

البحث الثالث عشر:

اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة
الملك سعود

المصادر:

أ. شروق ظافر الشهري
باحثة دكتوراة في تخصص علم النفس التربوي - قسم علم النفس
كلية التربية جامعة الملك سعود المملكة العربية السعودية

اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الملك سعود

أ. شروق ظافر الشهري

باحثة دكتوراة في تخصص علم النفس التربوي - قسم علم النفس
كلية التربية جامعة الملك سعود المملكة العربية السعودية

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن علاقة اليقظة العقلية بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الملك سعود، وما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي تعزى لمتغير النوع (ذكر - أنثى) والكلية (إنساني - علمي - صحي) لدى عينة مكونة من ٣٧٨ طالباً وطالبة بمدينة الرياض، واختيروا بالطريقة العشوائية بسيطة، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية من تعريب الباحثة، ومقياس التنظيم الانفعالي من إعداد الباحثة، بعد التحقق من صدقهما وثباتهما، أظهرت النتائج أن الطلاب بشكل عام يتمتعون بمستوى عال من اليقظة العقلية، ومستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الملك سعود يتميز بالارتفاع، مع وجود تفاوتات فردية بين الطلاب في كيفية إدراكهم وتقبلهم لمشاعرهم وأفكارهم، وأن طلاب وطالبات جامعة الملك سعود يظهرون مستويات مرتفعة من التنظيم الانفعالي بشكل عام، مع تفاوت في الأبعاد المختلفة للمقياس. يظهر بُعد الوعي بالانفعال مستوى مرتفعاً، مما يعكس قدرة الطلاب على الوعي بانفعالاتهم ومشاعرهم بشكل جيد. بينما تقع أبعاد القبول الانفعالي والتنظيم المعرفي في مستوى متوسط، مما يشير إلى قدرة معتدلة على تقبل الانفعالات وتنظيمها معرفياً. الدرجة الكلية المرتفعة لمستوى التنظيم الانفعالي تعكس بشكل عام قدرة الطلاب على إدارة انفعالاتهم، ووجود علاقة إيجابية قوية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي، حيث يعمل الأفراد الذين يظهرون مستويات عالية من اليقظة العقلية إلى أن يكونوا أكثر قدرة على تنظيم انفعالاتهم، كما تشير النتائج بوضوح إلى أن النوع ليس عاملاً مؤثراً بشكل كبير في تحديد مستويات اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى الطلاب والطالبات وطالبات. يظهر كلا الفئتين مستويات متقاربة في الوعي بالانفعال، والقدرة على القبول والتنظيم المعرفي لانفعالاتهم، وكذلك في اليقظة العقلية، وأن نوع الكلية (إنسانية، علمية، صحية) لا يؤثر بشكل كبير على مستويات اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية - التنظيم الانفعالي - طلبة الدراسات العليا - جامعة الملك سعود.

Mindfulness and its relationship to emotional regulation among King Saud University students

Shorouk Dhafer Al-Shehri

Abstract

The current study aimed to investigate the relationship between mindfulness and emotion regulation among postgraduate students at King Saud University. It also examined whether there are statistically significant differences in mindfulness and emotion regulation based on gender (male-female) and college type (humanities-science-health) among a sample of 378 students in Riyadh, selected through simple random sampling. To achieve the study's objectives, the researcher applied a mindfulness scale adapted by the researcher and an emotion regulation scale developed by the researcher, after verifying their validity and reliability. The results showed that students

generally have a high level of mindfulness, with King Saud University students exhibiting elevated levels of mindfulness. There were individual differences among students in how they perceive and accept their emotions and thoughts. Additionally, the results indicated that King Saud University students display high levels of emotion regulation overall, with variations in the different dimensions of the scale. The dimension of emotional awareness showed a high level, reflecting the students' ability to be aware of their emotions and feelings. In contrast, the dimensions of emotional acceptance and cognitive regulation were at a moderate level, indicating a moderate ability to accept and cognitively regulate emotions. The overall high score for emotion regulation reflects the students' general ability to manage their emotions and a strong positive relationship between mindfulness and emotion regulation. Individuals with high levels of mindfulness tend to be more capable of regulating their emotions. The results also clearly indicate that gender is not a significant factor in determining levels of mindfulness and emotion regulation among students. Both male and female students show similar levels of emotional awareness, acceptance, and cognitive regulation of their emotions, as well as mindfulness. Furthermore, the type of college (humanities, science, health) does not significantly affect the levels of mindfulness and emotion regulation among King Saud University students.

Keywords: Mindfulness - Emotional Regulation - King Saud University students

• المقدمة:

تهتم الجامعات بطلاب الدراسات العليا، حيث تولي أهمية عالية لطلابها وتتهيأ لهم البيئة التعليمية المناسبة، وتقدم الحوافز المادية والمعنوية لدعم المتحقيقين بالجامعة، ساعية إلى الجودة، والمنافسة العالمية والتميز الأكاديمي، ويعتبر ضبط الانفعالات وتنظيمها والتعامل معها بالتعامل المناسب، من متطلبات تطوير وتحسين وجودة مخرجات التعلم لدى طلاب وطالبات الجامعة، حيث إنها من المراحل المهمة، والتي يتحكم مستوى نضجهم الانفعالي في مستواهم الدراسي وفي تحديد مستقبلهم المهني فيما بعد، حيث يسهم التنظيم الانفعالي في تشكيل شخصية سوية يتمتع بالصحة النفسية ناضجة لا تلجأ إلى أساليب غير تكيفية غير سوية.

كما وتعد الانفعالات من الجوانب الحيوية في الشخصية لدورها المهم في سلوك الأفراد، وقد أكد (Shane, 2009) أن الأفراد ذوي الوعي المرتفع بانفعالاتهم وانفعالات الآخرين الداخلية تكون لديهم امكانية لتوظيفها بشكل أصيل ومرن في مختلف المواقف الاجتماعية.

والتنظيم الانفعالي هو عملية من خلالها يستطيع الفرد القياس، والتحكم، وتعديل استجاباته الانفعالية بطريقة تلقائية عن طريق استخدام استراتيجيات ليحقق أهدافه ويعبر عنها بطريقة لائقة اجتماعيا (Nader-Grosbois &

(Mazzone, 2014) ويشمل العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن مراقبة وتقييم، وتعديل ردود الأفعال الانفعالية ليحقق الفرد أهدافه، ويتمثل في قدرة الفرد على إدارة الخبرة الذاتية للانفعالات فيما يتعلق بشدتها وديمومتها، والتحكم في التعبير الانفعالية في مواقف التفاعل الاجتماعي (Tavares & Freire, 2016)

وتتمثل أهمية التنظيم الانفعالي حيث أن انخفاض مستوى التنظيم الانفعالي يعد من العوامل المؤثرة سلباً على قدرة الفرد على التواصل الاجتماعي والمشاركة في المواقف الاجتماعية والاهتمام بالعلاقات الاجتماعية والتوافق الاجتماعي والانفعالي (Neumann. et al., 2010)، ويسهم في ظهور صعوبات كنقص القدرة على التحكم والتعبير لاسيما عندما تكون متطلبات الموقف لتنظيم الفرد انفعالاته أعلى من قدرته، وبالتالي توجد فجوة بين أهداف واستجابات الفرد وأسلوب تعبيره (Mihalca & Tarnavska, 2013).

ومن جهة أخرى، تعمل اليقظة العقلية على زيادة الوعي لدى الفرد وتحرير الذات من الاستجابات وردود الأفعال المسبقة، وتجعل الفرد أكثر مرونة (نوري، ٢٠١٢)، حيث تعتبر سمة من سمات الوعي تجعل الفرد ينتبه للموقف من خلال سياقه العام، وتكوين تصورات جديدة من الاستجابات الناتجة عن الموقف الحالي (ناصر، ٢٠١٧).

ومن خلال الاطلاع على الأطر النظرية والادبيات الملاحظ أن الطلبة اليقظون عقلياً والذين يركزون انتباههم على الخبرات الحاضرة أكثر من انشغالهم بالماضي أو المستقبل، ويواجهون الأحداث الكاملة في الواقع، بدون إصدار أحكام تقييمية، استطاعوا تقليل حدة التوتر النفسي أثناء التفكير في أداء المهمة، فهم لا يحصرّون أنفسهم في نطاق رؤية واحدة عند التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة، وتشير بعض الدراسات كدراسة هيل وابديجراف (Hill & Updegraff, 2012)، ودراسة ساجادي واشكاريزدي (Saijadi & Askarizadeh, 2016) ودراسة سلفاراني وآخرون (Salvarani et al, 2019)، الذي تلعبه اليقظة العقلية في تنظيم وضبط الانفعالات لدى الأفراد، حيث تساعد اليقظة العقلية الأفراد في تنظيم انفعالاتهم والتحرر منها وإلى القدرة على الاستبصار بالمواقف الحالية، فلا يتمركز الفرد حول الأفكار، ويعتبرها دائمة، بل ينتقل إلى رؤية شمولية، تساعد في فهم واقع وطبيعة الوضع الراهن (Buro & Howell, 2011).

ونظراً للدور الفاعل لليقظة العقلية، فمن الضروري أن يتمتع طلاب وطالبات الجامعة بها، حيث إنها تمكنهم من القدرة على تنظيم الانفعالات، وتحسين الحالة المزاجية لديهم، ومساعدتهم على تحسين استجاباتهم للمواقف

الانفعالية، وتطوير أسلوب تعاملهن معها، لذا جاء البحث الحالي للتعرف على العلاقة بين التنظيم الانفعالي وبين اليقظة العقلية.

• مشكلة الدراسة:

تنبثق مشكلة الدراسة الحالية من أهمية متغيرات الدراسة، وتأثيرها الإيجابي على الطلبة، والدور المهم الذي تلعبه في إكساب الطلبة مهارات التعامل السليمة، وتساهم في رفع مستوياتهم التحصيلية وتُعتبر من أهم الاستراتيجيات في المراقبة الذاتية، والتفكير الإيجابي واتخاذ القرارات السليمة لتحسين الأداء فالتنظيم الانفعالي، ضرورة في تحقيق التكيف والتوازن، كما أن اليقظة العقلية تمكن الطلاب والطلاب وطالبات من تنظيم انفعالاتهن وتحسينها (al et., 2014, Lyvers).

ولقد لوحظ من خلال التعامل مع الطلاب والطلاب بالجامعة وجود بعض السلوكيات التي كانت تتمثل في عدم قدرتهم على تنظيم وإدارة الانفعالات لديهم ، كما أن لديهم فجوة واسعة بين أهدافهم واستجاباتهم وأسلوب تعبيرهم عن انفعالاتهم، وبين احتياجات البيئية والثقافية، كما أن الغموض الذي يحيط بفهمهم لمشاعرهم، وعجزهم على ادراكها وتقبلها كان واضحا في اجاباتهم، واتضح نتيجة لذلك اتجاههم لبعض الأساليب غير التكيفية في تنظيم انفعالاتهم (الحارثي والقرشي، ٢٠٢١).

وبعد استعراض نتائج بعض الدراسات السابقة، مثل دراسة سويد (٢٠٢٠)، التي تبين أن ٣٠٪ من طلبة الجامعة يعانون من تنظيم في انفعالاتهم، بالإضافة إلى عجزهم عن إدراك وقبول انفعالاتهم، فضلا عن ما توصلت له نتائج الدراسات التي تبين أن الطلاب يتجنبون الوعي بالمواقف والاحاسيس والانفعالات وعن مدى معاناتهم في تنظيم انفعالاتهم مثل دراسة بيلمور (Bullemor, 2015)، ودراسة لينش وآخرون (Lynch, et al, 2011)، كما يميلون إلى كبت الخبرة الحالية وعدم الاستبصار بها، والقدرة على الحكم عليها بموضوعية، كما أوضحت دراسة روزنستاين وآخرون (Rosenstein et al, 2018) أن عدم قدرة الأفراد على تنظيم انفعالاتهم يرجع إلى التركيز على الخبرات الماضية الذي يعوق التركيز على اللحظة الآنية، وفي ذلك مؤشر على انخفاض مهارة اليقظة العقلية لديهم.

الأفراد ذوو الذهن المتيقظ، متنوعو الطرق في تنظيم انفعالاتهم وفي التعبير عنها وفي ضبطها وتنظيمها، وذلك لأن اليقظة العقلية تشير إلى مجموعة من عناصر متكاملة تساعد الفرد في فصل نفسه عن الخبرات المؤلمة والضاغطة، وعدم الانخراط فيها واجترارها، وحثه على ملاحظتها ببساطة وموضوعية وأنها تؤثر بشكل دال على ردود الفعل الانفعالية (Lani et al, 2018).

ومن مرتكزات مشكلة الدراسة الحالية تناقض نتائج بعض الدراسات، وعدم وضوح العلاقة بين اليقظة العقلية والانفعالات مثل دراسة (مراح وحمادي، ٢٠٢٢) توصلت نتائجها إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الانفعالي والرفاه النفسي، مما يشير إلى أن العلاقة بين التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية قد تكون غير واضحة أو غير موجودة في بعض الحالات ودراسة (عطا الله ٢٠١٩) التي أشارت النتائج إلى وجود تأثير غير مباشر لصعوبات التنظيم الانفعالي على خداع الذات، مما يعكس تعقيد العلاقة بين التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية، ودراسة (شلبي وآل معيض، ٢٠٢١) أظهرت نتائجها وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة، ولكن لم تكن العلاقة واضحة تماماً فيما يتعلق بالانفعالات، ودراسة حمدان، (٢٠٢٢) أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، ولكن العلاقة بين اليقظة العقلية والانفعالات لم تكن واضحة تماماً ودراسة (الخطيب والتل، ٢٠٢٢) أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية، ولكنها لم تكن دالة إحصائية في جميع الحالات، مما يشير إلى عدم وضوح العلاقة في بعض السياقات، كما أن هناك دراسات توصي بضرورة بحث العلاقة بين اليقظة العقلية وبين التنظيم الانفعالي، لأن طبيعة العلاقة والعمليات الأساسية لا تزال غير مفهومة تمام بين التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية، كدراسة (Bullemor، 2019)، ودراسة (Iani، 2019)، ودراسة (Panwar & Tasneem، 2020).

وبناءً على ما سبق، فإن الدراسة الحالية تحاول الكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية وبين التنظيم الانفعال لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود.

وتتمثل مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- ◀ ما مستوى اليقظة العقلية وأبعادها لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود؟
- ◀ ما مستوى التنظيم الانفعالي وأبعاده لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود؟
- ◀ ما العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود؟
- ◀ هل توجد فروق في اليقظة العقلية، والتنظيم الانفعالي وأبعادهما الفرعية لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود تعزى لمتغير النوع، والتخصص (إنساني - علمي - صحي)؟

• أهداف الدراسة:

- ◀ التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود.
- ◀ التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود.

« التعرف على مستوى التنظيم الانفعالي وأبعاده لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود.

« الكشف عن الفروق في اليقظة العقلية، والتنظيم الانفعالي وأبعادهما الفرعية. لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود تعزى لمتغير النوع والتخصص (إنساني - علمي - صحي).

• أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في جانبين أحدهما نظري والآخر تطبيقي:

• الأهمية النظرية:

« تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية المتغيرات التي تناولتها بالبحث والتقصي، وهذه المتغيرات هي اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي.

« تنبع أهمية الدراسة من أنها ستزود المكتبة العربية السعودية بمعلومات ومعارف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وبين التنظيم الانفعالي.

« تعد هذه الدراسة من الدراسات القلائل التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية وبين التنظيم الانفعالي لدى طلاب وطالبات الجامعة.

• الأهمية التطبيقية:

« يمكن للدراسة أن تساعد أعضاء هيئة التدريس والمسؤولين في إقامة ورش عمل ودورات تدريبية تسهم في تطوير وتنمية اليقظة العقلية لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود.

« يمكن أن تسهم نتائج الدراسة الحالية في تعريف المختصين بالجوانب الإيجابية في اليقظة العقلية، وإعداد برامج وأنشطة تخدم ذلك، وإثرائها بتنمية مهارات اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي.

• حدود الدراسة:

تقتصر الدراسة على الحدود التالية:

« الحدود البشرية: طلاب وطالبات مرحلة الماجستير والدكتوراة وفقاً للتخصصات الإنسانية والعلمية والصحية.

« الحدود المكانية: جامعة الملك سعود في مدينة الرياض.

« الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ١٤٤٦هـ.

• مصطلحات الدراسة:

تتضمن هذه الدراسة مصطلحات على النحو التالي:

• التنظيم الانفعالي Emotional regulation:

يعرف كروس رائد التنظيم الانفعالي بأنه "الأساليب التي يستخدمها الفرد للتأثير على مستويات الاستجابة الانفعالية" (Gross, 2002).

ويعرف إجرائياً بالدرجة التي سيحصل عليها افراد العينة في مقياس التنظيم الانفعالي الذي سيطبق في البحث الحالي، والذي سيكون من إعداد الباحثة.

• اليقظة العقلية Mindfulness:

تعرف لانجر اليقظة العقلية بأنها القدرة على خلق فئات جديدة، واستقبال المعلومات الجديدة والانفتاح على وجهات نظر مختلفة، والتأكيد على الوصول للهدف أو النتيجة، والقدرة على النظر في الأشياء الجديدة والمدرسة، بناءً على رغبة في عرض عالمنا بطريقة لا جدال فيها، مما يجعلنا قادرين على اتخاذ الخيارات الفعالة (langer, 1989).

ويعرف اجرائياً بالدرجة التي سيحصل عليها افراد العينة في مقياس اليقظة العقلية الذي سيطبق في البحث الحالي.

• الإطار النظري:

• أولاً: اليقظة العقلية Mindfulness:

• مفهوم اليقظة العقلية:

تعرف اليقظة العقلية بأنها قدرة عقلية مرنة تسمح للفرد بالانفتاح على الخبرة بشكل موضوعي دون إصدار أي أحكام، فهي انتباه واع مرّن متوازن وموضوعي للتعامل مع الموقف الضاغطة (Drigas& Mitsea, 2020).

ويعرف محمد (٢٠٢٢) اليقظة العقلية على أنها حالة من الوعي وتركيز الانتباه التي يكون فيها الفرد في اللحظة الحاضرة، والاكتفاء فقط بالملاحظة لما يحدث في الموقف الراهن دون صدور أي أحكام منه تجاه خبرات الموقف، الأمر الذي يعكس قدرة الفرد على التقبل لجميع الخبرات والمواقف.

ويضم مفهوم اليقظة العقلية عدداً من الخواص، الأولى: الملاحظة الواضحة لموضوع يقظة العقل، بمعنى ملاحظة ما نراه ونسمعه فقط، أي ما يتم الإحساس به، ويطلق عليها اسم "الانتباه الحر" وتضم تسجيل الحقائق التي لا يتم ملاحظتها إلا من خلال الحواس والعقل نفسه تبرز هذه الخاصية المراقبة الدقيقة والموضوعية للموقف بأقل تدخل من المعرفة والخبرة الثانية. والثانية: مراقبة الفرد الظواهر الداخلية والخارجية عند حدوثها في اللحظة الراهنة والتركيز على تغييرها لحظة بلحظة، وعدم التأثر بالخبرات الماضية أو المستقبلية، مع تحجيم أي رد فعل على الموقف إلى حده الأدنى. والثالثة: تجنب التعلق بالخبرة، لأنه يسبب الألم والمعاناة، ومحاولة النظرة إليها بشكل منفصل عن تلك الخبرة، وإدراكها على أنها حدث عابر، وقتي وتقبلها كما هي دون مقاومة، لذا توصف اليقظة العقلية على أنها حالة خالية من التعلق والتقييم وإصدار الأحكام (Sungjin Im, 2017).

ويمكن تعريف اليقظة العقلية إجرائياً بأنها التوجه نحو الخبرة التي يتم تبنيها وتنميتها في ممارسات التأمل الذهني من خلال عملية نشطة يختار فيها الفرد قبول ما يتم تقديمه بموقف من الانفتاح والتقبل لكل ما يحدث في مجال الوعي. وبالتالي، يمكن تصور اليقظة العقلية على أنها عملية ربط مفتوح بالخبرة.

• نظريات اليقظة العقلية:

تعددت النظريات والنماذج المفسرة لأبعاد اليقظة العقلية ما بين البناء أحادي البعد، والبناء متعدد الأبعاد والمكونات. فعلى سبيل المثال افترض (Brown, 2011) أن اليقظة العقلية تشير إلى حالة الوعي كما هي في اللحظة الراهنة بالإضافة إلى الشعور الواعي الهادف، وتشير أيضاً إلى المعالجة المعرفية واليقظة للمعلومات؛ وفي محاولة لتحليل اليقظة العقلية إلى بناء مبسط قابل للفهم ركزت نظرية (Shapiro et al, 2006) على الركائز الأساسية للممارسة لليقظة العقلية الذي يجسد ثلاثة مسلمات أساسية لليقظة العقلية وهي: القصد أو العمد، وتوجيه الانتباه، والاتجاه، وأطلق عليه نموذج المسلمات الثلاثة، حيث تمثل هذه المسلمات وحدات البناء الأساسية التي تنبثق منها الأشياء الأخرى. بينما يرى (Otoole et al, 2017) أن اليقظة العقلية تتضمن عنصرين رئيسيين: الأول: تنظيم الذات للانتباه للخبرة الحالية بطريقة مباشرة، والثاني يتضمن اعتماد توجيه معين نحو الخبرة الحالية يتميز بالانفتاح، والتقبل، وعدم الحكم عليها (بهنساوي وعبد المعطي وعجاجة، ٢٠٢١).

كما افترض نموذج جاروكاسمথাوي Jarukasemthawee model أن اليقظة العقلية مقسمة إلى أربعة مكونات رئيسية، أولها أن اليقظة العقلية المعرفية والتي تحدث عندما يتحرر العقل من المشاعر الداخلية السلبية التي تقيد عملية اليقظة العقلية، أما المكون الثاني فيشير إلى اليقظة العقلية الانفعالية والتي تهدف إلى فهم للانفعالات التي يشعر بها الشخص في اللحظة الآنية، والمكون الثالث يمثل اليقظة العقلية الجسدية وتعني الوعي الكامل بالجسم وكيفية توظيفه في تنمية التركيز ويتم ذلك عن طريق تمارين خاصة للتركيز، وأخيراً المكون الرابع وهو اليقظة العقلية للظواهر الطبيعية والتي تتضمن الوعي بكل الظواهر المحيطة في البيئة والتي تساعد الفرد في زيادة نموه النفسي (Jarukasemthawee 2015).

وترى نظرية لانجر لليقظة العقلية Langer Theory of mindfulness نظرية لانجر بأن السلوك اليقظ هو طريقة لمواجهة المواقف، وأن اليقظة العقلية تمثل حالة من الوعي اليقظ والذي يتسم من خلاله الفرد بحالة من المرونة التي تمكنه من ابتكار فئات جديدة تساعد على الاطلاع على كل ما هو جديد واستقبال المعلومات الجديدة والانفتاح على وجهات نظر مختلفة والسيطرة على السياق والتأكيد على العملية بدلاً من النتيجة (Langer, 2000).

وتشير نظرية كابات زين لليقظة العقلية Kabat Zinn Theory of اليقظة العقلية عبارة عن الانتباه القصدي، دون تقييم الحدث وإصدار أحكام عليه، وتقوم على مبدأ التخفيف من التوتر بالاعتماد على اليقظة العقلية كبديل للعلاجات المستخدمة في الحالات الصعبة، وذلك من خلال الوعي باللحظة الآنية وتطويره من خلال التأمل الذهني من خلال تمارين خاصة

معتمدة في اليقظة العقلية، وتستند النظرية على ثلاث حقائق وتشمل: القصديّة وتعني إدارة العمليات المعرفية بطريقة موجهة للوصول إلى يقظة عقلية كاملة، والانتباه بطريقة منتقاه للخبرات الداخلية والخارجية، والاتجاه الذي يشير إلى توجيه الخبرة للوعي الكامل بها ومن ثم إدراكها بطريقة خالية من الأحكام والتقييم (Zinn, 2003).

ومما سبق ترى الباحثة أن النماذج والنظريات المفسرة لليقظة العقلية تنطلق من مفاهيمها الخاصة التي تتبناها، لكنها تشترك في كثير من النقاط، حيث ترى نظرية لانجر أن اليقظة العقلية تزيد من قدرة الفرد على التفكير والشعور والتصرف الواعي، بينما ركز كابات زين على ركائز اليقظة العقلية وهي القصد والانتباه والانفتاح على الخبرة وعدم الحكم، ويشير شابيرو وآخرون إلى أن المرونة الانفعالية والسلوكية هي مكون لليقظة العقلية والتي تساعد على فهم الانفعالات سواء كانت إيجابية أو سلبية.

• استراتيجيات اليقظة العقلية:

توجه استراتيجيات اليقظة العقلية الخبرة التي يتم تبنيها وتغذيتها من خلال ممارسات التأمل العقلي والذي يبدأ من خلال استمرار الاحتفاظ بموقف الفضول حول أين يتجول العقل كلما انحرف حتماً بعيداً عن النفس، وكذلك الفضول حول الأشياء المختلفة داخل المرء في كل لحظة وكل الأفكار والمشاعر والأحاسيس التي تنشأ في البداية كلها ذات صلة (Bishop et al, 2004)، ولذلك تخضع للمراقبة، ومن ثم فيصبح الفرد ليس في محاولة لإنتاج حالة معينة مثل الاسترخاء أو للتعبير عما يشعر به، وإنما الشعور والإحساس، ومن ثم اتخاذ موقف القبول نحو كل لحظة من تجربة المرء. ومن ثم فهي تجربة تنطوي على قرار واع للتخلي عن أجندة الشخص، فهو يختار أن يأخذ ما هو معروض في الموقف بالانفتاح والقبول لما يحدث (محمد، ٢٠١٩).

كما أن اليقظة العقلية تزود المتعلم بطرق إثراء التعلم، والتعلم العميق، والتي تساعد في إنجاز المهام الشخصية والأكاديمية. ومع تراكم الأدلة البحثية على أن اليقظة العقلية أظهرت تأثيرات مفيدة في العديد من النتائج بدأت الدراسات تنبّه إلى العمليات التي ربما تساعد على شرح تأثيراتها، وتتضمن العمليات المقترحة تغييرات في استخدام كل من: الانتباه، والمعرفة، والمشاعر، والاستبصار، والمواجهة، وعدم التعلق، وربما تؤدي هذه العمليات بشكل مباشر أو غير مباشر باستخدام اليقظة العقلية إلى نتائج مفيدة (شمبولية، ٢٠١٩).

• أشكال اليقظة العقلية:

يوجد سبعة أشكال أساسية لممارسة اليقظة العقلية، عدم الحكم، والصبر، والعقل المبتدئ، والثقة، وعدم السعي، والقبول، والترك (Karakaş İnce& Demir, ٢٠٢٤).

(2023)، حيث تتيح هذه الأشكال السبع لممارسة اليقظة العقلية الفرد أن يخبر بصورة تامة الحاضر دون حكم أو رد فعل، كما يجب أن يتميز الفرد أيضاً بالصبر مع عقله وجسده، ويمكن للفرد أن يصقل يقظة العقل بعقل المبتدئ الذي يخبر الأفكار والمشاعر والاحاسيس بانفتاح وحب استطلاع. الفرد اليقظ عقلياً أيضاً يستطيع أن يثق في نفسه وفي خبرته. يتطلب عدم السعي ألا يركز الفرد على هدف ما أو نتيجة ما، ولكن أن يركز في الخبرة الحالية في الرحلة إلى تلك النتيجة، أخيراً، قبول الخبرة وكون الفرد قادر على أن يترك الشيء وألا يتعلق بالخبرة أمر هام في صقل اليقظة العقلية وأن يكون يقظ (محمد، ٢٠١٨).

كما أجرى (Sungjin Im, 2017) مراجعة نظرية لليقظة العقلية، وأوضح أن أشكالها تتكون من:

- ◀ الملاحظة: وتشير إلى الانتباه بتركيز للخبرات الداخلية والخارجية مثل (الإحساسات، المعارف، الانفعالات، الأصوات، الأشكال، الروائح).
 - ◀ الوصف: ويعني التعبير بشكل لفظي عن الخبرات الداخلية.
 - ◀ التصرف بوعي: ويشير إلى التعامل بوعي مركز مع الحاضر.
 - ◀ عدم الحكم: عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية أو الخبرات الخارجية.
 - ◀ عدم التفاعل: ويشير إلى متابعة الأفكار والتصورات والمشاعر التي تأتي وتعود دون تفاعل معها أو الابتعاد عنها.
- آثار اليقظة العقلية:

لليقظة العقلية آثار عدة أبرزها أهميتها ك تدخل علاجي وفاعليتها في علاج العديد من الاضطرابات النفسية، والاجتماعية، والجسمية، بالإضافة إلى استخدامها كمدخل تنموي في تنمية بعض خصائص الشخصية الإيجابية منها: تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط، وتحسين الشعور بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات، والإحساس به، وتعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى (البصير، ٢٠١٩).

كما تسهم اليقظة العقلية في مساعدة الفرد على إدراك الواقع بشكل أكثر وضوحاً، وتمكين الطلاب من فهم أنفسهم، والتمتع بحياة أكثر بهجة، كما أن من يتمتعون باليقظة العقلية يظهرون على المدى البعيد العديد من الصفات الإيجابية مثل: الرحمة، والتعاطف، والتسامح، كما تشمل الآثار قصيرة الأجل على تعزيز مشاركة الطلاب، وارتفاع الأداء الأكاديمي، وتحسين المناخ الاجتماعي في المدرسة، وتعزيز مجموعة كبيرة من السلوكيات التكيفية مثل: صورة الجسم الإيجابية من خلال الوعي البيئي (إسماعيل، ٢٠١٧).

• مفهوم التنظيم الانفعالي:

الانفعالات ركن هام في حياتنا عامة، حيث تعمل على تحديد الوجهة النمائية والعاطفية والفكرية للفرد وهي عبارة عن دورة قصيرة نسبياً، تستند على معرفة الشخص وإدراكه للمؤثرات المحيطة به، الداخلية والخارجية (Purnamaningsih,2017).

واستناداً إلى نموذج جروس (Gross,1998) فإن الانفعالات تتكون نتيجة لتفاعل الفرد مع بيئته، وتكون كنتيجة متعددة النظم متسقة ومرنة، وتبدأ الاستجابات بموقف له علاقة بالمحيط الخارجي أو الداخلي، ويتم الانتباه له من قبل الفرد بطرق متعددة، بناءً على أهدافه، وتظهر الاستجابة الانفعالية للموقف، متضمنة التغيرات في نظم الاستجابة المتعددة.

وأشار كلاً من رومروكراتز (Gratz &Roemer,2004) إلى التنظيم الانفعالي بأنه العديد من القدرات كالوعي بالانفعالات وفهمها، قبولها والتحكم في السلوك غير الجيد وفقاً للأهداف المرجوة عند التعرض للانفعالات السالبة، وأنه الاستخدام الموقفي والمرن للتنظيم الانفعالي، كما يعرف التنظيم الانفعالي بأنه سلسلة واسعة من العمليات الشعورية واللاشعورية، المعرفية والسلوكية والفسولوجية التي تستخدم لتعديل نوع وشدة ومدة التعبير الانفعالي (Gross & Feldman, 2011).

ويشير (Marroquín,2011) إلى أن التنظيم الانفعالي يعبر عن العمليات الخارجية أو الجوهرية المسؤولة عن مراقبة وتقييم وتعديل ردود الفعل العاطفية، وخاصة سماتها المكثفة والزمنية، لتحقيق أهداف الفرد، ولا تقتصر هذه العمليات على المواقف العصيبة؛ بل إن تنظيم العواطف والانفعالات هو نظام ديناميكي مستمر يستجيب لجميع تجارب العواطف، ويتكون من عمليات تلقائية ومنضبطة.

في حين يرى آخرون بأن مفهوم التنظيم الانفعالي ينطوي على العملية التي من خلالها ينظم الأفراد عواطفهم في نقاط مختلفة في عملية توليد المشاعر (مثل اختيار الموقف، وتعديل الموقف، والنشر المتعمد، والتغيير المعرفي، وتعديل الاستجابة). وفقاً لهذا المفهوم، فإن المشاعر التي يمتلكها الفرد وكيفية التعبير عنها تتأثر بنوع وتوقيت استراتيجيات تنظيم المشاعر التي يستخدمها الفرد (Tull& Aldao, 2015).

ينظر إلى مفهوم التنظيم الانفعالي باعتباره تلك العمليات التي تتطلب جهداً واعياً لبدء وتعديل والحفاظ على الاستجابات العاطفية من أجل الانخراط في الاستراتيجيات الصحية لإدارة المواقف غير المريحة عند الضرورة، وقد يشمل التنظيم انفعالات الآخرين وكذلك انفعالات الفرد نفسه (خصاونة، ٢٠٢٠). كما يعتبر التنظيم الانفعالي طريقة معرفية يتعامل بها الفرد مع الاستثارة

الانفعالية الناتجة عن تعرضه للمواقف الضاغطة من خلال مجموعة من الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد عند استجابته لهذه المواقف الضاغطة تتمثل في إعادة التقييم، والتنفيس الانفعالي، إعادة التركيز الإيجابي، والضبط الانفعالي (نصار وشاهين والبحيري، ٢٠٢١).

وترى الباحثة أن التنظيم الانفعالي عبارة عن العديد من العمليات التي يهدف الفرد من خلالها إلى إعادة توجيه الانفعال، فهي عملية ديناميكية داخلية وخارجية، ومسؤولة عن تقييم وتعديل الناتج السلوكي المؤقت أو الدائم

• نظريات التنظيم الانفعالي:

يعد نموذج تنظيم الانفعال الذي قدمه (Gross, 1998) ونقّحه (Gross & Thomson, 2007) من أكثر النماذج النظرية المفسرة للتنظيم الانفعالي استخداماً على نطاق واسع حتى الآن. ويميز النموذج بين خمس عمليات لتنظيم الانفعال، تتمثل في اختيار الموقف، وتغيير الموقف، وتوزيع الانتباه، والتغيير المعرفي، وتعديل الاستجابة. كما تؤكد هذه النظرية على أن تنظيم الانفعال يشير إلى تلك العمليات التي من خلالها يستطيع الفرد أن يؤثر على الانفعالات التي يشعر بها، وكيفية الشعور بها، والتعبير عنها (بخاري، ٢٠٢١). وتشير هذه النظرية إلى أن الانفعال يتطور من تقييم الفرد للإشارات والرموز والعصبية والسلوكية لتحقيق الهدف، وتشكل الاستجابة بطرائق شتى، ولكون الطبيعة الانفعالية واضحة للعيان فإن أفضل وسيلة لتمييز عمليات التنظيم الانفعالي تكمن في تحديد وقت تدخلها في أثناء سير عملية توليد الانفعال (Gross, 2013).

كما قدم فيليبوت وآخرون (Philipot, et al., 2004) نموذجاً للتنظيم الانفعالي يشير إلى أن تنظيم الانفعال لا يعد ظاهرة بسيطة ولكنه عملية تتضمن عدة أنظمة مترابطة وهي: الانتباه، الإدراك، الذاكرة، واتخاذ القرار، والوعي، فعلي سبيل المثال قد يؤدي إدراك الخسارة إلى استجابات انفعالية، على الرغم من تعرض الفرد لمجموعة متنوعة من المعلومات من مصادر مختلفة لكن هناك ما يدفع إلى الانتباه لجزء معين من المعلومات، إضافة لذلك فإن ذكريات 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 على تنظيم الانفعال وتقلل من الآثار السلبية المختلفة المحتمل حدوثها نتيجة لتلك الأحداث (سويد، ٢٠٢٠).

وتضيف نظرية التحليل النفسي والتي تعد من النظريات التي بادرت بتناول موضوع تنظيم المشاعر وخاصة مشاعر القلق، حيث يرى فرويد أن القلق يشمل الانفعالات السلبية، وينتج عند تجاهل التعبير عن دوافع الليبدو، ويرى أن القلق خبرة استثنائية (Larsen, 2000) كما يرى فرويد أن الانا هو الوحيد القادر على

توليد مشاعر القلق، عندما يقع تحت ضغط متطلبات الأنا الأعلى، حيث يكبت القلق في الهو، نتيجة لتجنب المواقف (Erdely,2006).

ويعد نموذج جروس من أشهر النماذج المفسرة للتنظيم الانفعالي، ويوضح الكيفية التي من خلالها يؤثر الفرد على انفعالاته ويتحكم في التعبير عنها، وأن التنظيم الانفعالي يتضمن جميع الاستراتيجيات الواعية وغير الواعية التي يستخدمها الفرد لزيادة أو خفض الاستجابات الانفعالية التجريبية أو السلوكية والفسيولوجية، وأن التنظيم الانفعالي يشمل تغيرات في ديناميات الانفعال (Gross,2002).

يشير قروس (Gross, 2014) إلى أن نظرية مكونات التنظيم الانفعالي تهتم بدراسة تنظيم الأفراد لانفعالاتهم وردود أفعالهم العاطفية. تستند هذه النظرية إلى أن التنظيم الانفعالي يشمل مجموعة من المكونات المتداخلة والتي تساهم في تعديل الانفعالات والتأثيرات العاطفية. تتألف نظرية مكونات التنظيم الانفعالي من ثلاث مكونات رئيسية:

الوعي بالانفعال: ويشير إلى مدى إدراك الفرد لانفعالاته وقدرته على تمييزها بدقة. والأفراد الذين يتمتعون بوعي انفعالي عالٍ يميلون إلى أن يكونوا أكثر نجاحاً في تنظيم انفعالاتهم.

القبول الانفعالي: ويشير إلى مدى رغبة الفرد واستعداده لخوض تجربة ومواجهة الانفعالات السلبية. فالأفراد الذين يتقبلون انفعالاتهم بشكل أكبر هم أكثر قدرة على تحمل المشاعر الصعبة والسيطرة عليها.

التنظيم المعرفي للانفعال: ويشير إلى الاستراتيجيات المعرفية التي يستخدمها الفرد لتعديل انفعالاته مثل إعادة التقييم وتحويل الانتباه وكبت الانفعال. وكلما كان الفرد يمتلك مجموعة أكبر من هذه الاستراتيجيات، كان أكثر قدرة على تنظيم انفعالاته بشكل فعال.

وقد اعتمدت الباحثة في إعداد مقياس التنظيم الانفعالي في صورته الأولية بناء على افتراضات نظرية جروس.

يؤكد جولمان في نظريته نظرية جولمان Golem theory على أهمية العلاقة بين الانفعال والتفكير والتفاعل في المواقف المختلفة وذلك من خلال الذكاء الوجداني والذي يشير إلى قدرة الفرد على التعرف على مشاعره ومشاعر الآخرين لرفع ذاته وإدارة الانفعالات بشكل فعال داخل أنفسنا وفي علاقتنا مع الآخرين، وأكد أن إدارة الانفعالات تأتي ضمن مكونات الذكاء الوجداني ويقصد به مستوى السيطرة على مشاعره وانفعالاته بما يتلاءم مع مهاراته واتجاهاته التي تعزز قدرته على التحكم بالمواقف وتنظيمها (Jostmann, et al, 2005).

وفي نظرية الإجهاد والمواجهة the stress and coping tradition ترى لازارس (Lazarus, 1991) أننا نستخدم طرقاً واعية لتنظيم استجاباتنا لتنظيم مشاعرنا أمام التحديات التي تعترضنا، ونبدل مجهود معرفي وسلوكي 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 تعد المنشأ لدراسة التنظيم الانفعالي (Gross, 1999).

وترى الباحثة تعقيباً على النظريات المفسرة للتنظيم الانفعالي إن النظريات تتعدد وتختلف في تفسير التنظيم الانفعالي، فأشار فرويد في مدرسة التحليل النفسي إلى إمكانية تنظيم مشاعر القلق عبر عمليات الأنا وعلاقته بالهوى والأنا الأعلى، بينما تؤكد نظرية جولمان على قدرة الفرد على التعرف على مشاعره ومشاعر الآخرين وضبط وإدارة انفعالاته من خلال مجموعة من المهارات الانفعالية والاجتماعية للتحكم في المواقف وتنظيمها، بينما ترى نظرية الاجهاد أن من خلال الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال والتي تهدف إلى تقليل الخبرات الانفعالية السلبية.

• استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

تتجسد أبرز استراتيجيات التنظيم الانفعالي في العمليات الخمس الآتية:

« اختيار الموقف Situation Selection: أول استراتيجيات التنظيم الانفعالي هو اختيار الموقف، لأنه يؤثر في الموقف الذي يتعرض له الشخص وبالتالي يشكل النمط الانفعالي في وقت مبكر، ويتضمن اختيار الموقف التصرف من أجل أن نكون في الموقف الذي يسمح بظهور انفعالات نريد إظهارها، أو نقلل احتمالات أن نكون في موقف يظهر انفعالات لا نريدها أن تظهر

« تعديل الموقف Situation Modification: المواقف المزعجة مثل ارتكاب سلوك اجتماعي سلبي وعطل جهاز التليفزيون قبل إذاعة المسلسل المفضل لا تؤدي عادة إلى استجابات انفعالية سلبية، فبالإمكان السخرية من الإخفاقات الاجتماعية التي ارتكبتها أو ممارسة لعبة عائلية بدلاً من مشاهدة التلفاز، مثل هذه المحاولات لتعديل الموقف من أجل تغيير تأثيرها الانفعالي تعد استراتيجية للتنظيم الانفعالي. عياش وفائق، ٢٠١٦

« تشتيت الانتباه Attentional Deployment: إن أول استراتيجيتين للتنظيم الانفعالي، اختيار وتعديل الموقف، كلاهما يساعدان في تشكيل الوقف الذي ستعرض إليه الفرد، ومن الممكن تنظيم الانفعالات بدون تغير البيئة فعلاً، فالمواقف تمتلك العديد من الجوانب وتشتيت الانتباه يشير إلى التأثير على الاستجابة الانفعالية من خلال توجيه الانتباه ضمن موقف معين.

«التغيير المعرفي *Cognitive change*: عندما يتم الانتباه للموقف الذي يثير الانفعالات فهذا لا يعني بالضرورة أن الانفعالات سوف تثار، والسبب في ذلك أن الانفعالات تتحدد بنوع إدراك الفرد للموقف المثير للانفعال، فالمنظرين لموضوع الانفعالات قاموا بتحديد التقييمات المختلفة التي اعتقدوا أنها سوف تؤدي إلى انفعالات مختلفة، ويشير التغيير الإدراكي إلى تغيير أحد هذه التقييمات بطريقة تغير المغزى الانفعالي للموقف. أحد أشكال التغيير الإدراكي الذي يتلقى انتباهاً خاصاً هو إعادة التقييم. (Van Bockstaele et al, 2019)

«تعديل الاستجابة *Response modification*: تعد تعديل الاستجابة آخر استراتيجيات تنظيم الانفعالات، والذي يظهر متأخراً في عملية توليد الانفعال بعد أن يتم البدء بمبادرات الاستجابة، ويشير تعديل الاستجابة إلى التأثير في الاستجابات الفسيولوجية والسلوكية بشكل مباشر نسبياً، على سبيل المثال: يمكن للتمرين والاسترخاء أن يستخدما لتقليل الجوانب الفسيولوجية والتجريبية للانفعالات السلبية، أحد أهم الأشكال التي بحثت في تعديل الاستجابة هو "الكبت" الذي يشير إلى محاولة تقليل سلوك التعبير عن الانفعالات الجارية. (Gross, 2002)

وترى الباحثة أن الاستراتيجيات التنظيم الانفعالي تتلخص في: انتقاء الموقف حيث يضمن انتقاء الموقف ظهور مشاعرنا في الموقف الذي اخترناه ونقبل من احتمالية أن تظهر انفعالاتنا في مواقف لا نريد إظهارها فيها، ثانياً: تفنيد الموقف: وهي من الاستراتيجيات المهمة في التنظيم الانفعالي وهي محاولة لتعديل الموقف لتقليل تأثيرها الانفعالي وثالثاً: تفكيك الانتباه: يشير إلى التأثير على الاستجابة الانفعالية من خلال توجيه الانتباه ضمن موقف معين. رابعاً التغيير الإدراكي ويشير التغيير الإدراكي إلى تغيير أحد هذه التقييمات بطريقة تغير المغزى الانفعالي للموقف. أحد أشكال التغيير الإدراكي الذي يتلقى انتباهاً خاصاً هو إعادة التقييم التحكم والتعديل في الاستجابة: ويعني إلى التأثير في الاستجابات الجسدية والسلوكية.

• أشكال التنظيم الانفعالي:

تتعدد أشكال التنظيم الانفعالي وتتنوع ويمكن إيجازها على النحو الآتي:

«إعادة التقييم: تعتبر إعادة التقييم مجموعة من العمليات التي تستخدم بواسطة أخصائيين للوصول لتصورات وانطباعات لاتخاذ قرار نحو سلوك معين وقد يأخذ صيغة كمية وكيفية لوصف الظاهرة ويتم الوصول إليها من خلال الملاحظة أو المقاييس الممتثلة في إعادة تحديد القيمة، وإصدار الأحكام على قيمة الأشياء، الأشخاص، والأفكار.

«التنفيس الانفعالي: تعبر عن المحاولات السلوكية التي يقوم بها الفرد لخفض توتره بالتعبير عن مشاعره السلبية، فهناك التنفيس عن الخبرات المشحونة

انفعالياً، وتفرغ الشخص ما بنفسه من انفعالات وتعتبر بمثابة تطهير للشحنات الانفعالية. (نصار وشاهين والبحيري، ٢٠٢١)

« إعادة التركيز الإيجابي: تدل على التفكير حول الخبرات الإيجابية بدلاً من التفكير حول الموقف الحالي، والتركيز على الجوانب الإيجابية والخبرات السارة، وتجاهل التفكير في ظروف الحياة الضاغطة. *Thomas et al, 2020*

« الضبط الانفعالي: التحكم والسيطرة على الانفعالات والتعامل مع الموقف بمرونة مما يزيد من قدرة الفرد على قيادة المواقف ويتمثل في الشخص الهادي والرزين الثابت، والمنضبط المتفائل، والدقيق، وغير العدواني، ويبحث الضبط الانفعالي عن التحكم في الانفعالات وقدرة الفرد على تأجيل إشباع دوافعه وحاجاته التي يشعر بها الآن، والتحكم في ضبط الإثارة نفسها بحيث لا يظهر السلوك الخارجي في الحال، والتحكم في مقدار الانفعال والخفض من شدته تو *Koole, 2012*

كما وترى الباحثة أن أشكال التنظيم الانفعالي تتمثل في أربعة نقاط أولها إعادة التقييم: حيث يعتبر مجموعة من العمليات يقوم بها العديد من الخبراء للوصول لقرار سليم ويتم الوصول لها عن طريق عدة أدوات من خلال الملاحظة والمقاييس، أما التنفيس الانفعالي: فيعتبر محاولة يقوم بها الفرد لخفض انفعالاته السلبية وتفرغها، أما إعادة التركيز الإيجابي: التفكير بإيجابية بدلاً من التفكير في الموقف السلبي والتركيز على الجوانب الإيجابية والجيدة ومحاولة التصدي للأفكار المزعجة والأحداث. كما أن الضبط الانفعالي: التحكم والسيطرة على الانفعالات والتعامل مع الموقف بمرونة مما يزيد من قدرة الفرد على قيادة المواقف ويتمثل في الشخص الهادي والرزين الثابت، والمنضبط المتفائل، والدقيق، وغير العدواني

• أهمية التنظيم الانفعالي:

يؤدي تنظيم الانفعال دوراً مهماً في النمو الانفعالي للفرد فهو يتيح للفرد التحكم في سلوكه، وإدارة الانفعالات التي تصدر عنه تجاه الأحداث والمواقف التي يتعرض لها، ويجعله يستجيب بمرونة تجاه الأحداث البيئية المؤلمة والضاغطة، كما أن له دوراً كبيراً في التوافق النفسي والعلاقات الاجتماعية وأداء العمل (نصار وشاهين والبحيري، ٢٠٢١).

كما يشير التنظيم الانفعالي إلى مختلف العمليات العقلية الفسيولوجية الانفعالي والسلوكية والتي تبدأ باستجابة الفرد لموقف بعد تقييمه على أنه يستدعي التعبير عليه انفعالياً، مما يؤدي إلى تنشيط الجهاز الفسيولوجي وبذلك التعبير عن تلك الانفعالات بإحدى الطريقتين إما بإعادة التقييم المعرفي أو بقمع الانفعالات وعدم التعبير عنها. وإن التنظيم الجيد للانفعال يخلص الفرد من تلك الشحنة الانفعالية التي يولدها الموقف مهما كانت سالبة أو موجبة

وبذلك الحفاظ على توازنه الانفعالي وعليه الحفاظ على اتزان العضوية (بويكر وأجراد، ٢٠٢٢).

• الدراسات السابقة:

• المحور الأول: دراسات تناولت اليقظة العقلية:

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

وهدف دراسة جانج وجون (Jang & Jeon, 2015) إلى تحديد مستوى اليقظة العقلية ومستوى تقدير الذات ومستوى الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، حيث سعت لدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية وتقدير الذات ومستوى الصحة النفسية، لدى عينة من طلاب وطالبات من جامعة كوريا الجنوبية، واستخدمت الدراسة مقياس فيلادلفيا لليقظة العقلية ومقياس Lee لتقدير الذات، ومقياس الصحة النفسية، وكانت من أبرز النتائج، انخفاض مستوى اليقظة العقلية وارتفاع مستوى كلا من تقدير الذات والصحة النفسية، واحترام الذات، مع مستوى اليقظة العقلية.

وأجرى ديكمن (Dikmen, 2022) دراسة هدفت إلى بحث الدور الوسيط لمتغيري اليقظة العقلية ومهارات حل المشكلات في العلاقة بين مستوى الإجهاد المدرك والتحصيل الأكاديمي. تكونت عينة الدراسة من (٩٣٨) طالب وطالبة في التعليم الجامعي. تم استخدام مقياس اليقظة العقلية، ومقياس مهارات حل المشكلات، ومقياس الإجهاد المدرك. بالإضافة إلى نموذج المعلومات الشخصية الذي أعده الباحث للحصول على الخصائص الديموغرافية للطلاب ومتوسط درجاتهم (GPA). أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين مستويات الإجهاد المدرك لدى طلاب التعليم الجامعي واليقظة العقلية ومهارات حل المشكلات والتحصيل الأكاديمي. كما وجد أن اليقظة العقلية ومهارات حل المشكلات لها دور وسيط في الارتباط بين مستوى الإجهاد المدرك والتحصيل الأكاديمي، أي أن استراتيجيات اليقظة العقلية ومهارات حل المشكلات مهمة لطلاب التعليم الجامعي، لتقليل مستويات الإجهاد وزيادة التحصيل الأكاديمي.

• المحور الثاني: دراسات تناولت التنظيم الانفعالي:

سعت دراسة بران (Baran et al, 2019) إلى فحص العلاقة بين المرونة النفسية وكلا من التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية خلال مواقف الحياة المختلفة، وتكونت عينة الدراسة من (٤٧١) طالب وطالبة من الجامعة، وتم استخدام مقياس المرونة النفسية، والتنظيم الانفعالي، والرفاهية النفسية، وأسفرت 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.

هدفت دراسة عبد الهادي (٢٠١٩) للتعرف على مستوى تنظيم الانفعال لدى طلبة البكالوريوس في جامعة الفلاح في دبي، والفروق في تنظيم الانفعال تبعاً لمتغير المستوى الدراسي والنوع، حيث تكونت عينة الدراسة من (٢٣٠) من طلبة الجامعة، وتم استخدام مقياس هوفمان وكابينتيرو وكروتيس للتنظيم الانفعالي، وكشفت أن طلبة الجامعة يمتلكون درجة متوسطة من تنظيم الانفعال، على جميع المجالات الفرعية للمقياس، ماعدا مجال تنمية المشاعر الإيجابية، الذي أشارت النتائج إلى أن متوسط درجات الطلبة كانت مرتفعة، وأظهرت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المجالات (الأخذ في الحسبان وجهة نظر الطرف الآخر - التهذئة - والنمذجة الاجتماعية) تعزى للنوع والتخصص والسنة الدراسية، باستثناء بُعد (تمنية المشاعر الإيجابية) تعزى لصالح الإناث.

كما هدفت دراسة خدة (٢٠١٩) إلى الكشف عن القدرة التنبؤية لكل من خبرات الإساءة في الطفولة وتنظيم الانفعال، والقدرة على حل المشكلات بظهور السلوك العدواني، وتحديد الفروق في السلوك العدواني وفقاً لمتغيرات مستوى التعرض للإساءة في الطفولة النوع والسن، أجريت على عينة من المراهقين المعرضين للخطر وتم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت أربع أدوات قياس تمثلت في مقياس خبرات الإساءة في الطفولة ومقياس حل المشكلات ومقياس السلوك العدواني ومقياس تنظيم الانفعال وتوصلت النتائج إلى وجود قدرة تنبؤية لخبرات الإساءة في الطفولة والقدرة على حل المشكلات بظهور السلوك العدواني، وعدم وجود قدرة تنبؤية لتنظيم الانفعال بظهور السلوك العدواني، ووجود فروق دالة إحصائية في السلوك العدواني تعزى لمستوى التعرض للإساءة في الطفولة لصالح المستوى المرتفع، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في السلوك العدواني تعزى لمتغير النوع المراهق.

• المحور الثالث: دراسات تربط اليقظة العقلية بالتنظيم الانفعالي:

هدفت دراسة (الضريبي، ٢٠٢٤) إلى التعرف على مستويات كلا من اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى طلاب وطالبات جامعة سيئون في محافظة

حضر موت، اليمن. كما هدفت إلى معرفة طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى نفس العينة (طلاب وطالبات جامعة سيئون). ولتحقيق هذه الأهداف، استخدم المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية، ومقياس التنظيم الانفعالي - وهما من اعداد الباحث - على عينة مكونة من (٢٥٧) طالبة من طلاب وطالبات كليتي التربية والبنات في جامعة سيئون. وقد توصلت الدراسة إلى وجود درجات بين متوسطة ومرتفعة، سُجلت على مقياسي اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي للطلاب وطالبات عينة الدراسة. كما توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كلا من اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي.

وهدف دراسة (بوحارة، ٢٠٢٣) للكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية واللاتزان الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة سيدي بلعباس. وكذا التعرف على درجة الفروق في مستوى اليقظة العقلية واللاتزان الانفعالي تبعا لبعض المتغيرات (النوع، المستوى الدراسي). ولتحقيق أهداف الدراسة والإجابة على فرضياتها تم الاعتماد على المنهج الوصفي واختيار عينة قصدية قوامها (٨٣) من فئة الطلبة الجامعيين. حيث طبق عليهم مقياس اليقظة العقلية لـ (Baer et al, 2006) ومقياس اللاتزان الانفعالي لـ (اشبير، ٢٠١٨). وبعدما جمعت البيانات وأجريت المعالجات الإحصائية عن طريق الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) النسخة (٢٦) من خلال الاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية: معامل بيرسون (Person)، تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، اختبار "ت" (T-Test). توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية واللاتزان الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين، لا توجد فروق في مستوى ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير النوع. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

وهدف دراسة الخطيب والتل (٢٠٢٢) إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية والصمود النفسي، والتعرف على مستوياتها لدى عينة من طلبة جامعة حيفا. تكونت العينة من ٤٥٦ طالبا وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية المتيسرة ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس جروس وجون (٢٠٠٣) المستخدم من قبل القضاة والزغول (٢٠٢٠) مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية (Baer et al. 2006) مقياس مامبان (٢٠١٠) للصمود النفسي المستخدم من قبل البشارات والمقابلة (٢٠٢٠) كشفت النتائج عن وجود مستويات من التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية والصمود النفسي كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية والصمود النفسي، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التنظيم الانفعالي ككل، واليقظة العقلية والصمود النفسي.

وهدفت دراسة (الصواف، ٢٠٢٢) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي والتنظيم الانفعالي عند طلاب المرحلة الثانوية (العام والفني) (ذكور، إناث) والتعرف على الفروق بينهما، بالإضافة إلى الكشف عن علاقة اليقظة العقلية بكل من التسويق الأكاديمي، والتنظيم الانفعالي، وعلى إمكانية التنبؤ بكل من التسويق الأكاديمي والتنظيم الانفعالي من خلال اليقظة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٠) طالب وطالبة، (٧٠) من طلاب التعليم الثانوي العام، و(٧٠) من طلاب التعليم الفني، واستخدمت الباحثة مقاييس (اليقظة العقلية، التسويق الأكاديمي، التنظيم الانفعالي)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التعليم الثانوي العام (ذكور وإناث) في (اليقظة العقلية، التسويق الأكاديمي، التنظيم الانفعالي) لصالح الإناث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التعليم الفني (ذكور وإناث) في (اليقظة العقلية، التسويق الأكاديمي، التنظيم الانفعالي) لصالح الذكور، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التنظيم الانفعالي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب (التعليم العام، التعليم الفني) (ذكور وإناث) في اليقظة العقلية لصالح (التعليم الفني) "ذكور"، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في التسويق الأكاديمي لصالح (التعليم العام) "إناث"، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي لصالح التعليم الفني (ذكور وإناث)، كما يمكن التنبؤ بكل من (التسويق الأكاديمي والتنظيم الانفعالي) من خلال اليقظة العقلية لدى كلا من التعليم الثانوي العام والفني.

وهدفت دراسة (أبو عيطه، عابنه، ٢٠٢٢) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى الأحداث الجانحين في دور الإيواء الأردنية، تتكون عينة الدراسة من (٢٢٠) حدثاً، تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم بناء الاستبانة والمكونة من (٤٤) فقرة موزعة على مجالين (اليقظة العقلية، والتنظيم الانفعالي)، وبخمس أبعاد لمجال التنظيم الانفعالي (لوم النفس، التقبل، صعوبات الاجترار، إعادة التخطيط الإيجابي، إعادة التقويم الإيجابي)، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي المسحي أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط لكل من اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى الأحداث الجانحين في دور الإيواء الأردنية، بالإضافة لوجود علاقة ارتباط إيجابية قوية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) باختلاف متغيرات الدراسة (العمر، المستوى التعليمي، نوع الجرم، النوع)، بينما بينت بعض النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية تبعاً لمتغير الوضع الأسري ولصالح "يعيش مع أسرته".

وهدفت دراسة الكثيري وناضرين، (٢٠٢١) استهدفت الدراسة تحديداً على المستوى التنظيمي الانفعال واليقظة العقلية وعلاقتها والقلق المستقبلي، ودلالة الفروق تبعاً لمتغيرات (النوع، التحصيل الدراسي، النظام الدراسي)، ومدى إمكانية

التنبؤ بقلق المستقبل المتميز من خلال شدة التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية، لدى الطلاب الصف الثالث الثانوي بمحفظه ينبع، وكونت دراسة إبداعية من (٣١٤) درست بشكل دقيق، وقد استخدم المستخدم التفاعلي الوصفي في مختلف، ولجمع البيانات استخدم الباحث مقياس التنظيم الانفعالي من الإعداد (Garnefski & Kraaij, 2007) تعريب وتقنين محمد جاسر (عفانة ٢٠١٨م)، ومقياس العوامل المختلفة للواقع (إعداد Bear et al., 2006): تعريب وتقنين: (عبد الرقيب البحيري، ٢٠١٤)، ومقياس مقياس قلق المستقبل المهني من إعداد (مخيمر والوجيناني، ٢٠١٨) وقد توصلت نتائج الدراسة إلى تمتع العين باعترافات من التنظيم غير الفعال، واليقظة النفسية، وبمستوى منخفض من قلق المستقبل المستمر، كما لاحظت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد (إعادة التركيز الإيجابي) باختلاف نمطي في المزاج النوعي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية. في بعد (لوم الذات) باختلاف المسار النفسي مسار العلوم الشرعية، هناك فروق ذات دلالة في بعد (القلق السلبي تجاه المستقبل) باختلاف المسار النفسي مسار العلوم الشرعية، وشفت دراسة عن وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين قلق وأبعاد المستقبل (التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية) وأسفرت عن إمكانية تنبؤية بقلق المستقبل من خلال التأثير (التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية). وفي ضوء النتائج التي خصصت لها، الباحث يتضمن المناهج الدراسية بالكامل التي تدعم مستوى التنظيم غير الفعال واليقظة العقلية وتفعيل التفاعل الذي يساهم في الحد من قلق المستقبل المهني. هدفت دراسة مصطفى (٢٠١٩) التعرف على فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي، وتحسين صورة الجسم لدى طلاب الجامعة المكفوفين، وتكونت عينة البحث من (١١) طالباً من المعاقين بصرياً المقيدين بجامعة الملك خالد بمدينة أبها في المملكة العربية السعودية بمتوسط عمري قدره (٢١.١٨)، وتم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين: تجريبية بلغ قوامها (٦) طلاب، وضابطة بلغ قوامها (٥) طلاب، واستخدم البحث المقياس الشامل لليقظة العقلية إعداد (Bergomi, Tschacher & Kupper, 2013) تعريب الباحث، مقياس مشكلات التنظيم الانفعالي إعداد (Gratz & Roemer, 2004) تعريب الباحث، مقياس صورة الجسم (إعداد الباحث)، البرنامج التدريبي (إعداد الباحث)؛ وأشارت النتائج إلى فعالية البرنامج التدريبي المستخدم في تنمية اليقظة العقلية لدى الطلاب المعاقين بصرياً (عينة البحث) مما كان له أثر في تحسين كل من التنظيم الانفعالي وصورة الجسم لديهم.

كما هدفت دراسة (إبراهيم، ٢٠٢١) إلى معرفة التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لليقظة العقلية كمتغير مستقل على قلق المستقبل كمتغير تابع من خلال التنظيم الانفعالي كمتغير وسيط لدى طلاب جامعة الأزهر، وذلك من خلال

نموذج مقترح افترض فيه الباحث وجود تأثيرات مباشرة وغير مباشرة لليقظة العقلية على قلق المستقبل، وتكونت عينة البحث الأساسية من (٤٧٢) طالبا و طالبة بواقع (٢٤٣) طالبا، ٢٢٩ طالبة) من طلاب كلية التربية بتفهننا الأشراف جامعة الأزهر، وكلية الدراسات الإسلامية والعربية بنات بالاسادات جامعة الأزهر، و اشتملت أدوات البحث على مقياس اليقظة العقلية، ومقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس قلق المستقبل، وكلهم من (إعداد الباحث)، وبعد تحليل البيانات إحصائيا باستخدام أسلوب تحليل المسار توصلت النتائج إلى: وجود مطابقة جيدة بين نموذج تحليل المسار المقترح و بيانات عينة البحث بالنسبة للعلاقات المختلفة بين متغيرات البحث، وجود تأثيرات مباشرة دالة إحصائيا لليقظة العقلية في قلق المستقبل، وجود تأثيرات مباشرة دالة إحصائيا لليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي عدا بعدي "التصرف بوعي - عدم الحكم على الخبرات الداخلية"، وجود تأثيرات مباشرة دالة إحصائيا للتنظيم الانفعالي في قلق المستقبل، وجود تأثيرات غير مباشرة دالة إحصائيا لليقظة العقلية في قلق المستقبل من خلال التنظيم الانفعالي عدا بعدي "التصرف بوعي - عدم الحكم على الخبرات الداخلية"، وجود تشابه في نموذج تحليل المسار لليقظة العقلية و التنظيم الانفعالي و قلق المستقبل بين الذكور والإناث".

وهدف دراسة عطا الله ٢٠١٩ إلى الكشف عن الاختلاف بين التأثير المباشر وغير المباشر لصعوبات التنظيم الانفعالي في خداع الذات عن طريق اليقظة العقلية كمتغير وسيط، واستكشاف العلاقة الارتباطية بين هذه المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية (١٨٠) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة، لتقنيين أدوات الدراسة، في حين بلغ عدد أفراد الدراسة الأساسية (٤١٤) طالبا و طالبة، بعد استبعاد حالات عدم الجدية في الأداء على أدوات الدراسة المتمثلة في: مقياس اليقظة العقلية، ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، ومقياس خداع الذات، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود تأثير غير مباشر للصعوبات التنظيم الانفعالي (عن طريق اليقظة العقلية كمتغير وسيط) على خداع الذات لدى عينة الدراسة المستهدفة، وأن انخفاض القدرة على صعوبات التنظيم الانفعالي يرتبط إيجابيا بكل من خداع الذات، وتم تفسير النتائج في ضوء الأدبيات النظرية لمتغيرات الدراسة و الدراسات ذات الصلة، وباعتماد على هذه النتائج و تفسيرها تم صياغة عدد من التوصيات.

وهدف دراسة (عبد الحميد، ٢٠١٨) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، والتعرف على أكثر استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي شيوعا، والتعرف على إمكانية التنبؤ بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب كلية

التربية في الفرقة الثانية والثالثة جامعة سوهاج، بواقع (١٠٧ طالبة، ٩٣ طالباً)، واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية إعداد (Droumana et al (2018 ترجمة الباحثة، ومقياس التنظيم الانفعالي الأكاديمي إعداد Buric et al (2016) ترجمة الباحثة، وأشارت النتائج إلى: ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي، كما أن أكثر استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي شيوعاً كانت تنمية الكفاءة، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية بين الذكور والإناث، ووجود فروق بين الذكور والإناث في بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي، كما أنه يمكن التنبؤ بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية.

• التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال مراجعة الدراسات السابقة المرتبطة بمشكلة الدراسة يتضح اختلاف أهدافها وفقاً لاختلاف متغيراتها وأدواتها المستخدمة، وأنها تناولت متغيرات عديدة تستحق البحث والدراسة، كما بينت أن اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي متغيرات مهمة وغير مقتصرة على ثقافة معينة.

وتشابهت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي، كدراسة هدفت (الخطيب والتل ٢٠٢٢، ناضرين، ٢٠٢١، مصطفى ٢٠١٩، الضريبي، ٢٠٢٤، إبراهيم، ٢٠٢١، عبد الحميد، ٢٠١٨، الصواف، ٢٠٢٢) وهدفت بعض الدراسات للتعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بمتغيرات مثل دراسة (Jang & Jeon, 2015, Atefeh et al., 2014, Dikmen, 2022) وهدفت بعض الدراسات للتعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بمتغيرات مثل دراسة (Baran et al, 2019)، عبد الهادي ٢٠١٩، خدة (٢٠١٩).

واختلفت الدراسات فيما بينها في عدد العينات والفئات العمرية والأدوات المستخدمة حيث تم التطبيق على المراهقين في دراسة (خدة ٢٠١٩)، وفي الدراسات التالية كانت العينات طلبة الجامعة (Atefeh et al., Jang & Jeon, 2015, Dikmen, 2022, Baran et al, 2019, 2014)، في حين تم التطبيق على عينة ذوي الاحتياجات الخاصة في دراسة (مصطفى ٢٠١٩)، كما طبق على عينة من طلبة الثانوية في دراسة (الكثيري وناضرين، ٢٠٢١)، بينما التطبيق على طلاب وطالبات الدراسات العليا.

ويختلف البحث الحالي عن الدراسات السابقة في أنها تهدف إلى التعرف على علاقة اليقظة العقلية بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة الملك سعود، وقد تسهم هذه الدراسة في فائدة الباحثين عن متغيرات الدراسة الحالية.

وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في تحديد مشكلة الدراسة وعرض الأدب النظري واختيار المقاييس والمنهج والأساليب الإحصائية الملائمة للدراسة، وكذلك تفسير النتائج.

• ثالثاً: منهجية الدراسة وإجراءاتها:

• منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي التحليلي، نظراً لملاءمته لطبيعته مشكلة الدراسة وأهدافها.

• مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الدراسات العليا في جامعة الملك سعود للعام الدراسي ١٤٤٦هـ (ماجستير - دكتوراه) من التخصصات العلمية كما هو موضح في الجدول (١) والتخصصات الإنسانية كما هو موضح في الجدول رقم (٢) والتخصصات الصحية كما هو موضح في الجدول رقم (٣) والبالغ عددهم (٨٦٦٤) طالباً وطالبة، منهم (٥٤٢٢) من الإناث، و(٣٢٤٢) من الذكور وفقاً لإحصاءات عمادة القبول والتسجيل بجامعة الملك سعود ٢٠٢٤م.

جدول (١) مجتمع الدراسة (الكلية العلمية) وفقاً لإحصائيات عمادة القبول والتسجيل بجامعة الملك سعود ٢٠٢٤هـ

نوع الكلية	اسم الكلية	الطلاب		الطلاب والطالبات		الإجمالي
		العدد	النسبة	العدد	النسبة	
الكلية العلمية	إدارة الأعمال	٣٧١	٣٨%	٥٩٧	٦٢%	٩٦٨
	العمارة والتخطيط	١١٢	٥٦%	٨٩	٤٤%	٢٠١
	علوم الحاسب والعلوم	١٠٢	١٩%	٤٣٦	٨١%	٥٣٨
	علوم الأغذية والزراعة	٢١٤	٥٧%	١٦١	٤٣%	٣٧٥
	العلوم	٢٨٧	٣٠%	٦٦٢	٧٠%	٩٤٩
	الهندسة	٣٣٦	١٠٠%	٠	٠%	٣٣٦

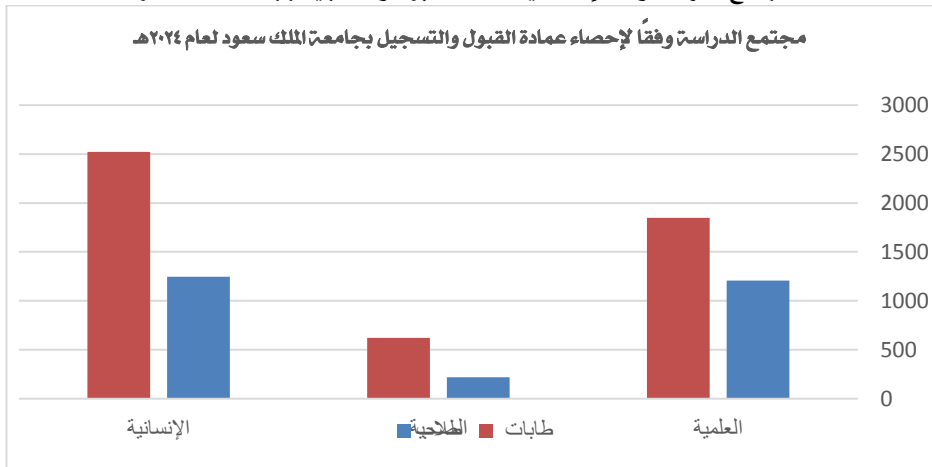
جدول (٢) مجتمع الدراسة (الكلية الإنسانية) وفقاً لإحصائيات عمادة القبول والتسجيل بجامعة الملك سعود لعام ٢٠٢٤م

نوع الكلية	اسم الكلية	الطلاب		الطلاب والطالبات		الإجمالي
		العدد	النسبة	العدد	النسبة	
الكلية العلمية	كلية الحقوق والعلوم السياسية	١٥٤	٥٤%	١٢٩	٤٦%	٢٨٣
	اللغات وعلومها	١٧	٢١%	٦٤	٧٩%	٨١
	السياحة والآثار	٢٨	٢٦%	٧٨	٧٤%	١٠٦
	علوم الرياضة والنشاط البدني	٣٦	٦٠%	٢٤	٤٠%	٦٠
	التربية	٧١٤	٣١%	١٥٦٧	٦٩%	٢٢٨١
	العلوم الإنسانية والاجتماعية	٤٥٣	٣٦%	٧٨٩	٦٤%	١٢٤٢

جدول (٣) مجتمع الدراسة (الكليات الصحية) وفقاً لإحصائيات عمادة القبول والتسجيل بجامعة الملك سعود لعام ٢٠٢٤

نوع الكلية	اسم الكلية	الطلاب		الطلاب والطالبات		الإجمالي
		العدد	النسبة	العدد	النسبة	
الكليات العلمية	الطب	١٤	%٣٧	٢٤	%٦٣	٣٨
	طب الأسنان	٣٤	%٣٦	٦٠	%٦٤	٩٤
	الصيدلانية	٨٨	%٣٩	١٣٥	%٦١	٢٢٣
	العلوم التطبيقية	٥٩	%٢٦	١٦٦	%٧٤	٢٢٥
	التمريض	١١٤	%٢٣	٣٧٣	%٧٧	٤٨٧

شكل (١) مجتمع الدراسة وفقاً لإحصائيات عمادة القبول والتسجيل بجامعة الملك سعود ١٤٤٦هـ



• عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (٣٧٨) طالب وطالبة من جامعة الملك سعود، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، حيث شملت العينة طلاب وطالبات الكليات الإنسانية والصحية والعلمية، في مرحلتي (الماجستير، والدكتوراه).

تم استخراج التكرارات والنسب المئوية (Frequencies and Percentages Tables) لتوزيع أفراد العينة وفقاً لمتغيرات الدراسة المتمثلة في: جنس طلبة الجامعة، والكلية التي ينتمي لها الطالب أو الطالبة، ويبين الجدول (١) توزيع أفراد العينة وفق متغيرات الدراسة.

جدول (١): توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغيرات الدراسة

المتغيرات	مستويات المتغير	التكرار	النسبة المئوية
النوع	ذكر	١٨٨	%٤٩.٧
	أنثى	١٩٠	%٥٠.٣
الكلية	إنسانية	١٦٤	%٤٣.٤
	علمية	١١٠	%٢٩.١
	صحية	١٠٤	%٢٧.٥
الإجمالي		٣٧٨	%١٠٠

يشير الجدول (١) إلى توزيع متساو تقريباً بين الذكور والإناث في العينة، حيث يشكل الذكور ٤٩.٧٪ والإناث ٥٠.٣٪ من إجمالي العينة. هذا التوزيع المتوازن بين النوعين يعزز من إمكانية تعميم النتائج على النوعين بشكل متساو في الدراسة.

أما بالنسبة لتوزيع أفراد العينة وفقاً للكلية التي ينتمي لها الطلبة، فإن غالبية العينة تأتي من الكليات الإنسانية بنسبة ٤٣.٤٪، يليها الطلبة من الكليات العلمية بنسبة ٢٩.١٪، ثم الطلبة من الكليات الصحية بنسبة ٢٧.٥٪. يُظهر هذا التوزيع تنوعاً معقولاً في مجالات الدراسة، ولكنه يشير إلى تمثيل أكبر للطلاب في الكليات الإنسانية مقارنة بالكليات الأخرى.

بشكل عام، توزيع العينة يظهر تنوعاً جيداً في متغيرات الدراسة، مما يتيح إمكانية تحليل العلاقات بين متغيرات الدراسة بطريقة شاملة وعادلة.

• أدوات الدراسة:

١ - مقياس التنظيم الانفعالي:

• **بنية المقياس:**

قامت الباحثة بإعداد مقياس التنظيم الانفعالي، حيث لوحظ بعد المسح النظري للدراسات السابقة والمقاييس مثل (Thompson, 2015 Gross, 2014 ؛ Gross, 2014 ؛ Fucito Juliano & Toll, 2010 ؛ Moore, 2013 ؛ Gross & 2001 ; john, 2003 Garnefski & Kraaij, 2015 والعاسمي وبدرية ٢٠١٨) والمقاييس التي اهتمت بدراسة التنظيم الانفعالي، عدم مناسبة بعض المواقف الثقافية المحلية حيث إن بعضها أعد في بيئات مختلفة، فضلاً عن اقتصار بعض المقاييس على ابعاد دون الأخرى من الأبعاد التي اهتمت بها الدراسة الحالية، كما أن إعداد الباحثة لمقياس التنظيم الانفعالي سيمكن بإذن الله الباحثين من استخدامه مستقبلاً بنفس مجال الثقافة السعودية كما قد يعطي اهتماماً أكثر لشيوعه وتنميته في مجتمعنا وذلك على اعتبار أن مفهوم التنظيم الانفعالي من المفاهيم الحديثة في علم النفس التربوي.

تكون المقياس في صورته النهائية من (٢٣) عبارة، توزعت على ثلاثة أبعاد هي: الوعي بالانفعال، والقبول الانفعالي، والتنظيم المعرفي للانفعال. ويبين الجدول (٢) عدد العبارات التابعة لكل بُعد من أبعاد المقياس في صورته النهائية.

جدول (٢): يوضح توزيع العبارات على أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي في صورته النهائية

عدد العبارات	الْبُعد
٨ عبارات	الوعي بالانفعال
٨ عبارات	القبول الانفعالي
٧ عبارات	التنظيم المعرفي للانفعال
٢٣ عبارة	الإجمالي

• صدق المقياس:

• الصدق الظاهري:

تم عرض مقياس التفكير الإيجابي على مجموعة من المحكمين ذوي الاختصاص في علم النفس بكلية التربية جامعة الملك سعود، وعددهم ٨ محكمين

لإبداء آرائهم حول فقرات المقياس ومدى مناسبة الفقرات وصدقها ووضوحها وانتمائها للأبعاد وسلامة صياغتها اللغوية ومناسبة التدريج لفقرات المقياس وتصحيحه، وبناءً على توجيهاتهم ومقترحاتهم تم تعديل صياغة بعض الفقرات وحذف بعض الفقرات اعتماداً على نسبة اتفاق المحكمين قدرها (٨٠٪) فقد تم حذف (٦) فقرات من اصل (٢٩) فقرة ليصبح عدد فقرات المقياس (٢٣) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد.

• صدق البناء الداخلي:

بعد تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت (٥٠) طالب وطالبة في جامعة الملك سعود، تم إدخال البيانات بشكل مبدئي بهدف التحقق من الخصائص السايكومترية للمقياس، حيث تم التحقق من صدق البناء الداخلي للمقياس، والذي يقيس درجة ارتباط العناصر أو المكونات المختلفة للأدوات البحثية ببعضها البعض وبالدرجة الكلية للأداة. ويشير إلى مدى تماسك وترابط بنود وعناصر أداة جمع البيانات مع بعضها لقياس السمة أو البنية موضع الاهتمام. وتكمن أهمية صدق البناء الداخلي في أنه يوفر دليلاً على أن أداة جمع البيانات تقيس فعلاً ما صُممت لقياسه. فعندما ترتبط بنود الأداة بالأبعاد التي تنتمي إليها وبالدرجة الكلية، فإن ذلك يعني أن البنود تشترك في قياس السمة نفسها (Whiston, 2016). وتم التحقق من صدق البناء الداخلي للمقياس باستخدام معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لفحص ارتباط عبارات المقياس بالأبعاد التي تنتمي إليها، ويوضح الجدول (٣) نتائج معاملات ارتباط العبارات بالأبعاد التابعة لها.

جدول (٣): معاملات ارتباط العبارات بأبعاد مقياس التنظيم الانفعالي

العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
١	♦♦٠.٨٩١	٩	♦♦٠.٧٢٩	١٧	♦♦٠.٨٤٠
٢	♦♦٠.٩٢٣	١٠	♦♦٠.٧٨٤	١٨	♦♦٠.٨١٣
٣	♦♦٠.٩٥٤	١١	♦♦٠.٨١٤	١٩	♦♦٠.٨٨٦
٤	♦♦٠.٩١٤	١٢	♦♦٠.٨٤٩	٢٠	♦♦٠.٨٨٤
٥	♦♦٠.٩٠٥	١٣	♦♦٠.٨٥٩	٢١	♦♦٠.٨١١
٦	♦♦٠.٩١٣	١٤	♦♦٠.٨٣٣	٢٢	♦♦٠.٨٥٣
٧	♦♦٠.٨٤٨	١٥	♦♦٠.٧٨٥	٢٣	♦♦٠.٧٦٤
٨	♦♦٠.٩٤١	١٦	♦♦٠.٨٣٥	—	—

♦♦ ارتباط دال عند مستوى الدلالة (٠.٠١).

يبين الجدول (٣)، أن معاملات ارتباط العبارات بالأبعاد التابعة لها، ارتباطات قوية ودالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يدل على صدق داخلي عالٍ لأبعاد المقياس، فالعبارات المرتبطة بالمتوسط الكلي لاستجابات البعد، تعد عبارات صادقة تقيس ما وضعت لأجله. وللتأكد من ارتباط الأبعاد بالمتوسط العام للمقياس، تم حساب معاملات ارتباط متوسطات استجابات العينة على الأبعاد، بالمتوسط العام للمقياس، ويبين الجدول (٤) معاملات ارتباط الأبعاد بالمقياس ككل.

جدول (٤): معاملات ارتباط أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي بالمتوسط العام له

م	البُعد	معامل الارتباط بالاستبانة
١	الوعي بالانفعال	٠.٩٤
٢	القبول الانفعالي	٠.٩٠
٣	التنظيم المعرفي للانفعال	٠.٩١٨

❖ ارتباط دال عند مستوى الدلالة (٠.٠١).

يتبين من الجدول (٤) بأن معاملات ارتباط الأبعاد بالمتوسط العام للمقياس، دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) أو أقل منه، وتعد معاملات الارتباط العالية دليل على الصدق الداخلي العالي لمحتوى المقياس، ويستنتج من ذلك بأن أبعاد المقياس تقيس ما يقيسه المقياس بشكل كلي.

• ثبات المقياس:

باستخدام بيانات العينة الاستطلاعية، تم قياس ثبات المقياس بطريقة التحقق من الاتساق الداخلي باستخدام معامل الثبات كرونباك ألفا (Cronbach's alpha) لأبعاد المقياس كل على حدة، ثم حساب الثبات الكلي للمقياس. ويعد التحقق من الثبات أمراً بالغ الأهمية؛ فالثبات يشير إلى استقرار النتائج عبر الزمن، فالأداة الثابتة ستعطي نفس النتائج تقريباً إذا أعيد تطبيقها على نفس المفحوصين في أوقات مختلفة، وبذلك يكون الثبات ضروري للحصول على نتائج دقيقة وموثوقة، فالأداة غير الثابتة قد تعطي نتائج متذبذبة وغير دقيقة (Frey, 2022). ويبين الجدول (٥) معاملات ثبات أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي، وثباته الكلي.

جدول (٥): معامل الثبات ألفا كرونباك لأبعاد الاستبانة والثبات الكلي

م	البُعد	معامل كرونباك ألفا
١	الوعي بالانفعال	٠.٩٧
٢	القبول الانفعالي	٠.٩٢
٣	التنظيم المعرفي للانفعال	٠.٩٢
	الثبات الكلي للاستبانة	٠.٩٧

بالنظر إلى معاملات الثبات كرونباك ألفا في الجدول (٥)، يتضح بأن مقياس التنظيم الانفعالي يتمتع بمعاملات ثبات جيدة تتراوح بين القيمة (٠.٩٢) إلى (٠.٩٧) وتقع في نطاق معاملات الثبات الممتازة (٠.٩٠ - ١) التي حددتها (George & Mallery, 2019)، مما يجعله صالحاً لتحقيق أهداف الدراسة. وبشكل عام يبين الجدول بأن ثبات المقياس الكلي (٠.٩٧)، ويعني ذلك إمكانية الحصول على نتائج متطابقة بنسبة (٩٧٪) بين هذا التطبيق وإعادة التطبيق مرة أخرى لهذا المقياس، ويعني ذلك بشكل ضمني أن العبارات واضحة وصريحة وتحمل أفكار دقيقة لا يختلف فهم المستجيب لها مع اختلاف الزمن.

٢- مقياس اليقظة العقلية:

والذي أعده كارداشيوتو (Cardaciotto et al, 2008) ويتكون من (٢٠) عبارة موزعة على بعدين هما: بعد الوعي الذي يتضمن عبارات تعكس المراقبة المستمرة

للخبرات مع التركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية؛ وبعد التقبل الذي يتضمن عبارات تعكس قبول الخبرات والتسامح نحوها ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي.

• خطوات الترجمة:

تم الاطلاع على النسخة الإنجليزية الأصلية لمقياس فيلادلفيا لليقظة العقلية.

والتأكد من مطابقة الفقرات المترجمة بأصولها الإنجليزية.

تم التأكد من دقة الترجمة سيتم إعادة الترجمة من العربية إلى الإنجليزية للتأكد من سلامة صياغة العبارات.

• بنية المقياس:

تكون المقياس في صورته النهائية من (٢٠) عبارة، توزعت على بُعدين هي: الوعي، والتقبل. ويبين الجدول (٦) عدد العبارات التابعة لكل بُعد من أبعاد المقياس في صورته النهائية.

جدول (٦): يوضح توزيع العبارات على أبعاد مقياس اليقظة العقلية في صورته النهائية

عدد العبارات	البُعد
١٠ عبارات	الوعي
١٠ عبارات	التقبل
٢٠ عبارة	الإجمالي

• صدق المقياس:

• الصدق الظاهري:

تم عرض مقياس التفكير الإيجابي على مجموعة من المحكمين ذوي الاختصاص في علم النفس بكلية التربية جامعة الملك سعود، وعددهم ٨ محكمين لإبداء آرائهم حول فقرات المقياس ومدى مناسبة الفقرات وصدقها ووضوحها وانتمائها للأبعاد وسلامة صياغتها اللغوية ومناسبة التدريج لفقرات المقياس وتصحيحه، وبناءً على توجيهاتهم ومقترحاتهم تم تعديل صياغة بعض الفقرات وحذف بعض الفقرات اعتماداً على نسبة اتفاق المحكمين قدرها (٨٠٪).

• صدق البناء الداخلي:

بعد تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت (٥٠) طالب وطالبة في جامعة الملك سعود، تم إدخال البيانات بشكل مبدئي بهدف التحقق من الخصائص السايكومترية للمقياس، حيث تم التحقق من صدق البناء الداخلي للمقياس، وذلك باستخدام معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لفحص ارتباط عبارات المقياس بالأبعاد التي تنتمي إليها، ويوضح الجدول (٧) نتائج معاملات ارتباط العبارات بالأبعاد التابعة لها.

جدول (٧): معاملات ارتباط العبارات بأبعاد مقياس اليقظة العقلية

الارتباط	العبرة	الارتباط	العبرة	الارتباط	العبرة
♦♦٠.٧٥٦	١٥	♦♦٠.٨٥٩	٨	♦♦٠.٨٢٣	١
♦♦٠.٧٧٩	١٦	♦♦٠.٩٢٢	٩	♦♦٠.٨٩٠	٢
♦♦٠.٧٤٥	١٧	♦♦٠.٨٤٤	١٠	♦♦٠.٨٦٢	٣
♦♦٠.٦٧٦	١٨	♦♦٠.٦٧٢	١١	♦♦٠.٨٤٨	٤
♦♦٠.٧٠١	١٩	♦♦٠.٨٢٥	١٢	♦♦٠.٧٦٣	٥
♦♦٠.٦٦٠	٢٠	♦♦٠.٦٨٣	١٣	♦♦٠.٦٧٩	٦
—	—	♦♦٠.٥٨٨	١٤	♦♦٠.٨٦٦	٧

♦♦ ارتباط دال عند مستوى الدلالة (٠.٠١).

يبين الجدول (٧)، أن معاملات ارتباط العبارات بالأبعاد التابعة لها، ارتباطات قوية ودالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يدل على صدق داخلي عال لأبعاد المقياس، فالعبارات المرتبطة بالمتوسط الكلي لاستجابات البعد، تعد عبارات صادقة تقيس ما وضعت لأجله. وللتأكد من ارتباط الأبعاد بالمتوسط العام للمقياس، تم حساب معاملات ارتباط متوسطات استجابات العينة على الأبعاد، بالمتوسط العام للمقياس، ويبين الجدول (٨) معاملات ارتباط الأبعاد بالمقياس ككل.

جدول (٨): معاملات ارتباط أبعاد مقياس اليقظة العقلية بالمتوسط العام له

م	البعد	معامل الارتباط بالاستبانة
١	الوعي	♦♦٠.٩١٢
٢	التقبل	♦♦٠.٩٢٦

♦♦ ارتباط دال عند مستوى الدلالة (٠.٠١).

يتبين من الجدول (٨) بأن معاملات ارتباط الأبعاد بالمتوسط العام للمقياس، دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) أو أقل منه، وتعد معاملات الارتباط العالية دليل على الصدق الداخلي العالي لمحتوى المقياس، ويستنتج من ذلك بأن أبعاد المقياس تقيس ما يقيسه المقياس بشكل كلي.

• ثبات المقياس:

باستخدام بيانات العينة الاستطلاعية، تم قياس ثبات المقياس بطريقة التحقق من الاتساق الداخلي باستخدام معامل الثبات كرونباك ألفا (Cronbach's alpha) لأبعاد المقياس كل على حدة، ثم حساب الثبات الكلي للمقياس. ويبين الجدول (٩) معاملات ثبات أبعاد مقياس اليقظة العقلية، وثباته الكلي.

جدول (٩): معامل الثبات ألفا كرونباك لأبعاد الاستبانة والثبات الكلي

م	البعد	معامل كرونباك ألفا
١	الوعي	٠.٩٥
٢	التقبل	٠.٨٩
الثبات الكلي للاستبانة		٠.٩٤

بالنظر إلى معاملات الثبات كرونباك ألفا في الجدول (٩)، يتضح بأن مقياس اليقظة العقلية يتمتع بمعاملات ثبات جيدة تتراوح بين القيمة (٠.٨٩) إلى (٠.٩٥) وتقع في نطاق معاملات الثبات الجيدة (٠.٨٠ - ١) التي حددها George & Mallery, 2019)، مما يجعله صالحاً لتحقيق أهداف الدراسة.

• تصحيح المقياسين:

في الدراسة الحالية، تتضمن عملية تصحيح المقياسين خطوات دقيقة لضمان الحصول على نتائج موثوقة، يمكن تحديدها في النقاط التالية:

١. مقياس اليقظة العقلية

يتألف مقياس اليقظة العقلية من مجموعة من البنود موزعة على بعدين رئيسيين: الوعي والتقبل. يتم تصحيح المقياس من خلال إعطاء درجة لكل استجابة وفقاً لمقياس ليكرت المكون من ٥ نقاط (١ = لا تنطبق تماماً، ٥ = تنطبق تماماً).

البعد الأول: الوعي يحتوي على ١٠ بنود، وبالتالي يمكن أن تتراوح الدرجة الكلية لهذا البعد من ١٠ إلى ٥٠.

البعد الثاني: التقبل يحتوي أيضاً على ١٠ بنود، وتتراوح الدرجة الكلية لهذا البعد من ١٠ إلى ٥٠.

الدرجة الكلية للمقياس، ويتم جمع الدرجات من كلا البعدين، مما ينتج عنه درجة كلية تتراوح بين ٢٠ و ١٠٠. يتم بعد ذلك تفسير هذه الدرجات بناءً على مستويات محددة لتحديد مستوى اليقظة العقلية لدى الأفراد.

٢. مقياس التنظيم الانفعالي

مقياس التنظيم الانفعالي يتألف من ثلاثة أبعاد: الوعي بالانفعال، القبول الانفعالي، والتنظيم المعرفي للانفعال. يتم تصحيح المقياس بنفس الطريقة باستخدام مقياس ليكرت من ٥ نقاط.

البعد الأول: الوعي بالانفعال يحتوي على ٨ بنود، وتتراوح الدرجة الكلية من ٨ إلى ٤٠.

البعد الثاني: القبول الانفعالي يحتوي أيضاً على ٨ بنود، وتتراوح الدرجة الكلية من ٨ إلى ٤٠.

البعد الثالث: التنظيم المعرفي للانفعال يحتوي على ٧ بنود، وتتراوح الدرجة الكلية من ٧ إلى ٣٥.

الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي يتم حسابها بجمع الدرجات من جميع الأبعاد الثلاثة، مما يعطي درجة كلية تتراوح بين ٢٣ و ١١٥. يتم تفسير هذه الدرجات لتحديد مستوى التنظيم الانفعالي لدى الأفراد. يوضح الجدول (١٠) مدى الدرجات لكل بعد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي.

المقياس	البعد	منخفض (Low)	متوسط (Moderate)	مرتفع (High)
مقياس اليقظة العقلية	الوعي	١٠ - ٢٣.٣	٢٣.٣ - ٣٦.٦	٣٦.٦ - ٥٠
	التقبل	١٠ - ٢٣.٣	٢٣.٣ - ٣٦.٦	٣٦.٦ - ٥٠
	الدرجة الكلية	٢٠ - ٤٦.٦٧	٤٦.٦٧ - ٧٣.٣٣	٧٣.٣٣ - ١١٠
مقياس التنظيم الانفعالي	الوعي بالانفعال	٨ - ١٨.٦٧	١٨.٦٧ - ٢٩.٣٣	٢٩.٣٣ - ٤٠
	القبول الانفعالي	٨ - ١٨.٦٧	١٨.٦٧ - ٢٩.٣٣	٢٩.٣٣ - ٤٠
	التنظيم المعرفي للانفعال	٧ - ١٦.٣٣	١٦.٣٣ - ٢٥.٦٧	٢٥.٦٧ - ٣٥
	الدرجة الكلية	٢٣ - ٥٣.٦٧	٥٣.٦٧ - ٨٤.٣٣	٨٤.٣٣ - ١١٥

يوضح الجدول (١٠) كيفية تصنيف الدرجات بناءً على مدى الدرجات المحسوبة لكل بُعد من أبعاد المقياسين وللدرجة الكلية للمقياس. يساعد هذا التصنيف في تحديد مستوى اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى الطلاب والطلاب والطالبات بناءً على متوسطات استجاباتهم على المقياسين.

• رابعاً: عرض نتائج البحث ومناقشتها:

١- عرض ومناقشة نتائج السؤال الأول:

نص السؤال الأول في الدراسة على "ما مستوى اليقظة العقلية وأبعادها لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود؟" وللإجابة عن السؤال الأول للدراسة تم استخدام المتوسطات والانحرافات المعيارية لتحديد مستوى اليقظة العقلية وأبعادها لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود؛ حيث إن استخدام المتوسطات والانحرافات المعيارية هو الأسلوب الإحصائي الأنسب في هذه الحالة؛ لأن المتوسط يوفر فكرة عامة عن الدرجة العامة لمستوى اليقظة العقلية من خلال حساب متوسط درجات استجابات أفراد العينة، بينما يقيس الانحراف المعياري مدى تشتت استجابات أفراد العينة حول المتوسط، مما يعطي فكرة عن مدى اتفاق أو اختلاف استجابات أفراد العينة (Field, 2018). بالإضافة لاستخدام إحصاءات وصفية أخرى تمثلت في أقل قيمة وأعلى قيمة، والربيعيات والوسيط، لتقديم فكرة شاملة حول درجات الطلاب والطالبات والطالبات في مقياس اليقظة العقلية. يبين الجدول (١١) الإحصاءات الوصفية لاستجابات العينة على مقياس اليقظة العقلية وأبعادها.

جدول (١١) الإحصاءات الوصفية لاستجابات العينة على مقياس اليقظة العقلية وأبعادها

البُعد	المتوسط	الانحراف المعياري	أقل درجة	الربيع الأول	الربيع الثاني أو الوسيط	الربيع الثالث	أعلى درجة	المستوى
الوعي	٤٠.٦٤	٧.٠٨	١٧.٠٠	٣٧.٠٠	٤١.٠٠	٤٦.٠٠	٥٠.٠٠	مرتفع
التقبل	٣٧.٢٢	٨.٣٨	١٦.٠٠	٣٢.٠٠	٣٨.٠٠	٤٤.٠٠	٥٠.٠٠	متوسط
الدرجة الكلية	٧٧.٨٦	١٢.٨٤	٤٥.٠٠	٦٩.٠٠	٧٨.٠٠	٨٨.٠٠	١٠٠.٠٠	مرتفع

تشير النتائج الواردة في الجدول (١١) إلى أن مستوى اليقظة العقلية وأبعادها لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود يتمتع بتوزيع متنوع يتراوح بين المتوسط والمرتفع. من خلال تحليل المتوسطات والانحرافات المعيارية، يتضح أن بعد "الوعي" يظهر مستوى مرتفعاً من اليقظة العقلية، حيث بلغت الدرجة المتوسطة لهذا البعد ٤٠.٦٤، مما يعكس أن غالبية الطلاب يتمتعون بوعي كبير بأفكارهم ومشاعرهم. هذا المستوى المرتفع يتزامن مع تشتت متوسط في الدرجات، كما يظهر من خلال الانحراف المعياري البالغ ٧.٠٨، مما يشير إلى تفاوت معقول بين الطلاب في هذا البعد. أما بالنسبة لبعد "التقبل"، فيظهر أن مستوى التقبل لدى الطلاب يقع في النطاق المتوسط مع ميل نحو الارتفاع، حيث بلغ المتوسط

٣٧.٢٢. هذه النتائج تشير إلى أن الطلاب يتعاملون مع مشاعرهم وأفكارهم بدرجة معتدلة من التقبل، وإن كان هناك تفاوت أكبر بين الأفراد في هذا البعد مقارنة ببعد الوعي، وهو ما يعكسه الانحراف المعياري البالغ ٨.٣٨.

الدرجة الكلية لمستوى اليقظة العقلية جاءت مرتفعة، حيث بلغ المتوسط الكلي ٧٧.٨٦، مما يشير إلى أن الطلاب بشكل عام يتمتعون بمستوى عال من اليقظة العقلية. هذا المستوى المرتفع يترافق مع تشتت كبير في الدرجات، مما يعكس وجود تفاوت ملحوظ بين الطلاب في مستوى اليقظة العقلية. القيم الربيعية تشير إلى أن غالبية الطلاب تقع درجاتهم في النطاق المتوسط إلى المرتفع، مما يدعم الاستنتاج بأن مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الملك سعود يتميز بالارتفاع، مع وجود تفاوتات فردية بين الطلاب في كيفية إدراكهم وتقبلهم لمشاعرهم وأفكارهم.

وتعزو الباحثة ارتفاع درجة اليقظة العقلية لدى الطلبة إلى أنهم في الجامعة غالباً ما يواجهون ضغوطاً أكاديمية كبيرة، مما يدفعهم للبحث عن طرق لتحسين تركيزهم وإدارة ضغوطهم فإن اليقظة العقلية تعتبر أداة فعالة في هذا السياق، كما أن هناك زيادة في الوعي بأهمية الصحة النفسية بين الشباب، مما يدفعهم لتبني ممارسات مثل اليقظة العقلية لتحسين رفاههم النفسي، كما تقدم بعض الجامعات برامج تدريبية وورش عمل حول اليقظة العقلية، مما يساعد الطلاب على تطوير هذه المهارة.

كما أن وجود شبكات دعم قوية من الأصدقاء والعائلة يمكن أن يعزز من مستويات اليقظة العقلية، حيث يشعر الطلاب بالدعم والتشجيع على ممارسة هذه المهارة، وقد يساعد انتشار التطبيقات والموارد الرقمية في ممارسة اليقظة العقلية ويجعل من السهل على الطلاب الوصول إلى هذه الأدوات واستخدامها بانتظام، ويسعى الطلاب لتحقيق توازن بين الحياة الأكاديمية والشخصية، واليقظة العقلية تساعدهم في تحقيق هذا التوازن من خلال تحسين قدرتهم على التركيز والتعامل مع التوتر (بهنساوي، ٢٠٢٠).

وتتفق هذه النتيجة مع ما جاءت به دراسة (Mrazek, 2013) هذه الدراسة أظهرت أن الطلاب الذين شاركوا في برنامج تدريبي لليقظة الذهنية لمدة ثمانية أسابيع أظهروا تحسناً كبيراً في مستويات اليقظة الذهنية، بالإضافة إلى تحسينات في الأداء الأكاديمي وتقليل مستويات التوتر، واتفقت مع دراسة (خزل، ٢٠٢٢) أظهرت النتائج أن طلبة الصف الرابع الإعدادي لديهم مستوى مرتفع من اليقظة الذهنية، ولم توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث أو بين الفروع الدراسية (العلمي والأدبي) في مستوى اليقظة الذهنية، كما اتفقت مع دراسة (الوليدي، ٢٠١٧) أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى الطلاب.

٢- عرض ومناقشة نتائج السؤال الثاني:

نص السؤال الثاني في الدراسة على "ما مستوى التنظيم الانفعالي وأبعاده لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود؟" وللإجابة عن السؤال الثاني للدراسة تم استخدام المتوسطات والانحرافات المعيارية لتحديد مستوى التنظيم الانفعالي وأبعادها لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود، بالإضافة لاستخدام إحصاءات وصفية أخرى تمثلت في أقل قيمة وأعلى قيمة، والربيعيات والوسيط، لتقديم فكرة شاملة حول درجات الطلاب والطلاب والطالبات وطالبات في مقياس التنظيم الانفعالي. يبين الجدول (١٢) الإحصاءات الوصفية لاستجابات العينة على مقياس التنظيم الانفعالي وأبعاده.

جدول (١٢) الإحصاءات الوصفية لاستجابات العينة على مقياس التنظيم الانفعالي وأبعاده

البعد	المتوسط	الانحراف المعياري	أقل درجة	الربيع الأول	الوسيط	الربيع الثالث	أعلى درجة	المستوى
الوعي بالانفعال	٣٠.٦٤	٧.١٢	١٠.٠٠	٢٥.٠٠	٣١.٠٠	٣٧.٠٠	٤٠.٠٠	مرتفع
القبول الانفعالي	٢٧.٨٢	٦.٨٦	١٢.٠٠	٢٣.٠٠	٢٧.٠٠	٣٢.٠٠	٤٠.٠٠	متوسط
التنظيم المعرفي	٢٥.٨٠	٥.٥٩	١١.٠٠	٢٢.٠٠	٢٦.٠٠	٣٠.٠٠	٣٥.٠٠	متوسط
الدرجة الكلية	٨٤.٢٦	١٦.٣٦	٤٧.٠٠	٧٣.٠٠	٨٣.٠٠	٩٦.٠٠	١١٥.٠٠	مرتفع

تشير النتائج الواردة في الجدول (١٢) إلى تحليل شامل لمستوى التنظيم الانفعالي وأبعاده لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود. تم استخدام المتوسطات والانحرافات المعيارية لتحديد مستويات التنظيم الانفعالي في ثلاثة أبعاد رئيسية وهي الوعي بالانفعال، القبول الانفعالي، والتنظيم المعرفي، بالإضافة إلى الدرجة الكلية للمقياس.

فيما يتعلق بُعد الوعي بالانفعال، بلغ المتوسط ٣٠.٦٤، مما يضعه ضمن النطاق المرتفع (٢٩.٣٣ - ٤٠) وفقاً للتصنيف المستخدم. يعكس هذا أن الطلاب يمتلكون وعياً عالياً بانفعالاتهم ومشاعرهم، حيث يشير الانحراف المعياري البالغ ٧.١٢ إلى تشتت معتدل في استجابات العينة، مما يدل على تفاوت معقول بين الأفراد في هذا البعد. تتراوح الدرجات من ١٠.٠٠ إلى ٤٠.٠٠، وتوضح القيم الربيعية أن غالبية الطلاب تتوزع درجاتهم بين ٢٥.٠٠ و ٣٧.٠٠، مع الوسيط عند ٣١.٠٠، مما يعكس أن معظم الطلاب يمتلكون مستوى عالٍ من الوعي بالانفعال.

أما بالنسبة لبُعد القبول الانفعالي، فقد بلغ المتوسط ٢٧.٨٢، مما يضعه ضمن النطاق المتوسط (١٨.٦٧ - ٢٩.٣٣). يشير الانحراف المعياري البالغ ٦.٨٦ إلى تشتت معتدل في استجابات الطلاب لهذا البعد، مما يعكس وجود تفاوت أكبر مقارنةً ببُعد الوعي بالانفعال. تتراوح الدرجات من ١٢.٠٠ إلى ٤٠.٠٠، وتوضح القيم الربيعية أن درجات الطلاب تتوزع بين ٢٣.٠٠ و ٣٢.٠٠، مع الوسيط عند ٢٧.٠٠، مما يدل على أن مستوى القبول الانفعالي لدى الطلاب متوسط ويميل نحو الارتفاع.

فيما يتعلق ببُعد التنظيم المعرفي، بلغ المتوسط ٢٥.٨٠، مما يجعله أيضاً ضمن النطاق المتوسط (١٦.٣٣ - ٢٥.٦٧) ولكنه قريب من الحد الأعلى لهذا النطاق.

يشير الانحراف المعياري البالغ ٥.٥٩ إلى تشتت أقل مقارنة بالأبعاد الأخرى، مما يعكس تفاوتاً أقل في استجابات الطلاب لهذا البعد. تتراوح الدرجات من ١١.٠٠ إلى ٣٥.٠٠، وتوضح القيم الربيعية أن درجات الطلاب تتوزع بين ٢٢.٠٠ و ٣٠.٠٠، مع الوسيط عند ٢٦.٠٠، مما يعكس قدرة معتدلة للطلاب على تنظيم انفعالاتهم معرفياً.

بالنسبة للدرجة الكلية لمستوى التنظيم الانفعالي، بلغ المتوسط ٨٤.٢٦، مما يضعه ضمن النطاق المرتفع (٨٤.٣٣ - ١١٥) ولكنه قريب جداً من الحد الأدنى لهذا النطاق. يعكس الانحراف المعياري البالغ ١٦.٣٦ تشتتاً كبيراً في الدرجات الكلية، مما يشير إلى تفاوت ملحوظ في مستوى التنظيم الانفعالي بين الطلاب. تتراوح الدرجات الكلية من ٤٧.٠٠ إلى ١١٥.٠٠، مع توزع القيم الربيعية بين ٧٣.٠٠ و ٩٦.٠٠ والوسيط عند ٨٣.٠٠، مما يدل على أن غالبية الطلاب يمتلكون مستوى مرتفع من التنظيم الانفعالي، مع وجود تفاوت كبير في استجاباتهم.

تشير النتائج إلى أن طلاب وطالبات جامعة الملك سعود يظهرون مستويات مرتفعة من التنظيم الانفعالي بشكل عام، مع تفاوت في الأبعاد المختلفة للمقياس. يظهر بُعد الوعي بالانفعال مستوى مرتفعاً، مما يعكس قدرة الطلاب على الوعي بانفعالاتهم ومشاعرهم بشكل جيد. بينما تقع أبعاد القبول الانفعالي والتنظيم المعرفي في مستوى متوسط، مما يشير إلى قدرة معتدلة على تقبل الانفعالات وتنظيمها معرفياً. الدرجة الكلية المرتفعة لمستوى التنظيم الانفعالي تعكس بشكل عام قدرة الطلاب على إدارة انفعالاتهم بشكل فعال، رغم وجود تفاوت كبير بين الأفراد في هذا المجال.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن طلبة الدراسات العليا غالباً ما يكون لديهم خبرة حياتية أكبر مقارنة بطلاب البكالوريوس هذه الخبرة تساعدهم في تطوير مهارات أفضل في التعامل مع المشاعر والانفعالات، ويتعرضون لمواقف تعليمية وتدريبية تتطلب منهم تنظيم مشاعرهم بشكل فعال، مثل تقديم الأبحاث، والمشاركة في المناقشات الأكاديمية، والتعامل مع الضغوط الأكاديمية (مراح وآخرون، ٢٠٢٢).

كما أن طلبة الدراسات العليا قد يكون لديهم شبكات دعم اجتماعي قوية، سواء من الأصدقاء أو العائلة أو الزملاء، مما يساعدهم في التعامل مع التحديات الانفعالية بشكل أفضل، ولا ننسى النضج العاطفي مع التقدم في العمر، مما يمكن الأفراد من فهم مشاعرهم والتحكم فيها بشكل أفضل.

كما أن طلبة الدراسات العليا غالباً ما يكون لديهم أهداف واضحة ومحددة، مما يحفزهم على تطوير مهارات التنظيم الانفعالي لتحقيق هذه الأهداف، بالإضافة إلى أنه غالباً ما يكون لديهم تجارب سابقة في التعامل مع الفشل والإحباط، مما يساعدهم على تطوير استراتيجيات أفضل للتعامل مع المشاعر السلبية (الخطيب والتل، ٢٠٢٢).

وتضيف الباحثة أن للبيئة الأكاديمية في الدراسات العليا دور في تشجيع التفكير النقدي والتحليل العميق، مما يمكن الطلبة من فهم مشاعرهم بشكل أفضل وتطوير استراتيجيات فعالة للتعامل معها، ويطورون مرونة نفسية أكبر، مما يساعدهم على التكيف مع التغيرات والتحديات بشكل أفضل، ومع تقدمهم في الدراسة، يصبح الطلبة أكثر وعياً بنقاط قوتهم وضعفهم، مما يساعدهم على تحسين تنظيمهم الانفعالي، كما أن لديهم مستوى أعلى من الاستقلالية في دراستهم وأبحاثهم، مما يتطلب منهم تطوير مهارات تنظيمية وانفعالية قوية لتحقيق النجاح.

وتتفق هذه النتيجة مع ما جاءت به دراسة (الصبان، ٢٠٢٠)، تناولت هذه الدراسة العلاقة بين التنظيم الانفعالي ودافع الإنجاز لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى. أظهرت النتائج أن هناك مستوى متوسط إلى مرتفع من التنظيم الانفعالي لدى الطلاب والطالبات، وكانت استراتيجيات إعادة التقييم هي الأكثر شيوعاً، واتفقت أيضاً مع دراسة (الزهراني وخيرالله، ٢٠٢٣) والتي أظهرت أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة كان مرتفعاً، ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيرات النوع والتخصص والمستوى الدراسي، وأيضاً تتفق مع دراسة (الكفاوين، ٢٠٢٤) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة. أظهرت النتائج أن مستوى التنظيم الانفعالي كان في المستوى المتوسط إلى المرتفع، مع وجود فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الذكور

٣- عرض ومناقشة نتائج السؤال الثالث:

نص السؤال الثالث في الدراسة على "ما علاقة اليقظة العقلية بالتنظيم الانفعالي لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود؟" وللإجابة عن السؤال الثالث للدراسة تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين درجات الطلاب والطالبات وطالبات على مقياس اليقظة العقلية، ومقياس التنظيم الانفعالي. ويبين الجدول (١٣) معاملات ارتباط بيرسون بين أبعاد اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي والدرجات الكلية للمقياسين.

جدول (١٣): معاملات ارتباط بيرسون بين أبعاد اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي والدرجات الكلية للمقياسين

الأبعاد	اليقظة العقلية		الدرجات الكلية
	الوعي	التقبل	
الوعي بالانفعال	♦♦٠.٦٤٦	♦♦٠.٢١١	♦♦٠.٥٢٧
القبول الانفعالي	♦♦٠.٤٤٨	♦♦٠.٥٥٥	♦♦٠.٦٠٩
التنظيم المعرفي	♦♦٠.٦١٥	♦♦٠.٥١٩	♦♦٠.٦٧٨
الدرجة الكلية	♦♦٠.٦٧٩	♦♦٠.٥٢٣	♦♦٠.٧١٦

♦♦ ارتباط دال عند مستوى الدلالة (٠.٠١) أو أقل منه.

تشير النتائج الواردة في الجدول (١٣) إلى وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد اليقظة العقلية وأبعاد التنظيم الانفعالي، وكذلك بين الدرجات

الكلية لكلا المقياسين. تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد هذه العلاقات، وكانت جميع الارتباطات دالة عند مستوى الدلالة (٠.٠١) أو أقل، مما يشير إلى قوة العلاقات بين المتغيرات المدروسة.

بالنسبة لبعد "الوعي بالانفعال"، أظهر ارتباطاً إيجابياً قوياً مع بعد "الوعي" في اليقظة العقلية ($r = 0.646$) وكذلك ارتباطاً معتدلاً مع بعد "التقبل" ($r = 0.261$). بينما كان الارتباط مع الدرجة الكلية لليقظة العقلية قوياً أيضاً ($r = 0.527$). هذه النتائج تشير إلى أن الطلاب الذين يظهرون وعياً عالياً بانفعالاتهم يميلون إلى أن يكونوا أكثر، وعياً ومتقبلين لمشاعرهم وأفكارهم.

أما بعد "القبول الانفعالي"، فقد أظهر ارتباطاً معتدلاً مع بعد "الوعي" ($r = 0.448$) وارتباطاً قوياً مع بعد "التقبل" ($r = 0.555$). كما كان هناك ارتباط قوي بين القبول الانفعالي والدرجة الكلية لليقظة العقلية ($r = 0.609$). هذه النتائج تدل على أن الطلاب الذين لديهم مستوى عالٍ من القبول الانفعالي يميلون أيضاً إلى أن يكونوا أكثر تقبلاً ووعياً في مواقف مختلفة.

وفيما يتعلق ببعد "التنظيم المعرفي للانفعال"، كان هناك ارتباط قوي مع بعد "الوعي" ($r = 0.615$) وارتباط معتدل مع بعد "التقبل" ($r = 0.519$). كما أظهر التنظيم المعرفي ارتباطاً قوياً مع الدرجة الكلية لليقظة العقلية ($r = 0.678$). تعكس هذه الارتباطات أن القدرة على تنظيم الانفعالات معرفياً ترتبط بشكل كبير بمدى وعي الأفراد بمشاعرهم وقدرتهم على تقبلها.

أخيراً، بالنسبة للدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي، أظهرت ارتباطاً قوياً مع جميع أبعاد اليقظة العقلية، خاصة مع الدرجة الكلية لليقظة العقلية ($r = 0.716$). هذه النتائج تشير إلى وجود علاقة إيجابية قوية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي، حيث يميل الأفراد الذين يظهرون مستويات عالية من اليقظة العقلية إلى أن يكونوا أكثر قدرة على تنظيم انفعالاتهم.

بشكل عام، تعكس هذه النتائج أن هناك علاقة إيجابية قوية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود، مما يدل على أن تنمية مهارات اليقظة العقلية قد تساهم في تحسين قدرة الطلاب والطلاب وطالبات على إدارة انفعالاتهن بفعالية.

تفسر الباحثة أن اليقظة العقلية تساهم في تسهيل عملية التنظيم الانفعالي من خلال تقبل الخبرات الانفعالية السلبية التي يمر بها الفرد، حيث تساعد اليقظة العقلية على زيادة التقبل الذاتي وتحسين الوعي الشخصي، مما يؤدي إلى تحسين استراتيجيات التنظيم الانفعالي. وعندما يواجه الفرد موقفاً معيناً أثناء ممارسة اليقظة العقلية، فإنه يتقبله كما هو دون إصدار أحكام، مما يعزز من التنظيم الانفعالي لدى الطلاب والطلاب والطالبات وطالبات على حد سواء (Graland, 2015).

كما أن ممارسة اليقظة العقلية تساعد الأفراد على تقبل المشاعر السلبية بدلاً من مقاومتها، مما يقلل من التوتر والقلق تعزز اليقظة العقلية من التقبل الذاتي، مما يقلل من النقد الذاتي السلبي ويزيد من الراحة النفسية، وتساعد اليقظة العقلية الأفراد على أن يكونوا أكثر وعياً بمشاعرهم وأفكارهم، مما يساعد في التعامل مع المشاعر السلبية بشكل أكثر فعالية تعلم اليقظة العقلية الأفراد عدم إصدار أحكام على أفكارهم أو مشاعرهم، مما يعزز من التنظيم الانفعالي، وتشير الدراسات إلى أن اليقظة العقلية فعالة بشكل خاص لدى الطلاب، حيث تساعد على التعامل مع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية بشكل أفضل (عطا الله، ٢٠١٩).

وتتفق هذه النتيجة مع ما جاءت به دراسة (عبد الحميد، ٢٠١٨) والتي بينت أن اليقظة العقلية تساعد الأفراد على أن يكونوا أكثر وعياً بمشاعرهم وأفكارهم، مما يمكنهم من التعرف على المشاعر السلبية والتعامل معها بشكل أفضل كما اتفقت مع دراسة (الضريبي، ٢٠٢٤) والتي تبين أنه من خلال ممارسة اليقظة العقلية، يمكن للأفراد تعلم كيفية التحكم في استجاباتهم الانفعالية بدلاً من الرد بشكل تلقائي وغير مدروس، واتفقت مع نتائج دراسة (إبراهيم، ٢٠٢١) التي بينت أن اليقظة العقلية يمكن أن تساعد في تقليل مستويات التوتر والقلق، مما يساهم في تحسين التنظيم الانفعالي بشكل عام، كما اتفقت مع دراسة (أمني، ٢٠٢٢) والتي تشير إلى أن اليقظة العقلية ترتبط بتحسين الصحة النفسية بشكل عام، مما يعزز القدرة على تنظيم المشاعر بشكل أفضل.

٤- عرض ومناقشة نتائج السؤال الرابع:

نص السؤال الرابع للدراسة على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) أو أقل منه، في مستويات اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود تعزى لمتغير النوع (طلاب، طلاب وطالبات)، والكلية (إنسانية، علمية، صحية)؟ وللإجابة عن السؤال الرابع للدراسة تم استخدام اختبارات للعينات المستقلة، بالإضافة إلى اختبار تحليل التباين الأحادي لإيجاد الفروق في مستويات اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود تعزى لمتغير النوع (طلاب، طلاب وطالبات)، والكلية (إنسانية، علمية، صحية) على النحو التالي:

• الفروق في مستويات اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود وفق متغير النوع:

يبين الجدول (١٤) نتائج اختبارات للعينات المستقلة، لإيجاد دلالة الفروق في مستويات اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود تعزى لمتغير النوع (طلاب، طلاب وطالبات).

جدول (١٤) اختبارات للعينات المستقلة، لإيجاد دلالة الفروق في مستويات اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود وفق متغير النوع

المقياس	البُعد	النوع	عدد العينات	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	القيمة الاحتمالية
التنظيم الانفعالي	الوعي بالانفعال	طالب	١٨٨	٣٠.٧٨	٧.٦٢	٠.٣٧٠	٣٧٦	٠.٧١٢
		طالبة	١٩٠	٣٠.٥١	٦.٦١			
	القبول الانفعالي	طالب	١٨٨	٢٧.٥٠	٧.٢٤	٠.٩٠٣	٣٧٦	٠.٣٦٧
		طالبة	١٩٠	٢٨.١٤	٦.٤٦			
	التنظيم المعرفي	طالب	١٨٨	٣٦.١٥	٥.٧٧	١.٢١٢	٣٧٦	٠.٢٢٦
		طالبة	١٩٠	٣٥.٤٥	٥.٢٩			
اليقظة العقلية	الدرجة الكلية	طالب	١٨٨	٨٤.٤٣	١٧.٣٢	٠.١٩٦	٣٧٦	٠.٨٤٥
		طالبة	١٩٠	٨٤.٠٩	١٥.٤٠			
	الوعي	طالب	١٨٨	٤٠.٦٩	٧.٤٦	٠.١٤٠	٣٧٦	٠.٨٨٩
		طالبة	١٩٠	٤٠.٥٩	٦.٧١			
	التقبل	طالب	١٨٨	٣٧.٣٢	٨.٤٣	٠.٢٣٥	٣٧٦	٠.٨١٤
		طالبة	١٩٠	٣٧.١٢	٨.٣٥			
	الدرجة الكلية	طالب	١٨٨	٧٨.٠١	١٣.٠٠	٠.٢٣١	٣٧٦	٠.٨١٨
		طالبة	١٩٠	٧٧.٧١	١٢.٧١			

تشير نتائج الدراسة المتعلقة بالسؤال الرابع إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب وطالبات جامعة الملك سعود في مستويات اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي بناءً على متغير النوع. أظهرت نتائج اختبارات للعينات المستقلة، المستخدم لتحليل الفروق بين النوعين، أن الفروق بين الطلاب والطالبات والقبول الانفعالي، والتنظيم الانفعالي المختلفة (الوعي بالانفعال، القبول الانفعالي، والتنظيم المعرفي) لم تكن دالة إحصائياً، حيث كانت القيم الاحتمالية لجميع الأبعاد أعلى من مستوى الدلالة (٠.٠٥). كذلك، لم تكن الفروق في الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي بين النوعين ذات دلالة إحصائية، مما يعزز أن الفروق الملحوظة غير معنوية إحصائياً.

بالإضافة إلى ذلك، لم تسفر النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النوعين في أبعاد اليقظة العقلية، سواء في بعد الوعي أو التقبل، أو في الدرجة الكلية لليقظة العقلية، حيث كانت القيم الاحتمالية لجميع هذه الأبعاد أيضاً أعلى من مستوى الدلالة (٠.٠٥).

هذه النتائج تشير بوضوح إلى أن النوع ليس عاملاً مؤثراً بشكل كبير في تحديد مستويات اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى الطلاب والطالبات والطلاب وطالبات. يظهر كلا الفئتين مستويات متقاربة في الوعي بالانفعال، والقدرة على القبول والتنظيم المعرفي لانفعالاتهم، وكذلك في اليقظة العقلية.

وتعزو الباحثة هذه نتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب وطالبات جامعة الملك سعود في مستويات اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي بناءً على متغير النوع إلى أن الطلاب والطالبات والطلاب وطالبات في جامعة الملك سعود يتعرضون لبيئات تعليمية واجتماعية متشابهة، مما يؤدي إلى

مستويات متقاربة من اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي، البيئة المشتركة تؤثر على كيفية تعامل الأفراد مع مشاعرهم وتنظيمها.

بالإضافة إلى أنه يعيشون في بيئة ثقافية توقعاتها الاجتماعية متشابهة لكيفية تعامل الذكور والإناث مع مشاعرهم، هذا يؤدي إلى عدم وجود فروق كبيرة بين النوعين في مستويات اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي، بالإضافة إلى البرامج التدريبية التي تركز على تطوير اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي، فإن لهذه البرامج تأثير متساو على الطلاب والطالبات وطالبات، مما يؤدي إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النوعين.

كما أن المرحلة الدراسية_ الدراسات العليا_ التي تميز طلابها بالنضج الانفعالي والفكري تساعد على امتلاك الطلاب والطالبات وطالبات مستويات متقاربة من الوعي الذاتي والتقبل، مما يساهم في تحسين التنظيم الانفعالي بشكل متساو بين النوعين، والنتيجة الدراسة الحالية التي تظهر ارتفاع نسبة اليقظة العقلية لدى الطلبة تبين أنهم يمتلكون مهارات متوسطة إلى مرتفعة من اليقظة العقلية والتي تعزز من التقبل الذاتي والوعي الشخصي، وذلك يؤدي إلى نتائج متشابهة بين الذكور والإناث، على الرغم من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النوعين، قد تكون هناك اختلافات فردية بين الطلاب والطالبات وطالبات في كيفية تطبيقهم لليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي. هذه الاختلافات الفردية قد لا تكون كافية لإحداث فروق كبيرة على مستوى النوع.

وتتفق هذه النتيجة مع ما جاءت به دراسة (بو حارة، هناء، ٢٠٢٣) وصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والالتزان الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية والالتزان الانفعالي تبعاً لمتغير النوع، واتفقت مع دراسة (التل والخطيب، ٢٠٢٢) التي أظهرت أن أبعاد اليقظة العقلية مجتمعة ساهمت في التنبؤ ببعث التنظيم الانفعالي الوظيفي الداخلي والخارجي، ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النوعين في هذه الأبعاد، كما اتفقت مع دراسة (عبيدة وعبابنة، ٢٠٢٢) تشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النوعين في مستويات اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي، هذا يعني أن الذكور والإناث يظهرون مستويات متقاربة من اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي، وأن النوع ليس عاملاً مؤثراً كبيراً في هذه المجالات

• الفروق في مستويات اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود وفق متغير الكلية:

يبين الجدول (١٥) نتائج اختبارات للعينات المستقلة، لإيجاد دلالة الفروق في مستويات اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود تعزى لمتغير الكلية (إنسانية، علمية، صحية).

جدول (١٥) اختبارات للعينات المستقلة، لإيجاد دلالة الفروق في مستويات اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود وفق متغير الكلية

المقياس	البُعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	القيمة الاحتمالية
التنظيم الانفعالي	الوعي بالانفعال	بين المجموعات	٨.١٥	٢	٤.٠٨	٠.٠٨٠	٠.٩٢٣
		داخل المجموعات	١٩١٢.٩٢	٣٧٥	٥.٠٩٤		
		المجموع	١٩١١١.٠٧	٣٧٧			
	القبول الانفعالي	بين المجموعات	٢٤٨.١٥	٢	١٢٤.٠٨	٢.٦٦٤	٠.٠٧١
		داخل المجموعات	١٧٤٦٧.٦١	٣٧٥	٤٦.٥٨		
		المجموع	١٧٧١٥.٧٧	٣٧٧			
	التنظيم المعرفي	بين المجموعات	٩.٠٠	٢	٤.٥٠	٠.١٤٣	٠.٨٦٦
		داخل المجموعات	١١٧٥٩.٧٢	٣٧٥	٣١.٣٦		
		المجموع	١١٧٦٨.٧٢	٣٧٧			
	الدرجة الكلية	بين المجموعات	٣٣٩.٠٨	٢	١٦٩.٥٤	٠.٦٣٢	٠.٥٣٢
		داخل المجموعات	١٠٦١٧.٥٢	٣٧٥	٢٨.٣١		
		المجموع	١٠٩٥٦.٥٩	٣٧٧			
اليقظة العقلية	الوعي	بين المجموعات	٣٢.٤٥	٢	١٦.٢٣	٠.٣٢٢	٠.٧٢٥
		داخل المجموعات	١٨٨٨٦.٦٢	٣٧٥	٥٠.٣٦		
		المجموع	١٨٩١٩.٠٧	٣٧٧			
	التقبل	بين المجموعات	١٤٣.٢٧	٢	٧١.٦٤	١.٠١٩	٠.٣٦٢
		داخل المجموعات	٢٦٣٥٦.٩٤	٣٧٥	٧٠.٢٩		
		المجموع	٢٦٥٠٠.٢١	٣٧٧			
	الدرجة الكلية	بين المجموعات	١٦١.٧٨	٢	٨٠.٨٩	٠.٤٨٩	٠.٦١٣
		داخل المجموعات	٦٢٠٠٠.٥١	٣٧٥	١٦٥.٣٤		
		المجموع	٦٢١٦٢.٢٩	٣٧٧			

تشير نتائج الدراسة في الجدول (١٥) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي بين طلاب وطالبات جامعة الملك سعود وفقاً لمتغير الكلية (إنسانية، علمية، صحية). تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لإيجاد الفروق بين المجموعات الثلاث.

بالنسبة للتنظيم الانفعالي، لم تظهر أي فروق دالة إحصائية في بُعد الوعي بالانفعال، حيث كانت قيمة ف (٠.٠٨٠) والقيمة الاحتمالية (٠.٩٢٣) أعلى من مستوى الدلالة (٠.٠٥). كذلك، في بُعد القبول الانفعالي، كانت قيمة ف (٢.٦٦٤) والقيمة الاحتمالية (٠.٠٧١) أعلى قليلاً من مستوى الدلالة، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية. بالنسبة لبُعد التنظيم المعرفي، كانت قيمة ف (٠.١٤٣) والقيمة الاحتمالية (٠.٨٦٦) تشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية. ولم تُظهر الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي فروقاً ذات دلالة إحصائية، حيث كانت قيمة ف (٠.٦٣٢) والقيمة الاحتمالية (٠.٥٣٢) أعلى من مستوى الدلالة (٠.٠٥).

أما بالنسبة لليقظة العقلية، لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في بُعد الوعي، حيث كانت قيمة ف (٠.٣٢٢) والقيمة الاحتمالية (٠.٧٢٥) أعلى من مستوى الدلالة (٠.٠٥). وفي بُعد التقبل، لم تكن هناك فروق دالة إحصائية، حيث كانت قيمة ف (١.٠١٩) والقيمة الاحتمالية (٠.٣٦٢). كما لم تُظهر الدرجة الكلية

لليقظة العقلية فروقاً دالة إحصائية، حيث كانت قيمة $F(٠.٤٨٩)$ والقيمة الاحتمالية (٠.٦١٣) أعلى من مستوى الدلالة.

بناءً على هذه النتائج، يمكن الاستنتاج أن نوع الكلية (إنسانية، علمية، صحية) لا يؤثر بشكل كبير على مستويات اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود، القيم الاحتمالية لجميع أبعاد المقياسين كانت أعلى من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، مما يعني أن الفروق بين الطلاب وفقاً لنوع الكلية ليست ذات دلالة إحصائية.

تشير هذه النتائج إلى أن عوامل أخرى قد تكون أكثر تأثيراً على هذه المتغيرات النفسية، وليس نوع الكلية وحده. يمكن أن يكون للبيئة الأكاديمية العامة أو السياقات الاجتماعية والثقافية تأثير أكبر على مستويات اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى الطلاب. بناءً على ذلك، يمكن توجيه البحوث المستقبلية لاستكشاف تلك العوامل الأخرى التي قد تفسر التفاوتات في هذه الجوانب النفسية.

وتفسر الباحثة ذلك بأن الطلاب في جميع الكليات يمرون بفترات زمنية متشابهة خلال دراستهم الجامعية، مما يعني أنهم يتعرضون لنفس الظروف الأكاديمية والاجتماعية على مدار سنوات دراستهم، كما أن جميع الطلاب يدرسون في نفس الجامعة ويتعرضون لنفس الأنظمة الأكاديمية والمرافق الدراسية، مما يؤدي إلى تجارب متشابهة في التعامل مع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية.

كما أن الطلاب من مختلف التخصصات يشاركون في نفس الأنشطة الجامعية، مما يعزز من تجاربهم المشتركة ويقلل من الفروق بينهم في مستويات اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي، كما أن اليقظة العقلية هي خاصية شخصية تعتمد على الوعي الذاتي والتأمل، وهي غير مرتبطة بشكل كبير بالتخصص الأكاديمي.

إن الطلاب من جميع التخصصات يمكنهم تطوير هذه المهارات بغض النظر عن مجال دراستهم بالإضافة إلى أن ممارسة اليقظة العقلية تساعد الطلاب على التركيز على تجاربهم الداخلية دون إصدار أحكام، مما يعزز من قدرتهم على التعامل مع المواقف الصعبة بشكل إيجابي، هذه المهارات يمكن أن تتطور لدى الطلاب من جميع التخصصات، كما أن الطلاب من مختلف التخصصات لديهم اهتمامات وميول متشابهة، ويواجهون نفس التحديات والصعوبات في البيئة الجامعية، مما يؤدي إلى مستويات متقاربة من اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي.

وقد اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (الصواف، ٢٠٢٢) التي أظهرت نتائج عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التنظيم الانفعالي، ولكن هناك فروق في اليقظة العقلية لصالح الذكور في التعليم الفني، واتفقت مع دراسة (بهنساوي،

(٢٠٢٠) التي اشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية ومستوى النهوض الأكاديمي تعزى لمتغير النوع (ذكور، إناث) ومتغير التخصص (علمي، أدبي)، واختلفت مع دراسة خشبة، (٢٠١٨) والتي اشارت نتائجها إلى وجود فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير التخصص، كما اتفقت مع دراسة (عكاشة وآخرون، ٢٠٢١) أظهرت الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية في التنظيم الذاتي الانفعالي والسلوك الاجتماعي الإيجابي تعزى إلى التخصص الدراسي، بينما توجد فروق دالة إحصائية تعزى إلى النوع والفرقة الدراسية، واتفقت مع دراسة الصبان، (٢٠٢١) التي بينت وجود مستوى متوسط من التنظيم الانفعالي لدى عينة الدراسة، ولم تشر النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية تعزى إلى التخصص الأكاديمي.

• التوصيات:

- ◀ العمل على تقديم برامج إثرائية لطلبة الدراسات العليا تراعي تحسين القدرة على ممارسة اليقظة الذهنية والتنظيم الانفعالي.
- ◀ توعية أصحاب القرار بأهمية اليقظة الذهنية، وتأثيرها ايجابياً التنظيم الانفعالي وارتباط ذلك بالصحة النفسية للطلاب، والتوسع في الأنشطة الإثرائية المرتبطة بها.
- ◀ توجي الدراسة الحالية بأهمية إجراء المزيد من الدراسات للتعرف على اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي.
- ◀ إشراك المدرسين والقائمين على إدارة الدراسات العليا في دورات تدريبية تستهدف تحسين القدرة على تنظيم الانفعال وعلى اليقظة العقلية مما سينعكس ايجابيا على الطلاب بشكل عام.

• المقترحات:

- ◀ إجراء دراسة مقارنة لمتغيرات هذه الدراسة بين طلاب البكالوريوس وطلاب الثانوية العامة.
- ◀ إجراء مقارنة قبلية وبعدية لبرنامج اليقظة العقلية لدى عينة الموهوبين
- ◀ إجراء نمذجة بنائية للعلاقة بين هذه المتغيرات مع إضافة متغير الإبداع الانفعالي كوسيط.
- ◀ دراسة البناء العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي على طلبة الدراسات العليا.

• المراجع العربية:

- إبراهيم، رضا محروس السيد. (٢٠٢١). نمذجة العلاقات السببية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة. *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج*، ٩٢، ٤٦٥-٥٢٧. <https://search.emarefa.net/detail/BIM-1302730>
- إسماعيل، هالة خير سناري. (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تبويئية، *مجلة الإرشاد النفسي*، (٥٠)، ٢٨٧-٣٣٥.
- بخاري، مجدي نجم الدين جمال الدين. (٢٠٢١). التنظيم الانفعالي وعلاقته بأنماط التعلق بالشريك لدى المتزوجين حديثا، *المجلة التربوية بجامعة سوهاج*، (٨٨)، ٩٥١-٩٩١.

- بهنساوي، أحمد فكري. (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة جامعة سوهاج للتربية، ١٠ (١)، ٢١٦-٢٤٨.
- بوبكر، ابتسام، وأجراد، محمد. (٢٠٢٢). علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي بالسمنة في ضوء علم النفس الصحة. مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع.
- بوحارة، هناء. (٢٠٢٣). اليقظة العقلية وعلاقتها بالانفعال لدى الطلبة الجامعيين: دراسة ميدانية على عينة من الطلبة الجامعيين بجامعة سيدي بلعباس. مجلة العلوم الإنسانية، ١٠ (١)، ٣٦٣-٣٨٣. <http://search.mandumah.com/Record/1394083>
- الحارثي، نورة دجيل الله علي، وخديجة ضيف الله إبراهيم القرشي. (٢٠٢١). استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفيا وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى طلاب وطالبات جامعة الطائف. مجلة كلية التربية، جامعة أسبوط، ٣٧ (١) ٢٤٠ - ٣١٠. <http://demo.mandumah.com/Record/1114292>
- خدة، فاطمة. (٢٠١٩). خبرات الإساءة في الطفولة وتنظيم الانفعال والقدرة على حل المشكلات كمنبئات بالسلوك العدواني لدى عينة من المراهقين المعرضين للخطر (رسالة دكتوراة غير منشورة). جامعة قاصدي مرباح ورفلة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس.
- خزعل، ميادة عبدالله. (٢٠٢٢). مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة الدراسات المستدامة، ٤، ٨٤٣-٨٦٥. <http://search.mandumah.com/Record/1295227>
- خشبة، فاطمة السيد حسن. (٢٠١٨). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة. مجلة التربية، ١١٩ (١)، ٤٩٤-٥٩٨. <http://search.mandumah.com/Record/925728>
- خصاونة، أمينة حكمت أحمد. (٢٠٢٠). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ١١ (٣٠)، ٣٠-٤٦.
- الخطيب، هناء قدرى حسين، وشادية أحمد التل. (٢٠٢٢). التنظيم الانفعالي وعلاقته باليقظة العقلية والصمود النفسي لدى طلبة جامعة حيفا في داخل الخط الأخضر. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٣٠ (٦)، ٤٥٠-٤٧٥. <http://demo.mandumah.com/Record/1328354>
- الضريبي، عبد الله محمد. (٢٠٢٤). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفاوض والتفاوض لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة الطفيلية التقنية. المركز الديمقراطي العربي، ٦ (٢٤)، ١٠-٨٠.
- الزهراني، أسماء، وخير الله، منى. (٢٠٢٣). التطرف الفكري وعلاقته بالتنظيم الانفعالي بين طلبة الجامعة. المجلة العربية للدراسات الأمنية، ٣٩ (١)، ٩٨-١٠٩. <https://doi.org/10.26735/YBPS323>
- سلوم، هناء. (٢٠١٥). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق، (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة دمشق. كلية التربية. قسم الارشاد النفسي.
- سويد، نسرين. (٢٠٢٠). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بالتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة (دراسة سيكومترية - إكلينيكية)، مجلة كلية التربية ببها، ٣ (١٢٣)، ١٤١-٢٢٤.
- شمبولية، هالة محمد كمال. (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة بين العاديين والمتفوقين في ضوء النوع والفرقة الدراسية، مجلة كلية التربية بجامعة بنها، ٣٠ (١١٩)، ١-٢٨.
- الصبان، عبير محمد، السلمي، سماح، عمر، والأنصاري، هبة عبد الحي. (٢٠٢٠). التنظيم الانفعالي وعلاقته بدافع الإنجاز لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى. مجلة

- جامعة الملك عبد العزيز - الآداب والعلوم الإنسانية، ٢٨ (٣)، ٢١٧-٢٤٨.
<http://search.mandumah.com/Record/1012558>
- الصواف، أماني محمد فتحي حامد. (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي والتنظيم الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية دراسة مقارنة بين (التعليم العام والتعليم الفني). مجلة كلية التربية، ١٩ (١١٤)، ١١٣-١٧٢. Doi: 10.21608/jfe.2022.249655
- عادل، سمير محمد حمدان. (٢٠٢٢). النموذج البنائي للعلاقة بين الانتباه والابداع الانفعالي والاستعداد للتعليم الموجه ذاتيا لدى طلاب المرحلة الثانوية، ٣٨ (١٠)، ٣٠١-٣٠٨.
 DOI: 10.21608/mfes.2022.275526
- شلبي، يوسف، وآل معيض، عايض. (٢٠٢١). نمذجة العلاقات السببية بين التجول العقلي وكل من: اليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية والتحصيل لدى طلبة الجامعة. *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج* ٨٤-٨٤ (٨٤)، ٦١١-٦٦٧. doi: 10.21608/edusohag.2021.150715
- محمد، عبد العزيز موسى ناصر. (٢٠٢٢). الخصائص السيكموترية لمقياس اليقظة العقلية، *مجلة القراءة والعرفة*، ٢٤٧، ٤٥-٧٧.
- بهنساوي، صبري السيد أحمد، عبد المعطي، حسن مصطفى، وعجاجة، صفاء أحمد. (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة المهنية لدى المعلمين، *دراسات تربوية ونفسية*، (١١٢)، ٣٢٥-٣٧٧.
- العاسمي، رياض نايل، وعلي، بدرية. (٢٠١٨). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة السويداء. *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية*، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، ٤٠ (٣)، ٦١-٨٢.
<http://search.mandumah.com/Record/1186736>
- عبابنة، عبد المهدي عبد الرحمن وأبو عيطة، سهام. (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى الأحداث الجانحين في دور الإيواء الأردنية. *مجلة جامعة عمان العربية للبحوث*، سلسلة البحوث التربوية والنفسية، ٧ (٢)، ٢٤٧-٢٧١.
<https://search.emarefa.net/detail/BIM-1551664>
- عبد الحميد، هبة جابر. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٥٦، ٣٢٥.
<http://search.mandumah.com/Record/965767>
- عطا الله، مصطفى خليل محمود. ٢٠١٩. اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخذاع الذات لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية*، ٣٥ (٢)، ٢٤٨-٢٨٤.
<https://search.emarefa.net/detail/BIM-983707>
- عكاشة، محمود فتحي، البنا، عادل السعيد إبراهيم، قطب، إيمان رمضان محمد أبوالمكارم، والمنشاوي، عادل محمود محمد. (٢٠٢١). الإسهام النسبي لاستراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي في السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب كلية التربية. *مجلة الدراسات التربوية والإنسانية*، ١٣ (٤)، ٣٩٩-٣٩٩. <https://search.emarefa.net/detail/BIM-136> ٨٨٨١
- عياش، ليث محمد، وفائق، صبا دريد (٢٠١٦). التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة، *مجلة كلية التربية الأساسية*، ٢٢ (٩٥)، ٦١٣-٦٣٨.
- الكثيري، علي. وحاتم، ناضرين. (٢٠٢١). التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية في محافظة ينبع. *مجلة البحوث التربوية والنوعية*، ٤ (٤)، ٢٨٠-٢٤٥. doi: 10.21608/JEOR.2021.147324
- الكفاوين، عطا ف. (٢٠٢٤). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية. *مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية*، ٥٩٠-٥٦٩ (٣٨).
<https://doi.org/10.55074/hesj.vi38.1035>

- الكثيري، علي محمد، وناضرين، حاتم محمد. (٢٠٢١). التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة ينبع التعليمية. *محافظة ينبع. مجلة التربية والنوعية*، ٤(٤)، ٢٨٠-٢٨٥. Doi/jeor.2021.14732410.21608
- محمد، حافظ عبد الستار حافظ، عبده، محمد عبده أبو النصر، حميدة، محمد إسماعيل سيد، وهيبه، محمد أحمد علي. (٢٠١٩). دراسة الفروق في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا وكفاءة حل المشكلات الفيزيائية لدى عينه من الطلاب والطلاب والطالبات بالمرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*، ٣(١)، ٦٤٦-٢٨٨.
- محمد، محمد حبشي حسين. (٢٠١٨). الخصائص السيكمترية لمقياس اليقظة العقلية: مقارنة بين نظرية القياس التقليدية والنماذج الأحادية والمتعددة لنظرية الاستجابة للمفردة، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٨ (٩٩)، ١٧-٧٦.
- مزاح، علي، عرقوب، محمد، حمادي، فتحي. (٢٠٢٢). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة. *مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف*، ٧(٣)، ٤٣٠-٤٤١. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/208488>
- مصطفى، عبد الرازق مصطفى محمد. (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينه من طلاب الجامعة المكشوفين. *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج*، ٦٢/٦٢، ١٠١٥-١١١٦. Doi: 10.21608/edusohag.2019.56045
- ناصر، سلوى سعيد. (٢٠١٧). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في تنظيم الوقت لدى طالب كلية الاقتصاد المنزلي. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ١٧، ٣٣٤-٤١٣.
- نصار، دينا محمد إبراهيم محمد، شاهين، إيمان صابر صادق، والبحيري، محمد رزق. (٢٠٢١). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمشكلات الناتجة عن ألعاب الحاسوب للمراهقين: دراسة مقارنة على شرائح بيئية مختلفة، *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*، ٤(٢)، ١١١-١٥٦.
- نوري، أسماء طه. (٢٠١٢). أثر أبعاد اليقظة العقلية في الإبداع التنظيمي. *مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية*، ١٨ (٦٨)، ٢٠٦-٢٣٦.
- الوليدي، علي بن محمد بن علي. (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. *مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية*، ٤(١)، ٤١-٦٨. <http://search.mandumah.com/Record/879579>
- Bullemor, Ph.(2015). Emotion regulation and mindfulness in adolescents with social, emotional and behavioral. Doctor of Clinical Psychology, University of Lond
- Hill, C. & Updegraff, J. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 2012,12(1),81-90.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Specia, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The Assessment of Present-Moment Awareness and

- Acceptance: *The Philadelphia Mindfulness Scale. Assessment*, 15(2), 204–223. <https://doi.org/10.1177/1073191107311467>
- DeVellis, R. F., & Thorpe, C. T. (2022). *Scale development: Theory and applications* (5th Ed.). SAGE Publications.
 - Dikmen, M. (2022). Mindfulness, problem-solving skills and academic achievement: Do perceived stress levels matter?. *Journal of Theoretical Educational Science*, 15(1), 42-63. <https://doi.org/10.30831/akukey.945678>
 - Drigas, A., & Mitsea, E. (2020). A Metacognition Based 8 Pillars Mindfulness Model and Training Strategies. *International Journal of Recent Contributions from Engineering, Science & IT (iJES)*, 8(4), pp. 4–17.
 - Erdelyi, M. (2006). The unified theory of repression. *Behavioral and Brain Sciences*, 29(5), 499-511. <https://doi.org/10.1017/S0140525X06009113>
 - Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th edition). SAGE Publications.
 - Frey, B. B. (Ed.). (2022). *The SAGE encyclopedia of research design* (2nd Ed.). SAGE Reference.
 - Frey, B. B. (Ed.). (2022). *The SAGE encyclopedia of research design* (2nd Ed.). SAGE Reference
 - Fucito, L., Juliano, L., & Toll, B. (2010). Cognitive reappraisal and expressive suppression cognitive regulation strategies in cigarette smokers. *Nicotine & Tobacco Research*, 12(11), 1156-1161
 - Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P. R., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: A process model of mindful positive emotion regulation. *Psychological Inquiry*, 26(4), 293–314. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1064294>
 - Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327 [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
 - George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference* (16th Ed.). Routledge.
 - George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference* (16th Ed.). Routledge
 - Gratz, K.L., Roemer, L. 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, 41–54(2004). <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>

- GROSS, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573. <https://doi.org/10.1080/0269993.99379186>
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359-365.
- Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In James Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (3-22). The Guilford Press
- Gross, J. J., & Feldman Barrett, L. (2011). Emotion Generation and Emotion Regulation: One or Two Depends on Your Point of View. *Emotion Review*, 3(1), 8-16. <https://doi.org/10.1177/1754073910380974>
- 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>
- Im, S. (2017). What Is Measured by Self-report Measures of Mindfulness? Conceptual and Measurement Issues. *Mindfulness in Behavioral Health*, 215-235
- Jarukasemthawee, S. (2015). *Putting Buddhist understanding back into mindfulness training*. PhD Thesis, School of Psychology, The University of Queensland. <https://espace.library.uq.edu.au/view/UQ:351572>
- Jostmann, N. B., Koole, S. L., van der Wulp, N. Y., & Fockenberg, D. A. (2005). Sublimal affect regulation: The moderating role of action versus state orientation. *European Psychologist* ٢٠٩-٢١٧, ١٠٠, <https://doi.org>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the human sciences*, 8(2), 73.
- Karakaş İnce, D. & Demir, S. (2023). Mindfulness-based cognitive therapy: A review. *Journal of Gazi University Health Sciences Institute*, 5(2), 77-82.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4-41
- Langer, E. J. (2000). Mindful Learning. *Current Directions in Psychological Science*, 9(6), 220-223. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00099>

- Langer, Ellen (1989): *Mindfulness*, Addison-Wesley; First Printing edition (January 21, 1989), New-York.
- 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, R. J (2000) Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11(3), 129-141.
- Lynch, S., Gander, N., Kohls, B., Kudielka, H. & Walach, H. (2011). Mindfulness based Coping with University Life: A Nonrandomized Wait-list controlled Pilot Evaluation. *Stress and Health*, 27(5), 365-375.
- Marroquín, B. (2011). Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression. *Clinical Psychology Review*, 31(8), 1276–1290.
- Mihalca, A. Mihaela. & Tarnavska, Y. (2013). Cognitive Emotion Regulation Strategies and Social Functioning in Adolescents. *Social and Behavioral Sciences*. 82. 574 – 579. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.312>
- Moore A, Malinowski P. Meditation (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility, *Consciousness and Cognition*. 18(1):176-86. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.12.008>
- Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B., & Schooler, J. W. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological science*, 24(5), 776–781. <https://doi.org/10.1177/0956797612459659>
- Nader-Grosbois, N., & Mazzone, S. (2014). *Emotion regulation, personality and social adjustment in children with autism spectrum disorders*. *Psychology*, 5, 1750-1767. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.515182>
- Neumann A, van Lier PA, Gratz KL, Koot HM. Multidimensional assessment of emotion regulation difficulties in adolescents using the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Assessment*. 2010 Mar;17(1):138-49. <https://doi.10.1177/1073191109349579>
- Philippot, P., Baeyens, C., Douilliez, C., & Francart, B. (2004). Cognitive regulation of emotion: Application to clinical disorders. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion*: 71–97
- Purnamaningsih, E. H. (2017). Personality and emotion regulation strategies. *International Journal of Psychological Research*, 10(1), 53–60. <https://doi.org/10.21500/20112084.2040>

- 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.(2016) 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.
- Shane (2009).E.: Emotional Intelligence New Ability or Eclectic Traits? *American Psychologist*, 63(3).
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386
- Tasneem, S., & Panwar, N., (2020). Emotion regulation and psychological well -being as contributors towards mindfulness among under-graduate students. *Human Arenas*, 1-19
- Tavares, D., & Freire, T. (2016). Flow experience, attentional control, and emotion regulation: contributions for a positive development in adolescents. *Psicologica*, 30, 77-94. <https://doi.10.17575/RPSICOL.V30I2.1119>
- Thompson, A. R. (2014). *Socialization of Emotion and Emotion Regulation in the Family*. In James Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (173–186). The Guilford Press
- Tull, M. T., & Aldao, A. (2015). Editorial overview: New directions in the science of emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, iv–x.
- Van Bockstaele, B., Atticciati, L., Hiekkaranta, A. P., Larsen, H., & Verschuere, B. (2019). Choose change: Situation modification, distraction, and reappraisal in mild versus intense negative situations. *Motivation and Emotion*, 44(4), 583–596.
- Whiston, S. C. (2016). *Principles and applications of assessment in counseling* (5th Ed.). Cengage Learning.

