.٠	١٠	**٥٩٤.٠	١١	**٥٥٨.٠	١٢	**٥٢٨.٠
١٣	**٥١٤.٠	١٤	**٥٢٩.٠	١٥	**٥٥٣.٠	١٦	**٥٧٥.٠
١٧	**٧٧٨.٠			١٨	**٥٨٧.٠	١٩	**٧٧٦.٠

* دال عند مستوى ٠.٠٥ ** دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، وهذا يعني: الاتساق الداخلي لجميع العبارات مع الأبعاد.

ثالثاً: الاتساق الداخلي للأبعاد الفرعية مع الأبعاد الرئيسية

تم حساب الاتساق الداخلي للأبعاد الفرعية مع البعدين الرئيسيين للمقياس: (التنظيم الانفعالي الوظيفي، والتنظيم الانفعالي غير الوظيفي)، بحساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية (الأول " تنظيم انفعالي داخلي "والثاني " تنظيم انفعالي خارجي ") مع البعد الرئيس الأول (التنظيم الانفعالي الوظيفي) ، ودرجات الأبعاد الفرعية (الثالث " تنظيم غير وظيفي داخلي " والرابع

تنظيم غير وظيفي خارجي") , مع البعد الرئيس الثاني (التنظيم الانفعالي غير الوظيفي) باستخدام معامل الارتباط " بيرسون " , النتائج موضحة كما يلي:

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية ودرجات الأبعاد الرئيسة لمقياس تنظيم الانفعالات لدي طلاب الجامعة (ن = ٦٠ طالب وطالبة)

الأبعاد الفرعية لمقياس تنظيم الانفعالات	معاملات الارتباط مع درجات البعدين الرئيسين
(١) تنظيم وظيفي داخلي (تكيف داخلي)	**٨٧٢.٠
(٢) تنظيم وظيفي خارجي (تكيف خارجي)	**٧٨٤.٠
(٣) تنظيم غير وظيفي داخلي (عدم تكيف داخلي)	**٧٥٥.٠
(٤) تنظيم غير وظيفي خارجي (عدم تكيف داخلي)	**٨٣٤.٠

* دال عند مستوي ٠.٥٠٠ ** دال عند مستوي ٠.١٠٠

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية والدرجات الكلية للأبعاد الرئيسة للمقياس دالة إحصائياً (عند مستوي ٠.١٠٠) , وهذا يعني اتساق جميع أبعاد المقياس، ويتحقق ثبات الأبعاد.

رابعاً: ثبات المقياس

(١) الثبات بمعامل ألفا (كرونباخ):

تم حساب معاملات ألفا (مع حذف كل مفردة) ثم حساب معاملات ألفا كرونباخ للأبعاد ، والنتائج كما يلي:

جدول (١٠) معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس تنظيم الانفعالات لدي طلاب الجامعة (ن = ٦٠ طالب وطالبة)

يتضح من الجدول أن جميع معاملات ألفا (مع حذف المفردة) أقل من أو تساوي معامل ألفا للبعد الذي تنتمي له المفردة، وهذا يعني ثبات جميع مفردات المقياس.

(٢) الثبات بالتجزئة النصفية:

تم حساب الثبات بالتجزئة النصفية للأبعاد والدرجات الكلية (بطريقتي: سبيرمان/ براون ، وجتمان)، والنتائج كما يلي:

جدول (١١) معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (بطريقتي: سبيرمان/ براون ، وجتمان) لمقياس التنظيم الانفعالي

(٤) تنظيم انفعالي غير وظيفي خارجي (عدم توافق خارجي)		(٣) تنظيم انفعالي غير وظيفي داخلي (عدم توافق داخلي)		(٢) تنظيم انفعالي وظيفي خارجي (توافق خارجي)		(١) تنظيم انفعالي وظيفي داخلي (توافق داخلي)	
معامل ألفا مع حذف المفردة	رقم المفردة	معامل ألفا مع حذف المفردة	رقم المفردة	معامل ألفا مع حذف المفردة	رقم المفردة	معامل ألفا مع حذف المفردة	رقم المفردة
٥٦٢.٠	٤	٦١٢.٠	٣	٥٨٨.٠	٢	٦١٣.٠	١
٥٨٧.٠	٨	٦٢٢.٠	٧	٥٩١.٠	٦	٥٦١.٠	٥
٦٠٥.٠	١٢	٦٠٧.٠	١١	٦٠١.٠	١٠	٥٥٧.٠	٩
٥٩٣.٠	١٦	٦٢٣.٠	١٥	٥٨٧.٠	١٤	٦٠٧.٠	١٣
٤٧٩.٠	١٩	٦٠٠.٠	١٨			٤٦٢.٠	١٧
معامل ألفا للبعد الرابع = ٦٢٢.٠		معامل ألفا للبعد الثالث = ٦٢٥.٠		معامل ألفا للبعد الثاني = ٦٠٧.٠		معامل ألفا للبعد الأول = ٦٢٩.٠	

لدي طلاب الجامعة (ن = ٦٠ طالب وطالبة)

الثبات بطريقتي : جتمان	الثبات بطريقتي: سبيرمان/ براون	التنظيم الانفعالي
٦٠٥.٠	٦١٣.٠	(١) تنظيم انفعالي وظيفي داخلي (توافق داخلي)
٦٠٢.٠	٦٠٢.٠	(٢) تنظيم انفعالي وظيفي خارجي توافق خارجي
٥٤٩.٠	٥٦٦.٠	(٣) تنظيم انفعالي غير وظيفي داخلي (عدم توافق داخلي)

٦٦٨.٠	٦٧٧.٠	(٤) تنظيم انفعالي غير وظيفي خارجي (عدم تكيف داخلي)
٦٤٠.٠	٦٥١.٠	البعد الرئيس الأول (التنظيم الانفعالي الوظيفي للانفعالات)
٦١٩.٠	٦٢٤.٠	البعد الرئيس الثاني (التنظيم الانفعالي غير الوظيفي للانفعالات)

يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (بطريقتي: سبيرمان/ براون، وجتمان) ، قيم مرتفعة نسبياً، وتدلل علي ثبات جميع الأبعاد وثبات المقياس ككل. من إجمالي الإجراءات السابقة يتضح ثبات وصدق المقياس (المفردات والأبعاد والمقياس ككل)، وأن الصورة النهائية للمقياس (المكونة من ١٩ عبارة) صالحة للتطبيق علي العينة الأساسية ملحق(٢).

وصف الصورة النهائية للمقياس وطريقة تصحيحه

يتكون المقياس من (١٩) عبارة موزعة على الأبعاد التالية :

- ١- تنظيم انفعالي وظيفي داخلي عباراته (١٧-١٣-٩-٥-١)
- ٢- تنظيم انفعالي وظيفي خارجي عباراته (١٤-١٠-٦-٢)
- ٣- تنظيم انفعالي غير وظيفي داخلي عباراته (١٨-١٥-١١-٧-٣)
- ٤ - تنظيم انفعالي غير وظيفي خارجي عباراته (١٩-١٦-١٢-٨-٤)

وأمام كل عبارة ثلاثة خيارات يجب عليها المفحوص بوضع علامة صح أمام ما يناسبه بحيث

(أفعال ذلك دائماً) = ٣

(أفعال ذلك احياناً) = ٢

(لا أفعال ذلك إطلاقاً) = ١

والدرجة الكلية للمقياس = ٥٧

ثالثاً: أدوات الدراسة الكليينكية

١- استمارة المقابلة الكليينكية (إعداد: حسن عبدالمعطي، ١٩٩٨)

وهي مقابلة تتجه لدراسة التاريخ الاجتماعي للحالة ولا تركز على تشخيص الأعراض، بل تتجه للحصول على معلومات رئيسية عن حياة الفرد وظروفه الأسرية وعلاقته بالأسرة والدراسة وزملائه.

٢- الملاحظة الكلينية غير المباشرة:

تهدف إلى ملاحظة سلوك الفرد الخاضع للدراسة بطريقة غير مباشرة، وهي وسيلة مكملة لاستمارة المقابلة، حيث تستطيع الباحثة التعرف على أنماط السلوك الظاهر للأفراد، والأعراض السلوكية والنفسية لهم.

٣ - اختبار ساكس لتكملة الجمل (إعداد: جوزيف م ، ساكس ، ترجمة: أحمد سلامة)

ويهدف اختبار ساكس إلى دراسة أربعة مجالات من مجالات التوافق وهي : الأسرة ، والجنس، والعلاقات الإنسانية المتبادلة ، وفكر المرء عن نفسه، وتقيد تكملة تلك الجمل في الكشف عن الحالات المرضية وتعطي أدلة هامة على محتوى اتجاهات المريض ويتكون من (٦٠) عبارة ناقصة تُغطي (١٥) اتجاهاً (الاتجاه نحو : الأم ، الأب ، وحدة الأسرة ، المرأة، العلاقات الجنسية الغيرية ، الأصدقاء والمعارف ، رؤساء العمل والمدرسة ، المرؤوسين ، زملاء العمل والمدرسة ، الخوف ، مشاعر الذنب ، القدرات الذاتية ، الماضي ، المستقبل ، والأهداف)

نتائج البحث ومناقشتها:**نتائج الفرض الأول:**

ينص الفرض علي أنه : تُنبئ بعض أبعاد اليقظة العقلية دون غيرها بالتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل الإنحدار المتعدد على النحو التالي :-

أولاً : التنبؤ بدرجات التنظيم الانفعالي الوظيفي (الداخلي) من درجات اليقظة العقلية:

وتم عرض نتائج هذا الجزء من الفرض الأول في الجداول (١٢ ، ١٣ ، ١٤)

جدول (١٢) نتائج تحليل معامل الارتباط للعلاقة بين الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي الوظيفي (الداخلي) وأبعاد مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة (ن= ٢١٩ طالب وطالبة)

الارتباط المتعدد	معامل التحديد	معامل التحديد	الخطأ المعياري في التنبؤ
R	R2		
٤٥٨.٠	٢٣٥.٠	٢٢٨.٠	٦١٣.١

جدول (١٣) نتائج تحليل التباين للانحدار المتعدد عند التنبؤ بدرجة التنظيم الانفعالي الوظيفي (الداخلي) من درجات أبعاد مقياس اليقظة العقلية لدي طلاب الجامعة (ن = ٢١٩ طالب وطالبة)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوي الدلالة
الانحدار (المتنبأ به)	٦٩٠.١٧٢	٢	٣٤٥.٠٨٦	١٨٨.٣٣	٠.١٠٠
البواقي (خطأ التنبؤ)	٩٦٧.٥٦١	٢١٦	٦.٢٠٢		

جدول (١٤) معاملات الانحدار المتعدد للتنبؤ بدرجة التنظيم الانفعالي الوظيفي (الداخلي) من درجات أبعاد مقياس اليقظة العقلية لدي طلاب الجامعة (ن = ٢١٩ طالب وطالبة)

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	المعاملات غير المعيارية		المتغيرات المستقلة (أبعاد اليقظة العقلية)
		المعاملات المعيارية	المعامل الباي (Beta)	
٠.١٠٠	٧٢٥.٥		٩٢٥.٠	الثابت
٠.١٠٠	٦٥٥.٦	٤٠٥.٠	٠.٣٢.٠	(١) التصرف
٠.١٠٠	٢٠٠.٣	١٩٥.٠	٠.٣٤.٠	الواعي (٢) القبول

يتضح من الجداول (١٢ ، ١٣ ، ١٤) الآتي:

(١) معامل الارتباط = ٤٥٨.٠ ، وتدل علي علاقة ارتباطية موجبة متوسطة بين المتغيرات المستقلة أو المتنبأ منها (أبعاد اليقظة العقلية) ، والمتغير التابع أو المتنبأ به (التنظيم الانفعالي الوظيفي الداخلي).

(٢) قيمة معامل التحديد = ٢٣٥.٠ ، وتدل علي أن المتغيرات المستقلة (أبعاد اليقظة العقلية) تفسر ٥.٢٣ % من التباين في درجات المتغير التابع (التنظيم الانفعالي الوظيفي الداخلي).

(٣) ناتج تحليل التباين للانحدار المتعدد، أي قيمة (ف) دالة إحصائياً عند مستوى ٠.١٠٠، وهذا يعني إمكانية التنبؤ بالمتغير التابع (درجة التنظيم الانفعالي الوظيفي الداخلي) من درجات المتغيرات المستقلة (أبعاد مقياس اليقظة العقلية)، وأن هناك اسهامات جوهرية لأبعاد اليقظة العقلية (التصرف الواعي ، والقبول) في التنبؤ ببعد التنظيم الانفعالي الوظيفي الداخلي.

(٤) قيم "ت" دالة إحصائياً لكل من: الثابت، والبعد الأول (التصرف الواعي) ، والبعد الثاني (القبول)، ومن ذلك ويمكن صياغة معادلة التنبؤ علي النحو التالي:

درجة التنظيم الانفعالي الوظيفي الداخلي = ٢٩٦.٥ + ٢١٥.٠ (درجة التصرف الواعي) + ١٠٩.٠ (درجة القبول).

وتشير المعادلة السابقة: إلى أن بعد " التصرف الواعي " يسهم في التنبؤ بالتنظيم الانفعالي الوظيفي (تكيف داخلي) لدى طلاب الجامعة بدرجة أكبر من بعد " القبول " .

ثانياً : نتائج التنبؤ بدرجات التنظيم الانفعالي الوظيفي (الخارجي) من درجات اليقظة العقلية:

وتم عرض نتائج هذا الجزء من الفرض الأول في الجداول (١٥ ، ١٦ ، ١٧)

جدول (١٥) نتائج تحليل معامل الارتباط للعلاقة بين الدرجة الكلية للتنظيم الوظيفي (الخارجي) وأبعاد مقياس اليقظة العقلية لدي طلاب الجامعة (ن = ٢١٩ طالب وطالبة)

الارتباط المتعدد	معامل التحديد	معامل التحديد المصحح	الخطأ المعياري في التنبؤ
R	R2		
٣٥٩.٠٠	١٢٩.٠٠	١٢١.٠٠	٦١٧.٠١

جدول (١٦) نتائج تحليل التباين للانحدار المتعدد عند التنبؤ بدرجة التنظيم الوظيفي (الخارجي) من درجات أبعاد مقياس اليقظة العقلية لدي طلاب الجامعة (ن = ٢١٩ طالب وطالبة)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوي الدلالة
الانحدار (المتنبأ به)	٥٦٤.٨٣	٢	٢٨٢.٤١	٩٨٢.١٥	٠.٠١٠٠
البواقي (خطأ التنبؤ)	٦٨٣.٥٦٤	٢١٦	٦١٤.٢		

جدول (١٧) معاملات الانحدار المتعدد للتنبؤ بدرجة التنظيم الانفعالي الوظيفي (الخارجي) من درجات أبعاد مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة (ن = ٢١٩ طالب وطالبة)

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	المعاملات المعيارية	المعاملات غير المعيارية		المتغيرات المستقلة (أبعاد اليقظة العقلية)
		معامل بيتا (Beta)	الخطأ المعياري للمعامل البائي	المعامل البائي (B)	
٠.١٠٠	٢١٢.٤		٩٢٧.٠	٩٠٥.٣	الثابت (١) التصرف الواعي
٠.١٠٠	٢٢٨.٥	٣٤٠.٠	٠.٣٢.٠	١٧٠.٠	(٢) القبول
غير دالة	٠.٠٨.١	٠.٦٥.٠	٠.٣٤.٠	٠.٣٥.٠	

يتضح من الجداول (١٥ ، ١٦ ، ١٧) الآتي:

(١) معامل الارتباط = ٣٥٩.٠، وتدلل علي علاقة ارتباطية موجبة متوسطة بين المتغيرات المستقلة أو المتنبأ منها (أبعاد اليقظة العقلية)، والمتغير التابع أو المتنبأ به (التنظيم الوظيفي الخارجي).

(٢) قيمة معامل التحديد = ١٢٩.٠ وتدلل علي أن المتغيرات المستقلة (أبعاد اليقظة العقلية) تفسر ٩.١٢ % من التباين في درجات المتغير التابع (التنظيم الانفعالي الوظيفي الخارجي)،

(٣) ناتج تحليل التباين للانحدار المتعدد، أي قيمة (ف) دالة إحصائياً، وهذا يعني إمكانية التنبؤ بالمتغير التابع (درجة التنظيم الانفعالي الوظيفي الخارجي) من درجات المتغيرات المستقلة (أبعاد مقياس اليقظة العقلية).

(٤) قيم "ت" دالة إحصائياً لكل من: الثابت، والبعد الأول (التصرف الواعي) فقط، بينما للبعد الثاني (القبول) غير دالة، ومن ذلك، يمكن صياغة معادلة التنبؤ علي النحو التالي:

درجة التنظيم الانفعالي الوظيفي الخارجي = ٣,٩٠٥ + ٠,١٧٠ (درجة التصرف الواعي) .
 وتُشير المعادلة السابقة، أنه يمكن التنبؤ بالتنظيم الانفعالي الوظيفي الخارجي (تكيف خارجي) من خلال بعد "التصرف الواعي" لليقظة العقلية فقط، حيث جاء البعد الثاني "القبول" غير دال.

ثالثاً: نتائج التنبؤ بدرجات التنظيم الانفعالي غير الوظيفي (الداخلي) من درجات اليقظة العقلية:

وتم عرض نتائج هذا الجزء من الفرض الأول في الجداول (١٨ ، ١٩ ، ٢٠)

جدول (١٨) نتائج تحليل معامل الارتباط للعلاقة بين الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي غير الوظيفي (الداخلي) وأبعاد مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة (ن = ٢١٩ طالب وطالبة)

الارتباط المتعدد	معامل التحديد	معامل التحديد المصحح	الخطأ المعياري في التنبؤ
R	R2		
٣٥٧.٠	١٢٧.٠	١١٩.٠	٧٣٥.١

جدول (١٩) نتائج تحليل التباين للانحدار المتعدد عند التنبؤ بدرجة التنظيم الانفعالي غير الوظيفي (الداخلي) من درجات أبعاد مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة (ن = ٢١٩ طالب وطالبة)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوي الدلالة
الانحدار (المتنبأ به)	٠.١٧.٩٥	٢	٥.٠٩.٤٧	٧٧٩.١٥	٠.٠١.٠٠
البواقي (خطأ التنبؤ)	٣٣٤.٦٥٠	٢١٦	٠.١١.٣		

جدول (٢٠) معاملات الانحدار المتعدد للتنبؤ بدرجة التنظيم غير الوظيفي (الداخلي) من درجات أبعاد مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة (ن = ٢١٩ طالب وطالبة)

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	المعاملات غير المعيارية		المتغيرات المستقلة (أبعاد اليقظة العقلية)
		المعاملات المعيارية	المعامل البائتي (Beta)	
٠.١٠٠	٤٢٧.١٤	معامل بيتا (Beta)	الخطأ المعياري للمعامل البائتي	الثابت (١) التصرف الواعي (٢) القبول
غير دالة	١٦١.٠٠	٠.١٠٠٠-	٠.٣٥٠٠	
٠.١٠٠	٤٣٢.٥-	٣٥٥.٠٠ -	٠.٣٧.٠٠	

يتضح من الجداول (١٨ ، ١٩ ، ٢٠) الآتي:

(١) معامل الارتباط = ٣٥٧.٠٠ ، وتدل علي علاقة ارتباطية متوسطة بين المتغيرات المستقلة أو المتنبأ منها (أبعاد اليقظة العقلية) ، والمتغير التابع أو المتنبأ به (التنظيم الانفعالي غير الوظيفي الداخلي).

(٢) قيمة معامل التحديد = ١٢٧.٠٠ ، وتدل علي أن المتغيرات المستقلة (أبعاد اليقظة العقلية) تفسر ٧.١٢ % من التباين في درجات المتغير التابع (التنظيم الانفعالي غير الوظيفي الداخلي).

(٣) ناتج تحليل التباين للانحدار المتعدد، أي قيمة (ف) دالة إحصائياً، وهذا يعني إمكانية التنبؤ بالمتغير التابع (درجة التنظيم الانفعالي غير الوظيفي الداخلي) من درجات المتغيرات المستقلة (أبعاد مقياس اليقظة العقلية).

(٤) قيم "ت" دالة إحصائياً لكل من: الثابت، والبعد الثاني (القبول)، بينما للبعد الأول (التصرف الواعي) غير دالة ، ومن ذلك يمكن صياغة معادلة التنبؤ علي النحو التالي:

درجة التنظيم الانفعالي غير الوظيفي الداخلي = ٣٥٧.١٤ - ٢٠.١٠٠ (درجة القبول)

ومن المعادلة السابقة ، فإنه يمكن التنبؤ بالتنظيم الانفعالي غير الوظيفي الداخلي (غير تكيفي داخلي) من خلال بُعد " القبول " ولكن جاء التنبؤ عكسي ، فكلما زادت درجة القبول انخفضت درجات التنظيم الانفعالي غير الوظيفي الداخلي (غير تكيفي داخلي).

رابعاً : نتائج التنبؤ بدرجات التنظيم الانفعالي غير الوظيفي (الخارجي) من درجات اليقظة العقلية:

وتم عرض نتائج هذا الجزء من الفرض الأول في الجداول (٢١ ، ٢٢ ، ٢٣)

جدول (٢١) نتائج تحليل معامل الارتباط للعلاقة بين الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي غير الوظيفي (الخارجي) وأبعاد مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة (ن = ٢١٩ طالب وطالبة)

الارتباط المتعدد R	معامل التحديد R2	معامل التحديد المصحح	الخطأ المعياري في التنبؤ
٢٢٥.٠٠	٠.٥١.٠٠	٠.٤٢.٠٠	٦٢٥.٠١

جدول (٢٢) نتائج تحليل التباين للانحدار المتعدد عند التنبؤ بدرجة التنظيم الانفعالي غير الوظيفي (الخارجي) من درجات أبعاد مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة (ن = ٢١٩ طالب وطالبة)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوي الدلالة
الانحدار (المتنبأ به)	٤٢٦.٣٢	٢	٢١٣.١٦	٧٧٩.٥	٠.٠١.٠٠
البواقي (خطأ التنبؤ)	٩٩٤.٦٠٥	٢١٦	٨٠٦.٢		

جدول (٢٣) معاملات الانحدار المتعدد للتنبؤ بدرجة التنظيم الانفعالي غير الوظيفي (الخارجي) من درجات أبعاد مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة (ن = ٢١٩ طالب وطالبة)

المتغيرات المستقلة (أبعاد اليقظة العقلية)	المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
	المعامل البائي (B)	الخطأ المعياري للمعامل البائي			
الثابت	٢٤٩.١٥	٩٦١.٠		٨٧٥.١٥	٠.١٠٠
(١) التصرف الواعي	- ٠.٤٤٠.٠	٠.٣٤٠.٠	- ٠.٨٩.٠	-	غير دالة
(٢) القبول	- ٠.٩٩.٠	٠.٣٥.٠	- ١.٨٩.٠	٣١٤.١	٠.١٠٠
				٧٩١.٢	

يتضح من الجداول (٢١ ، ٢٢ ، ٢٣) الآتي:

(١) معامل الارتباط = ٢٢٥.٠ ، وتدل علي علاقة ارتباطية بين المتغيرات المستقلة أو المتنبأ منها (أبعاد اليقظة العقلية)، والمتغير التابع أو المتنبأ به (التنظيم الانفعالي غير الوظيفي الخارجي).

(٢) قيمة معامل التحديد = ٠.٥١.٠ ، وتدل علي أن المتغيرات المستقلة (أبعاد اليقظة العقلية)

تفسر ١٠.٥ % من التباين في درجات المتغير التابع (التنظيم الانفعالي غير الوظيفي الخارجي).

(٣) ناتج تحليل التباين للانحدار المتعدد، أي قيمة (ف) دالة إحصائياً، وهذا يعني إمكانية التنبؤ بالمتغير التابع (درجة التنظيم الانفعالي غير الوظيفي الخارجي) من درجات المتغيرات المستقلة (أبعاد مقياس اليقظة العقلية).

(٤) قيم "ت" دالة إحصائياً لكل من: الثابت، والبعد الثاني (القبول)، بينما للبعد الأول (التصرف الواعي) غير دالة، ومن ذلك يمكن صياغة معادلة التنبؤ علي النحو التالي:

درجة التنظيم الانفعالي غير الوظيفي الخارجي = ٢٤٩.١٥ - ٠.٩٩.٠ (درجة القبول)

ومن المعادلة السابقة، فإنه يمكن التنبؤ بالتنظيم الانفعالي غير الوظيفي الخارجي (غير تكيفي خارجي) من خلال بُعد "القبول" ولكن جاء التنبؤ عكسي، فكلما زادت درجة القبول انخفضت درجات التنظيم الانفعالي غير الوظيفي (غير تكيفي خارجي).

خامساً : نتائج التنبؤ بدرجات التنظيم الانفعالي الوظيفي (الداخلي والخارجي) من درجات اليقظة العقلية:

وتم عرض نتائج هذا الجزء من الفرض الأول في الجداول (٢٤ ، ٢٥ ، ٢٦)

جدول (٢٤) نتائج تحليل معامل الارتباط للعلاقة بين الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي الوظيفي (الداخلي والخارجي) وأبعاد مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة (ن = ٢١٩ طالب وطالبة)

الارتباط المتعدد	معامل التحديد	معامل التحديد المصحح	الخطأ المعياري في التنبؤ
R	R ²		
٥٠٧.٠٠	٢٥٧.٠٠	٢٥٠.٠٠	٥٦٢.٢

جدول (٢٥) نتائج تحليل التباين للانحدار المتعدد عند التنبؤ بدرجة التنظيم الانفعالي الوظيفي (الداخلي والخارجي) من درجات أبعاد مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة (ن = ٢١٩ طالب وطالبة)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوي الدلالة
الانحدار (المتنبأ به)	٤٨٧.٤٩٠	٢	٢٤٠.٢٤٥	٣٧.٣٧	٠.١٠٠
البواقي (خطأ التنبؤ)	٤٨٦.١٤١٧	٢١٦	٥٦٢.٦		

جدول (٢٦) معاملات الانحدار المتعدد للتنبؤ بدرجة التنظيم الانفعالي الوظيفي (الداخلي والخارجي) من درجات أبعاد مقياس اليقظة العقلية لدي طلاب الجامعة (ن = ٢١٩ طالب وطالبة)

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	المعاملات غير المعيارية		المتغيرات المستقلة (أبعاد اليقظة العقلية)	
		المعاملات المعيارية	المعاملات غير المعيارية		
		معامل بيتا (Beta)	الخطأ المعياري للمعامل البائي	المعامل البائي (B)	
٠.١٠٠	٢٦٣.٦		٤٦٩.١	٢٠١.٩	الثابت (١) التصرف الواعي
٠.١٠٠	٤٩٠.٧	٤٩٩.٠	٠.٥١.٠	٣٨٥.٠	(٢) القبول
٠.١٠٠	٦٥٢.٢	١٥٩.٠	٠.٥٤.٠	١٤٤.٠	

يتضح من الجداول (٢٤ ، ٢٥ ، ٢٦) الآتي:

(١) معامل الارتباط = ٥٠٧.٠ ، وتدل علي علاقة ارتباطية موجبة متوسطة بين المتغيرات المستقلة أو المتنبأ منها (أبعاد اليقظة العقلية)، والمتغير التابع أو المتنبأ به (التنظيم الانفعالي الوظيفي الداخلي والخارجي).

(٢) قيمة معامل التحديد = ٢٥٧.٠ ، وتدل علي أن المتغيرات المستقلة (أبعاد اليقظة العقلية) تفسر ٧.٢٥ % من التباين في درجات المتغير التابع (التنظيم الانفعالي الوظيفي الداخلي والخارجي).

(٣) ناتج تحليل التباين للانحدار المتعدد، أي قيمة (ف) دالة إحصائياً، وهذا يعني إمكانية التنبؤ بالمتغير التابع (درجة التنظيم الانفعالي الوظيفي الداخلي) من درجات المتغيرات المستقلة (أبعاد مقياس اليقظة العقلية).

(٤) قيم "ت" دالة إحصائياً لكل من: الثابت، والبعد الأول (التصرف الواعي) ، والبعد الثاني (القبول)، ومن ذلك ويمكن صياغة معادلة التنبؤ علي النحو التالي:

درجة التنظيم الانفعالي الوظيفي (الداخلي والخارجي) = ٢٠١.٩ + ٣٨٥.٠ (درجة التصرف الواعي) + ١٤٤.٠ (درجة القبول)
 من المعادلة السابقة، تُسهم أبعاد اليقظة العقلية ببعديها (التصرف الواعي - والقبول) بالتنبؤ بالتنظيم الانفعالي الوظيفي الداخلي (تكيف داخلي)، وأن بعد "التصرف الواعي" يُسهم في درجة التنبؤ بالتنظيم الانفعالي الوظيفي الداخلي بدرجة أكبر من بعد "القبول".

سادساً : نتائج التنبؤ بدرجات التنظيم الانفعالي غير الوظيفي (الداخلي والخارجي) من درجات اليقظة العقلية:

وتم عرض نتائج هذا الجزء من الفرض الأول في الجداول (٢٧ ، ٢٨ ، ٢٩)

جدول (٢٧) نتائج تحليل معامل الارتباط للعلاقة بين الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي غير الوظيفي (الداخلي والخارجي) وأبعاد مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة (ن = ٢١٩ طالب وطالبة)

الارتباط المتعدد R	معامل التحديد R2	معامل التحديد المصحح	الخطأ المعياري في التنبؤ
٣٧٠٠٠	١٣٧٠٠	١٢٩٠٠	٥٩٤.٢

جدول (٢٨) نتائج تحليل التباين للانحدار المتعدد عند التنبؤ بدرجة التنظيم الانفعالي غير الوظيفي (الداخلي والخارجي) من درجات أبعاد مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة (ن = ٢١٩ طالب وطالبة)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوي الدلالة
الانحدار (المتنبأ به)	٠.٢٣.٢٣١	٢	١١٥,٥١٢	١٦٥.١٧	٠.٠١٠٠
البواقي (خطأ التنبؤ)	٦٠٧.١٤٥٣	٢١٦	٦,٧٣٠		

جدول (٢٩) معاملات الانحدار المتعدد للتنبؤ بدرجة التنظيم الانفعالي غير الوظيفي (الداخلي والخارجي) من درجات أبعاد مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة (ن = ٢١٩ طالب وطالبة)

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	المعاملات غير المعيارية		المتغيرات المستقلة (أبعاد اليقظة العقلية)
		المعاملات المعيارية	المعاملات غير المعيارية	
		معامل بيتا (Beta)	الخطأ المعياري للمعامل البائي	المعامل البائي (B)
٠.١٠٠	٩٠٠٠.١٩		٤٨٨.١	٦٠٦.٢٩
غير دالة	-	٠.٦٢٠٠ -	٠.٥٢٠٠	٠.٥٠٠٠ -
٠.١٠٠	٩٥٥.٠	٣٥٢.٠٠ -	٠.٥٥٠٠	٣٠٠٠.٠ -
	٤٥٢.٥			

يتضح من الجداول (٢٧ ، ٢٨ ، ٢٩) الآتي:

(١) معامل الارتباط = ٣٧٠.٠٠ ، وتدل علي علاقة ارتباطية متوسطة بين المتغيرات المستقلة أو المتنبأ منها (أبعاد اليقظة العقلية)، والمتغير التابع أو المتنبأ به (التنظيم الانفعالي غير الوظيفي الداخلي والخارجي).

(٢) قيمة معامل التحديد = ١٣٧.٠٠ ، وتدل علي أن المتغيرات المستقلة (أبعاد اليقظة العقلية) تفسر ٧.١٣ % من التباين في درجات المتغير التابع (التنظيم الانفعالي غير الوظيفي الداخلي والخارجي).

(٣) ناتج تحليل التباين للانحدار المتعدد، أي قيمة (ف) دالة إحصائياً، وهذا يعني إمكانية التنبؤ بالمتغير التابع (درجة التنظيم الانفعالي غير الوظيفي الداخلي والخارجي) من درجات المتغيرات المستقلة (أبعاد مقياس اليقظة العقلية).

(٤) قيم "ت" دالة إحصائياً لكل من: الثابت، والبعد الثاني (القبول)، بينما كان للبعد الأول (التصرف الواعي) غير دالة، ومن ذلك يمكن صياغة معادلة التنبؤ علي النحو التالي:
درجة التنظيم الانفعالي غير الوظيفي (الداخلي والخارجي) = ٢٩,٦٠٦ - ٠,٣٠٠ (درجة (القبول).

ومن المعادلة السابقة، فإنه يمكن التنبؤ بالتنظيم الانفعالي غير الوظيفي الداخلي والخارجي (غير تكيفي داخلي وخارجي) من خلال بُعد " القبول " ولكن جاء التنبؤ عكسي ، فكلما زادت درجة القبول انخفضت درجات التنظيم الانفعالي غير الوظيفي الداخلي والخارجي (غير تكيفي داخلي وخارجي)، في حين جاء بعد " التصرف الواعي " غير دال .

من مجمل النتائج السابقة يتضح تحقق الفرض، فقد أشارت النتائج إلى أن هناك أبعاد لليقظة العقلية تنبئ دون غيرها بأبعاد التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة الجامعية، فقد ساهم بعد " التصرف الواعي " بالتنبؤ بالتنظيم الانفعالي الوظيفي الخارجي، في حين لم يسهم بعد "القبول" التنبؤ بذلك ، وقد يرجع ذلك إلى أن التصرف الواعي في اللحظة الحاضرة يتيح للفرد إخراج كل ما هو شعوري إلى الشعور دون اصدار أحكام تقييمية على الخبرات أو الانفعالات التي يمر بها الفرد في علاقته مع الآخرين، كما أشارت النتائج إلى أنه يمكن التنبؤ باستراتيجيات التنظيم الانفعالي الوظيفي(داخلي وخارجي) من خلال الدرجة الكلية لليقظة العقلية ببعديها(التصرف الواعي - والقبول) ، ويمكن تفسير ذلك من خلال ما أسفرت عنه نتائج البحث بوجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى طلاب جامعة ، وتتفق هذه النتيجة مع ما ورد في الإطار النظري لهذا البحث، وأيدته نتائج الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي، كدراسة كريستينا هيل (Hill & Updegraff, 2012) ودراسة فليبا داي (Bullemor, 2015) ودراسة لوكا لاني وآخرون (Lani, et al., 2018) إلى أن اليقظة العقلية تؤدي إلي تحسين القدرة على التنظيم الانفعالي، حيث أن تعديل الاستجابات الانفعالية يكون من خلال التغلب على الحزن والضيق كجزء من ممارسة التأمل، كما أظهرت دراسة ساجادي واشكاريزدي (Saijadi & Askarizadeh, 2016) أن الأفراد ذوي المستوى المرتفع من اليقظة العقلية عندما يمروا بخبرات انفعالية غير سارة يُظهروا انخفاض في حالات المزاج السلبي واجترار الأفكار والسلوكيات السلبية والحد من التوتر والقلق، وأشارت دراسة وليمز وآخرون (Williams, et al., 2001) إلى أن اليقظة العقلية تُسهم في زيادة التقبل الذاتي وتحسين الوعي الشخصي عن طريق الحد من التفاعل بين الانفعالات ، الأمر الذي من شأنه تحسين استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي ، حيث تساعد اليقظة العقلية على ملاحظة الانفعالات السلبية وتقبلها وتجنب اجترارها أو قمعها، كما أكدت دراسة مندال وأري وباندي (Mandal, Ary & Pandey, 2012) أن اليقظة العقلية تعمل على تركيز الانتباه عن

قصد في اللحظة الحالية على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار وإدراكها على أنها أحداث عقلية مؤقتة وليست تمثيلاً للواقع مما يساعد الفرد على تقبلها والتسامح معها ومواجهتها كما هي في الواقع، كما أن ممارسة اليقظة العقلية تؤدي إلى إحداث حالة من الإدراك اليقظ للانفعالات المختلفة مما يساعد الفرد على التحرر من الانفعالات السلبية وتقبلها كما هي وعدم إصدار أحكام على تلك الانفعالات، بما يؤثر على الصحة النفسية للفرد ، فاليقظة العقلية تُعد البناء المعرفي للفرد الذي يجعله قادر على تنظيم انفعالاته لما يتضمنه من عمليات الوعي والادراك (Hayes & Feldman, 2004).

وجاءت نتيجة الفرض لتؤكد ما أشار به كابات زين (Kabat- Zinn,2003) في نظريته عن اليقظة العقلية ، بأنها توجيه الانتباه بطريقة محددة وإدارية إلى اللحظة الحالية دون تقييم الحدث ذهنياً، والتعامل معها بموضوعية فيساعد ذلك على تعزيز التنظيم الانفعالي والحد من اجترار الأفكار، كما يرى نموذج شابير وأخرون (Shapiro, et al., 2006) أن المرونة المعرفية والانفعالية والسلوكية هي احدى مكونات اليقظة العقلية التي تساعد على فهم الانفعالات سواء كانت إيجابية أو سلبية ومن ثم تقبلها بدلاً من قمعها.

كما أشارت نتائج الفرض الأول إلى أنه يمكن التنبؤ بالتنظيم الانفعالي غير الوظيفي الداخلي والخارجي (عدم تكيف داخلي وخارجي) من خلال بعد " القبول" والدرجة الكلية لليقظة العقلية ، وأظهرت معادلة التنبؤ إلى أن التنبؤ بالتنظيم الانفعالي غير الوظيفي (داخلي وخارجي) من خلال أبعاد اليقظة العقلية جاء تنبؤ عكسي أي أنه كلما انخفضت درجة اليقظة العقلية زاد التنظيم غير الوظيفي (داخلي وخارجي) لدي طلاب الجامعة، أي أنه يكون لديهم صعوبات في التنظيم الانفعالي، وقد يرجع ذلك إلى أن انخفاض سمة اليقظة العقلية يؤدي بالفرد إلى السماح باجترار الأفكار والمشاعر والانفعالات سواء الإيجابية أو السلبية مما يؤدي إلى تشتت انتباه الفرد وتفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة وتنظيم لانفعالاته وهذا ما أكدته دراسة (Lani, et al.,2018)، ودراسة (Roemer, et al.,2015) ودراسة (Mandel, Ary & Pandey, 2012) إلى أن اليقظة العقلية تسمح بمواجهة الأفكار والانفعالات التي تبعث على الكآبة وقبولها، وتقلل الانفعال السلبي وتحسن المزاج النفسي العام للفرد ، وهذا يوضح أنه كلما انخفضت اليقظة العقلية ارتفعت صعوبات التنظيم الانفعالي واستخدام الفرد لاستراتيجيات غير وظيفية وغير تكيفية لتنظيم الانفعال لديه، ووفق لما ذكرته لانجر (Langer,1999) أن اليقظة العقلية تمثل الوعي اليقظ الذي يمكن

الفرد من ابتكار فئات تصنيفية جديدة تساعده على التمايز بين التجارب الانفعالية المختلفة التي يمر بها الفرد بطريقة تعكس تنظيماً فعالاً لانفعالاته ، فإن هذا يؤكد اسهام اليقظة العقلية في تنظيم الانفعالات لدي الأفراد.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض علي أنه: " توجد فروق دالة إحصائياً متوسطي درجات الذكور والاناث من طلاب الجامعة في كلٍ من اليقظة العقلية (الأبعاد- الدرجة الكلية) والتنظيم الانفعالي (الأبعاد- الدرجة الكلية).

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لمجموعات المستقلة، والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (٣٠) دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والاناث من طلاب الجامعة في كلٍ من اليقظة العقلية (الأبعاد - الدرجة الكلية) والتنظيم الانفعالي (الأبعاد- الدرجة الكلية) (ن للذكور = ٧٤ ، ن للإناث = ١٤٥)

أبعاد المقياس	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	" ت "	الدلالة
الدرجة	ذكور : (١) البعد الأول	٦٢٢.٢٢	٦٤٤.٣	٦١٦.٠	غير دالة
	إناث : التصرف الواعي	٣١٧.٢٢	٣٥٨.٣		
العقلية (الأبعاد)	ذكور : (٢) البعد الثاني	٥٥٤.٢٠	٠٤٥.٤	١٧٦.٣	٠,٠١
	إناث : القبول	٠٠٧.٢٢	٦٧٦.٢		
اليقظة	ذكور : الدرجة الكلية للمقياس	١٧٦.٤٣	١٩٠.٦	٥٤٣.١	غير دالة
	إناث	٣٢٤.٤٣	٦٣٧.٤		
التنظيم الانفعالي	ذكور : (١) تنظيم انفعالي	٤١٩.١٢	٩٨٠.١	٣٤٨.٠	غير دالة
	إناث : وظيفي داخلي	٥١٠.١٢	٧٦٤.١		
التنظيم	الطلاب : (٢) تنظيم انفعالي	٢١٢.٨	٨٩٦.١	٤٥٠.١	غير دالة
	الطالبات : وظيفي خارجي	٢٧٢.٨	٦٢٣.١		

أبعاد المقياس	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	" ت "	الدالة
(٣) تنظيم انفعالي غير وظيفي داخلي	الطلاب الطالبات	٨٢٤.٩ ٩٥٩.٩	٠.٣٠.٢ ٧٥٥.١	٥.٨.٠	غير دالة
(٤) تنظيم غير وظيفي خارجي	الطلاب الطالبات	٠.٦٨.١٢ ١٥٩.١٢	٨٩٧.١ ٦١٥.١	٣٧٢.٠	غير دالة
(٥) الدرجة الكلية للتنظيم الوظيفي (داخلي وخارجي)	الطلاب الطالبات	٦٣٥.٢٠ ٠.٨٣.٢١	٣٢١.٣ ٧٧٥.٢	٠.٥٩.١	غير دالة

يتضح من الجدول (٣٠) الآتي :

- (١) وجود فروق دالة احصائياً بين الطلاب والطالبات في البعد الثاني لليقظة العقلية (القبول) عند مستوى (٠.١٠٠) لصالح الطالبات .
- (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب والطالبات في البعد الأول (التصرف الواعي)، والدرجات الكلية لمقياس اليقظة العقلية.
- (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب والطالبات في تنظيم الانفعالات (جميع الأبعاد والدرجة الكلية) ، ويتضح من النتائج السابقة تحقق هذا الفرض جزئياً.
- فقد اتفقت نتائج البحث مع ما توصلت إليه نتائج دراسة واينستين وبراون وريين (Weinstien, et al., 2009) ودراسة أدفيت (Advait, 2012)، ودراسة تان ومارتن (Tan & Martin, 2012) ودراسة نابورا (Napora, 2013) ودراسة (Hon, 2013) ودراسة اتيفا وأخرون (Atefeh, et al., 2014) ودراسة محمد صلاحات ورافع الزغول (٢٠١٧) ودراسة فاطمة مطلق (٢٠١٩) إلى عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية لليقظة العقلية، في حين توصلت دراسة رياض العاسمي (٢٠١٥) إلى وجود فروق دالة في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير النوع لصالح الذكور، بينما توصلت دراسة سعد السندي (٢٠١٠) ودراسة على الوليدي (٢٠١٧) إلى وجود فروق دالة في اليقظة العقلية لصالح الإناث، وترى الباحثة أن هناك تباين واضح في النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة من حيث علاقة اليقظة العقلية)

الدرجة الكلية) بمتغير النوع (ذكور - اناث) ، وتعزو الباحثة عدم وجود فروق في الدرجة الكلية لليقظة العقلية إلى تقارب المرحلة العمرية وتشابه نماذج الحياة التي يعيشها كليهما، والأعباء الدراسية والاجتماعية التي يمرون بها، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في بعد " القبول " لصالح الطالبات وقد يرجع ذلك إلى أن الطالبات في المرحلة الجامعية يتمتعن بهدوء واستقرار نفسي يساعدهم على تقبل الأحداث أو الخبرة التي يمرون بها دون أن إصدار أحكام عليها ، فالطلاب الجامعة الذكور يكون لديهم تطلعات كثيره نحو المستقبل تجعلهم يفكرون كثيراً في الخبرات والتجارب التي يمرون بها.

وكما تتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة مورفي (Murphy, 2013) ودراسة بالزروتي وآخرون (Balzarotti, et al., 2015) ودراسة كابيلو وآخرون (Cabello, et al., 2013) التي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية في التنظيم الانفعالي تعزي لمتغير النوع (ذكور - اناث)، كما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة الحسين سيد (٢٠١٩) والتي أكدت على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والاناث في الاستراتيجيات التكيفية والاستراتيجيات غير التكيفية للتنظيم الانفعالي، وقد يرجع ذلك إلى طبيعة المرحلة الجامعية والتقارب الاجتماعي والثقافي لدى طلاب جامعة الزقازيق، بالإضافة إلى ظروف الدراسة التي يمر بها الطلاب والطالبات ويتعرضون فيها للعديد من الأحداث والمواقف والخبرات الانفعالية، مما يجعلهم يميلون إلى توظيف استراتيجيات تنظيم انفعالي متعددة لمواجهة تلك الخبرات.

بينما اختلفت نتيجة هذا البحث مع ما وصلت إليه جارنفسكي وآخرون (Garnefski, et al., 2001) ودراسة بيتا وباشيكو (Pena & Pacheco, 2012) إلى وجود فروق بين الجنسين لصالح الاناث، بينما أشار كل من مارتن وداهلن (Martin & Dahlen, 2005) إلى وجود فروق لصالح الذكور في استراتيجيات التنظيم الانفعالي.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض علي أنه: " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات كل من اليقظة العقلية (الأبعاد - الدرجة الكلية) والتنظيم الانفعالي (الأبعاد - الدرجة الكلية) لدى طلاب الجامعة تعزو للتخصص (علمي - أدبي).

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للمجموعات المستقلة، والجدول التالي

يوضح ذلك :

جدول (٣١) الفروق بين متوسطي درجات الطلاب (التخصصات العلمية , والتخصصات الأدبية)
في كل من اليقظة العقلية (الأبعاد - الدرجة الكلية) والتنظيم الانفعالي (الأبعاد - الدرجة الكلية)

أبعاد المقياس	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	" ت "	الدالة
١ (١) البعد الأول : التصرف الواعي	علمي	١٠٤	٠٤٨.٢٢	٤٥٤.٣	٥٢١.١	غير
	أدبي	١١٥	٧٥٧.٢٢	٤٣٠.٣		دالة
٢ (٢) البعد الثاني : القبول	علمي	١٠٤	٥١٩.٢١	٣١٢.٣	٠١٤.٠	غير
	أدبي	١١٥	٥١٣.٢١	٢٤٣.٣		دالة
اليقظة العقلية (الأبعاد)	علمي	١٠٤	٥٦٧.٤٣	٣٦٨.٥	٩٩٣.٠	غير
	أدبي	١١٥	٢٧٠.٤٤	٠٩٨.٥		دالة
التنظيم الانفعالي (الأبعاد - الدرجة الكلية)	علمي	١٠٤	٣٤٦.١٢	٩٧٤.١	٠٢٢.١	غير
	أدبي	١١٥	٦٠٠.١٢	٧٠٠.١		دالة
(٢) تنظيم انفعالي وظيفي خارجي	علمي	١٠٤	٢٣١.٨	٦٧٩.١	٨١٥.١	غير
	أدبي	١١٥	٦٥٢.٨	٧٤٧.١		دالة
(٣) تنظيم انفعالي غير وظيفي داخلي	علمي	١٠٤	٨١٧.٩	٧٣٩.١	٧٢٩.٠	غير
	أدبي	١١٥	٠٠٠.١٠	٩٤٧.١		دالة
(٤) تنظيم انفعالي غير وظيفي خارجي	علمي	١٠٤	١٧٣.١٢	٦٧٥.١	٣٧١.٠	غير
	أدبي	١١٥	٠٨٧.١٢	٧٥٠.١		دالة
(٥) الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي الوظيفي (داخلي وخارجي)	علمي	١٠٤	٥٧٧.٢٠	٩٣٢.٢	٦٩٤.١	غير
	أدبي	١١٥	٢٥٢.٢١	٩٥٨.٢		دالة
(٦) الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي غير الوظيفي (داخلي وخارجي)	علمي	١٠٤	٩٩٠.٢١	٤٧١.٢	٢٥٦.٠	غير
	أدبي	١١٥	٠٨٧.٢٢	٠٤٢.٣		دالة

يتضح من الجدول (٣١) الآتي :

- (١) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية في اليقظة العقلية (جميع الأبعاد والدرجة الكلية).
- (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين التخصصات العلمية ، والتخصصات الأدبية في تنظيم الانفعالات (جميع الأبعاد والدرجة الكلية) .

ويتضح من النتائج السابقة عدم تحقق هذا الفرض، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أحلام عبدالله (٢٠١٣) ودراسة اتيفا وآخرون (Atefeh, et al., 2014)، ودراسة بشرى العكايشي (٢٠١٩)، ودراسة فاطمة مطلق (٢٠١٩)، وتختلف مع دراسة محمد صلاحات ورافع الزغول (٢٠١٧) والتي أظهرت نتائجها وجود فروق دالة إحصائياً بين الكليات الأدبية والكليات العلمية في بعدى العمل بوعي وعدم الحكم على الخبرة الداخلية لصالح الكليات الأدبية، وتعزو الباحثة النتيجة إلى أن طلاب الجامعة يعيشون نفس المناخ الأكاديمي ويتعرضون لنفس الظروف البيئية، ووفقاً لما أشارت إليه نظرية لانجر فإن اليقظة العقلية تعني تفتح الطلاب للخبرات والمعلومات الجديدة، وتجعلهم يركزون انتباههم على الخبرات ويتقبلون المعلومات الجديدة سواء كانت معلومات علمية أو إنسانية .

كما تتفق هذه النتائج مع دراسة كل من هناء سلوم (٢٠١٥)، محمد عفانه (٢٠١٩)، ووليد سحلول (٢٠٢٠) في عدم وجود فروق في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلاب جامعة الزقازيق تعزي لمتغير التخصص (التخصصات العلمية، والتخصصات الأدبية)، وتعزي الباحثة ذلك إلى أن الطلاب بصرف النظر عن التخصص (علمي أو أدبي) يعيشون ظروفاً متشابهة ويتعرضون إلى المواقف الاجتماعية والانفعالية ذاتها في البيئة التعليمية داخل الجامعة مما ساعد على تقارب سماتهم الشخصية ومن ثم تقاربهم في استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي أثناء المواقف السلوكية المتشابهة والتي يتعرضون لها خلال تواجدهم في الجامعة وتفاعلهم مع بعضهم البعض، ولم تُشير أي دراسة في حدود علو الباحثة إلى وجود فروق في استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي تعزي لمتغير التخصص الأكاديمي.

نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض علي أنه : " توجد فروق دالة إحصائياً بين طلاب الفرقة الثانية، وطلاب الفرقة الرابعة في كلٍ من : اليقظة العقلية (الأبعاد - الدرجة الكلية) ، و التنظيم الانفعالي (الأبعاد - الدرجة الكلية)، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت)، والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (٣٢) دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب الفرقة الثانية والفرقة الرابعة في كلٍ من اليقظة العقلية (الأبعاد - الدرجة الكلية) والتنظيم الانفعالي (الأبعاد - الدرجة الكلية)

يتضح من الجدول (٣٢) الآتي :

(١) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب الفرقة الثانية وطلاب الفرقة الرابعة في اليقظة

أبعاد المقياس	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	" ت "	الدلالة	
الدرجة - الأبعاد - العقلية (اليقظة العقلية)	(١) البعد الأول : التصرف الواعي	٧٤	٩٥.٢١	٣٦٠.٣	٤٥٦.١	غير دالة	
		١٤٥	٦٦.٢٢	٤٩١.٣			
(٢) البعد الثاني : القبول	ثانية	٧٤	٣٩.٢١	٤٤٢.٣	٤٠١.٠	غير دالة	
	رابعة	١٤٥	٥٨.٢١	١٩١.٣			
الدرجة الكلية للمقياس	ثانية	٧٤	٣٤.٤٣	٣٦٠.٥	٢١١.١	غير دالة	
	رابعة	١٤٥	٢٤.٤٤	١٥٠.٥			
التنظيم الانفعالي (الأبعاد - الدرجة الكلية)	(١) تنظيم انفعالي وظيفي داخلي	ثانية	٧٤	٣٢.١٢	٧٨٠.١	٨٩٣.٠	غير دالة
		رابعة	١٤٥	٥٦.١٢	٨٦١.١		
	(٢) تنظيم انفعالي وظيفي خارجي	ثانية	٧٤	١٢.٨	٧٨٣.١	٠.٤٠٠.٢	٠.٥٠.٠
		رابعة	١٤٥	٦٢.٨	٦٨٢.١		
	(٣) تنظيم انفعالي غير وظيفي داخلي	ثانية	٧٤	٧٦.٩	٨٩١.١	٨٩٤.٠	غير دالة
		رابعة	١٤٥	٩٩.٩	٨٤٠.١		
	(٤) تنظيم انفعالي غير وظيفي خارجي	ثانية	٧٤	١٣.١٢	٧٣١.١	٠.٤٥٠.٠	غير دالة
		رابعة	١٤٥	١٢.١٢	٧١١.١		
	(٥) الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي الوظيفي (داخلي وخارجي)	ثانية	٧٤	٤٤.٢٠	٨٦٠.٢	٧٤٣.١	غير دالة
		رابعة	١٤٥	١٨.٢١	٩٩٠.٢		
	(٦) الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي غير الوظيفي (داخلي وخارجي)	ثانية	٧٤	٨٩.٢١	٦٨٢.٢	٥٦٧.٠	غير دالة
		رابعة	١٤٥	١١.٢٢	٨٣١.٢		

العقلية (جميع الأبعاد والدرجة الكلية).

(٢) وجود فروق دالة احصائياً بين طلاب الفرقة الثانية , وطلاب الفرقة الرابعة في البعد الثاني من مقياس تنظيم الانفعالات (التنظيم الانفعالي الوظيفي الخارجي) عند مستوي (٠.٥٠٠) لصالح الفرقة الثانية .

(٣) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الفرقة الثانية والفرقة الرابعة في كلٍ من التنظيم الانفعالي الوظيفي الداخلي، والدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي الوظيفي، والدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي غير الوظيفي.

ويتضح من النتائج السابقة عدم تحقق هذا الفرض فيما عدا البعد الثاني من التنظيم الانفعالي الوظيفي (التنظيم الانفعالي الوظيفي الخارجي) فقط حيث ظهرت فروق دالة احصائياً لصالح الفرقة الثانية .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة واينستين وآخرون (Weinstien, et al.,2009) ودراسة (Advait,2012) ودراسة هون (Hon,2013) والتي أشارت نتائجها إلى وجود فروق في درجات اليقظة العقلية بين أفراد عينة الدراسة ترجع لمتغير المستوي الدراسي. كما أشارت نتائج السابقة إلى تقارب مستويات اليقظة العقلية بين طلاب الجامعة على اختلاف أعمارهم التي تتراوح بين (١٩-٢٠-٢١-٢٢) سنة ، وقد تعزي هذه النتيجة إلى تقارب المرحلة العمرية لجميع الطلاب حيث أن الفرق العمري بين أصغر طالب وأكبر طالب هي أربع سنوات فقط، كما أن جميع الطلاب يدرسون في بيئة تعليمية موحدة لذا فهم يتعرضون لتجارب وخبرات متقاربة.

كما تتفق هذه النتائج مع دراسة كلاً من هناء سلوم (٢٠١٩)، ووليد سلوم (٢٠٢٠) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق في درجة الكلية للتنظيم الانفعالي بين أفراد العينة ترجع لمتغير العمر أو المستوى الدراسي وتُرجع الباحثة هذه النتيجة لما سبق ذكره في أن تقارب العمر بين أفراد العينة جعل هناك تقارب في درجة تكيف طلاب الجامعة مع ظروف حياتهم خلال المرحلة الجامعية ومتطلباتها ، حيث يتعرضون يومياً للعديد من المواقف والتغيرات الانفعالية ، وتفرض عليهم استخدام أساليب عديدة للتعامل معها وتنظيمها من أجل النجاح وتحقيق طموحاتهم، كما أن المرحلة الجامعية تتسم باقتراب أفرادها من النضج الوجداني، وأشارت النتائج إلى وجود فروق بين الفرقة الثانية والرابعة في بعد " التنظيم الانفعالي الخارجي، وقد يرجع ذلك إلى أن طلاب الفرقة الثانية لم يصلوا لدرجة الثبات الانفعالي الداخلي فيسعون لتلقي الدعم من الآخرين في تنظيم

انفعالاتهم على العكس من طلاب الفرقة الرابعة الذين اقتربوا من الثبات الانفعالي الداخلي فأصبحوا قادرين على تنظيم انفعالاتهم .

الفرض الخامس

ينص الفرض الاكلينيكي على أنه: " تختلف ديناميات الشخصية باختلاف درجة اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة ."

للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باختيار حالتين طرفيتين من ذوي اليقظة العقلية المنخفضة، والمرتفعة أعقبت ذلك مقابلة شخصية مع كل حالة على حدة؛ حيث استخدمت الباحثة استمارة المقابلة الشخصية (إعداد حسن عبد المعطي، ١٩٩٨) لجمع البيانات على كل حالة، ثم قامت الباحثة باستخدام اختبار ساكس لتكملة الجمل الناقصة الخاصة بالاختبار، واستخدمت الباحثة الملاحظة الكلينيكية غير المباشرة أثناء تطبيق الاختبار لتسجيل ردود أفعال كل حالة عند الإجابة عن بنود المقياس، ثم تم عرض الاستجابات على ثلاثة محكمين من بينهم الباحثة لوضع درجات لكل حالة، ثم قامت الباحثة بأخذ الدرجة المنوالية لكل ثلاث درجات وضعها المحكمون، ثم إعطاء درجة لكل اتجاه من الاتجاهات الخمسة عشر الخاصة بالاختبار ، وفي النهاية قامت الباحثة بتفسير الاستجابات الخاصة بكل حالة على حدة، ثم التعقيب على الحالات منخفضة ومرتفعة الدرجات على مقياس اليقظة العقلية.

• الحالة الأولى: منخفضة اليقظة العقلية

وقد تم اختيار هذه الحالة بناءً على درجاتهم في مقياس اليقظة العقلية، حيث كانت الدرجة العظمى للمقياس هي (٦٠) درجة، وقد حصلت الحالة المنخفضة على (٣١) درجة في مقياس اليقظة العقلية وحصلت الحالة على (٣١ / ٥٧) في مقياس التنظيم الانفعالي ، ويلاحظ انخفاض درجة الحالة على كل من مقياس اليقظة العقلية ومقياس التنظيم الانفعالي.

البيانات الأولية للحالة: (ن. ش)

العمر الزمني: (١٩) سنة النوع: أنثى الحالة الاجتماعية: أُنسَة

المرحلة التعليمية: الفرقة الثانية بكلية طب جامعة الزقازيق.

الوالد:

العمر الزمني: ٤٩ سنة المستوى التعليمي: بكالوريوس صيدلة

الحالة الصحية : جيدة إلى حد ما

الوظيفة : صيدلي حر

الدخل الشهري: كافٍ

الوالدة:

المستوى التعليمي: بكالوريوس علوم وتربية

العمر الزمني: ٤٣ سنة

الحالة الصحية : جيدة.

الوظيفة : ربة منزل

١- ملخص الحالة من خلال استمارة المقابلة الشخصية

❖ موقع الحالة من الأسرة:

الحالة هي الأولى في الترتيب الميلادي لأسرة مكونة من خمسة أفراد، ويلى الحالة ولد عمره (١٦) سنة وفي الصف الأول الثانوي، وبنت عمرها (٩) سنوات في الصف الثالث الابتدائي.

❖ الحالة السكنية:

تسكن الحالة مع الأسرة في شقة تمليك مكونة من ثلاث غرف وريسبشن وتقع في منطقة جيدة، وتشاركها أختها في الغرفة والمستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة مرتفع.

❖ التاريخ الصحي:

تذكر الحالة أن ولادتها كانت قيصرية، وتذكر الحالة أن معدلات النمو طبيعية في جميع مراحل النمو، ولا يوجد أمراض وراثية غير الضغط الذي يُعاني منه والدها

❖ التاريخ الأسري:

الأب: تذكر الحالة أن الأب يعمل بصيدليته الخاصة وهو منشغل كثيراً بالعمل ، وقليلًا ما يجلس معهم ، ويتسم بالقسوة والتعصب لرأيه.

الأم: تتسم بالطيبة والعصبية أحياناً ، وتحمل مسؤولية الأسرة وتُظهر غضبها ولكنها تسامح من داخلها ، كما أنها دائماً منشغلة بأمور البيت وبرعاية جدتها ، وليس هناك وقت كافٍ للجلوس مع الحالة والحديث معها .

الإخوة: تذكر الحالة أن علاقتها بالإخوة جيدة إلى حد ما، ولا تشعر بأن هناك تفرقة في معاملة والديها لهم، ولكن دائماً ما تحملها الأسرة مسؤولية اخوتها.

❖ اسلوب التربية:

تتسم بالشدة من قبل الأب، فهو لا يحب أن يجادله أحد، ولكن الأم كانت تُعاملها بطيبة وتتعامل معها كما لو كانت شخص كبير متحمل المسؤولية.

❖ المشكلات الأسرية:

ذكرت الحالة أنه يوجد بعض المشكلات الأسرية والخلافات بين الوالدين ولكن في أغلب الأوقات تبادر والدتها بالاعتذار لوالدها حتى تنهي الخلاف.

❖ الحياة الجامعية:

تذكر الحالة أنها تحب الجامعة، وتحترم أساتذتها وهي من المتفوقين.

❖ العلاقات الاجتماعية:

بالنسبة للأقارب: تذكر الحالة بأنها علاقات غير منتظمة بسبب انشغال والدها بالعمل فالزيارات العائلية قليلة.

بالنسبة للجيران: جيدة، ولكن الأب لا يسمح لهم بالاختلاط مع الجيران.

بالنسبة للأصدقاء: تنظر الحالة إلى الصداقة بأنها أفعال وليست كلام فقط، والحالة لا تمتلك أي صديقة مقربة، الكل بالنسبة لها مجرد زملاء لا يصلوا لدرجة الصديق.

❖ النوم والأحلام:

تذكر الحالة أن النوم ليس منتظماً نظراً لصعوبة الدراسة وكثرة الامتحانات، ويتسم النوم بوجود أحلام يصعب تحديد ملامحها وأحلام مزعجة متكرر تدور حول قلق الدراسة والامتحانات، هناك بعض اضطرابات الأكل كفقدان الشهية، وهي تحافظ على نظافتها الشخصية.

❖ شغل أوقات الفراغ:

تذكر الحالة أنه قليلاً ما يكون هناك أوقات فراغ نتيجة طبيعة الدراسة، وإذا كان هناك وقت فراغ فهي تفضل أن تقضيه في تصفح وسائل التواصل الاجتماعي أو النوم.

❖ الحالة الانفعالية:

تفضل الحالة الابتعاد عن الناس والجلوس وحيدة، وكثيراً ما تتعرض إلى مزاج سيء يُسيطر على تفكيرها وخاصة عندما تشعر بالتمتر من الآخرين مما يجعلها تشعر بالعصبية الزائدة.

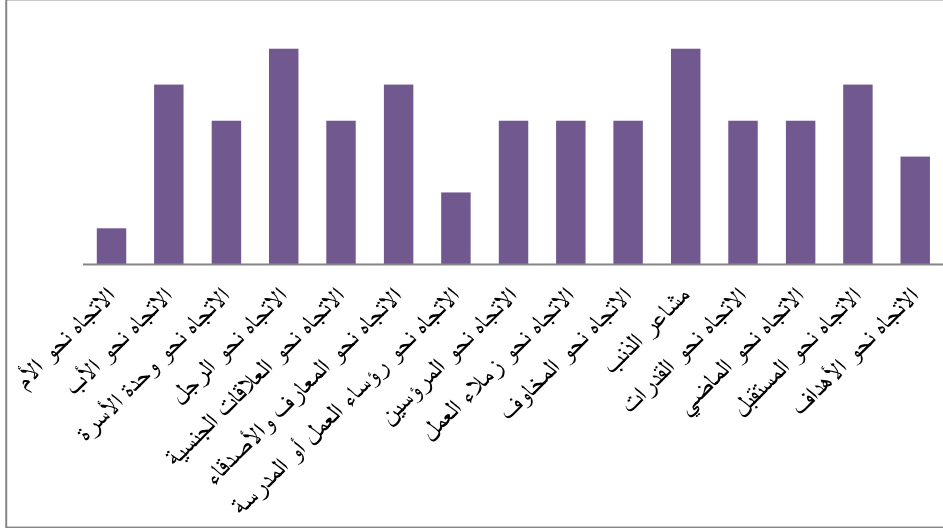
❖ المستقبل:

تنظر الحالة إلى المستقبل بأنه غامض، وتتمنى أن تصبح مناصرة لحقوق المرأة.

❖ الحالة الجنسية:

لا تفكر في الزواج فهي تنظر للحياة الزوجية بأنها ليست ضرورية وغير أساسية في الحياة.

٢- تفسير استجابات الحالة الأولى على اختبار ساكس



شكل (٢) استجابات الحالة الأولى على اختبار ساكس

يتضح من الرسم البياني السابق، أن أكثر مجالات الاضطراب لدى الحالة كانت في الاتجاه نحو الرجل، والاتجاه نحو مشاعر الذنب، حيث كانت الدرجة في كلا الاتجاهين (٦ درجات) ، يليها الاتجاه نحو الأب، والاتجاه نحو المعارف والأصدقاء، والاتجاه نحو المستقبل حيث كانت درجة هذه الاتجاهات هي (٥ درجات)، وقد تساوت درجة الاضطراب في الاتجاه نحو وحدة الأسرة ، والاتجاه نحو العلاقات الجنسية الغيرية، والاتجاه نحو المرؤوسين، والاتجاه نحو زملاء الجامعة، والاتجاه نحو المخاوف ، والاتجاه نحو القدرات الذاتية والاتجاه نحو الماضي وكان معدل الاضطراب في هذه الاتجاهات (٤ درجات) ، ثم الاتجاه نحو الأهداف (٣ درجات) ، يلي ذلك الاتجاه نحو رؤساء العمل أو الجامعة (درجتان) وكان الاتجاه نحو الأم (درجة واحدة) .

وتفسير استجابات الحالة الأولى على اختبار ساكس :

أولاً: الاتجاهات نحو الأسرة:

١-الاتجاه نحو الأم:

تُشير استجابات الحالة إلى علاقة جيدة مع الأم، حيث يتضح وجود ارتباط عاطفي قوي بين الحالة والأم وتُظهر ذلك من خلال استجابتها: أنا وأمي كأصدقاء دائماً، وأن أمها هي من تشجعها دائماً على المواصلة رغم فشلها أحياناً، كما يتضح من استجابات الحالة أنها لا

تستطيع التعبير عن انفعالاتها ومشاعرها تجاه الأم وتُسقط ذلك من خلال استجابتها " أشعر أنها لا تعلم كم أحبها"، ومما سبق يتضح عدم وجود اضطراب في الاتجاه نحو الأم.

٢-الاتجاه نحو الأب:

تُظهر استجابات الحالة وجود اضطراب في الاتجاه نحو الأب، وهذا ما تؤكدُه المقابلة الشخصية حيث أشارت الحالة إلى الطريقة القاسية في تعامل الأب معهم استخدام الشدة في التربية، وأنه منشغلاً بالعمل وقليلًا ما يتحدث معها وتُسقط ذلك في استجابتها " أشعر أن والدي قليلًا ما يتحدث معي"، فهي تفتقد لدور وحنان الأب في حياتها، وهذا يدل على اضطراب في الاتجاه نحو الأب.

٣-الاتجاه نحو وحدة الأسرة:

تشير استجابة الحالة إلى وجود اضطراب معتدل في الاتجاه نحو وحدة الأسرة، حيث تفتقد لحو الأسرة فهم قليلًا ما يتجمعون ويظهر ذلك من خلال استجابتها " أسرتي إذا ما قورنت بمعظم الأسر الأخرى تبدو متماسكة رغم عدم جلوسنا معاً لفترات طويلة"، تشير الحالة إلى أن أسرتها تعاملها كما لو كانت مسئولة عن أختها وتصرفاتهم وذلك لأنها الأخت الأكبر وتسقط ذلك في استجابتها " عندما كنت طفلاً، أسرتي كانت تحملني مسؤولية أختي".

ثانياً: الاتجاه نحو الجنس

١-الاتجاه نحو الرجل:

تشير استجابات الحالة إلى وجود اضطراب شديد في الاتجاه نحو الرجل، حيث تذكر الحالة أن وجود الرجل الكامل شيء نادر الوجود، وقد أظهرت الحالة من خلال المقابلة الشخصية والملاحظة غير المباشرة أنها تنتظر للرجل على أنه متسلط ويتميز بالقسوة وعدم الشعور بالآخر حيث كونت هذه الفكرة نتيجة تعامل والدها معها وأسقطت ذلك من خلال استجابتها "اعتقد أن معظم الرجال متكبرون ومتسلطون".

٢-الاتجاه نحو العلاقات الجنسية الغيرية:

تشير استجابات الحالة إلى اتجاه سلبي، حيث تُظهر استجابات الحالة وجود اضطراب متوسط في الاتجاه نحو العلاقات الجنسية الغيرية، فهي تنتظر للزواج بأنه غير أساسي لها وتسقط ذلك في استجابتها " شعوري نحو الحياة الزوجية أنها، ليست ضرورية أو أساسية في الحياة" وكذلك في استجابتها " عندما أشاهد رجل وامرأة لا يهمني الأمر" وقد أظهرت المقابلة الشخصية

والملاحظة غير المباشرة لسقطات اللسان أنها لا تفكر في الارتباط حيث تخشى من الارتباط بشخص عصبي أو متشدد مثل والدها.

ثالثاً: الاتجاه نحو العلاقات الإنسانية المتبادلة

١-الاتجاه نحو الأصدقاء والمعارف:

تُشير استجابات الحالة وجود اضطراب شديد في الاتجاه نحو الأصدقاء والمعارف، فهي لا تشعر بالثقة بالنفس أو الأمان مع الأصدقاء، ويظهر ذلك من خلال استجابتها " عندما أكون بين أصدقائي هم لا يشعرون بي ولا يهتمون لأجلي"، كما أنها تفتقر للشعور بالاهتمام أو الحب من المحيطين بها ويظهر في استجابتها " الناس الذين أحبهم أكثر من غيرهم، أود لو يُظهرون لي نفس المشاعر"، وأظهرت المقابلة الشخصية أن الحالة تُفضل الجلوس وحيدة على أن تشارك في لقاءات اجتماعية لا تشعر فيها بالانتماء.

٢-الاتجاه نحو رؤساء العمل أو الجامعة :

لم تُظهر استجابات الحالة على هذا الاتجاه وجود اضطراب نحو رؤساء العمل أو الجامعة، حيث أشارت إلى احترامها وتوقيرها لمن يرؤوسها وأنهم يعاملونها بلطف، وتُشير استجابات الحالة إنها ترفض تسلط الأب ومعاملته الحازمة وتسقطه على رؤساء وإساتدتها في الجامعة من خلال استجابتها " الناس الذين أعلى مني ليس لهم سلطة علي"، و " الناس الذين أعدهم أعلى مني لا يجب أن يكونوا متسلطين".

٣-الاتجاه نحو المرؤوسين:

تُشير استجابة الحالة إلى وجود اضطراب معتدل في الاتجاه نحو المرؤوسين، فهي من كثرة تعرضها للقسوة ومع عدم قدرتها على ابداء الرأي أو الشعور بالحرية داخل الأسرة، فإنها تُسقط ذلك في استجابتها " لو أنني كنت المسئول الأول، كنت سأترك الجميع يفعل ما يحبه" وتُظهر استجابتها " الناس يعملون من أجلي، قليلون" شعور الحالة بالوحدة وعدم الثقة بالآخرين وأنها ستكون ممتنة لمن يُظهر لها الاهتمام وأظهرت بذلك في استجابتها " لو أن الناس عملوا من أجلي لكنت شعرت بالامتنان لهم"

٤-الاتجاه نحو زملاء الجامعة:

تُظهر استجابات الحالة اضطراب متوسط في العلاقة بين زملاء العمل أو الجامعة، حيث تُشير استجابات الحالة إلى رفضها لإسلوب زملائها في المعاملة وتُسقط ذلك في استجابتها "

أن هؤلاء الذين اشتغل معهم، يتمرون على من حولهم " وأنها تجيد العمل مع من يُقدرونها ويفهمونها، وقد أشارت الحالة أثناء المقابلة الشخصية أنها تعرضت للتمر من زملائها في المرحلة الابتدائية وهذا أثر على علاقتها بزملائها وسبب لها اضطراب نفسي في الاتجاه نحو زملاء العمل أو الدراسة.

رابعاً: الاتجاه نحو فكرة المرء عن نفسه

١-الاتجاه نحو المخاوف:

لقد أظهرت الحالة اضطراب شديد جداً في هذا الاتجاه، حيث تخاف الحالة من كل شيء لا تعلمه والمستقبل وتُظهر ذلك في استجابتها " بودي لو تخلصت من الخوف من المستقبل"، كما تُشير الاستجابات اضطراب في الإفصاح عن انفعالاتها فهي تُكبت مشاعرها ومخاوفها ولا تحب التحدث مع أحد وتُسقط ذلك من خلال استجابتها " تضطرنى مخاوفي أحياناً إلى أن، لا أتحدث مع أحد"، كما أنها على الرغم من حبها للعزلة إلا أنها تخاف من الوحدة فهذا يُشير إلى اضطراب في الاتجاه نحو المخاوف.

٢-الاتجاه نحو مشاعر الذنب:

تُشير استجابات الحالة على اتجاه مشاعر الذنب وجود اضطراباً ملحوظاً، حيث تُأنب الحالة نفسها على تصرفاتها تجاه مواقف مرت بها في حياتها مثل التمر الذي تعرضت له من قبل زملائها وأسقطت ذلك من خلال استجابتها " كانت أكبر غلطة ارتكبتها، أنني بقيت قريبة ممن يتمرون على" واستجابتها " حينما كنت صغيراً، كنت أحس بالذنب نحو الصمت حيال أي شيء خطأ"، كما ترى الحالة إلى أن أسوء ما فعلته في حياتها هو عدم إظهار مشاعر الحب لوالديها وهذا يدل على أن الحالة لديها نقص في ثقتها بنفسها، ومما سبق يتضح وجود اضطراب شديد في الاتجاه نحو مشاعر الذنب.

٣-الاتجاه نحو القدرات الذاتية:

تُشير استجابات الحالة إلى وجود اضطراب متوسط في القدرات الذاتية ، وتُظهر استجابات الحالة عدم قدرة الحالة على تنظيم انفعالاتها وتسقطه في استجابتها " عندما لا تكون الظروف في جانبي ، أشعر بالغضب والحزن" وانها تفقد الثقة بمن حولها حيث تُشير الحالة إلى أن أكبر نقطة ضعف عندها هي أن تجد من تتحدث إليه ، وأظهرت استجابة الحالة " عندما

يكون الحظ ضدي ، أصلي وأدعي " قربها من الله عز وجل عندما تواجه أي صعاب أو أزمات.

٤-الاتجاه نحو الماضي:

تظهر استجابة الحالة وجود اضطراب في هذا الاتجاه، حيث أن الحالة دائمة التفكير في ما مرت به من تتمر في الماضي وأسقطت ذلك في استجابتها "لو أنني عدت صغيراً كما كنت، لما صادقت الأشخاص الخطأ " و" أوضح ذكرياتي عن أيام الطفولة، هي تعرضي للتمر في المدرسة"، وقد أظهرت المقابلة الشخصية أن الحالة تعاني من كثرة اجترار الأفكار غير السعيدة من الماضي وهذا يؤكد وجود اضطراب في الاتجاه نحو الماضي.

٥-الاتجاه نحو المستقبل:

تشير استجابات الحالة وجود اضطراب في الاتجاه نحو المستقبل، فقد أظهرت الحالة أن المستقبل يبدو لها غامضاً ، وأن كل ما تطمح له في المستقبل هو الدفاع عن حقوق المرأة وتسقط ذلك من خلال استجابتها " أنني أتطلع أن أدافع عن كل النساء في العالم" وكذلك في استجابتها " في يوم من الأيام أنا سأكون لديه شجاعة كافية لأدافع عن المرأة علناً " وتؤكد أنها عندما تتقدم في العمر ستعوض نفسها عن كل ما حدث لها في طفولتها ، وقد أظهرت المقابلة الشخصية والملاحظة الغير مباشرة لسقطات اللسان أن ترفض الموقف السلبي لأمها في التعامل مع المشكلات الأسرية حيث دائماً ما تتنازل عن حقوقها حتى تستمر الحياة الأسرية، مما جعل الحالة ترغب في مساندة المرأة والدفاع عن حقوقها .

٦-الاتجاه نحو الأهداف:

تأتي استجابات الحالة في هذا الاتجاه لتؤكد ما أشارت له الحالة في الاتجاه السابق من أن هدفها الرئيسي في الحياة هو الدفاع عن حقوق المرأة وأنها ستكون سعيدة بذلك، وأسقطت ذلك من خلال استجاباتها " سأكون في سعادة تامة إذا ، أصبحت مناصرة لحقوق المرأة " و" الشيء الذي أطمح إليه سراً ، هو أن أكون مناصرة لحقوق المرأة" ، وتأتي استجابتها " إن أكثر ما ابتغيه من الحياة ، أن أترك تاريخاً ليقى الناس يتذكروني " ليؤكد أن الحالة تعاني من نقص الاهتمام من قبل المحيطين بها فهي تريد أن تقوم بأشياء تجذب اهتمام الآخرين وتسقط ذلك في استجابتها " لقد كنت ابغي دائماً أن ، أصبح عارضة أزياء" ، ويشير ذلك وجود اضطراب في الاتجاه نحو الأهداف .

❖ التعقيب على استجابات الحالة الأولى:

يتضح من استجابات الحالة على اختبار ساكس وجود اتجاهات ايجابية نحو الأم، بينما كان الاتجاه نحو الأب سلبي كنتيجة للمعاملة القاسية للأب وتسلطه، وتفقد الحالة الثقة بالآخرين وبالأصدقاء نظراً للخبرات السيئة التي تعرضت لها من قبل زملائها في الصغر، كما أظهرت الحالة اتجاهاً سلبياً في الاتجاه نحو الرجل والعلاقات الجنسية، والاتجاه نحو المخاوف وخصوصاً الخوف المرضي من المستقبل الذي تراه غامضاً، وتعاني الحالة من كثرة اجترار الأفكار المؤلمة من الماضي وتلازمها مشاعر الذنب منذ الصغر نتيجة لعدم قدرتها على الدفاع عن نفسها أو الإفصاح عن مشاعرها وانفعالاتها تجاه أصدقائها وأسرتها .

تتمثل أهم خصائص الحالة والتي ظهرت من خلال استجابتها على اختبار ساكس والمقابلة الكلينيكية غير المباشرة في الشعور بالوحدة، وتقدير ذات منخفض متمثل في عدم الثقة بالنفس وفي قدرتها الذاتية، وقد انعكس ذلك في عدم القدرة على الحد من التأثيرات الانفعالية السلبية الناتجة عن الأحداث التي مرت بها وكبتها وعدم القدرة على السيطرة على الخبرات والمواقف الناتجة عن تفاعلها مع بيئتها والأشخاص المحيطين بها.

الديناميات النفسية والحيل الدفاعية لدى الحالة الأولى: -

- **الإسقاط:** ويظهر ذلك من خلال إسقاط الحالة رفضها لمعاملة والدها لها والتي تتسم بالشدّة والتسلط على جميع الرجال واعتبارهم جميعهم متكبرون ومتسلطون.
- **الكبت:** ويظهر ذلك في كبت مشاعرها ومخاوفها وعدم القدرة على الإفصاح عن ما تشعر به أو تخاف منه.
- **التعويض:** ويظهر ذلك في رغبة الحالة في أن تكون عارضة أزياء رغبياً في الظهور ولفت الأنظار كتعويض لما واجهته من تتمر في الصغر نظراً لضعف جسمها.
- **التبرير:** استخدمت الحالة هذه الحيلة الدفاعية أكثر من مرة، فقد استخدمتها في تبرير حبها للعزلة بأن الوحدة أفضل من الجلوس مع أشخاص لا يشعرون بها، وكذلك في تبرير الاتجاه نحو السلبي نحو الزواج، بأنه شيء غير أساسي وليس ضرورياً في الحياة.
- **الأساليب اللاسوية التي تستخلص من دراسة الحالة**
- **الانغلاق التام على الذات:** حيث يظهر تحفظ الحالة نحو تكوين صداقات أو مشاركة زملائها خوفاً من التعرض للتمر.

- التعميم: يظهر ذلك من خلال تعميم الحالة نظرتها إلى كل النساء يتعرضون للاضطهاد، وغير قادرين على الدفاع عن حقوقهم، وكذلك بأن كل الرجال متسلطون ومتكبرون.
- الهروب والانسحاب: فالحالة تسعى للجلوس وحيدة وتفضل العزلة على أن تكون مع أشخاص لا تشعر معهم بالاهتمام.

• الحالة الثانية: مرتفعة اليقظة العقلية

وقد تم اختيار هذه الحالة بناءً على درجاتهم في مقياس اليقظة العقلية، وقد حصلت الحالة المرتفعة على (٦٠/٥٧) درجة على مقياس اليقظة العقلية وحصلت الحالة على (٥٣ / ٥٧) في مقياس التنظيم الانفعالي، ويلاحظ ارتفاع درجة الحالة على كل من مقياس اليقظة العقلية ومقياس التنظيم الانفعالي.

البيانات الأولية للحالة: (أ. ط)

العمر الزمني: (٢٢) سنة النوع: أنثى الحالة الاجتماعية: أنسة
المرحلة التعليمية: الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق.

الوالد:

العمر الزمني: ٥١ سنة المستوى التعليمي: بكالوريوس هندسة الوظيفة:
مهندس ميكانيكا الحالة الصحية: جيدة
الدخل الشهري: كافٍ

الوالدة:

العمر الزمني: ٤٤ سنة المستوى التعليمي: بكالوريوس تربية نوعية
الوظيفة: مدرسة اقتصاد منزلي الحالة الصحية: جيدة.
الدخل الشهري: كافٍ

٣- ملخص الحالة من خلال استمارة المقابلة الشخصية

❖ موقع الحالة من الأسرة:

الحالة هي الأولى في الترتيب الميلادي لأسرة مكونة من خمسة أفراد، ويلي الحالة ولد عمره (١٨) سنة وفي الفرقة الأولى بكلية الطب، وولد عمره (١٢) سنة في الصف الأول الإعدادي.

❖ الحالة السكنية:

تسكن الحالة مع الأسرة في شقة في بيت العائلة تتكون من أربعة غرف وصالة وتقع في منطقة جيدة، توجد حجرة مستقلة للحالة، والمستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة متوسط.

❖ التاريخ الصحي:

تذكر الحالة أن ولادتها كانت طبيعية، وأن معدلات النمو طبيعية في جميع مراحل النمو، ولا يوجد أمراض وراثية والحالة الصحية لجميع أفراد العائلة جيدة.

❖ التاريخ الأسري:

الأب: تذكر الحالة أن الأب يتمتع بشخصية هادئة متزنة ويحبها ويدلها كثيراً وقليلًا ما يتعصب عليها.

الأم: تذكر الحالة بأن الأم تتسم بالطيبة والحنان والخوف الزائد عليهم وأنها تعاملها كصديقة. الإخوة: ذكر الحالة أنها تحب أخوتها كثيراً وتخاف عليهم على الرغم من أن هناك أوقات يتشاجرون فيها ولكن هذا لا يأخذ وقتاً كبيراً ويتصالحوا.

❖ أسلوب التربية:

تتسم طريقة التربية باللين والحماية الزائدة، والأم منذ الصغر وهي تساعدهم في اتخاذ قراراتهم.

❖ المشكلات الأسرية:

ذكرت الحالة بأنها مشكلات طبيعية وعادية وأنها لم تؤثر عليهم، وهي تأخذ وقتها وتزول وأغلبها حول إهمال المذاكرة أو عدم ترتيب غرفتي وهي في مجملها مشكلات بسيطة.

❖ الحياة الجامعية:

تذكر الحالة انها تحب الجامعة، وعلاقتها بأساتذتها جيدة وتحترمهم إلا قليلاً منهم، وأنها تتمتع بدرجة ذكاء متوسطة وكان التحصيل الدراسي جيد. .

❖ العلاقات الاجتماعية:

بالنسبة للأقارب: تذكر الحالة بأنها علاقات جيدة جداً، فهي دائماً ما تتواصل مع أقاربها وأصدقائها المقربون، وأنهم يتجمعون في بيت جدتها كل أسبوع وتتقابل مع خالاتها وأولادهم. بالنسبة للجيران: تذكر الحالة بأن جيرانها محترمون وهادئون، ولكن لا يتواصلون بشكل مستمر، فالكل مشغول بحياته، وتراهم في المناسبات والأعياد.

بالنسبة للأصدقاء : تذكر الحالة بأن علاقتها مع الأصدقاء جيدة إلى حد كبير ، وأن من أسعد أوقاتها هي التي تقضيها معهم فهي تعتبرهم مثل أخواتها.

❖ النوم والأحلام:

تذكر الحالة أن مواعيد النوم منتظمة لحد ما ، وهي تستمتع بالنوم المبكر والاستيقاظ المبكر حيث يحرص والدها على أن يصلي بهم الفجر جماعة قبل ذهابه إلى العمل ، ومتوسط ساعات النوم من ٧ إلى ٨ ساعات ، والأحلام قليلة وعادية ، ولا توجد اضطرابات في الأكل أو النوم.

❖ شغل أوقات الفراغ:

تذكر الحالة بأنها تحب قراءة القصص والروايات وتحب ممارسة الرياضة ومتابعة وسائل التواصل الاجتماعي.

❖ الحالة الانفعالية:

تذكر الحالة بأنها تعالج الأمور التي تمر بها بهدوء وتتقبل آراء الآخرين إذا شعرت أن رأيها خطأ وتستطيع أن تعبر عن انفعالاتها بكل حرية.

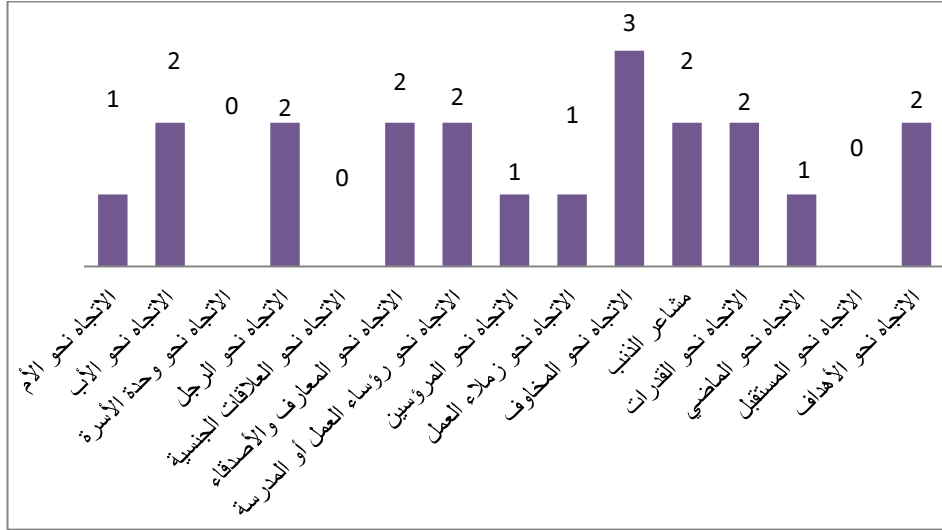
❖ المستقبل:

تنظر الحالة إلى المستقبل بأنه رائع ، وأنها سوف تحقق فيه كل ما تتمنى.

❖ الحالة الجنسية:

ذكرت الحالة بأنها غير مرتبطة وتتمنى الارتباط برجل يتقي الله فيها ويحبها ، وأن أي علاقة جنسية يجب أن تكون في إطار الزواج.

٤- تفسير استجابات الحالة الثانية على اختبار ساكس



شكل (٣) استجابات الحالة الثانية على اختبار ساكس

يتضح من الرسم البياني السابق، أن أكثر مجالات الاضطراب لدى الحالة كانت في الاتجاه نحو المخوف (٣ درجات)، وقد تساوت درجة الاضطراب في الاتجاه نحو الأب والاتجاه نحو وحدة الأسرة، والاتجاه نحو الرجل، والاتجاه نحو الأصدقاء والمعارف، والاتجاه نحو رؤساء العمل والجامعة، والاتجاه نحو القدرات الذاتية، والاتجاه نحو مشاعر الذنب، الاتجاه نحو الأهداف، وكان معدل الاضطراب في هذه الاتجاهات (٢ درجات)، يلي ذلك الاتجاه نحو الأم، والاتجاه نحو المرؤوسين، والاتجاه نحو الزملاء، والاتجاه نحو الماضي، وكان معدل الاضطراب في هذه الاتجاهات (درجة واحدة)، بينما لم تُظهر استجابات الحالة اضطراباً في الاتجاه نحو الأسرة، والاتجاه نحو العلاقات الجنسية الغيرية، والاتجاه نحو المستقبل.

تفسير استجابات الحالة الثانية على اختبار ساكس:

أولاً: الاتجاهات نحو الأسرة:

١-الاتجاه نحو الأم:

تُشير استجابات الحالة إلى اتجاه إيجابي نحو الأم، حيث تتسم تذكر الحالة أن والدتها تتسم بالطيبة والحنان ويُظهر من خلال استجابتها "أمي امرأة عظيمة افتخر بأنها أمي دائماً"، وأنه يوجد تفاهم تام بينها وتُسقط الحالة هذه الانفعالات في استجابتها "أنا وأمّي صديقتان"، وأشارت الحالة أن الأم أحياناً تقسو عليها ومما سبق يتضح عدم وجود اضطراب في الاتجاه نحو الأم.

٢-الاتجاه نحو الأب:

تُظهر استجابات الحالة عدم وجود اضطراب في الاتجاه نحو الأب، فتذكر الحالة أن الأب يتمتع بشخصية هادئة وعقلانية وأنه يحبها كثيراً وأشارت الحالة أن الأب يُضحى كثيراً من أجلهم من خلال استجابتها " أشعر أن والدي لديه حمل ثقيل على عاتقه"، وتتمنى لو أنه يستطيع أن يسافر للخارج ويرزقه الله الحج.

٣-الاتجاه نحو وحدة الأسرة:

تشير استجابة الحالة الى عدم وجود اضطراب في الاتجاه نحو وحدة الأسرة، حيث أن اسرتها متماسكة وتُظهر الحالة شعور الحب تجاه الأسرة من خلال الاستجابة " اسرتي إذا قورنت بمعظم الأسر الأخرى فهي أسرة رائعة وجميلة"، وأن والديها يتحاورون معهم، وأمها تُساعدنا على اتخاذ القرارات في الشؤون الخاصة بها، وهذا يؤكد عدم وجود اضطراب في الاتجاه نحو الأسرة.

ثانياً: الاتجاه نحو الجنس١-الاتجاه نحو الرجل:

تشير استجابات الحالة إلى عدم وجود اضطراب في الاتجاه نحو الرجل، فالحالة ترى أن الرجل هو من يتحمل المسؤولية وتُظهر ذلك من خلال استجابتها " فكري عن الرجل الكامل هو الذي يستطيع القيام بأي شيء على أتم وجه دون تقصير"، إلا أن الحالة ذكرت أنها لا تحب الرجل الغيور وظهر ذلك من خلال استجابتها " أكر ما أحبه في الرجل الغيرة الشديدة والغرور"، ومما سبق يتضح عدم وجود اضطراب في الاتجاه نحو الرجل.

٢-الاتجاه نحو العلاقات الجنسية الغيرية:

تشير استجابات الحالة إلى عدم وجود اضطراب في الاتجاه نحو العلاقات الجنسية، حيث ترى الحالة أن الحياة الزوجية يجب أن تكون هادئة يسودها التفاهم والثقة واسقطت ذلك في استجابتها " شعوري نحو الحياة الزوجية أنها تفاهم وثقة بين شخصين" وتؤكد الحالة من خلال استجابتها والمقابلة الشخصية على أن العلاقة الجنسية لا بد وأن تكون في إطار الزواج الحلال.

ثالثاً: الاتجاه نحو العلاقات الإنسانية المتبادلة١-الاتجاه نحو الأصدقاء والمعارف:

تُشير استجابات الحالة إلى عدم وجود اضطراب في الاتجاه نحو الأصدقاء والمعارف، حيث أن شعور الحالة إيجابي نحو الأصدقاء والمعارف فهي تشعر بالسعادة عندما تكون مع أصدقائها وأنهم يبادلونها نفس المشاعر وتُسقط ذلك في استجابتها مثل " عندما أكون بين أصدقائي هم يكونون سعداء وأنا أيضاً أكون سعيدة بهذا "، وكذلك وصف الحالة للصديق الحق بأنه هو من يقف بجانب صديقه ويرشده.

٢-الاتجاه نحو رؤساء العمل أو الجامعة:

لم تُظهر استجابات الحالة على هذا الاتجاه وجود اضطراب أو اتجاه سلبي نحو رؤساء العمل أو الجامعة، حيث أشارت إلى احترامها وتوقيرها لرؤسائها وأنهم يعاملونها باحترام، ويتضح ذلك من خلال استجابتها " الناس الذين أعلى مني، أحترمهم، وأقدرهم " وكذلك " عندما أرى رئيسي قادماً، أقف للتحية "، وهذا يشير إلى عدم وجود اضطراب في الاتجاه نحو الرؤساء في العمل أو الجامعة

٣-الاتجاه نحو المرؤوسين:

تُشير استجابة الحالة إلى عدم وجود اضطراب في الاتجاه نحو المرؤوسين، فهي تشير إلى أنها تحترم وتقدر من يعمل معها وأن إصدار الأوامر يجب أن يكون باحترام لمن هم أقل منها، كما يتضح من استجابات الحالة الميل إلى المثالية في " لو أنني كنت المسئول الأول لكنت أهتم بكل شيء ولا أترك ثغرة واحدة "

٤-الاتجاه نحو زملاء الجامعة:

يظهر في استجابات الحالة في هذا الاتجاه حب الحالة لأصدقائها وزملائها في العمل وتُشير لذلك استجابتها " عملي أنا أكثر انسجاماً مع أهلي وأصدقائي "، وتؤكد الحالة أن العلاقة بين الزملاء قائمة على الاحترام والتعاون وتُسقط ذلك في استجابتها " الناس الذين يشتغلون معي، عادة يكونوا متعاونون " مما يدل على عدم وجود اضطراب في الاتجاه نحو الزملاء.

رابعاً: الاتجاه نحو فكرة المرء عن نفسه١-الاتجاه نحو المخاوف:

تُشير الاستجابات إلى أن الحالة لديها مخاوف من حيوان البرص والزواحف وتشعر بالخجل تجاه نحو هذه المخاوف وأسقطت ذلك في استجابتها " أنا أعلم أنها حماقة، ولكنني أخاف من البرص والزواحف بشكل عام" ومن خلال المقابلة الشخصية والملاحظة الغير مباشرة أن هذه المخاوف مكتسبة، فوالدتها تخاف من هذه الأشياء، وهذا يدل على وجود اضطراب معتدل في الاتجاه نحو المخاوف.

٢-الاتجاه نحو مشاعر الذنب:

تُشير استجابات الحالة على عدم وجود اضطراب في الاتجاه نحو مشاعر الذنب، فمشاعر الذنب لديها تتجه نحو الوالدين فهي ترغب في إرضاء والديها وتتمنى أن تنسى أي فعل كان السبب في عدم رضاء والديها، وأن أكبر غلطة ارتكبتها في الصغر كانت عدم الانتظام في الصلاة، ويدل ذلك على حبها الشديد لوالديها وحرصها على التقرب من الله، وهذا يدل على عدم وجود اضطراب في الاتجاه نحو مشاعر الذنب.

٣-الاتجاه نحو القدرات الذاتية:

تشير استجابات الحالة إلى وجود اتجاه إيجابي نحو قدراتها الذاتية، حيث أنها تحب أن تتحدى أي ظروف قد تؤثر على تحقيق أهدافها، وتدل استجابتها " عندما لا تكون الظروف في جانبي فإنني اتحداها" وهذا يدل على ثقة كبيرة للحالة في قدرتها وتحملها للمسئولية، كما أظهرت استجابتها " عندما يكون الحظ ضدي، أتحدى الحظ والدنيا" على إصرارها على النجاح، وهذا يدل على عدم وجود اضطراب في الاتجاه نحو القدرات الذاتية.

٤-الاتجاه نحو الماضي:

أشارت الحالة إلى أن طفولتها كانت سعيدة وكانت تلعب وتمرح وظهر ذلك من خلال استجابتها " عندما كنت طفل كنت أعب كثيراً وأمرح كثيراً"، وأنها كانت تحب تجمعات العائلة التي كانت تسعد بها كثيراً، وتدل الاستجابات عدم وجود اضطراب في الاتجاه نحو الماضي.

٥-الاتجاه نحو المستقبل:

تنظر الحالة إلى المستقبل نظرة تفاؤل وتُسقطها في استجابتها " يبدو لي المستقبل رائع" وتتطلع إلى مستقبل رائع وباهر، وأنها لديها ثقة بأنها ستحقق ما تتمنى في يوم من الأيام، وأنها عندما

يتقدم بها السن ستكون فخورة بما حققته بعون الله، فالاستجابات تدل على أن الحالة لديها ثقة بقدراتها وطمأنينة إيجابية نحو المستقبل، هذا يدل على عدم وجود اضطراب في الاتجاه نحو المستقبل.

٦-الاتجاه نحو الأهداف:

تُشير استجابة الحالة إلى عدم وجود اضطراب في الاتجاه نحو الأهداف، فهي حريصة على تحقيق أهدافها، وأنها ستكون سعيدة إذا فعلت شيء تُسعد به أهلها، كما أنها تتمنى أن يرضى الله عنها ويحفظ الله لها عائلتها، وتُشير استجابتها " الشيء الذي أطمح إليه سرّاً أن يكون أدائي أفضل من أي شخص " إلى أنها تميل إلى الكمال في أداء أهدافها.

❖ التعقيب على استجابات الحالة الثانية:

يتضح من استجابات الحالة على اختبار ساكس وجود اتجاهات إيجابية في جميع الأبعاد باستثناء الاتجاه نحو المخاوف حيث تُشير استجابات الحالة إلى وجود اضطراب معتدل ، فقد أشارت الحالة من خلال المقابلة الشخصية والملاحظة الكلينيكية غير المباشرة إلى أنها تخاف من الزواحف وتشعر بالخجل تجاه هذه المخاوف، كما يتضح من خلال استجابات الحالة وجود اتجاهات إيجابية نحو الأسرة والأصدقاء والمعارف والتي تشعر بالسعادة عندما تكون معهم، وكذلك نحو رؤساء العمل والمرؤوسين وزملاء العمل فهي تتعاون معهم وتُكن لهم كل الاحترام والتقدير مما يؤدي ذلك إلى ارتفاع معدلات قبول الخبرات والمواقف التي تمر بها دون أن تسبب لها اضطراب ، وهذا ساعدها على تنظيم تلك الخبرات والتصرف الواعي في تلك المواقف، ومن خلال استجابتها ظهرت قدرتها على السيطرة على حالة الاستثارة الانفعالية وإعادة توجيهها وتحسينها للوصول إلى التوافق مع المحيطين بها وتحدي ما يواجهها من عقبات لتحقيق أهدافها.

● الديناميات النفسية والحيل الدفاعية لدى الحالة الثانية: -

- وقد استخدمت الحالة دفاعات ناضجة وإيجابية منها:
- الاعتدال والتوسط : في قدرة على مراجعة أفكارها وتعديلها إذا كانت خاطئة .
- الشجاعة وتحمل المسؤولية: حيث تفضل الحالة مواجهة التحديات التي تقابلها من أجل تحقيق أهدافها.

- التسامي: حيث اتخذت من النشاطات الرياضية التي تحبها وسيلة لتجديد طاقتها والتنفيس عن انفعالاتها.

- الحدس أو التوقع: وهو التخطيط المنطقي لعقبات المستقبل، فهي حريصة على تحقيق أهدافه وتحدي ما يواجهها من عقبات.

جدول (٣٣) مقارنة بين نتائج الحالات الكلينيكية وفقاً لدرجة اليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي في أبعاد اختبار ساكس لتكملة الجمل

م	وجه المقارنة	الحالة منخفضة اليقظة العقلية	الحالة مرتفعة اليقظة العقلية
	اليقظة العقلية	منخفضة	مرتفعة
	استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكثر استخداماً	تنظيم انفعالي غير وظيفي داخلي (عدم تكيف داخلي)	تنظيم انفعالي وظيفي داخلي (تكيف داخلي)
	تنظيم انفعالي غير وظيفي خارجي (عدم تكيف خارجي)	تنظيم انفعالي وظيفي خارجي (تكيف خارجي)	
١	الاتجاه نحو الأم	اتجاه إيجابي نحو الأم ولكن تُنكر عليها انشغالها الدائم	اتجاه إيجابي نحو الأم وعلاقتها بها جيدة
٢	الاتجاه نحو الأب	اتجاه سلبي، وتصفه بالتعصب، وترفض طريقة تعامله القاسية معها	اتجاه إيجابي حيث تصفه بأنه متزن في تصرفاته ويحبها ويدللها كثيراً
٣	الاتجاه نحو وحدة الأسرة	وجود اضطراب متوسط فهي تفتقد جو الأسرة والتجمعات العائلية، وترفض اسناد مسئولية أخوتها لها فهي تحتاج للاهتمام مثلهم	لا يوجد اضطراب، حيث تشعر الحالة بالحب والامتنان لأسرتها
٤	الاتجاه نحو الرجل	يوجد اضطراب شديد فهي تتنظر للرجل بأنه متسلط وأن وجود رجل كامل شيء نادر الوجود	لا يوجد اضطراب، فهي ترى أن الرجل يتحمل مسئوليات كثيرة، وعليه أدائها على أكمل وجه
٥	الاتجاه نحو العلاقات الجنسية الغيرية	اتجاه سلبي، حيث تتنظر للزواج بأنه غير مهم في الحياة، والحياة الزوجية ليست ضرورية أو أساسية في الحياة	اتجاه إيجابي فهي ترى الحياة الزوجية لابد وأن تكون قائمة على التفاهم والثقة بين الطرفين

م	وجه المقارنة	الحالة منخفضة اليقظة العقلية	الحالة مرتفعة اليقظة العقلية
٦	الاتجاه نحو الأصدقاء المعارف	يوجد اضطراب، حيث تعرضت الحالة إلى التمر من أصدقائها والذي أثر بالسلب على ثقتها في نفسها والآخرين	لا يوجد اضطراب، فهي تحب أصدقائها وأهلها، وتُشير إلى أن أسعد أوقاتها عندما تتقابل مع أصدقائها
٧	الاتجاه نحو رؤساء العمل	لا يوجد اضطراب	لا يوجد اضطراب
٨	الاتجاه نحو المرؤوسين	يوجد اضطراب متوسط، فهي تشعر بعدم الثقة بالآخرين.	لا يوجد اضطراب، فهي تحترم وتقدر كل من تعمل معهم
٩	الاتجاه نحو زملاء الجامعة	يوجد اضطراب متوسط، فهي تشعر بأن كل من تتعامل معهم يتمرون عليها	اتجاه إيجابي، فهي تحب زملائها وتتعاون معهم والعلاقة قائمة على الاحترام بينهم
١٠	الاتجاه نحو المخاوف	يوجد مخاوف متنوعة، فهي تخاف من المستقبل، الوحدة.	لديها مخاوف من الزواحف بشكل عام.
١١	الاتجاه نحو مشاعر الذنب	تشعر الحالة بمشاعر الذنب تجاه نفسها لأنها لم تستطيع الدفاع عن نفسها تجاه من كانوا يتمرون عليها، بالإضافة إلى تأنيب نفسها على عدم الإفصاح عن مشاعرها تجاه أفراد أسرتها	لا يوجد اضطراب، ومشاعر الذنب لدي الحالة كانت حول عدم انتظامها في الصلاة في الماضي، وبعض التصرفات التي قامت بها أغضبت والديها.
١٢	الاتجاه نحو القدرات الذاتية	يوجد اضطراب متوسط، فالحالة تفقد الثقة في قدراتها وفي الآخرين، وعدم القدرة على تنظيم مشاعرها وانفعالاتها	لديها درجة مرتفعة من النضج والثقة بالنفس، والقدرة على تحمل المسؤولية تجاه تحقيق أهدافها.
١٣	الاتجاه نحو الماضي	يوجد اضطراب نحو الماضي، فالحالة دائماً التفكير في المواقف المؤلمة في الماضي	لا يوجد اضطراب نحو الماضي، فقد عاشت طفولة سعيدة مع أهلها

م	وجه المقارنة	الحالة منخفضة اليقظة العقلية	الحالة مرتفعة اليقظة العقلية
١٤	الاتجاه نحو المستقبل	تخاف الحالة من المستقبل وتنتظر إليه بأنه غامض	لديها اتجاه إيجابي نحو المستقبل، وتنتظر إليه بأنه سيكون رائع وباهر
١٥	الاتجاه نحو الأهداف	لديها أهداف محدد فهي ترغب في أن تصبح مناصرة لحقوق المرأة، وأن تحقق تاريخاً يتذكرها الناس من خلاله	لديها رغبة في تحقيق أهدافها، وتسعى للكمال في تحقيق أهدافها بأن يكون أداؤها أفضل من الآخرين

وقد اتفقت نتائج البحث الكليينكية والدراسة السيكومترية معاً، حيث إن نتائج الدراسة السيكومترية وجدت ما يؤيدها من خلال نتائج الدراسة الكليينكية المتعمقة. ولقد تبين من خلال الدراسة السيكومترية ارتباط اليقظة العقلية والقدرة على تنظيم الانفعال علي نحو موجب، ومن خلال الدراسة الكليينكية تم تبين الخصائص الفردية لكل حالة علي حدة وديناميات شخصية ذوي اليقظة العقلية المنخفضة والمرتفعة، والأسباب والعوامل الدينامية الكامنة والمسئولة عن اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدي الحالتين الفرديتين، وبذلك تحقق الفرض الكليينكي (الذي ينص على أنه : تختلف ديناميات الشخصية باختلاف درجة اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة).

• **تعقيب عام على نتائج الدراسة السيكومترية والكليينكية:**

هدف البحث الحالي إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى الجامعة، والكشف عن القدرة التنبؤية لليقظة العقلية (التصرف الواعي - القبول) بالتنظيم الانفعالي، والتعرف على تأثير بعض المتغيرات الديموغرافية الشخصية كالنوع (ذكور/ اناث)، والتخصص الدراسي (علمي / أدبي)، بالإضافة إلى الفرقة الدراسية (الفرقة الثانية / الفرقة الرابعة) على كلٍ من اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى طلاب جامعة الزقازيق، ثم الكشف عن ديناميات الشخصية المميزة لكلٍ من مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية على مقياس اليقظة العقلية لطلاب الجامعة. وقد أكدت نتائج البحث السيكومترية وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة ، كما أسفرت نتائج البحث السيكومترية إلى أن أبعاد اليقظة العقلية (التصرف الواعي -القبول) ساهمت

في التنبؤ ببعده التنظيم الانفعالي الوظيفي الداخلي (التكيف الداخلي) وقد ساهم بعد التصرف الواعي بنسبة أكبر من بعد القبول في التنبؤ ببعده التنظيم الانفعالي الوظيفي الداخلي، كما ساهم بعد "التصرف الواعي" في التنبؤ ببعده التنظيم الانفعالي الوظيفي الخارجي (التكيف الخارجي) بينما جاء البعد الثاني "القبول" غير دال، كما أشارت النتائج إلى أن بعد "القبول" ساهم في التنبؤ بانخفاض التنظيم الانفعالي الغير وظيفي الداخلي والخارجي (عدم التكيف الداخلي والخارجي) حيث جاءت معادلات التنبؤ لتشير إلى أن (المتنبأ به، والمتنبأ منه) عكس بعضهما أحدهما صفة موجبة (القبول) والثاني (التنظيم غير الوظيفي سواء داخلي أ وخارجي أو معاً)، فكلما زادت درجة قبول الخبرات التي يمر بها الطلاب فإن استخدامهم لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي غير التكيفية يقل، كما ساهمت اليقظة العقلية (الدرجة الكلية) بالتنبؤ بالتنظيم الانفعالي الوظيفي الداخلي (التكيف الداخلي والخارجي معاً)، بينما ساهم بعد القبول فقط في التنبؤ بدرجات التنظيم الانفعالي غير الوظيفي الداخلي والخارجي (عدم التكيف الوظيفي الداخلي والخارجي) من درجات اليقظة العقلية حيث جاء بعد التصرف الواعي غير دال، وأشارت نتائج البحث السيكمترية إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في معادلات كل من اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي تُعزى للنوع (ذكور / اناث)، أو التخصص (علمي / أدبي)، كما أسفرت نتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الفرقة الثانية والفرقة الرابعة في اليقظة العقلية (جميع الأبعاد والدرجة الكلية)، بينما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في بعد التنظيم الوظيفي الخارجي للتنظيم الانفعالي بين طلاب الفرقة الثانية والفرقة الرابعة لصالح الفرقة الثانية بينما لم تظهر فروق دالة إحصائية بين طلاب الفرقة الثانية والرابعة في الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي (التنظيم الوظيفي "داخلي وخارجي"، والتنظيم غير الوظيفي "الداخلي والخارجي")

أما نتائج البحث الكليينيكية فقد أظهرت فروق بين منخفضي اليقظة العقلية ومرتفعي اليقظة العقلية في ديناميات الشخصية والاضطرابات والصراعات لدى كل منهما وخاصة الاتجاهات المتعلقة بانتباه الفرد للعمليات والأحداث المرتبطة بالخبرة الداخلية والخارجية لحظة بلحظة والمصحوبة بالتقييم المستمر كالاتجاه نحو مشاعر الذنب، والاتجاه نحو المعارف والأصدقاء، والاتجاه نحو المستقبل، والاتجاه نحو الأب، فقد جاءت استجابات الحالة منخفضة اليقظة العقلية تتسم بكثرة التفكير في أحداث الماضي والخوف من المستقبل وكثرة اجترار

الأفكار والانفعالات السلبية التي مرت بها وكتبها وعدم القدرة على السيطرة على تلك الانفعالات، أما الحالة مرتفعة اليقظة العقلية فقد اتسمت استجاباتها بالهدوء والاستقرار في جميع الاتجاهات وأشارت استجاباتها إلى قدرتها على تنظيم خبراتها والتصرف الواعي في المواقف التي تمر بها دون كتبها أو قمعها.

ومما سبق، يتضح الاتفاق النسبي بين نتائج البحث السيكومترية ونتائج البحث الكلينيكية.

توصيات

- تبصير القائمين على العملية التربوية بدور اليقظة العقلية حيث تؤثر في العديد من المهارات، والاستجابات، ولها ارتباط مباشر بالعملية التعليمية، وزيادة الوعي وحل المشكلات التي تواجه الطلاب في المرحلة الجامعية.
- تقديم خدمات إرشادية لطلاب الجامعة لمساعدتهم على تحسين اليقظة العقلية لديهم، لما لها من أهمية كبيرة وأثر بالغ في التخطيط للحياة والوصول للأهداف التي يضعونها لأنفسهم.
- توعية الآباء والمعلمين بأهمية تدعيم الجوانب الإيجابية للأبناء وتدعيمها ومساعدتهم على تنمية قدراتهم نحو تنظيم الانفعال الإيجابي.

المراجع

البحيري، عبد الرقيب أحمد؛ الضبع، فتحي عبدالرحمن؛ طلب، أحمد علي؛ العواملة، عائدة أحمد (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغير الثقافة والنوع. *مجلة الإرشاد النفسي*، (٣٩)، ١١٩-١٦٦.

الشلوي، علي محمد (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالذوادمي. *مجلة البحث العلمي في التربية*. ١٩، ١-٢٤.

السندي، سعد أنور بطرس (٢٠١٠). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالانزعة الاستهلاكية لدى موظف الدولة. *رسالة ماجستير*، كلية التربية، جامعة بغداد، العراق.

العاسمي، رياض نايل (٢٠١٥). اليقظة العقلية وسيطاً للعلاقة بين المرونة والاكنتاب والضغط النفسية لدى طلبة الجامعة. *رسالة ماجستير*، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا.

العكاشي، بشرى أحمد (٢٠٠٩). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الشارقة. *المجلة الدولية للأبحاث التربوية*، ٣ (٤٣)، ٢٦٠-٢٧٦.

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

سحلول، وليد شوقي (٢٠٢٠). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها باستراتيجيات تنظيم الانفعال والتحصيل الدراسي لدى طلاب جامعة الملك سعود. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، ٣٥ (١٠٨)، ٢٢٩-٢٨٩.

رضوان، فوقية حسن؛ سويد، نسرين السيد (٢٠١٩). مقياس اليقظة العقلية. مكتبة الأنجلو المصرية.

سيد، الحسين حسن (٢٠١٩). الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي وعلاقتها بالهناء الذاتي الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، يوليو (١١)، ١٧-١١٦.

سلوم، هناء عباسي (٢٠١٥). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقته بجل المشكلات: دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا.

صلاحات، محمد على ، والزغلول ، رافع عقيل (٢٠١٨). القدرة التنبؤية للعوامل الشخصية الكبرى باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة الأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، جامعة القدس، ٩ (٢٥)، ٢١-٣٨.

عبدالرحمن، محمد السيد (٢٠١٤). العلاج المعرفي والميتا معرفي. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق. عبدالرحيم، طارق نور الدين، وفواز، ايمان خلف (٢٠١٨). الابتكارية الانفعالية واليقظة العقلية وعلاقتها بكفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات لدى مرتفعي ومنخفضي المستويات التحصيلية من طلاب الجامعة. المجلة التربوية لكلية التربية، جامعة سوهاج ، ٣ (٥٤)، ٥٢٣-٥٧٠. عبدالله، أحلام مهدي (٢٠١٣). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ. ٢٠٥ (٢)، ٣٤٣-٣٦٦.

عبدالهادي، سامر (٢٠١٩). مستوى تنظيم الانفعال بين الأشخاص لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة الفلاح في دبي. مجلة الدراسات والعلوم التربوية، ٤٦ (٢)، ٢٣٨-٢٥٩.

عفانه، محمد جاسر نكي (٢٠١٨). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية .
ماكري، ك.، وأوشنر، ك.، وجروس، ج. (٢٠١٧). سبب العاطفة: مدخل علم الأعصاب المعرفي الاجتماعي لتنظيم الانفعال. في ك. فوهس، و ر. بوميستر (محرران)، المرجع في التنظيم الذاتي: بحث، ونظرية، وتطبيقات (فصل ١٠، ٢٣٥-٢٥٦). ترجمة وليد سحلول، الرياض، دار جامعة الملك سعود للنشر.

محمود، حنان حسين (٢٠١٦). التنظيم الانفعالي والمعتقدات ما وراء المعرفية، وعلاقتها بقلق الامتحان لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية، مجلة العلوم التربوية، ٢٤، (٤)، ٧١-١١٧.
مطلبك، فاطمة عباس (٢٠١٩). تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، مجلة التوجيه التربوي والدراسات الاجتماعية، ٦، (٨)، ٦٤٥-٦٧٦.
يونس، محمد (٢٠١٣). تفسير ما هية الانفعالات من منظور المدرسة السيكلوجية الروسية. المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية، ٦، (٢)، ٣٠٠-٣١٤.

- Advait, A. (2012). Effect of mindfulness awareness meditation on quality of life .*Master thesis*, Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 1517568).352-367.
- Allen, N., Mblashki, G & Gullone, E. (2006). Mindfulness-based psychotherapies: A review of conceptual foundations. Empirical evidence and practical considerations. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40, 285-294.
- Atefeh, A., Mustaffa, M., Haghdoost, A. & Alavi, M. (2014). Mindfulness and Related Factors among Undergraduate Students. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 159, 20-24.
- Baer, R., Smith, G. & Allen, K. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11 (3), 191-206.
- Balzarotti, S., John, O. & Gross, J. (2010). An Italian adaptation of the emotion regulation questionnaire. *Europe Journal of Psychology Assess.* 26, 61-67.
- Baran, L., Hyla, M., Pilch, I., Bolekkochanowska, M., Bozej, M., Friedrich, W. & Sikora, J. (2019) *Psychological Flexibility*,

- Emotional Regulation , and Well-being in Various life Situations.* [ACBC World Conference], Dublin, Ireland,25-30 June.
- Besharat, M. & Shahidi, V. (2014). Mediating role of cognitive emotion regulation strategies on the relationship between attachment styles and alexithymia. *Europe's Journal of Psychology*, 10(2), 352–362.
 - Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J. & Devins, G.(2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 11 (3).230- 240.
 - Bourne K., Catrin E. & Dickson J.(2017). Validating the Philadelphia Mindfulness Scale [PSM] for Those with Fibromyalgia. *Journal of myofascial pain and fibromyalgia*, 3-4(23), 155-164.
 - Browen, P. (2011). Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia. *Doctoral Dissertation*, the University of Montana, Missoula, MT.
 - Brown, K. & Rayan, R.(2003). The benefit of being present: mindfulness and its role in psychology well-being. *Journal of personality and Social Psychology*, 84(4), 822- 848.
 - Bullemor, Ph.(2015). Emotion regulation and mindfulness in adolescents with social, emotional and behavioral. *Doctor of Clinical Psychology*, University of Lond.
 - Butt,M., Sanam,F. & Yahya,F.(2013).Cognitive Emotional Regulation and Forgiveness. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business Research*, 4(12), 769-792.
 - Cabello, R., Salguero, J., Fernandez-Berrocal, P. & Gross, J. (2012). A Spanish adaptation of the emotion regulation questionnaire. *Europe Journal Psychology Assess.* 29, 234–240.
 - Cardaciotto, L., Herbert, J., Fo rman, E., Moitra, E. & Farrow, V. (2008).The assessment of present moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204-223.

- Christopher, M. & Gilbert, B. (2010). Incremental validity of Components of Mindfulness in the Prediction of Satisfaction with Life and Depression. *Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological*, 29 (1), 10-23.
- Creswell, J. , Way, B., Eisenberger, N. & Lieberman, M. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic Medicine*, 69, 560–565.
- Curtiss, J.; Klemanski, D.; Andrews, L.; Ito, M. & Hofmann, S. (2017). The Conditional Process Model of Mindfulness and Emotion Regulation: An Empirical Test. *Journal of Affective Disorders*, 1-29.
- Davis, D. & Hayes, J. (2011). Practice Review: What Are The Benefits Of Mindfulness? A practice Review Of Psychology _Related Research. Pennsylvania State University. *Psychotherapy*. 48 (2), 198-208.
- Deplus S., Billieux J., Scharffl C. & Philippot P. (2016) A Mindfulness-Based Group Intervention for Enhancing Self-Regulation of Emotion in Late Childhood and Adolescence: A Pilot Study, *International Journal of Mental Health Addiction*. DOI :10.1007/s11469-015-9627-1
- Erdelyi, M. H. (2006). The unified theory of repression. *Behavioral & Brain Sciences*, 29(5), 499-511.
- Forgas, J., Baumeister, R & Tice, D. (2009), The psychology of self-regulation , New York :Psychology Press, 217-231.
- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2001). Negative Life events, Cognitive emotion regulation and emotional problems . *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Garnefski, N., Kormmr, T., Kraaij, V., Teerdsi, J., Legerstee, J. & Onstein, E. (2002). the Relationship between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Emotional Problems: Comparison between a Clinical and a Non-Clinical Sample. *European Journal of Personality*. 16, 403–420.

- Garofalo C., Gillespie M. & Velotti P.(2019) Emotion regulation mediates relationships between mindfulness facets and aggression dimensions. *Journal of Aggressive Behavior*, 46 (1), 60-71.
- **Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam books.**
- Grabovac, A ., Lau,M .& Willett,B .(2011). Mechanisms of Mindfulness: Buddhist Psychological Model. *Mindfulness*, (2). 154- 166.
- Gratz, K. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, J. (1999). *Emotion regulation: Past, present, future*. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214-219.
- Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. (2014). ***Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations***. In J. Gross, *Handbook of emotion regulation* (2 ed., pp. 3-22). New York: The Guilford Press.
- Gross, J. & John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348-362.
- Gross, J. & Thompson, R. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. *Handbook of Emotion Regulation*.
- Gross, J. , Richards, J. & John, O. (2006). Emotion regulation in everyday life. *Emotion regulation in couples and families, Pathways to dysfunction and health*, 13-35.

- Guendelman S. , Medeiros S. & Rampes H. (2017) Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical studies, *Frontiers in Psychology*, 8:220.
- Hasker, M. (2010). Evaluation Of The Mindfulness-Acceptance-Commitment (Mac) Approach For Enhancing Athletic Performance. *Doctoral Dissertation*. Indiana University of Pennsylvania, U.S.A.
- Hassed, C. (2016). Mindful Learning : Why attention matters in education of Psychology. *International Journal of School Educational Psychology*, 4(1), 52-60.
- Hayes, A. & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: science and practice*, 11(3), 255-262.
- Hill, C. & Updegraff, J. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 2012, 12(1), 81-90.
- Hon, Z. (2013). Can Mindfulness practice benefit executive function and improve academic performance . *Master thesis*, University of Ottawa.
-
- Hölzel, B., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S., Gard, T., Lazar, S. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research*, 191, 36–43.
- Hooker, K. & Fodor, I. (2008). *Teaching Mindfulness To Children* . Gestalt Review. 12 (1). 75-91.
- Howell, A. & Buro, K. (2011). Relations among mindfulness, achievement - related self-regulation, and achievement motivations. *Journal of Happiness Studies*. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0970-8>
- Jang, H. & Jeon, M. (2015) . Relationship between Self - Esteem and Mental Health According to Mindfulness of University Students. *Indian Journal of Science and Technology*, 8 (21) , 1 - 5.

- Jarukasemthawee,S.(2015). Putting Buddhist Understanding Back Into Mindfulness training. *Doctor of Philosophy*, The University of Queensland, Australia.
- John, O. & Gross, J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and lifespan development. *Journal of Personality*, 72, 1301–1334.
- Jostmann N., Koole S., van der Wulp N., Fockenberg D. (2005). Subliminal affect regulation: the moderating role of action versus state orientation. *Europe Journal of Psychology*, 10, 209–217.10 . 1027 / 1016-940.10.3.209
- Kabat – zinn, J. (1990) : *Full catastrophe living , using the wisdom of your body and mind of face stress, pain, illness* .new York : delacourt.
- Kabat - Zinn, J. (2003) . Mindfulness based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144 - 156.
- Kabat - Zinn , J. (2009). *Clinical handbook of mindfulness* .London , Springer Science , Business Media , LLC .
- Kendall , p. (2000) , self – referent speech and psycho pathology : the balauce of positive and negative thinking : *cognitive – therapy- and research* , 13 (b), 583-598.
- Koole, S. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4-41.
- Lang, P. & Bradley, M.(2010). Emotion and the motivational brain. *Biological Psychology*,84, 437–450.
- Langer, E. (1992) : *Mindfulness* , new York : adison – Wesley
- Langer, E. (2000). mindful learning. *Current Directions in Psychological Science*, 9(6),220-223.
- Langer, E. & Moldoveanu, M. (2000). The Construct of Mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1–9.
- Lani, L., Lauriola,M., Chiesa,A. & Cafaro,V.(2018) Associations Between Mindfulness and Emotion Regulation: the Key Role of

- Describing and Nonreactivity. *Mindfulness* . doi.org/10.1007/s12671-018-0981-5.
- Larsen, J.(2000).*Toward a Science of Mood Regulation*. *Psychological Inquiry*, 11(3)-129-141.
 - Lauria, F., Preissmann, D., & Clément, F. (2016). Self-deception as affective coping. An empirical perspective on philosophical issues. *Consciousness and Cognition*,41, 119–134.
 - Lazarus, RS.(1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
 - Lazarus, R S, (1999). *Stress and emotion : A New synthesis* .New York: Springer.
 - Lynch, S., Gander, N., Kohls, B., Kudielka, H. & Walach,H.(2011). Mindfulness based Coping with University Life: A Non-randomized Wait-list controlled Pilot Evaluation. *Stress and Health*,27(5),365-375.
 - Mace, C. (2008). *Mindfulness and mental health: therapy, theory and science*. Abingdon, Oxford shire: Rutledge.
 - Machado T. & PardaL A.(2013) Emotion Regulation & Adaptive Learning Strategies in Portuguese Adolescent : A Study with The Regulation Emotion Questionnaire . *International Psychological Applications Conference and Trends* , 26-28 April.
 - Mandal, S., Arya, Y., & Pandey, R. (2012). Mental health and mindfulness: Mediation role of positive and negative affect. *SIS Journal of Projective Psychology & Mental Health*, 19(2), 150-159.
 - Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39 (7), 1249–1260.
 - Mauss, I., Bunge, S., & Gross, J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146-147.
 - Mauss, I. , Levenson, R. , McCarter, L., Wilhelm, F. & Gross, J. (2005). The tie that binds?: Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotion*, 5,175–190.

- Mills, P., Newman, E., Cossar, J & Murray, G. (2015) 'Emotional maltreatment and disordered eating in adolescents: Testing the mediating role of emotion regulation, *Child Abuse and Neglect*, vol. 39, pp. 156-166.
- Moore, A. & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, (18). 176–186.
- Murphy, M. , Mermelstein, L. , Edwards, K. & Gidycz, C.(2012). The benefits of dispositional mindfulness in physical health: a longitudinal study of female college students. *Journal of American College Health*, 60(5), 341-348. <https://doi.org/10.1080/07448481.2011.629260>.
- Napora,L.(2013). The impact of classroom based meditation practice on cognitive engagement, mindfulness and academic performance of undergraduate college students. *Doctor of Philosophy*, State University of New York.
- Neff, K. & Tirsch, D. (2013). *Self-compassion and ACT*. In T. B. Kashdan & J. Ciarrochi (Eds.), *The Context Press mindfulness and acceptance practical series. Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being* (p. 78–106). New Harbinger Publications, Inc..
- Omran, P. (2011). Relationships between cognitive emotion regulation strategies with depression and anxiety. *Journal of Psychiatry*. 1. Pp: 106-109.
- Orzech, K., Shapiro, S., Brown, K. & McKay, M. (2009). Intensive mindfulness training-related changes in cognitive and emotional experience. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 212–222.
- Pamela M. (2014). Moving a head in the study of development of emotion regulation. *International Journal of Behavioral Development*,28(2) 203–207.
- Pena, L. & Pacheco, N. (2012). Physical-verbal aggression and depression in adolescents: The role of cognitive emotion regulation strategies. *Universities Psychological*, 11(4), 1245–1254.

- Perkins , DN. & Richhart , R. (2000) : Mindfulness has also been found to enhance flexible and critical thinking skills . *Journal of social Issues*, 56, 1 .
- Philippot P., Baeyens C., Douilliez C.& Francart, B. (2004) Cognitive regulation of emotion: Application to clinical disorders. *The Regulation of Emotion*. New Jersey. Lawrence Erlbaum Associates, 73-99.
- Phillips,K. & Power,M.(2007). A New Self-Report Measure of Emotion Regulation in Adolescents: The Regulation of Emotions Questionnaire. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 14, 145–156 .
- Pidgeon,A., Keye,M.(2014).Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university student. *International Journal of Liberal Art and Social Science*, 2(5), 27-32.
- Purnamaningsih, E.(2017).personality and emotion regulation strategies. *International Journal of Psychological Research*,10(1),53-60.
- PORTUGUESE ADOLESCENTS: A STUDY WITH THE REGULATION
- Putnam, K., & Silk, K.(2005). Emotion dysregulation and the development of borderline personality disorder. *Development and psychopathology*, 17(4), 899-925.
- Richhart, R & Perkins, D.(2000).Life in the Mindful Classroom: Nurturing the Disposition of Mindfulness, *Journal of Social Issues*, Vol. 56, No. 1, 2000, pp. 27–47.
- Ritschel, L., Tone, E., Schoemann, A., & Lim, N. (2015). Psychometric properties of the difficulties in emotion regulation scale across demographic groups. *Psychological Assessment*, 27, 944–954.
- Rocha, J., Seixas, a. , Silva, I., Nogueira, A. & Teixeira, R. (2018). Emotion Regulation and Mindfulness Acceptance: Implications to

- Anxiety Reduction Programs in College Students. *Advances in Mental Health Studies* , Portugal : Avid Science.
- Roemer, L., Williston, S., & Rollins, L. (2015). Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 52–57.
 - Rosenstein, L. , Ellison, W. , Walsh, E., Chelminski, I., Dalrymple, K. & Zimmerman, M. (2018). The role of emotion regulation difficulties in the connection between childhood emotional abuse and borderline personality features. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 9(6), 590–594.
 - Sajjadi, MS., Askarizadeh, GH.(2015) Role of Mindfulness and Cognition Regulation Strategies on Predicting the Psychological Symptoms of Medical Students. *Scientific Journal of Educational Strategy in Medical Sciences*, 8(5): 301-308.
 - Salvarani, V., Rampoldi, G., Ardenghi, S., Bani, M., Blasi. P., Ausili, D., Di Mauro, S. & Strepparava, MG. (2019).Protecting emergency room nurses from burnout: The role of dispositional mindfulness, emotion regulation and empathy. *Journal of Nurse Management* , 27(4):765-774.
 - Segal, S., Williams, J. & Teasdale, J.(2002) . *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. New York: Guilford Press. Cognitive Behavioral Therapy Book Reviews, ,3(11) .351.
 - Shapiro, S., Carlson,L., Astin, J. & Freedman , B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62 (3). 373- 386.
 - Stevenson, J., Milling, A. & Emerson(2018). Psychological Well-being and Coping: the predictive Value of Adult Attachment, Dispositional Mindfulness and emotion regulation. *Mindfulness* , 10: 256–271.
 - Tan, L. & Martin, G. (2012) . Mind full or mindful: A report on mindfulness and psychological health in healthy adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*,10, 1 - 11.

-
- Thompson, R.(2011). Emotion and Emotion Regulation: Two Sides of the Developing Coin. *Emotion Review*, 3(1), 53-61.
 - Walsh K., Saab B.& Farb N.(2019).Effects of a Mindfulness Meditation App on Subjective Well-Being: Active Randomized Controlled Trial and Experience Sampling Study ,*JMIR Mental Health*; 6(1).
 - Weinstein, N., Brown, K. & Ryan, R. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43, 374-385.
 - Weng ,J. & DeMarree, KG. (2019) An Examination of Whether Mindfulness Can Predict the Relationship Between Objective and Subjective Attitudinal Ambivalence. *Frontier in Psychology*. 10:854.
 - Williams, K. , Kolar, M., Reger, B. & Pearson, J. (2001). Evaluation of a wellness- based mindfulness stress reduction intervention: A controlled trial. *American Journal of Health Promotion* 15(4). doi: 10.3389/ fpsyg.2019.00854.
 - EMOTION QUESTIONNAIRE-2
 - EMOTION REGULATION & ADAPTIVE LEARNING STRATEGIES IN