

العدد (٥٠) أبريل ٢٠٢٥م

مجلة كلية التربية - جامعة بورسعيد

الترقيم الدولي للنسخة الالكترونية: ٢٦٨٢-٢٢٦٨

الترقيم الدولي للنسخة المطبوعة: ٢٠٩٠ - ٥٣١٩

الموقع الالكتروني : [website : https://jftp.journals.ekb.eg](https://jftp.journals.ekb.eg)

نمذجة العلاقات السببية بين الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي والشغف الأكاديمي واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة

د / هبة محمود السيد متولى الشعراوى

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية-جامعة الزقازيق

تاريخ استلام البحث : ٢٠٢٥/٢/١٧

تاريخ قبول البحث : ٢٠٢٥/٣/٦

البريد الالكتروني للباحث : sharawyheba15@gmail.com

DOI: JFTP-2502-1459

Faculty of Education Journal – Port Said University

Printed ISSN : 2090-5319

website : <https://jftp.journals.ekb.eg/>

Vol. (50) – April 2025

On Line ISSN : 2682-3268

المستخلص

هدف البحث الحالى إلى فحص العلاقات السببية بين الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي والشغف الأكاديمي واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، والتحقق من النموذج البنائي الذي يُفسر التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين المتغيرات، ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقاييس للاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي والشغف الأكاديمي واليقظة العقلية على عينة قوامها (٤١٩) طالب وطالبة من طلبة الجامعة بكلية التربية جامعة الزقازيق (١٧٥ ذكور— ٢٤٤ إناث) بمتوسط عمر زمنى ٢٠.٦٩ عاماً وانحراف معيارى (٠.٦٢٤)، وأظهرت النتائج وجود مطابقة لنموذج تحليل المسار المقترح مع بيانات عينة الدراسة للعلاقة بين الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي التكيفية وغير التكيفية كمتغيرات مستقلة، والشغف الأكاديمي (الشغف الانسجامي، والشغف الاستحواذي) كمتغيرات وسيطة، واليقظة العقلية كمتغير تابع، كما أشارت إلى وجود تأثيرات مباشرة دالة إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية وكل من الشغف الانسجامي والشغف القهري الاستحواذي، ووجود تأثير مباشر دال إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية، ووجود تأثير مباشر دال إحصائياً بين الشغف الأكاديمي ببعديه واليقظة العقلية، عدم وجود تأثير مباشر دال إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية والشغف الانسجامي، بينما وُجد تأثير مباشر دال إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية والشغف القهري، ووجود تأثير غير مباشر دال إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية كمتغير مستقل واليقظة العقلية كمتغير تابع من خلال متغيري الشغف الانسجامي والشغف القهري معاً كمتغيرات وسيطة، بينما لا يوجد تأثير غير مباشر دال إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية كمتغير مستقل واليقظة العقلية كمتغير تابع من خلال متغيري الشغف الانسجامي والشغف القهري معاً كمتغيرات وسيطة لدى طلبة الجامعة، وقدمت الباحثة مجموعة من التوصيات والبحوث المقترحة.

الكلمات المفتاحية: الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي، الشغف الأكاديمي، اليقظة العقلية.

Modeling the causal relationships between cognitive emotional regulation strategies, academic passion and mindfulness among university students

ABSTRACT

This research aimed to examine the causal relationships between cognitive strategies for emotional regulation, academic passion and mindfulness among university students, and to verify the structural model that explains the direct and indirect effects between the variables. To achieve this goal, a total of (419) male and female university students at the Faculty of Education, Zagazig University (175 males, 244 females) completed scales of cognitive strategies for emotional regulation, academic passion and mindfulness. The results showed that the proposed path analysis model was consistent with the study sample data for the relationship between adaptive and maladaptive emotional regulation cognitive strategies as independent variables, academic passion (harmonic passion and obsessive passion) as mediating variables, and mindfulness as a dependent variable. There are statistically significant direct effects between adaptive emotional regulation strategies and both harmonious passion and obsessive compulsive passion, and there is a statistically significant direct effect between emotional regulation strategies and mindfulness, and there is a statistically significant direct effect between academic passion in its two dimensions and mindfulness, and there is no statistically significant direct effect between negative emotional regulation strategies and harmonious passion, while there is a statistically significant direct effect between negative emotional regulation strategies and obsessive passion, and there is a statistically significant indirect effect between positive emotional regulation strategies as an independent variable and mindfulness as a dependent variable through the variables of harmonious passion and obsessive passion together as mediating variables, while there is no statistically significant indirect effect between negative emotional regulation strategies as an independent variable and mindfulness as a dependent variable through the variables of harmonious passion and obsessive passion together as mediating variables among university students.

KEYWORDS: Cognitive emotional regulation strategies, academic passion, mindfulness.

مقدمة:

يعانى الكثير من أفراد المجتمع من الصراعات والانفعالات المختلفة، وطلاب الجامعة جزء من المجتمع يتعرضون لضغوط أكاديمية ونفسية واجتماعية مما يؤدي إلى ظهور انفعالات متباينة تؤثر على انجازهم الأكاديمي، لذا فهم فى حاجة إلى تنظيم هذه الانفعالات والتحكم فيها بشكل إيجابى يساعد على تحقيق إنجاز أكاديمي.

ويشير (Nechita & Cojocariu, 2011) إلى أن الانفعالات تؤثر على جميع جوانب حياة الفرد اليومية وبدونها تصبح الحياة بلا معنى وقاحلة؛ لأنها أحد الأسس التى تعمل على بناء الشخصية وتوجيه الفرد نحو المسار النمائي الصحيح، وبالتالي تعتبر جزء مهم من عملية النمو الشاملة المتكاملة، ومن ثم تتضح أهمية السعى لامتلاك الفرد لمهارات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، حيث أن نجاح الفرد يعتمد على معرفته لذاته مع توظيف هذه المعرفة لحل المشكلات التى تواجهه، كما أكد على أهمية تنمية الفرد لاستراتيجيات معرفية لتنظيم انفعالاته واللازمة لتحقيق فهم وتعاطف أفضل مع الآخرين، وتعمل هذه الاستراتيجيات على استثمار طاقات الفرد فى مواجهة الاحباطات مع التحكم فى شدة الاندفاعات.

ويعد تنظيم الانفعالات من الأمور المهمة لتفسير الاستجابة الانفعالية المعقدة، فكل فرد لديه مجموعة من المهارات المعرفية والانفعالية والسلوكية التى تنظم المواقف والخبرات وتسيطر على التعبيرات الناتجة من تفاعل الفرد مع البيئة، فيشمل التنظيم الانفعالي بعض التغيرات فى الانفعالات سواء بالزيادة أو النقصان من خلال الوعى بالانفعال ومراقبته وإحداث تغيير فى شدته ومقداره، وتنظيم الانفعالات من خلال الأفكار (معرفياً) يساعد الفرد على التحكم فى انفعالاته وتنظيمها مع الاستمرار فى السيطرة عليها أثناء المواقف والأحداث الضاغطة.

(Garnefski, et al. , 2001)

ويعبر التنظيم الانفعالي عن جهود الفرد المعرفية للتحكم والسيطرة على حالة الاستثارة المعرفية وتعديلها وتوجيهها حتى يتمكن من الأداء والانجاز لتحقيق أهدافه، ويستخدم فى سبيل ذلك مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية فى المواقف والاحداث الضاغطة (حنان حسين، ٢٠١٦).

وتشير دراسة Gross (2014) إلى أن استخدام الفرد للاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي بكفاءة يساعد فى تحقيق مستويات مرتفعة من الصحة النفسية والهناء النفسى والإنجاز والتحصيل الأكاديمي والتكيف الإيجابى، وتعتبر تلك الاستراتيجيات حجر الزاوية فى ادارة الأفراد لانفعالاتهم وتؤدي إلى نجاح الفرد فى اقامة علاقات اجتماعية ايجابية مع الآخرين، مما يحقق الهناء المعرفى والانفعالي والنفسى والرضا عن الحياة.

يعد الشغف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة متغيراً مهماً للتعلم، ويشير إلى مقدار الجهد الذى يبذله المتعلم فى أداء عمله الأكاديمي، كما يساعد الطلاب على بذل المزيد من الجهد فى التعلم واكتساب

الخبرات والمهارات وزيادة الدافعية للإنجاز والرغبة فى تحسين مستواهم مما يؤدي إلى المشاركة الفعالة فى الأنشطة الجامعية والصفية والتكيف مع الثقافة الجامعية والعلاقات الايجابية مع أعضاء هيئة التدريس(Chichekian, et al.,2022).

ويعتبر الشغف الأكاديمي Academic Passion من المفاهيم الحديثة فى علم النفس الايجابى وقد تزايد الاهتمام به فى السنوات الأخيرة لما له من تأثيرات إيجابية على الطالب الجامعى فهو يُنير الطريق له ويزيد من نجاحه الأكاديمي ويُسهلهم فى مخرجات إيجابية كإتقان التعلم والإلتزام بالعمل الجاد (Hernandez,et al., 2020) وقد أشار Sverdlik,et al.(2021) إلى أن الشغف الأكاديمي من المتغيرات النفسية التى لها أكبر الأثر على الجوانب الأكاديمية والاجتماعية والانفعالية للطلاب فهو خبرة انسانية لن يجد الفرد معنى لحياته بدونها ،وهو يزود الطالب بطاقة نفسية للمشاركة والاندماج فى الأنشطة ذات القيمة،وأوضح كذلك الدور الفعال الذى يلعبه الشغف فى الأداء الأكاديمي للطلاب وتحقيق مستويات من الرفاهية والازدهار النفسى.

وقد عرف Liston&Garrison(2004) الشغف الأكاديمي بأنه ميل الطالب للأنشطة الأكاديمية وكل ما هو متعلق بعناصر البيئة التعليمية،كما أنه يعكس حب المعلم للتدريس وحبه لتعليم الآخرين وللطلاب وللمعلومات والأفكار.

ويختلف طلبة الجامعة فى الأهداف التى يسعون إلى تحقيقها ومن ثم تختلف لديهم الاستراتيجيات التعليمية،مما يدفعهم إلى التوجه نحو هذه الأهداف بإشتياق كبير وبطريقتهم الخاصة وهى دلالة على شغفهم الأكاديمي بطرق منظمة،ويتضح أن السمات الإيجابية لدى الطلاب الجامعيين كالمثابرة والجد والتفاؤل والرجاء تعزز من شغفهم بالتعلم والدراسة،مما يؤدي إلى التكيف الدراسى ويزيد من مستواهم التعليمي ويدفعهم إلى تحقيق أهدافهم(Siu,et al, 2014)،بينما أشار Ruiz-Alfonso & Leon, 2016 إلى أن الشغف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة بمثابة الدافع القوى نحو المثابرة والجد والاندماج ومواجهة الصعوبات والضغوط الأكاديمية بكفاءة ويتضح ذلك فى المخرجات الأكاديمية الإيجابية.

ويشير(Banm&Lacke, 2004) إلى أن الشغف الأكاديمي يؤثر فى حياة الطالب الجامعى وسلوكه فى المواقف التعليمية المختلفة فيحدد له نمط معين من السلوك يؤثر على حالته النفسية والاجتماعية والتعليمية،كما أنه يدفع الطالب نحو الجد والإلتزام والمثابرة وتكريس الجهد لأنشطة ومهام التعلم والاندماج فيها مع مواجهة الضغوط الأكاديمية بفعالية لتحقيق التميز والإبداع.

وقد أكدت دراسة(St-Louis et al.(2021) على العلاقة الارتباطية بين الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات والشغف الأكاديمي ،فالطلاب الذين لديهم مستويات مرتفعة من الشغف الاكاديمي التناغمى الانسجامى وُجد أنهم أكثر استخداماً للاستراتيجيات التكيفية لتنظيم انفعالاتهم ،وبالتالى ينخرطوا فى النشاط بمنظور منفتح ويقظ وغير دفاعى ولا يشعروا بالتهديد،بينما الطلاب ذوى الشغف

القصرى القهرى لديهم استراتيجيات غير تكيفية للتنظيم الانفعالي، وبالتالي ينخرطوا فى النشاط بطريقة صارمة ودفاعية ومُغلقة ويشعروا بالتهديد.

وتُشير دراسة (Harrington,et al.(2020 إلى أن التنظيم الانفعالي يساعد طلاب الجامعة على مواجهة الضغوط والتحديات وتحسين توافقهم الاجتماعى، حيث تلعب استراتيجيات التنظيم الانفعالي دوراً أساسياً فى زيادة قدرة الطلاب على التوافق والتكيف مع متطلبات البيئة التعليمية والتوجيه المناسب فى المسارات الأكاديمية والاجتماعية وتعزيز النجاح الأكاديمي مع زيادة كفاءتهم الاجتماعية والانفعالية أثناء التعلم والتخلص من المشكلات السلوكية لديهم.

ومن المفاهيم الحديثة نسبياً مفهوم اليقظة العقلية حيث شهدت السنوات الأخيرة تزايداً واضحاً فى بحوث اليقظة العقلية، وهى تعنى الوعي الناشئ عن توجيه الانتباه للخبرة التى تحدث فى اللحظة الحالية مع تقبلها دون اصدار أحكام (Kabat-Zinn,2003).

وقد أوضح (Lyvers,et al.,2014) أهمية اليقظة العقلية للطلاب الجامعي، حيث أنها تساعد على تحقيق التوافق مع الذات وزيادة مستويات الوعي الموجه نحو الأحداث الواقعية والتعامل معها بموضوعية، وتعد من العوامل المهمة لتحقيق النجاح وزيادة وعى الفرد بالايجابيات والسلبيات المرتبطة بالأحداث وتحديد المشكلات، مع وضع الحلول والاستعداد لمواجهة الأزمات، وتحسين الشعور الايجابي.

ويعتبر التنظيم الانفعالي عامل من العوامل المهمة التى تُحفز الفرد على ممارسة اليقظة العقلية، فتسمح له بقبول الانفعالات والأفكار بدلاً من التجنب، وكذلك تجنب إجتراح الأفكار السلبية اللامنطقية وممارسة التأمل والاستجابة للمواقف بشكل تكيفي مع تجنب الاستجابات الاندفاعية المعتادة، وبالتالي يمكن تحسين اليقظة العقلية من خلال التدريب على استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي بشكل صحيح، حيث أوضحت الدراسات وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي فالأفراد الذين لديهم مستويات مرتفعة من التنظيم الانفعالي أظهروا درجات مرتفعة من اليقظة العقلية والعكس صحيح، ومن ثم يلعب التنظيم الانفعالي دوراً بارزاً فى وعى الفرد وتيقظه وتأمله لما حوله من تغيرات وتخفيف حدة الضغوط الخارجية وخفض مستويات الإجهاد Pepping,et al.(2014&Erkan,et al.,2021).

وقد أوضح (Baer,et al.(2012 أن الشغف الأكاديمي يرتبط بالعديد من المتغيرات ومنها اليقظة العقلية، فكلما كان الطالب متحمساً لدراسته وشغوفاً بها ولديه ميل للأنشطة الأكاديمية بشكل انسجامي كلما سُمح له بالوصول إلى اليقظة العقلية، بينما الطالب ذو الشغف القهرى ينخفض لديه مستوى اليقظة العقلية.

ويرى (Yang(2022 أن الطلاب يختلفون فى قدرتهم على اليقظة العقلية، وتؤثر بعض المتغيرات الشخصية على قدرتهم على الانتباه، ومن هذه المتغيرات الشغف الأكاديمي ويعنى انخراط الطلاب فى

الأنشطة الأكاديمية ومشاركتهم فيها بطريقة منتظمة ومرنة وغير دفاعية مما يجعلهم متحمسين لهذه الأنشطة ويرتفع مستوى التيقظ العقلي لديهم.

مشكلة البحث:

يعد طلاب الجامعة أمل المجتمع لتحقيق التقدم والازدهار وتقع على عاتقهم مسؤولية الارتقاء بالمجتمع، ونجد أنهم يواجهون تحديات مختلفة ناتجة عن متطلبات الدراسة الأكاديمية ومدى قدرتهم على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين وتحقيق الاندماج الأكاديمي، فتميز سنوات الدراسة بالجامعة بتغيرات متعددة فى النواحي الثقافية والمجتمعية والتكنولوجية للطلاب، لذا يحتاج الطلاب فى هذه الفترة لامتلاك مهارات وسمات وقدرات تجعلهم قادرين على مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة كالتفائل والمرونة والمثابرة والانفعالات الايجابية والقدرة على تنظيم الانفعالات والتحكم فيها (Selvaraj, et al., 2018).

وقد بدأ احساس الباحثة بمشكلة البحث من خلال عملها كعضو هيئة تدريس، فقد لاحظت من خلال تدريس بعض المقررات الدراسية للطلاب أنهم يواجهوا ضغوطاً أكاديمية ومواقف دراسية متنوعة تتمثل فى حضور كم كبير من المحاضرات الدراسية والتدريب الميدانى فى المدارس واعداد التكاليفات البحثية، كل ذلك يتطلب استخدام طرق واستراتيجيات ينظمون بها انفعالاتهم ويسيطرون على مشاعرهم بما يتلاءم مع طبيعة المواقف التى يمرون بها، ولأحضت الباحثة كذلك وجود اختلاف وتباين بينهم فى درجة الاهتمام والانتباه والتركيز على موضوعات الدراسة وكذلك اهتمامهم بالأنشطة الأكاديمية، فبعضهم لديه القدرة على الاهتمام والانتباه والانشغال بالأنشطة الأكاديمية والمقررات الدراسية وأكثر تساؤلاً واستفساراً وشغفاً بموضوعات الدراسة، وأكثر مشاركة وتفاعلاً مع الأنشطة الأكاديمية والبحثية، بينما البعض الآخر من الطلاب يفقد الشغف الأكاديمي والحماس والتركيز داخل قاعات التدريس.

وقد أوضحت دراسة (Capcova, 2023) أن البحوث والدراسات التى تناولت استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة ما زالت محدودة، وأوصت بضرورة الاهتمام البحثي بمتغير الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي.

ويشير (Larsen, 2000) إلى أن الفرد يحتاج لممارسة التنظيم الانفعالي بشكل يومي فى المواقف المختلفة بهدف خفض حدة الانفعالات السلبية وزيادة مستوى الانفعالات الايجابية لتعزيز شعوره بالسعادة أو منع وتقليل الألم، ويؤكد (Gross, 2015) على أن التنظيم الانفعالي لا تقتصر أهدافه على تجنب الانفعالات السلبية غير التكيفية واستبدالها بأخرى تكيفية ايجابية، بل هدفه الأساسى التأثير على نوعية الانفعالات التى يواجهها الفرد وتحسين مستوياتها لمساعدته على الاستجابات التكيفية

المناسبة للمواقف التي يمر بها، وهذا بدوره يساعد على التوازن بين الفرد والبيئة المحيطة ويؤدي إلى حالة من الاستقرار الانفعالي والاعتزان وتقليل الانفعالات السلبية وزيادة الانفعالات الايجابية.

ويعتبر التنظيم الانفعالي ضرورة ملحة لطلاب الجامعة لما له من أهمية ونتائج ايجابية تساهم في تحقيق التوافق والتكيف والانجاز الأكاديمي، كما أن قدرة الطلاب على تنظيم انفعالاتهم والسيطرة عليها في المواقف الأكاديمية المختلفة يجعلهم حاضري الذهن وفي حالة تيقظ مستمر Lyvers,et (2014).

وقد أشارت دراسة (Fredrick,et al.(2010) إلى أن الكثير من طلاب الجامعة يفتقدون الحماس والشغف في حياتهم الأكاديمية ولديهم شعور بالملل واليأس، لذلك تعد دراسة الشغف الأكاديمي إحدى السبل لمساعدة الطلاب على مواجهة هذه التحديات مما يزيد من الدافع لديهم ويُعزز الشعور بالازدهار النفسي والرضا ويؤدي إلى تأثيرات إيجابية في حياتهم ويؤثر على مستوى التركيز والانتباه أثناء التعلم. إن الاندفاع والشغف نحو نشاط معين قد يُسبب صراعات مع أنشطة أخرى ويؤدي إلى عواقب سلبية كالتعرض للضغوط الخارجية وانخفاض القدرة على ضبط النفس، وبالتالي يكون للشغف بنوعيه (الانسجامي والقهرى) ارتباط قوى بانفعالات الفرد سواء بالسلب أو بالإيجاب، فعندما يكون الفرد مهووساً بنشاط ما قد يشعر بأنه مضطر إلى الانخراط فيه من أجل الشعور بالرضا أو لإثبات جدارته، مما يؤدي إلى الشعور بالقلق والتوتر ويقلل من المشاعر والانفعالات الإيجابية وكذلك عندما يواجه تحديات وعقبات تتعلق بشغفه يعاني من المشاعر السلبية (Carpentier,et al.,2012).

وقد أشارت دراسة (Lavoie et al.(2021) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية والشغف الأكاديمي المتناغم الانسجامي، وكذلك أوضحت وجود علاقة ارتباطية سالبة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي غير التكيفية والشغف القهرى.

ويشير كل من (Curran,et al.,2015&Vallerand&Rousseau,2008) إلى العلاقة الارتباطية بين الشغف الأكاديمي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، فالشغف التناغمي الانسجامي يرتبط بمشاعر ايجابية أما الشغف القهرى الاستحواذى يرتبط بمشاعر سلبية أثناء مشاركة الطالب في أداء المهام الأكاديمية، وأكدت تلك الدراسات على وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الاستراتيجيات التكيفية للتنظيم الانفعالي والشغف التناغمي، بينما وجدت علاقة ارتباطية سالبة بين الاستراتيجيات غير التكيفية للتنظيم الانفعالي والشغف القهرى.

وأكد (Louis&Vallerand(2015) في دراستهم للعلاقة بين الشغف والانفعالات الأكاديمية أن الانفعالات الأكاديمية والشغف الأكاديمي ذات أبنية نفسية ومعرفية مختلفة، وأن الشغف الأكاديمي يرتبط بالانفعالات، حيث ارتبط الشغف التناغمي بانفعالات أكثر ايجابية من الشغف القهرى.

هذا وتؤدي كفاءة الأفراد في إدارة انفعالاتهم واستخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية إلى تحقيق مستويات مرتفعة من الانجاز الأكاديمي والهناء الذاتى والصحة النفسية والتوافق الايجابى، حيث

تعد استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأساس في إدارة الأفراد لانفعالاتهم وانفعالات الآخرين مما يُحسن من توافقهم وتكيفهم النفسي والاجتماعي، ويحقق لهم الهناء الذاتي المعرفي والانفعالي (Gross, 2014).

وأكد Pekrum, et al. (2007) أن التنظيم الانفعالي يتكون من العمليات المعرفية والتحفيزية والموارد المعرفية كالانتباه والاستراتيجيات المعرفية، حيث تساعد الانفعالات والمشاعر الايجابية الطلاب على تركيز انتباههم أثناء التعلم وايجاد استراتيجيات جديدة لحل المشكلات وتحسين الأداء وتحقيق انجاز أكاديمي، ومن ثم تعمل الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي على تحسين انتباه الطلاب وتركيزهم أثناء التعلم والدراسة.

وتؤكد دراسة (Pidgion & McGillivray, 2015) على ضرورة اهتمام الجامعات بتطوير استراتيجيات لتعزيز اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة وتعزيز قدرتهم على مواجهة الضغوط والتحديات التي يتعرضون لها، وعلى الرغم من وجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية، إلا أن طبيعة العلاقة لا تزال غير مفهومة، لذا دعت العديد من الدراسات إلى ضرورة التعرف على طبيعة الارتباطات بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية كدراسة (Tasneem & Panwar, 2020)، (Bullemor-Day, 2015)، (Iani, et al., 2019).

وقد لاحظت الباحثة اختلاف نتائج البحوث والدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين الشغف الأكاديمي واليقظة العقلية حيث أشارت بعضها إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بينهم كدراسة (Amemiya & Sakairi, 2019)، (Abidi et al., 2020)، (Yang, 2022) والتي أشارت نتائجها إلى أن الشغف الانسجامي يُبنى باليقظة العقلية ويسمح بوصول الفرد إلى العمليات الذاتية التكيفية كاليقظة العقلية ويؤدي إلى نتائج إيجابية بعكس الشغف القسري الاستحواذي، بينما أشارت بعض الدراسات إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الشغف واليقظة العقلية كدراسة (Kong, 2016)، وتوصلت كذلك دراسة (Mills, 2019) إلى وجود علاقة سلبية بين الشغف الأكاديمي القسري واليقظة العقلية وعدم الارتباط بين اليقظة العقلية والشغف الانسجامي.

ويتفق مع دراسة (Mills, 2019) دراسة (Li, et al., 2024) التي أشارت إلى أن اليقظة العقلية يمكن أن تعمل على تقليل الشغف القسري القهري لدى الأفراد، وأشارت دراسة أبوالمجد الشوربجي وآخرون (٢٠٢٣) إلى أنه يمكن التنبؤ باليقظة العقلية من الشغف الأكاديمي الانسجامي ولا يمكن التنبؤ بها من الشغف القهري.

وقد أوصت العديد من البحوث والدراسات منها دراسة (Prabhakar, et al., 2024) بضرورة إجراء بحوث مستقبلية تتعمق في البحث عن الآليات المحددة التي تكمن وراء التفاعل بين الشغف واليقظة العقلية والنمو الشخصي للأفراد واستكشاف عوامل ومتغيرات ذات صلة بهم منها التنظيم الانفعالي والمرونة المعرفية.

وقد أشار (Stoeber, et al., 2011) إلى أن البحوث والدراسات تناولت الشغف فى مجالات متعددة منها الرياضة والموسيقى والرقص والعمل وغيرها، وقد أسفرت معظم النتائج عن ارتباط الشغف المتناغم بالعمليات والنتائج الايجابية، بينما ارتبط الشغف القهرى بالخصائص والنتائج السلبية، ورغم أهمية الشغف فى المجال الأكاديمي وتأثيره على الأداء الأكاديمي للطلاب إلا أن الدراسات التى تناولته ما زالت نادرة، وقد أكد (Belanger & Ratelle, 2021) كذلك على ندرة الدراسات التى اهتمت بدراسة الشغف الأكاديمي وماهىة العوامل التى تسهم فى تكوينه أو تدعيمه، لذلك أوصى بإجراء المزيد من البحوث والدراسات حول هذا المفهوم وما يؤثر فيه من متغيرات بيئية وشخصية.

ومن خلال مراجعة الباحثة للدراسات والبحوث السابقة وجدت أنه لا يوجد نموذج يجمع بين الثلاث متغيرات - فى حدود اطلاع الباحثة - على الرغم من تأكيد نتائج الدراسات السابقة على وجود علاقات ارتباطية بين بعضها سواء بشكل مباشر أو غير مباشر، وقد اهتمت الدراسات بتوضيح العلاقة بين كل متغيرين على حده، ولم تحدد أى دراسة طبيعة وشكل العلاقة بين الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي كمتغير مستقل والشغف الأكاديمي كمتغير وسيط واليقظة العقلية كمتغير تابع، وما مدى إمكانية اقتراح نموذج يوضح طبيعة المسارات بين هذه المتغيرات.

وقد دفع ذلك الباحثة إلى التحقق من مدى تشكيل هذه المتغيرات نموذجاً يفسر العلاقة السببية بينها لدى طلبة الجامعة.

وتتبلور مشكلة البحث فى التساؤل التالى:

هل يمكن بناء نموذج سببي للعلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والشغف الأكاديمي واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة؟

ويتفرع من هذا التساؤل الرئيس التساؤلات التالية:

١. هل يحقق نموذج تحليل المسار المقترح للعلاقات السببية بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي

الإيجابية والسلبية (متغيرات مستقلة) والشغف الأكاديمي الانسجامي والقهرى (متغيرات وسيطة)

واليقظة العقلية (متغير تابع) مطابقة جيدة لبيانات عينة البحث من طلاب الجامعة؟

٢. ما التأثيرات المباشرة لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية فى الشغف الانسجامي لدى طلاب

الجامعة؟

٣. ما التأثيرات المباشرة لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية فى الشغف القهرى الاستحواذي

لدى طلاب الجامعة؟

٤. ما التأثيرات المباشرة لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية فى الشغف الانسجامي لدى طلاب

الجامعة؟

٥. ما التأثيرات المباشرة لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية فى الشغف القهرى الاستحواذي لدى

طلاب الجامعة؟

٦. ما التأثيرات المباشرة للشغف الانسجامي في اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة؟
٧. ما التأثيرات المباشرة للشغف القهري الاستحواذي واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة؟
٨. ما التأثيرات المباشرة لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية في اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة؟
٩. ما التأثيرات المباشرة لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة؟
١٠. ما التأثيرات غير المباشرة لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية كمتغير مستقل في اليقظة العقلية كمتغير تابع من خلال الشغف الأكاديمي (الانسجامي - القهري) كمتغير وسيط لدى طلاب الجامعة؟
١١. ما التأثيرات غير المباشرة لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية كمتغير مستقل في اليقظة العقلية كمتغير تابع من خلال الشغف الأكاديمي (الانسجامي - القهري) كمتغير وسيط لدى طلاب الجامعة؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالى إلى الكشف عن العلاقات السببية بين الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي كمتغير مستقل والشغف الأكاديمي كمتغير وسيط واليقظة العقلية كمتغير تابع لدى طلاب الجامعة، والتوصل إلى أفضل نموذج بنائى سببى يمكن استخراجه من هذه المتغيرات، وكذلك اختبار التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للعلاقات بين هذه المتغيرات.

أهمية البحث:

يمكن تحديد أهمية البحث الحالى على المستويين النظرى والتطبيقي على النحو التالى:

أولاً: الأهمية النظرية:

١. إثراء المجال التربوى بما يقدمه البحث من إطار نظرى يتناول متغيرات البحث الحالى وهى استراتيجيات التنظيم الانفعالي والشغف الأكاديمي واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، وكذلك مساهمة الاتجاهات العلمية المعاصرة للبحث فى المتغيرات الإيجابية والسمات الايجابية للشخصية.

٢. ندرة البحوث والدراسات العربية التى تناولت متغيرات البحث مجتمعة - فى حدود اطلاع الباحثة -.

٣. أهمية متغير الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي خاصة فى المجال الأكاديمي، حيث يمر الطالب بالعديد من المهام والمتطلبات الأكاديمية بالإضافة إلى مواقف الاختبارات، ومن ثم تتضح أهمية تنظيم الانفعالات والمشاعر لتحقيق قدر من التكيف والتوافق مع متغيرات الموقف التعليمي ومتطلباته.

٤. يساعد البحث الحالى فى الكشف عن طبيعة العلاقات السببية بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والشغف الأكاديمي واليقظة العقلية، مما قد يؤدي إلى فهم أعمق لطبيعة العلاقات بين تلك المتغيرات الحيوية التي لها تأثير كبير فى المجال التربوي والأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

تحدد الأهمية التطبيقية للبحث الحالى فيما يلي:

١. إثراء المكتبة العربية بمقاييس وأدوات تساعد على اجراء المزيد من البحوث، وقد تم حساب الخصائص السيكمترية لها والتأكد من تمتعها بدلالات مناسبة من الصدق والثبات وهى مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي ومقياس الشغف الأكاديمي.

٢. قد تُفيد نتائج البحث الحالى فى تقديم الأسس والإرشادات التي تساعد فى بناء برامج لتنمية الشغف الأكاديمي وتحسين اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة من خلال مساعدتهم على تحديد الاستراتيجيات الملائمة لتنظيم الانفعالات بما قد يسهم فى إثراء وتحسين مهاراتهم الحياتية والأكاديمية.

٣. يمكن أن تُفيد نتائج البحث فى توجيه نظر القائمين على العملية التعليمية إلى أهمية الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ودورها فى تنمية الشغف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

٤. يمكن أن تساعد النتائج الحالية القائمين على وضع المقررات والمناهج الدراسية الجامعية فى معرفة أهم العوامل التي تُساهم فى تنمية الشغف الأكاديمي لدى الطلاب وتحسين مستوى التيقظ العقلى، ومن ثم مراعاة ذلك عند التخطيط للمناهج الدراسية.

مصطلحات البحث الإجرائية:

الشغف الأكاديمي Academic Passion:

عرف (Vallerand, et al., 2003) الشغف الأكاديمي بأنه رغبة قوية لدى الطالب تجاه نشاط معين يحبه له قيمة ومعنى ويجد ذاته فيه، ويستثمر الكثير من الجهد والوقت فيه ويجد فيه المتعة ويشعر بالسعادة والرفاهية، ومن خلاله يتمكن من تحقيق حياة مستقرة متوازنة وهادفة، ويشمل الشغف الأكاديمي بعدين أساسيين هما:

- الشغف المتناغم الانسجامي Harmonious Passion (HP): يعنى الميل الإيجابي لدى الطالب لممارسة أنشطة مُحببة له ومهمة فى حياته بحرية وبشكل إختياري بعيداً عن أى ضغوط، ويتمكن من السيطرة والتحكم فى النشاط الذى يندمج فيه، ويؤدي هذا النشاط إلى الشعور بالسعادة الداخلية والرضا والمزيد من المشاعر الإيجابية.

– الشغف القسرى الاستحواذى (OP)Obsessive Passion: الشعور بالضغط عند الاندماج فى نشاط معين ولا يتمكن الطالب من السيطرة والتحكم فى ممارسته، ويستنفذ وقته ومجهوده ومن ثم يؤثر بالسلب على حياته، ويؤدى إلى مشاعر سلبية منها كالشعور بالقلق والتوتر والاحباط والصراعات الداخلية مع الشعور بالذنب.

ويُحدد الشغف الأكاديمي إجرائيًا من خلال الدرجة التى يحصل عليها الطالب على مقياس الشغف الأكاديمي إعداد (Vallerand, et al., 2003) ترجمة وتقنين/الباحثة.

الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي: Cognitive Emotion Regulation Strategies

يُعرفها (Garnefski&Kraaij, 2007) بأنها طرق معرفية قد تكون تكيفية أو غير تكيفية يتعامل بها الطالب عند حدوث استثارة انفعالية ناتجة عن تعرضه لمواقف ضاغطة فى حياته اليومية، وذلك لتنظيم انفعالاته السلبية والإيجابية والتعبير عنها. وتُحدد إجرائيًا من خلال الدرجة التى يحصل عليها الطالب على مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي إعداد/ (Garnefski&Kraaij, 2007) ترجمة وتقنين/الباحثة.

اليقظة العقلية Mindfulness:

يُعرف (محمد السيد عبد الرحمن، ٢٠١٦) اليقظة العقلية بأنها مجموعة من المهارات التى يمكن تعلّمها وممارستها من أجل الحد من الأعراض النفسية وزيادة الصحة وطيب الحال أو الهناء الشخصى وتُحدد إجرائيًا من خلال الدرجة التى يحصل عليها الطالب على مقياس اليقظة العقلية المُستخدم فى الدراسة (إعداد: محمد السيد عبد الرحمن، ٢٠١٦).

محددات البحث:

محددات منهجية: يتحدد البحث الحالى بالمنهج الوصفى الارتباطى.

محددات بشرية: شملت عينة البحث (٤١٩) طالب وطالبة من الملتحقين بكلية التربية جامعة الزقازيق من فرق دراسية مختلفة وتخصصات مختلفة.

محددات زمانية ومكانية: تم تطبيق إجراءات البحث فى نهاية الفصل الدراسى الأول للعام الدراسى ٢٠٢٤/٢٠٢٥ .

إطار نظرى:

أولاً: الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي:

(Cognitive Emotional Regulation Strategies):

يعد التنظيم الانفعالي من المفاهيم الحديثة فى مجال علم نفس الانفعالات، فقد تناولته دراسة Kuo, et al. (2016) على أنه مجموعة من المهارات المعرفية والانفعالية والسلوكية التى تنظم وتسيطر على الخبرات والمواقف والتعبيرات الناتجة عن تفاعل الفرد مع البيئة التى يعيش فيها، كما

أشارت دراسة (Fuente,et al.,2017) إلى التنظيم الانفعالي بإعتباره عملية لها مجموعة من الخطوات المتتابعة تتمثل فى الحصول على المعلومات والتقييم الذاتى ثم الرغبة فى تغيير المثيرات البيئية المُسببة للضغوط النفسية والبحث عن الحلول، ثم وضع الخطط لإحداث التغيير وتنفيذ الحلول بشكل واقعى.

وقد أشار (Sala,et al.,2015) إلى أن التنظيم الانفعالي يعنى جميع العمليات الواعية وغير الواعية الداخلية أو الخارجية التى يستخدمها الفرد لزيادة أو تقليل أو الحفاظ على الانفعالات الإيجابية والسلبية، كما أوضح (Finkelstein–Fox, et al.,2018) أن التنظيم الانفعالي يُشير إلى التعرف على أفكار ومشاعر الفرد مع الاعتراف بها، والاستخدام الناجح للاستجابات المعرفية والسلوكية للخبرات والتجارب الانفعالية المؤلمة والتقدم نحو تحقيق الأهداف.

وتتفق آراء كل من (Tasneem&Panwar, 2020) (Harrington,et al,2020) حول التنظيم الانفعالي فى أنه يعنى قدرة الفرد على التعرف على الانفعالات وإدارتها بفعالية واستخدام استراتيجيات لتغيير هذه الانفعالات إلى الحد المطلوب لتحقيق الهدف المنشود، وليس هذا فحسب بل يشمل قدرة الفرد على الاستجابة بفعالية للتجارب والخبرات الانفعالية.

وأوضح (Thompson,2011) أن التنظيم الانفعالي مجموعة من العمليات الداخلية والخارجية تكون هى المسؤولة عن المراقبة والتقييم وتعديل الاستجابات الانفعالية الشديدة والمؤقتة، وذكر (Aldao,et al.,2015) أن تنظيم الانفعالات يمثل الاستجابة للأحداث المثيرة للانفعال بهدف تعديل مقدار أو نوع الخبرات الانفعالية للأفراد ويتم ذلك بوعى أو بدون وعى.

ويتفق (Cisler&Olatunji,2012)&(Gratz&Roemer,2004)&(ONeil,2015) حول مفهوم التنظيم الانفعالي بأنه يعنى الفهم والإدراك والوعى بالانفعالات وضبط السلوكيات الاندفاعية والتصرف وفقاً للأهداف عند التعرض لخبرات انفعالية سلبية، وكذلك قدرة الفرد على استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي بشكل مرن وبطريقة ملائمة للموقف لتعديل الاستجابات الانفعالية ولتحقيق أهداف الفرد.

وتتضح أهمية التنظيم الانفعالي فى أنه يلعب دوراً أساسياً فى نمو الأفراد بشكل سوى سواء وجدانياً أو اجتماعياً أو صحياً، وعلى العكس من ذلك تؤدى صعوبات ومشكلات التنظيم الانفعالي إلى الاضطرابات والأمراض النفسية واضطرابات المزاج (سحر علام، ٢٠١٦).

هذا وتمثل استراتيجيات التنظيم الانفعالي حجر الزاوية فى مفهوم التنظيم الانفعالي، وتعنى جميع الاستراتيجيات التى يستخدمها الفرد لتنظيم وتعديل انفعالاته سواء الإيجابية أو السلبية، وهذه الاستراتيجيات قد تكون شعورية أو لا شعورية يعتمد عليها الفرد لزيادة أو نقص أو الحفاظ على أحد مكونات الاستجابة الانفعالية التى تتمثل فى (المكون السلوكى: الاستجابات السلوكية)، والمكون الخاص

بالخبرة: مشاعر الفرد الذاتية وفقاً لخبراته الحياتية)، والمكون الفيزيولوجى ويعنى الاستجابات الفيزيولوجية كضربات القلب، وضغط الدم وغيرها (Gross, 2002).

كما أوضح (Garnefski & Kraaij, 2007) أن الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالى تُشير إلى مجموعة من الخطط المعرفية التى توضح ضبط الانفعالات وتنظيمها فى المواقف المختلفة، وكذلك تمثل مجموعة من العمليات الداخلية والخارجية التى تتضمن آليات معرفية تراقب الانفعالات وتديرها وتنظمها فى المواقف الحياتية المختلفة، وتنقسم هذه الاستراتيجيات إلى نوعين استراتيجيات ايجابية تكيفية (القبول/إعادة التركيز الإيجابى/التقليل من الأحداث/إعادة التقييم الإيجابى /إعادة التركيز على التخطيط) وأخرى سلبية غير تكيفية (الاجترار/التصور الكارثى/لوم الذات/لوم الآخرين)، ويمكن عرضها فيما يلى:

١. لوم الذات: يميل الفرد إلى لوم ذاته عند حدوث موقف غير سار.
٢. لوم الآخرين: إلقاء اللوم على الآخرين فى المواقف غير السارة.
٣. القبول: يعنى الاستسلام للأمر الواقع والرضا بما حدث.
٤. الإجتراح: إعادة التفكير عدة مرات فيما حدث من مواقف غير سارة وخاصة إستعادة المشاعر والانفعالات السلبية المرتبطة بالموقف.
٥. إعادة التركيز الإيجابى: التركيز على الأمور الإيجابية والدروس المُستفادة من الموقف، والتخلص من الانفعالات السلبية.
٦. إعادة التركيز على التخطيط: الإعداد والتخطيط لما يجلب السعادة والابتعاد عن الانفعالات السلبية.
٧. إعادة التقييم الإيجابى: التفكير فى الأمور الإيجابية والابتعاد عن المواقف السلبية.
٨. التقليل من الأحداث والنظرة الإيجابية للمستقبل وعدم التركيز على الانفعالات السلبية المرتبطة بالمواقف غير السارة.

٩. التفكير الكارثى: تضخيم الانفعالات السلبية المرتبطة بالمواقف غير السارة.
- وقد أوضح مصطفى مظلوم (٢٠١٧) أن استراتيجيات التنظيم الانفعالى تسمح للفرد بالتحكم فى انفعالاته تجاه الأحداث المختلفة والاستجابة بمرونة تجاه تلك الأحداث الضاغطة، مما يؤدي إلى التوافق النفسى وتعديل نظرة الفرد إلى الحياة بإيجابية وزيادة ثقته بذاته وثرء الحياة الانفعالية والتمتع بالصحة النفسية.

وتوجد العديد من النماذج المُفسرة للتنظيم الانفعالى نعرض بعضها فيما يلى:

نموذج Gross:

يعد من النماذج الهامة فى تفسير التنظيم الانفعالى، وقد أشار إلى الاستراتيجيات الشعورية واللاشعورية التى يعتمد عليها الفرد لزيادة أو نقص أو الحفاظ على مكونات الاستجابة

الانفعالية، وأوضح هذا النموذج أن زيادة مكونات الاستجابة الانفعالية يُدعى بالتنظيم الانفعالي المرتفع، أما انخفاض هذه المكونات فيُدعى بالتنظيم الانفعالي المنخفض، وقد أوضح هذا النموذج أن التنظيم الانفعالي قائم على استخدام نوعين من الاستراتيجيات تمثل النوع الأول فى استراتيجيات التركيز المُسبق (إعادة التقييم المعرفي)، وهنا يعتمد عليها الفرد فى حالة الاستعداد للاستجابة قبل التفاعل بشكل كلى مع المثير الانفعالي، وتمثل النوع الثانى فى استراتيجية التركيز على الاستجابة (قمع التعبير الانفعالي)، وهنا يعتمد عليها الفرد عندما يكون متفاعلاً فى حالة استجابة انفعالية ويتضمن القمع التحكم فى الانفعالات من خلال عدم التعبير ومنع السلوكيات المُعبّرة عنها (Gross&John,2003).

وقد أوضح (Gross,1998) جانبين للتنظيم الانفعالي تضمن الجانب الأول عمليات التنظيم والتي تشمل:

- اختيار الفرد للمواقف التي يعتقد أنها تؤدي إلى انفعالات إيجابية وسارة، وتجنب المواقف التي يعتقد أنها تؤدي إلى انفعالات سلبية غير سارة وغير مرغوبة.
 - تعديل المواقف المثيرة للانفعال وذلك لتغيير أثره الانفعالي السلبي، وذلك فى حالة عدم قدرة الفرد على تجنب المطلق للمواقف غير السارة والمزعجة.
 - تحويل الانتباه وذلك فى حالة التعرض لمواقف مثيرة للاستجابات الانفعالية السلبية، ويتم ذلك من خلال صرف الانتباه وعدم تركيزه على الجوانب الانفعالية، أو تركيز الانتباه على نشاط بديل غير انفعالي، أو التأمل وتوجيه الانتباه نحو الانفعالات وعواقبها.
 - التغيير المعرفي: ويحدث ذلك عندما يغير الفرد طريقة تفكيره فى الموقف الانفعالي من أجل رفع أو خفض دلالاته الانفعالية.
- وتضمن الجانب الثانى: تعديل الاستجابة من خلال استخدام الفرد للمداخل التنظيمية السابقة وذلك لتجنب الشعور بالانفعال السلبي، وهذا النوع من التنظيم الانفعالي يسمح للفرد بتعديل خبرة الانفعال عن طريق وسائل سلوكية أو فسيولوجية.

نموذج لازاروس Lazarus:

لقد أشار (Tremolada,et al.,2016) إلى نموذج لازاروس كمنهج لتفسير التنظيم الانفعالي والذي أوضح أن الفرد يجب عليه مواجهة المواقف الضاغطة التي تؤدي إلى الانفعالات السلبية، وذلك من خلال استراتيجيتين هما: استراتيجية المواجهة التي تعتمد على التركيز على المشكلة واتخاذ اجراءات للسيطرة والتغلب عليها، وهذا يدل على أهمية العمليات المعرفية التي تسمح بالاستجابة التكيفية للتعامل مع المواقف الضاغطة، وتتمثل الاستراتيجية الأخرى فى استراتيجية المواجهة التي تتمركز حول

الانفعالات بهدف خفض التوتر والقلق أثناء المواقف الضاغطة وتجنب التفكير فى هذه المواقف وذلك باستخدام بعض تمرينات الاسترخاء .

نموذج Garnefski&Kraaij:

لقد أشار هذا النموذج إلى وجود العديد من الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي يستخدمها الفرد للسيطرة على الاستثارة الانفعالية، ويمكن عرضها فيما يلي:

أ. الاستراتيجيات التكيفية الايجابية: وتتمثل فى التقبل ويعنى قبول الفرد للأحداث التى تعرض لها مع محاولة التعامل مع وضعه الراهن، وإعادة التركيز الايجابى، إعادة التركيز على التخطيط، وإعادة التقييم المعرفى (إعادة تقييم الفرد للحدث الضاغطة)، مع التقليل من الأحداث السلبية وأهميتها أو رؤية الموقف من منظور آخر، ويُشير إلى اعتقاد الفرد بعدم خطورة الموقف الضاغطة والتقليل من أهميته ووضعها فى حجمه الحقيقى.

ب. الاستراتيجيات غير التكيفية السلبية: وتتمثل فى لوم الذات ويعنى اعتقاد الفرد بأنه مسئول مسئوليّة كاملة عن أى أحداث سلبية يمر بها، والاجترار ويُشير إلى التفكير المستمر فى الأفكار والمشاعر السلبية المرتبطة بالحدث الضاغطة السلبى، ولوم الآخرين ويعنى إلقاء اللوم والمسئولية على الغير لما تعرض له من خبرات وأحداث مؤلمة غير سارة، التفكير الكارثى وتهويل الأحداث التى يمر بها (Garnefski&Kraaij, 2007).

النموذج العصبى لتنظيم الانفعال:

يُشير (Gillespie & Beech, 2017) إلى أن المسئول عن الانفعالات لدى الفرد هو المناطق التشريحية فى الدماغ وأسماء المخ الانفعالي، وهذه التراكيب المخية مسئولة عن الانفعالات والسلوك، وأوضح كذلك وجود أجزاء مسئولة عن ردود الفعل أثناء المواقف الاجتماعية، ومن ثم تشارك تلك المناطق الدماغية فى تنظيم الانفعال.

ثانياً: الشغف الأكاديمي Academic passion

لقد اهتم (Leon&Alfonso, 2016) بدراسة الشغف فى البيئات التعليمية من خلال زاويتين هما: شغف الطلاب نحو الدراسة والتعلم وشغف القائمين بالتدريس نحو مهنتهم ونحو المواد الدراسية التى يقومون بتدريسها، وقد حدد (Coleman& Guo, 2013) مصطلح الشغف نحو التعلم بدلاً من الشغف بمفرده وذلك للإشارة إلى ارتباط الشغف بالتعلم والدراسة (النواحي الأكاديمية)، وقد عرفوا الشغف نحو التعلم بأنه اهتمام الطالب ببعد مُحدد مع التركيز فيه لمدة زمنية طويلة مع عدم الاكتراث بالأنشطة التى يمارسها الطلاب الآخرون.

ويُعرف الشغف الأكاديمي كذلك بأنه الميل القوى لدى الفرد نحو نشاط يحبه ويستثمر فيه وقته ومجهوده (Vallerand, 2003)، ويُشير (Curran et al., 2015) إلى أن الشغف الأكاديمي هو

خبرة إنسانية لا يجد الفرد لحياته معنى بدونها، حيث تمدّه بالطاقة النفسية للمشاركة والاندماج فى أى نشاط له قيمة حيث يشعر بالمتعة والإثارة والحماس.

وقد أوضحت دراسة الحميدى محمد (٢٠٢٠) أن الشغف الأكاديمي يعنى الميل القوى إلى نشاط يمارسه الفرد ويرغبه ويندمج فيه بشكل ارادى أولاً ارادى ويشعر فيه بالمتعة، فهو رغبة قوية ومُلحة لدى الفرد للقيام بنشاط معين يستثمر فيه طاقته ووقته.

وقدم (Bonneville, et al., 2013) تعريفاً للشغف الأكاديمي بأنه ميل الطالب إلى التركيز على تحسين كفاءته الخاصة فى الجوانب الأكاديمية، وأوضحت دراسة (Liston & Garrison, 2004). أن الشغف الأكاديمي يعنى حب الطالب للأنشطة الأكاديمية وجميع العناصر الخاصة ببيئة التعلم، ويعكس كذلك حب المعلم للمعلومات والأفكار والمعارف وحبه للطلاب وتعليم الآخرين.

وتوجد وجهتى نظر حول الشغف الأكاديمي إحداها وجهة نظر إيجابية تنظر للشغف بصورة مُشرقة وتعتبره خبرة ومشاعر انسانية إيجابية وضرورية ليصل الفرد إلى الأداء المتميز، والأخرى وجهة نظر سلبية ترى أن الشغف الأكاديمي بمثابة معاناة وأن الطلاب الذين يعانون منه لديهم مشكلة كبيرة فهو يسيطر عليهم بدرجة مُبالغ فيها، ويُنتظر إلى الشغف بأنه ظاهرة سلبية إذ يكون الطلاب تحت سيطرة شغفهم، ووفقاً لهذا الرأى فإن الشغف يؤدي إلى الأفكار غير المقبولة وينتج عنه التحكم فى الأفراد فيكونوا سلبيين وغير منضبطين (Rousseau & Vallerand, 2003).

واتفاقاً مع التعريفات السابق عرضها أشار (Abdellatif, 2023) إلى أن الشغف بمثابة دافع وحافز يكمن وراء القيام بسلوك ما والتفانى والحماس تجاه نشاط أو مهمة محددة، وينقل الطلاب من حالة الخمول إلى النشاط والحماس والحيوية والاندماج مع المهام والأنشطة التعليمية، ويظهر من خلال ارتباطه بالعديد من التأثيرات القوية منها الحب الشديد والإعجاب واستثمار الوقت والطاقة بشكل منظم ومستمر للاندماج فى الأنشطة.

أما عن النموذج المزدوج للشغف فقد أوضح (Vallerand, et al., 2003) نوعان للشغف الأكاديمي:

١. الشغف الانسجامي التناغمي: ويشير إلى اختيار الأفراد لمزاولة نشاط يحبونه دون التأثير على مزاولة الأنشطة الأخرى فى الحياة اليومية، فهو شعور داخلي يتحكم به الفرد، ومن ثم يمارس النشاط الذى يحبه بشكل اختياري بدون ضغوط عليه مما يدعم التكيف الناجح، وهذا النوع من الشغف التناغمي لا يتغير فيه الارتباط بين التقدير الذاتى للفرد ومزاولته للنشاط، ويمكن أن يتوقف الفرد عن مزاولة النشاط فى حال شعوره بنتائج سلبية ضارة، حيث يتميز هذا النوع بالمرونة وينتج عنه قوة داخلية تُحفز الفرد لزيادة الانخراط فى النشاط واكتساب خبرات ايجابية، ويتميز الأشخاص ذوى الشغف التناغمي بالقدرة على تحقيق إنجازاً عالياً مع مرور الوقت وذلك نتيجة التدريب المستمر على الأنشطة، فالشغف التناغمي مُحفزاً لأداء الفرد وله

نتائج إيجابية حيث يشعر الفرد بالراحة والمتعة فيما يقوم به من أنشطة مما يخلق جواً إيجابياً يُشعره بالمتعة والسعادة والرفاهية.

٢. الشغف القهرى الاستحواذى: يدل هذا النوع من الشغف على نشاط ذو أداء قهرى، حيث يكون لدى الفرد ضغطاً داخلياً يجعله يستمر فى الانخراط فى النشاط ويعد هذا النوع من الشغف شعوراً داخلياً غير مُتحكم فيه، يسيطر على مشاعر الفرد عند الانغماس فى الأنشطة التى يمارسها بصورة منتظمة وبشكل قهرى متكرر، ويسيطر كذلك على الفرد رغبة ملحة فى مزاولة النشاط مما يؤدي إلى مشاعر سلبية كالاكتئاب والارهاق، ويضعف لدى الفرد القدرة على التحكم للتوقف عن مزاولة النشاط.

يتضح من خلال العرض السابق للنموذج الثنائى للشغف الأكاديمي أن الشغف المتناغم الانسجامي هو ميل الطالب بشكل ايجابي وعاطفي نحو نشاط معين يتحكم الطالب فيه ويُسيطر عليه ويحدد وقته ولا يهمل جوانب أخرى فى حياته، وهنا يتمتع الفرد باستقلالية لأداء نشاطه المُفضل فيندمج فيه ويشعر بالحيوية والحماس والسعادة والرضا، بينما فى حالة الشغف القهرى الاستحواذى فهو الذى يتحكم فى الطالب ويسيطر عليه ويُجبره على أداء المهام والأنشطة بسبب عوامل خارجية او داخلية، مما يؤدي إلى مزيد من الانفعالات السلبية كالشعور بالقلق والاكتئاب والتوتر وفقدان القدرة على التركيز.

وتكمن أهمية الشغف الأكاديمي فى أنه يدفع الطلاب نحو المثابرة والاندماج فى الأنشطة والمهام التعليمية مع مواجهة الضغوط والصعوبات الأكاديمية، ويؤثر بشكل إيجابي فى شعور الطالب بالسعادة والرضا عن الدراسة والرفاهية الأكاديمية، ويولد لدى الطلاب مستوى مرتفع من الالتزام والسلوكيات الإيجابية المستمرة اللازمة لتحقيق التفوق والتميز، ويرتبط الشغف الأكاديمي بمستويات أقل من الاحتراق الأكاديمي (Curran, et al., 2015).

ويرى (Birkeland & Buch, 2015) أن الشغف الأكاديمي يُحفز دافعية المتعلم ويعزز النشاط العقلي لديه، فمن خلاله يركز الطالب على تحسين وتطوير كفاءته الخاصة فى النواحي الأكاديمية، وأوضحت دراسة (Forest, et al., 2012) أن الشغف الأكاديمي يؤثر فى سلوكيات المتعلم ونشاطه وكذلك حالته النفسية، فالشغف المتناغم الانسجامي يؤدي إلى دفع العمليات النفسية نحو الأداء الأمثل والشعور بالرضا الدراسى، بينما الشغف القهرى الاستحواذى فيؤثر بالسلب على أداء الطلاب ويؤدي إلى ضعف الأداء وعدم التعاون مع الشعور بالقلق والاكتئاب والانخراط فى صراعات مع الآخرين، وأكدت الدراسة أن الطلاب ذوي الشغف المتناغم يتميزون بالقدرة على إدراك مواطن القوة المميزة لهم بشكل كبير مقارنة بذوى الشغف القهرى.

وأشار (Philippe, et al., 2009) إلى أن الشغف يُسهم فى تشكيل جزء أساسى من هوية الفرد، فالأفراد ذوي الشغف المتناغم لديهم القدرة على تحقيق المزيد من الرفاهية ويؤدي انخراطهم فى النشاط المُفضل إلى تأثيرات ايجابية، بينما الأفراد ذوي الشغف القهرى لا يتمكنوا من الوصول إلى

الرفاهية أو التأثيرات الإيجابية أثناء انخراطهم فى النشاط، ومن ثم فالنتائج النفسية الإيجابية مرتبطة بالشغف التناغمى بينما ترتبط النتائج النفسية السلبية بالشغف القهرى.

وتوجد العديد من النظريات المُفسرة للشغف الأكاديمي منها نظرية (Roland Viau) التى أوضحت عدة عوامل تؤثر فى دافعية الطلاب للانخراط فى النشاط الأكاديمي أولها إدراك قيمة وأهمية النشاط فيرتفع مستوى الشغف الأكاديمي لدى الطالب عند إدراك أهمية وقيمة النشاط، أما العامل الثانى هو الاحساس الداخلى لدى الطالب بقدرته على القيام بالنشاط، فإذا كان لدى الطالب إحساس قوى بالقدرة على أداء النشاط وتحقيق إنجاز فيه كلما ازداد شغفه بالنشاط وأظهر اهتماماً كبيراً به، ويتمثل العامل الثالث فى القدرة على السيطرة على المثيرات المرتبطة بالنشاط فكلما تحكم الطالب فى المثيرات زاد انخراطه فى النشاط (Moeller, 2013).

أما نظرية (Deci & Ryan, 2000) والتى تُعرف بنظرية تقرير المصير فقد أوضحت أن الفرد ينخرط فى أنشطة معينة خلال مراحل حياته المختلفة من أجل إشباع حاجاته النفسية والتى تتأثر بعوامل منها الاستقلال الذاتى الذى يمثل حاجة الفرد لمعرفة ذاته، والفرد يشعر بالارتياح عندما يرى أثراً حقيقياً ملموساً لأفعاله وعند امتلاكه حرية الاختيار وتوجيه ذاته مع الشعور بالتحكم فى النشاط، ويتمثل العامل الثانى فى الكفاءة الذاتية واعتقاد الفرد فى قدرته على القيام بنشاط معين، فحينما يشعر الفرد بالكفاءة الذاتية خلال ممارسته للنشاط فإنه يطور دافعية ذاتية فى المستقبل تجاه الأنشطة المُشابهة، ويتضح من خلال هذه النظرية افتراضها لوجود ثلاث حاجات أساسية يجب إشباعها لدى الطلاب تتمثل فى الاستقلالية والكفاءة والارتباط، ويعنى الرغبة فى الشعور بالارتباط مع الآخرين.

ثالثاً: اليقظة العقلية Mindfulness

مفهوم وأبعاد اليقظة العقلية:

يُشير (Prabhakar, 2024) إلى أن اليقظة الذهنية تعنى ممارسة البقاء منغمساً تماماً فى اللحظة الحالية بعيداً عن المشتتات أو الأحكام، وتتضمن تطوير الوعي بأفكار الفرد وعواطفه وأحاسيسه الجسدية والتعرف عليها دون تقييمها أو انتقادها، وتتيح اليقظة للأفراد مراقبة تجاربهم بانفتاح وفضول، مما يؤدي إلى الفهم بشكل أوضح لأنفسهم وللعالم من حولهم، كما أنها تُعزز التنظيم العاطفى وتعمل على تقليل التوتر وتحسين الصحة العامة. ويُعرفها كذلك (Lee, 2024) بأنها الحفاظ على الوعي بالواقع الحاضر، مع الاهتمام الكامل بتجربة اللحظة الحالية بمعنى الاهتمام والوعي المتمركز حول الحاضر.

وأوضح (Fisher, 2014) أن اليقظة العقلية تعنى الإدراك الكامل مع التركيز والاهتمام باللحظة الراهنة والتأمل، ويعتمد على تفكير الفرد بشكل أعمق فيما يدور حوله من أحداث، وهذه الكلمة ذات دلالة معرفية مُشتقة من الوعي الذهنى وكحالة ذهنية ناتجة عن التأمل اليقظ.

فى حين يرى (Marais,et al.,2020) أن اليقظة العقلية تعنى القدرة على تركيز الانتباه على اللحظة الحالية مع إدراك المشاعر والأحاسيس والأفكار والملاحظة الواعية بدون إصدار أحكام أو تقييمات مع عدم الاستجابة الفورية للخبرات الداخلية.

وقد ذكر (Tasneem&Panwar,2020) أن اليقظة العقلية تعتبر بمثابة وعى غير تفاعلى ناتج عن تركيز الانتباه للتجارب الحالية، وكذلك هو قدرة يمكن تدريبها من خلال ممارسة التأمل.

وتتفق آراء كل من (Al-Refae et al, 2021) (Gupt,et al, 2021) حول مفهوم اليقظة العقلية بوصفها حالة من الاهتمام باللحظة الحالية وسمة من سمات الوعى التى تغزز رفاهية الفرد ولا يتم فى هذه الحالة إصدار أحكام أو تقييمات بل ملاحظة الأفكار والمشاعر والأحاسيس.

وتعد اليقظة العقلية قدرة بشرية على تركيز الانتباه بشكل متعمد نحو التجارب والخبرات التى يمر بها الفرد فى الوقت الحالى مع ضبط الانفعالات وعدم التسرع فى إصدار الأحكام، ويمكن تطوير ذلك من خلال التدريب الواعى والتأملات الذهنية (Kabat-Zinn,2003).

وقد اعتبر (Park,et al.,2013) أن اليقظة العقلية حالة من التغير تختلف من فرد إلى آخر، ويمكن تنميتها وتطويرها عن طريق التدريب والمران، ويراها (Ketteler,2013) طريقة تفكير تجعل الفرد منتبهاً للمتغيرات البيئية بدون إصدار أحكام أو تقييمات سواء إيجابية أو سلبية مما يؤدي إلى حالة من التفكير الواقعى.

يُشير (Brown&Ryan,2003) إلى أن اليقظة العقلية لها مكون واحد يتمثل فى الانتباه الواعى للحظة الحالية، بينما يُشير (Wallace & Shapiro,2006) إلى أربعة مكونات لليقظة العقلية تتمثل فى الدافع/النية، والانتباه، والإدراك، والتأثير شريطة التوازن فيما بينها، وقد أوضحت دراسة (Langer&Moldorean,2002) أن اليقظة العقلية من العمليات الأساسية التى يعتمد عليها الطلاب لزيادة القدرة على الإبداع والابتكار لكل ما هو جديد، فهى نشاط عقلى مرن هدفه التكيف مع المتطلبات المُستجدة فى البيئة، وتعمل على زيادة وعى وإدراك الفرد لجميع جوانب الموقف، وتم وصفها كأسلوب معرفى يعتمد على معالجة المدخلات الحسية للوصول إلى وجهات نظر وبدائل جديدة، وتشتمل اليقظة العقلية على أربعة أبعاد أساسية هى التمييز الواعى اليقظ، التوجه نحو الحاضر، الانفتاح نحو الحياة، التأمل الذاتى مع الوعى بوجهات النظر والتوقعات.

بينما أشار (MacDonald&Olsen, 2020) إلى أن اليقظة العقلية بناء متعدد الأبعاد له خمسة مكونات تتمثل فى الملاحظة وتعنى الاهتمام بملاحظة أفكار الفرد ومشاعره وأحاسيسه وخبراته وأحاسيسه المعرفية، والوصف ويعنى الاعتماد على اللغة لوصف مشاعر الفرد وأحاسيسه وأفكاره، والتصرف بوعى ويعنى القدرة على الانتباه لما يمر به الفرد فى اللحظة الحالية، والمكون الرابع هو عدم إصدار أحكام أو تقييمات على أفكار الفرد ومشاعره، وأخيراً تمثل المكون الخامس فى عدم

التفاعل مع تجارب الفرد الداخلية وتعنى قدرة الفرد على عدم الاستجابة للأفكار والمشاعر التى تمر عبر عقله.

وقد ذكر (Teixeira ,et al., 2017) بعدين أساسيين لليقظة العقلية هما الوعى بالملاحظات الداخلية والخارجية والقبول،بينما أوضح (Hosker ,2010) أن لليقظة العقلية بعدين هما التنظيم الذاتى للانتباه فى اللحظة الحالية والاستعداد والوعى بالتجارب فى ذات اللحظة.

وقد أشار نموذج Baer إلى أن اليقظة العقلية تتكون من خمس أبعاد تتمثل فى ملاحظة الأفكار والمشاعر والأحاسيس،وصف وتسمية تلك المشاعر والادراكات والأفكار،عدم الحكم على المشاعر والادراكات،عدم التفاعل معها،العمل بوعى وإدراك بدلاً من أداء الأنشطة والمهام اليومية بشكل آلى دون تفكير(Baer,et al.,2006)،بينما أشار Shapiro إلى أنه يمكن تفسير اليقظة العقلية لدى الأفراد من خلال ثلاثة مبادئ أساسية وهى الانتباه،الصبر والتقبل،الهدف من ممارسة اليقظة العقلية.(Shapiro,et al.,2006)

يتضح من خلال العرض السابق لمفاهيم اليقظة العقلية أنها تشتمل الملاحظة والوصف للمشاعر والأفكار وتركيز الانتباه على اللحظة الحالية مع تصرف الفرد بوعى وإدراك تجاه الأحداث التى يمر بها وعدم إصدار أحكام أو تقييمات حول هذه التجارب أو الأفكار أو الاستجابة لها،وكذلك تعنى تركيز الفرد على الخبرات الحاضرة اكثر من الانشغال بالماضى أو التفكير فى الأحداث المستقبلية،مع تقبل تلك الخبرات والتسامح معها كما هى فى الواقع.

ويتضح من خلال عرض أبعاد ومكونات اليقظة العقلية اختلاف الباحثين فى تحديد مكوناتها وفقاً لتوجهاتهم النظرية،ولكن وجدت الباحثة بعض الأبعاد المشتركة فى جميع التوجهات حول أبعاد ومكونات اليقظة العقلية وهى الملاحظة الهادفة والتصرف بوعى وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية وعدم الحكم عليها.

أهمية وفوائد اليقظة العقلية:

لقد أوضح (Hyland,et al.,2015) أن اليقظة العقلية تمنع الفرد من التفكير بشكل تلقائى والتحرر من التفكير العشوائى وتطفل الأفكار المشوهة،كما أنها تساعد الفرد على تحسين انفعالاته وتكوين مخططات معرفية منظمة،وتمنعه من التصرف بشكل آلى دون أن يعى بما يفعله.

ويضيف (Creswell & Lindsay, 2014) أن اليقظة العقلية تعمل على زيادة انتباه وتركيز الفرد على اللحظة الحالية والحاضر(هنا والآن)،ومن ثم فإن تفكيره فى الماضى واجتراره وقلقه حول مستقبله يؤدي إلى انخفاض مستويات اليقظة العقلية لديه.

وتتضح كذلك أهمية اليقظة العقلية فى أنها تساعد الفرد على الشعور بكل انفعالاته وعواطفه بشكل واضح مما يجعله يتجاوز الخبرات السلبية فى حياته،ولها فوائد فسيولوجية تتمثل فى التغيرات التى

تحدثها كخفض الألم وتحسين الوظيفة المناعية وتحسين جودة النوم، أما الفوائد النفسية فتكمن فى خفض الضغوط والقلق والاكتئاب النفسى والمخاوف المرضية والتفكير الاجترارى مع تحسين عمليات الانتباه والتقليل من الشعور بالتوتر والغضب (Lee,et al.,2017)

وقد أوضح (Siqueira & pitass,2010) أن لليقظة العقلية دور فى التزام الأفراد بالسلوكيات القويمية والمبادئ الأخلاقية وتحقيق الانضباط الذاتى مع تعزيز سلوكيات الأفراد نحو البيئة وتدعيم قدراتهم المعرفية والابداعية، ويُشير (Lu,et al.,2017) إلى أهمية اليقظة العقلية فى الجانب الأكاديمي للطلاب، فهي تُساهم فى تحسين الأداء الأكاديمي للطلاب.

ولليقظة العقلية دور أيضاً فى خفض الضغوط النفسية وتحسين الحالة المزاجية وتحسين جودة الحياة والرضا عن الذات وتحسين الشعور بالتماسك والصمود النفسى ومعنى الحياة واستكشاف المعنى، وكذلك لها أهمية فى إدارة البيئة المحيطة بالفرد وتعزيز الاستجابات الكيفية ومواجهة الضغوط (Coolins,et al.,2017).

وفى هذا الصدد يُشير (Yang,2022) إلى فعالية اليقظة العقلية فى تحسين التركيز والانتباه لدى الطلاب مع تعزيز التنظيم الذاتى الفعال، حيث أنها تعنى بالوعى بالأفكار والمشاعر والانفعالات والمخاوف دون تقييمات أو أحكام بدلاً من السيطرة أو قمع تلك المشاعر والأفكار.

خصائص الأشخاص ذوى اليقظة العقلية:

لقد أشار كلا من (Brown,et al.,2007)&(Masuda& O'Donohue,2007) إلى أهم خصائص الأشخاص ذوى اليقظة العقلية ويمكن توضيحها فيما يلى:

- الوعى بالأحداث الداخلية والخارجية بشكل واضح بدون إصدار أحكام أو تقييمات.
 - الوعى والانتباه المُجرد لحدث مُحدد دون التداخل مع الأحداث الأخرى.
 - عدم التعلق بالأحداث أو المواقف أو الوقوف عندها، فذلك يعوق الإدراك والوعى الكامل للخبرات الحالية.
 - عدم الانجراف فى الأحداث الماضية أو التوقعات المستقبلية ويقتصر الإدراك على اللحظة الحالية.
 - استمرار الانتباه مما يؤدي إلى آفاق أوسع من اليقظة والإدراك.
 - الاتصال المباشر بالواقع مع الابتعاد عن استحضار الخبرات السابقة أو التأثر بها، وكذلك الابتعاد عن التقييم أو التصنيف.
 - عدم التقيد بالاستجابات المألوفة، والوعى بمرونة فى الموقف الحاضر.
- يتضح مما سبق أن خصائص الأشخاص ذوى اليقظة العقلية تتمثل فى محاولة الوصول إلى فهم الحاضر والاتصال الكامل به، وإدراك المواقف اللحظية التى يمر بها الفرد بدون استحضار الماضى بخبراته، وهذا يؤثر فى ردود الفعل والاستجابات التى يصدرها.

رابعاً: استراتيجيات التنظيم الانفعالي والشغف الأكاديمي واليقظة العقلية:

تعتبر استراتيجيات التنظيم الانفعالي من العوامل المهمة التي تحفز الفرد على ممارسة اليقظة العقلية وتؤدي إلى ارتفاع مستوى التيقظ العقلي لديه، فيقبل الفرد الانفعالات والأفكار بدلاً من تجنبها وممارسة التأمل بدلاً من اجترار الأفكار السلبية غير المنطقية وتقديم استجابات تكيفية مع تجنب الاستجابات الاندفاعية (Pepping, et al., 2014) وقد دعمت ذلك دراسة (Erkan, et al., 2021) التي أوضحت وجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية، وأن الأفراد ذوي المستويات العالية من التنظيم الانفعالي أظهروا درجة مرتفعة من اليقظة العقلية والعكس صحيح، وأنه يمكن تحسين مستوى اليقظة العقلية لدى الأفراد من خلال استغلال التنظيم الانفعالي بشكل صحيح والتدريب على استخدام الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي، حيث تلعب تلك الاستراتيجيات دوراً بارزاً في زيادة وعي الفرد وتأمله وملاحظته للتغيرات من حوله، وكذلك تساعد استراتيجيات التنظيم الانفعالي الفرد في تخفيف حدة الضغوط الخارجية وخفض مستويات الاجهاد.

وقد أظهرت دراسة (Davodi, et al., 2020) وجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية، فالاستراتيجيات التكيفية الايجابية تزيد من قدرة الفرد على اليقظة العقلية وتقلل من مستويات الغضب، بينما الاستراتيجيات غير التكيفية السلبية تقلل من مستوى اليقظة العقلية لدى الأفراد مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات الغضب، وهذا ما أكدته نتائج دراسة (McDonald, et al., 2021) حيث أشارت إلى وجود ارتباطات مباشرة بين التنظيم الانفعالي والوعي اليقظ، فالتنظيم الانفعالي يعزز القدرة على الوعي باللحظة الحالية وتحسين القدرة على الانتباه لجوانب الموقف مع زيادة القدرة على التحمل وقبول الانفعالات.

ويتضح أن التنظيم الانفعالي يعمل على إدارة الانفعالات وتنظيمها وتوجيهها وفهمها، ويعمل على زيادة قدرة الفرد على التركيز والانتباه وتجنب التشتت، مما يؤدي إلى ادراك الفرد لذاته ووعيه بالأحداث والمواقف من حوله (Gross & John, 2003)، وينعكس التنظيم الانفعالي ايجابياً على مستوى اليقظة العقلية لدى الفرد مما يجعله أكثر قدرة على اجراء المعالجات العقلية وأكثر حساسية للإشارات الانفعالية والاستجابة للمثيرات، ومن ثم يجعل الفرد في حالة تيقظ مما يساعده في توليد الأفكار الجديدة وتكوين اتجاهات ايجابية ومراقبة ذاته وعدم اصدار أحكام أو تقييمات متسرفة وسلبية، وبالتالي كلما ارتفعت مستويات التنظيم الانفعالي لدى الفرد كلما ارتفعت مستويات اليقظة العقلية (Teper, et al., 2013).

ونجد اتفاق بين العديد من الدراسات حول أثر استخدام الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي على تعزيز مستوى اليقظة العقلية لدى الأفراد منها دراسة (Kheradmand & Ghahari, 2017) ودراسة (Tasneem & Panwar, 2020) ودراسة (Erkan, et al., 2021).

هذا وتُشير بعض الدراسات إلى تأثير استراتيجيات التنظيم الانفعالي على الأداء الأكاديمي للطلاب والإنجاز الدراسي فقد أوضحت دراسة (Oram,et al., 2017) أن الطلاب ذوي صعوبات التنظيم الانفعالي لديهم تصورات سلبية نحو الذات ونحو قدراتهم الأكاديمية واتجاه سلبي نحو الدراسة، بعكس الطلاب ذوي القدرة على تنظيم انفعالاتهم لديهم اتجاهات ايجابية نحو التعلم، وأشارت إلى أن قدرة الطالب على تعديل مدة وشدة الاستثارة الانفعالية خلال الموقف الأكاديمي وأثناء أداء المهام الأكاديمية يُسهم بشكل فعال في تحسين انتباهه وتركيزه واهتمامه بالمهام التعليمية وإيجاد طرق ابداعية لحل ما يواجهه من مشكلات.

ويُشير (Baer,et al.,2012) إلى وجود علاقة ارتباطية بين الشغف الأكاديمي واليقظة العقلية، فكلما كان الطالب متحمساً لدراسته ولنشاطه الدراسي بشكل انسجامي تناغمي كلما وصل إلى مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية، وعلى العكس من ذلك الطالب ذو الشغف الاستحواذي القهري ينخفض لديه مستوى التيقظ العقلي، ولذلك يرى كل من (Yang,2022) (Louis,et al.,2018) أنه على الرغم من أن الكثير من الطلاب يختلفون في مستوى اليقظة العقلية ،فقد تؤثر بعض المتغيرات الشخصية على قدرتهم على الانتباه ومنها الشغف الأكاديمي والذي يعنى انخراط الطلاب في الأنشطة والمهام الأكاديمية بشكل مرن ومنفتح وغير دفاعي مما يجعلهم متحمسين لهذا النشاط، وهذا بدوره يؤدي إلى تنمية اليقظة العقلية لديهم.

وقد أوضح (Amemiya,et al.2019) أن الطلاب ذوي الشغف الأكاديمي المتناغم لديهم مستويات مرتفعة من التيقظ العقلي، فالشغف الأكاديمي يؤدي إلى اليقظة العقلية وهذا يحافظ على زيادة المشاعر الايجابية والدافعية، وقد أشار (Abidi,et al.,2020) إلى أن الشغف الانسجامي يرتبط بالمشاعر والانفعالات الايجابية بينما يرتبط الشغف القهري بالمشاعر والانفعالات السلبية، وهذه المشاعر لها تأثير على عوامل كثيرة منها اليقظة العقلية، ومن ثم فإن التدخلات القائمة على اليقظة العقلية تهدف إلى التحكم في الانفعالات والمشاعر السلبية المرتبطة بالشغف الاستحواذي ومحاولة استبدالها أو ازلتها وتطوير قدرة الفرد على الانتباه للحظة الحالية بوعي دون اصدار تقييمات أو أحكام.

ويتفق مع ما سبق ما أوضحه (Brown,et al.,2003) أن الشغف الأكاديمي المتناغم يسمح للطلاب بالعمل والدراسة بحرية، وبالتالي يساعد على اكتساب احترام الذات والانفتاح والمشاركة بحماس في الأنشطة الأكاديمية مما يؤدي لتحسين مستوى اليقظة العقلية، وأشار إلى أن اليقظة العقلية تسترشد بنوعى الشغف الأكاديمي الانسجامي والقهري.

وقد أشارت دراسة كل من (Muis,et al.,2021& Vogl, et al.,2019) إلى وجود علاقة ارتباطية بين الشغف الأكاديمي واستراتيجيات تنظيم الانفعالات، حيث أوضحت أن الاستراتيجيات

التكيفية والانفعالات الموجبة تؤثر بشكل إيجابي في الشغف الأكاديمي، في حين تؤثر الانفعالات السلبية (الاستراتيجيات غير التكيفية) على الشغف الأكاديمي بشكل سلبي.

دراسات وبحوث سابقة:

المحور الأول: دراسات تناولت العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والشغف الأكاديمي: استهدفت دراسة (Philippe, et al., 2010) بناء نموذج سببي للعلاقات بين الشغف الأكاديمي والانفعالات والعلاقات الشخصية، وتم تطبيق مقاييس الشغف الأكاديمي والانفعالات الأكاديمية والعلاقات الشخصية على عينة ٢٦٦ من طلاب الجامعات الكندية، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الانفعالات الأكاديمية توسطت بشكل كامل العلاقة بين الشغف الأكاديمي المتناغم ونوعية العلاقات الشخصية، وكشفت النتائج عن ارتباط الانفعالات الايجابية بالشغف المتناغم، بينما ارتبطت الانفعالات السلبية بالشغف القهري الاستحواذي.

وقد اهتمت دراسة (Hafizah&Hafiz, 2015) بالتحقق من العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي (القمع، إعادة التقييم المعرفي) والأداء الأكاديمي في ماليزيا، وكذلك التعرف على الفروق بين الطلاب ذوي الأداء الأكاديمي المرتفع والطلاب ذوي الأداء الأكاديمي المنخفض في استراتيجيات تنظيم العاطفة والانفعالات، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٢٧) طالب جامعي تراوحت أعمارهم ما بين (٢١ - ٢٥) عاماً، وتم استخدام استبيان التنظيم الانفعالي (Gross, 2003) والمعدل التراكمي للطلاب، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين القمع وانخفاض المعدل التراكمي وبالتالي انخفاض الأداء الأكاديمي للطلاب، وعدم وجود علاقة بين إعادة التقييم المعرفي والمعدل التراكمي للطلاب.

في حين اهتمت دراسة (Zhao, et al., 2015) ببحث العلاقة بين الشغف الأكاديمي والتدفق الأكاديمي والوجدان (الانفعالات)، وقد تكونت عينة الدراسة من ٢٨٦ طالب وطالبة، وأسفرت أهم النتائج عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الشغف المتناغم والانفعالات الإيجابية، مع وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الشغف المتناغم وبين الانفعالات السلبية، بينما ارتبط الشغف القهري بشكل إيجابي بالانفعالات السلبية وبشكل سلبي بالانفعالات الايجابية، وأشارت الدراسة إلى وجود فروق في مستوى الشغف الأكاديمي والانفعالات تعزى إلى متغير الجنس لصالح الاناث، وعدم وجود فروق في مستوى الشغف الأكاديمي تعزى لمتغير التخصص.

في حين هدفت دراسة (AL Badareen, 2016) التعرف على القدرة التنبؤية لاستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وباستخدام مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي (Garnefski, et al. 2007) والمعدل التراكمي GPA على عينة تكونت من (٣٨٦) طالب جامعي، توصلت أهم النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين التنظيم الانفعالي والأداء

الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، مع وجود مساهمة نسبية لإستراتيجيات التنظيم الانفعالي فى التحصيل والانجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

اهتمت دراسة (Rahimi&Vallerand, 2021) ببناء نموذج سببي للعلاقة بين الشغف الأكاديمي والانفعالات والتسويق الأكاديمي، وقد تكونت عينة الدراسة من ٢١٠ طالب وطالبة، وتم تطبيق مقياس التسويق الأكاديمي ومقياس الشغف الأكاديمي (Marsh et al., 2013; Vallerand et al., 2003)، ومقياس تقييم الانفعالات الإيجابية والسلبية، وأسفرت أهم النتائج عن ارتباط الشغف المتناغم إيجابياً بالانفعالات الإيجابية، في حين إرتبط الشغف القهرى الإستحواذى إيجابياً بالانفعالات السلبية.

وهدف دراسة (St-Louis et al., 2021) إلى إقتراح واختبار نموذج متكامل للشغف واستراتيجيات التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية، وقد افترض هذا النموذج أن الشغف التناغمي يرتبط بشكل إيجابي بإعادة التقييم المعرفي وبشكل سلبي بقمع التعبير، وكذلك يرتبط الشغف القهرى إيجابياً بقمع التعبير وسلبياً بإعادة التقييم المعرفي، وقد تم اختبار الدور الوسيط لإستراتيجيات التنظيم الانفعالي فى العلاقة بين الشغف والرفاهية النفسية (الازدهار)، وتكونت عينة الدراسة من ٣٧٠ فرداً وتم استكمال استبيانات عبر الانترنت حول الشغف (Marsh et al., 2013; Vallerand et al., 2003) واستراتيجيات تنظيم الانفعالات (Gross&John, 2003) والرفاهية النفسية The Brief Inventory OF Thriving (Su et al., 2014)، وقد أشارت النتائج إلى مطابقة النموذج المقترح لبيانات العينة حيث دعمت النتائج هذا النموذج، فأسفرت أهم النتائج عن ارتباط HP (الشغف التناغمي) بشكل إيجابي بإعادة التقييم المعرفي وبشكل سلبي بإستراتيجية قمع التعبير، في حين إرتبط الشغف القهرى OP إيجابياً بقمع التعبير وسلبياً بإعادة التقييم المعرفي، وارتبطت هذه الاستراتيجيات بشكل سلبي بالرفاهية.

وهدف دراسة (Sverdlik et al., 2022) إلى تحديد دور الشغف الأكاديمي في الانفعالات الأكاديمية والتعلم المنظم ذاتياً والرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة، بالإضافة إلى العملية التي يُشكل بها الشغف هذه النتائج أي الانفعالات الأكاديمية، وكان من المفترض أن الشغف المتناغم سوف يرتبط بشكل إيجابي بكلّ من التعلم المنظم ذاتياً والرفاهية النفسية، علاوة على ذلك تم اختبار الدور الوسيط للانفعالات الأكاديمية فى العلاقة بين الشغف والرفاهية النفسية، وتم تطبيق مقياس الشغف الأكاديمي ومقياس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً ومقياس الرفاهية النفسية على عينة من طلاب الجامعة تكونت من (٢٧٩)، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الشغف الأكاديمي والانفعالات الأكاديمية حيث تنبأ الشغف الانسجامى بالمشاعر الإيجابية، بينما تنبأ الشغف القهرى بالمشاعر والانفعالات السلبية لدى طلاب الجامعة، وأوضحت تأثير الانفعالات على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً والقدرة التنبؤية للشغف الأكاديمي بالرفاهية النفسية لطلاب الجامعة.

في حين هدفت دراسة (Mudlo-Glagolska, 2023) إلى التحقق من العلاقة بين الشغف بالدراسة والتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة مع تحديد ووصف الأداء الأكاديمي للطلاب، ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة من طلاب الجامعة بلغ عددها (٢٧٢) طالب وطالبة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى ارتباط استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكثر تكيفاً بشكل ايجابي مع الشغف الأكاديمي الانسجامي (HP) Harmonious passion، بينما ارتبطت استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأقل تكيفاً مع الشغف الأكاديمي القهري (OP) obsessive passion، وأوضحت النتائج كذلك أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، التجاهل، الاقتراب النشط، التفاعل السلبي) تلعب دوراً أكثر أهمية في التمييز بين أداء الطلاب أكاديمياً وشغفهم بالدراسة، وأكدت على أن الطلاب ذوي الشغف المتناغم الأعلى يتميزون بتنظيم معرفي انفعالي أكثر تكيفاً مقارنة بالطلاب ذوي الشغف القهري أعلى والشغف المتناغم أقل.

المحور الثاني: دراسات تناولت العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية:

استهدفت دراسة (Goodball, et al., 2012) استكشاف العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي والتعلق الآمن، وتم تطبيق مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية على عينة مكونة من ١٩٢ فرداً تراوحت أعمارهم بين (١٨-٦٥) عاماً، وقد أشارت أهم النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي والتعلق الآمن.

وقد اهتمت دراسة (Pepping, et al., 2016) بالكشف عن الدور الوسيط لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي في العلاقة بين اليقظة العقلية والقلق والضغط والاكتئاب لدى المراهقين، ودراسة ما إذا كان انخفاض اليقظة الذهنية مرتبطاً بالاكتئاب والإرهاق والقلق والتوتر لدى عينة من المراهقين بلغ عددهم (١١٣) مراهق، وكذلك استهدفت التحقق من مدى توسط استراتيجيات تنظيم العاطفة (وهي إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري) في العلاقة بين اليقظة العقلية والقلق، وقد كشفت النتائج أن انخفاض الوعي الذهني كان مرتبطاً بضعف الأداء وعدم قدرة الأفراد على استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعالات، علاوة على ذلك فإن القمع التعبيري كاستراتيجية من استراتيجيات التنظيم الانفعالي غير التكيفية يتوسط العلاقة والارتباطات بين انخفاض اليقظة الذهنية والضغط والقلق والاكتئاب، وأكدت النتائج أن انخفاض مستوى اليقظة العقلية يُنبئ بالقلق والضغط والاكتئاب.

في حين اهتمت دراسة (Satchit et al., 2017) ببحث العلاقة بين اليقظة العقلية وتنظيم الانفعال والهناء النفسي، وافترضت الدراسة أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، القمع) تتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية والهناء النفسي (الرفاهية الذاتية)، وتكونت عينة الدراسة من (٢١١) شخصاً بالغاً تراوحت أعمارهم بين ٢٠-٣٣ عاماً، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن

تحسين تنظيم الانفعالات يؤدي إلى تحقيق حالة من اليقظة العقلية، وبالتالي يتم تعزيز الهناء النفسى، مع وجود علاقة ارتباطية دائرية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالى.

واهتمت دراسة (Talathi & Mhaske, 2017) بفحص مدى تأثير اليقظة العقلية على تنظيم العواطف والانفعالات لدى المراهقين، واشتملت عينة البحث على (١٠٦) من المراهقين تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ٥٧ فردًا ومجموعة ضابطة ٤٩ فردًا، وتم الاعتماد على تدخل قائم على اليقظة العقلية لمدة عشرين يومًا، وقد أسفرت نتائج الدراسة أن ممارسة اليقظة العقلية أدت إلى تنظيم انفعالات المراهقين والتحكم فيها وتقليل المشاعر السلبية، مع زيادة قدرتهم على تحقيق توازن أفضل بين المشاعر الإيجابية والسلبية.

استهدفت دراسة (Prakash et al., 2017) فحص الارتباطات المتغيرة حسب العمر بين اليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم الانفعالى (تجنب التفكير، القمع، إعادة التقييم) لدى كبار السن والراشدين، تم جمع بيانات التقرير الذاتى من ٥٠ من كبار السن و ٥٠ من الشباب حول اليقظة الذهنية، وصعوبات تنظيم العاطفة، وقد اهتمت تلك الدراسة كذلك بفحص ما إذا كانت إعادة التقييم المعرفي، والقمع التجريبي، واستخدام تجنب الفكر يتوسط العلاقة بين اليقظة الذهنية وخلل تنظيم العاطفة، وتم الاعتماد على مقياس الوعى باليقظة العقلية ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالى، وأشارت النتائج إلى أن تجنب الفكر دون استراتيجيات إعادة التقييم أو القمع تتوسط جزئيًا في العلاقة بين اليقظة الذهنية وخلل تنظيم العاطفة، بحيث ارتبط انخفاض الوعى الذهني بالنسبة للشباب البالغين بزيادة استخدام تجنب الأفكار، وبالتالي مع قدر أكبر من عدم تنظيم المشاعر (على سبيل المثال: صعوبات الانخراط في السلوك الموجه نحو الهدف في مواجهة المشاعر القوية)، وقد خلصت النتائج إلى أن انخفاض معدل تجنب الأفكار قد يفسر جزئيًا العلاقة بين سمة اليقظة الذهنية وتعزيز تنظيم المشاعر، حيث يكون هذا المسار الوسيط أقوى لدى الشباب مقارنة بكبار السن.

وقد أشارت دراسة (Finkelstein-Fox, 2018) إلى أن إدارة الانفعالات وتنظيمها أمرًا مهمًا لطلاب الجامعة للتأقلم مع الحياة الجامعية، وأوضحت مدى الارتباط بين استراتيجيات تنظيم العواطف واليقظة الذهنية والقدرة على تنظيم المشاعر المؤلمة بشكل تكيفي بالطمأنينة النفسية، حيث تناولت هذه الدراسة مدى مساهمة كل من اليقظة الذهنية وقدرات تنظيم العاطفة التكيفية في الحفاظ على الطمأنينة النفسية لدى طلاب الجامعة، وتم إجراء استطلاعات عبر الإنترنت على ١٥٨ طالبًا جامعيًا قرب بداية ونهاية الدراسة، وأشارت أهم النتائج إلى تأثير استراتيجيات التنظيم الانفعالى على مستوى اليقظة العقلية، وكذلك ارتباط الاستراتيجيات التكيفية بشكل أقوى مع الطمأنينة مقارنة بارتباط اليقظة العقلية مع الطمأنينة النفسية، ومع ذلك فإن اليقظة العقلية تحمي الطلاب الذين يعانون من صعوبات أكبر في تنظيم المشاعر من الاكتئاب، وقد أوصت الدراسة بضرورة تعزيز ممارسات اليقظة الذهنية وقدرات تنظيم العاطفة التكيفية لدى طلاب المرحلة الجامعية لتحقيق مستويات أعلى من الرفاهية النفسية.

استهدفت دراسة هبة جابر (٢٠١٨) التعرف على مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، والتعرف على أكثر استراتيجيات تنظيم الانفعال شيوعاً لدى الطلاب، وإمكانية التنبؤ بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي من اليقظة العقلية، وقد تكونت عينة الدراسة من ٢٠٠ طالب وطالبة تم تطبيق أدوات الدراسة عليهم (مقياس اليقظة العقلية، ومقياس التنظيم الانفعالي الأكاديمي)، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى عال من اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، ووجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، وأشارت الدراسة كذلك إلى أن استراتيجية تنمية الكفاءة هي الأكثر شيوعاً، وتوصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية، بينما وجدت فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وخلصت الدراسة إلى إمكانية التنبؤ باستراتيجيات التنظيم الانفعالي من خلال اليقظة العقلية.

وركزت دراسة (Karing&Beelmann, 2019) على فحص مدى تأثير الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي على اليقظة العقلية والانهاك العاطفي والرضا الدراسي لدى عينة من الطلاب، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٦) طالب من جامعات مختلفة بألمانيا، وباستخدام نموذج تحليل المسار لفحص الارتباطات بين اليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية والارهاق العاطفي والرضا الدراسي، أوضحت نتائج تلك الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي والرضا الدراسي والانهاك الانفعالي، وأشارت إلى توسط الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي التكيفية في العلاقة جزئياً بين اليقظة العقلية والارهاق العاطفي والرضا الدراسي، بينما لم تكن الاستراتيجيات غير التكيفية وسيطاً.

بينما اهتمت دراسة (Davodi, et al., 2020) بفحص العلاقة الارتباطية بين الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي واليقظة العقلية وانفعال الغضب لدى مرتكبي جرائم العنف في إيران، وبتطبيق أدوات الدراسة على ١٥٠ مشاركاً تراوحت أعمارهم ما بين ١٨-٥٠ عاماً، أسفرت أهم النتائج عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية، فالاستراتيجيات الإيجابية التكيفية تزيد من قدر الفرد على التيقظ وتقلل مستويات الغضب، وقد انعكس ذلك على انخفاض نسبة ارتكاب الجرائم، بينما الاستراتيجيات السلبية غير التكيفية ارتبطت بمستويات منخفضة من اليقظة العقلية، مما أدى إلى ارتفاع مستويات الغضب لدى الفرد وزيادة معدل ارتكاب الجرائم.

وركزت دراسة (Tasneem&Panwar, 2020) على تقييم مستوى التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٤) طالباً جامعياً في مرحلة البكالوريوس، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية والرفاهية النفسية، وأشارت الدراسة إلى أن تنظيم الانفعال والرفاهية النفسية من العوامل المهمة المنبئة باليقظة العقلية.

واتجهت دراسة رضا محروس (٢٠٢١) إلى التعرف على التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لليقظة العقلية كمتغير مستقل على قلق المستقبل كمتغير تابع من خلال تنظيم الانفعال كمتغير وسيط لدى طلاب جامعة الأزهر، وذلك من خلال نموذج مقترح للعلاقات، وتكونت عينة الدراسة من (٤٧٢) طالب وطالبة تم تطبيق أدوات الدراسة عليهم، وأسفرت نتائج الدراسة عن تطابق جيد بين النموذج المقترح وبيانات عينة البحث ووجود تأثيرات مباشرة لليقظة العقلية فى قلق المستقبل، ووجود تأثيرات مباشرة لليقظة العقلية فى التنظيم الانفعالى عدا بعدى "التصرف بوعى، عدم الحكم على الخبرات الداخلية"، مع وجود تأثيرات غير مباشرة لليقظة العقلية فى قلق المستقبل من خلال التنظيم الانفعالى، ووجود تشابه فى نموذج تحليل المسار لليقظة العقلية والتنظيم الانفعالى وقلق المستقبل بين الذكور والإناث.

وقد اهتمت الدراسة التى أجراها (McDonald, et al., 2021) بفحص العلاقة بين الوعى اليقظ وتنظيم الانفعال والشعور بالقلق والاكتئاب لدى المرأة فى استراليا، وتم تطبيق مقياس الدراسة على عينة مكونة من ١٤٩ سيدة، وأسفرت أهم النتائج عن وجود ارتباطات قوية مباشرة بين التنظيم الانفعالى والوعى اليقظ، فالتنظيم الانفعالى يعزز القدرة على الوعى بال اللحظة الحالية وتحسين القدرة على الانتباه لجوانب الموقف وزيادة القدرة على تحمل الموقف وقبول الانفعالات.

المحور الثالث: دراسات تناولت العلاقة بين الشغف الأكاديمي واليقظة العقلية:

استهدفت دراسة (Louis, et al., 2018) التعرف على القدرة التنبؤية للشغف الأكاديمي فى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة فى أمريكا، وقد تكونت عينة الدراسة من ٣٠١ طالب وطالبة، وقد تم الاعتماد على مقياس اليقظة العقلية والشغف الأكاديمي ببعديه الانسجامي والقهرى، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى الشغف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة مع توسط مستوى اليقظة العقلية لديهم، وأشارت إلى أن الشغف الأكاديمي يعد مُتنبئاً إيجابياً لليقظة العقلية لدى عينة الدراسة، مع وجود فروق دالة إحصائية فى الشغف الأكاديمي تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، وعدم وجود فروق دالة فى مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس.

واهتمت كذلك دراسة (Amemiya & Sakairi, 2019) بالتعرف على تأثير الشغف واليقظة العقلية على الدافعية الذاتية لدى عينة من الرياضيين باليابان، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية والشغف والدافعية الذاتية على عينة مكونة من (١١١) رياضياً (٨٨ ذكور، ٢٣ إناث)، وقد أشارت أهم النتائج إلى أن الرياضيين الذين لديهم مستويات عالية من الشغف المتناغم الانسجامي أو القهرى لديهم معدلات عالية من التحفيز الداخلي تجاه الأنشطة الرياضية، بالإضافة إلى ذلك أظهر الرياضيون الذين لديهم مستويات منخفضة من الشغف ودرجات عالية من اليقظة الذهنية درجات عالية من الدافعية الذاتية، علاوة على ذلك أظهرت النتائج أن الشغف المتناغم مرتبط بشكل إيجابي بالدافعية الذاتية بشكل مباشر وغير مباشر من خلال اليقظة الذهنية؛ ومع ذلك ارتبط الشغف القهرى سلباً بالدافعية من خلال

اليقظة الذهنية، وتشير هذه النتائج إلى أن اليقظة العقلية وليس الشغف قد تعمل كعامل بديل يعزز الحافز الداخلي لدى الرياضيين التنافسيين، ولذلك تتوسط اليقظة العقلية العلاقة بين الشغف والدوافع الذاتية، وكان مستوى اليقظة العقلية والشغف لدى عينة الدراسة متوسطاً، وكان مستوى الشغف التناغمي مرتفعاً مقارنة بالشغف القهري، وأكدت الدراسة ارتباط الشغف ببعديه باليقظة العقلية ارتباطاً إيجابياً.

واستهدفت دراسة أبو المجد الشوربجي وآخرون (٢٠٢٣) الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الشغف الأكاديمي واليقظة العقلية لدى طلاب الدبلوم العام، والتعرف على مستوى الشغف الأكاديمي ومستوى اليقظة العقلية لديهم، وكذلك الكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من الشغف الأكاديمي، وتم تطبيق مقاييس الشغف الأكاديمي واليقظة العقلية على عينة مكونة من ٢٩٩ من الطلاب الملتحقين بالدبلوم العام بكلية التربية، وأسفرت أهم النتائج عن وجود مستوى مرتفع من الشغف الأكاديمي بنوعيه واليقظة العقلية لدى عينة الدراسة، وعدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في الشغف الأكاديمي الانسجامي والقسري، وتوصلت الدراسة إلى إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من الشغف الأكاديمي الانسجامي، وعدم إمكانية التنبؤ بها من الشغف القسري.

وكذلك اهتمت دراسة (Prabhakar, 2024) بدراسة العلاقة بين الشغف واليقظة ودورهما في تنمية الرفاهية النفسية المستدامة والنمو الشخصي الإيجابي لدى الأفراد، وأوضحت أن الشغف المتناغم الانسجامي يرتبط بالنتائج الإيجابية التكيفية كالتدفق والتأثير الإيجابي وإشباع الاحتياجات، بينما يؤدي الشغف الوسواسي القسري غالباً إلى سلوكيات غير تكيفية في مجالات الإدراك والعواطف والعلاقات، وخلصت الدراسة إلى أن الشغف المتناغم يُسهل العلاقات الشخصية الإيجابية من خلال زيادة المشاعر الإيجابية والتنظيم الانفعالي، وله تأثير مباشر على اليقظة العقلية، ومن ثم تحقيق مستويات مرتفعة من الرفاهية النفسية، وأوضحت أن تحقيق الرفاهية النفسية لدى الأفراد يتطلب اتباع نهج شامل يشتمل على دمج الشغف مع اليقظة العقلية وتنمية العلاقات الإيجابية ويشمل ذلك المشاركة الفعالة في الأنشطة التي تجلب الفرح والإنجاز، مع تطوير مهارات الوعي الذاتي للتغلب على التحديات بمرونة ورشاقة.

وقد أشارت دراسة (Li, et al., 2024) إلى الدور الوسيط للشغف الوسواسي (القهري) في العلاقة بين اليقظة العقلية وقلق الحالة المعرفية لدى الرياضيين من الشباب.

المحور الرابع: دراسات تناولت العلاقة بين التنظيم الانفعالي والشغف واليقظة العقلية:

اهتمت دراسة (Abidi, et al., 2020) باستكشاف العلاقة بين أنماط الشغف واليقظة العقلية والسعادة لدى لاعبي التنس، وكذلك التأثير الوسيط لليقظة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من (١٠١) لاعب ولاعبة، وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى الشغف واليقظة لديهم مع وجود علاقة ارتباطية إيجابية

بين الشغف ببعديه (الانسجامى والقهرى) واليقظة العقلية، ووجدت فروق دالة إحصائياً فى مستوى الشغف تعزى إلى الجنس لصالح الإناث، وفروق دالة إحصائياً فى مستوى اليقظة العقلية لصالح الذكور، كذلك أشارت النتائج إلى أن الشغف المتناغم والقهرى ارتبط على التوالي إيجابياً وسلبياً مع السعادة، وقد ثبت أن اليقظة العقلية تتوسط العلاقة بين نوعي الشغف ومؤشرات السعادة (التأثير الإيجابي، التأثير السلبي، والرضا عن الحياة).

واستهدفت دراسة (Lee&Cho, 2024) الكشف عن العلاقات الارتباطية بين سمة اليقظة العقلية والشغف القهرى والمشاعر المحددة (السعادة) والمحايدة (الهدوء) والسلبية (الغضب) لدى مديري الرياضة بالمدارس الثانوية، وقد تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية والشغف القهرى ومقاييس السعادة والهدوء والغضب على عينة تكونت من ٣٥٨ مديراً رياضياً في المدارس الثانوية (يعملون في ٤٦ ولاية في الولايات المتحدة)، وقد أظهرت النتائج أن سمة اليقظة العقلية ترتبط سلباً بالشغف القهرى، والذي بدوره يرتبط سلباً بمشاعر السعادة والهدوء، وإيجابياً بالغضب بشكل عام، وكشفت النتائج كذلك أن الشغف القهرى توسط بشكل كامل في العلاقات بين سمة اليقظة الذهنية والأنواع الثلاثة من المشاعر (الانفعالات)، وأظهرت النتائج كذلك أن سمة اليقظة العقلية تنبأت سلباً بالشغف القهرى بالإضافة إلى ذلك تنبأ الشغف القهرى سلباً بالسعادة والهدوء وبشكل إيجابى بانفعال الغضب لدى عينة الدراسة.

تعقيب عام على الدراسات والبحوث السابقة وأوجه الاستفادة منها:

يتضح من خلال مراجعة البحوث والدراسات أن العلاقة بين الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي والشغف الأكاديمي واليقظة العقلية غير مُشبعة بالدراسات، إذ وُجدت بعض الدراسات التي تناولت العلاقة بين كل متغيرين على حده بطريقة مباشرة، وقد أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والشغف الأكاديمي، وتوصلت إلى أن الشغف الاستحواذى القهرى ارتبط بشكل إيجابى بالانفعالات السلبية والاستراتيجيات غير التكيفية، فى حين ارتبط الشغف المتناغم باستراتيجيات تنظيم الانفعال التكيفية وبالانفعالات الإيجابية، كدراسة (Philippe et al., 2010)، ودراسة (Zhao, et al., 2015)، (Mudlo-Glagolska, 2023) (Sverdlik et al., 2022)، وكذلك توصلت بعض البحوث السابقة إلى وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية كدراسة (Goodball, et al., 2012)، (Pepping, et al., 2016)، (Satchit et al., 2017)، (Talathi & Mhaske, 2017)، (Prakash et al., 2017)، (Finkelstein-Fox, 2018) (Karing & Beelmann, 2019) وغيرها، وتوصلت بعض الدراسات الأخرى إلى وجود علاقة ارتباطية

بين الشغف الأكاديمي واليقظة العقلية كدراسة (Louis, et al., 2018) (Amemiya&Sakairi, 2019)، (Prabhakar, 2024).

وتتشابه الدراسة الحالية مع البحوث والدراسات السابقة فى تركيزها على العلاقة بين اثنين على الأكثر من متغيرات الدراسة، بينما تختلف عنها فى أنها تتناول بناء نموذج سببى يوضح العلاقات السببية بين المتغيرات الثلاثة فى ضوء نموذج تحليل المسار، وتحاول التوصل لأفضل نموذج يمكن استخراجها من هذه المتغيرات، وهذا لم تتطرق له الدراسات السابقة، وقد استفادت الباحثة من البحوث السابقة فى تحديد أدوات البحث وصياغة فروضه وتفسير نتائجه، ومحاولة تجنب بعض الصعوبات أثناء تطبيق الأدوات أو اختبار صحة الفروض.

فروض البحث:

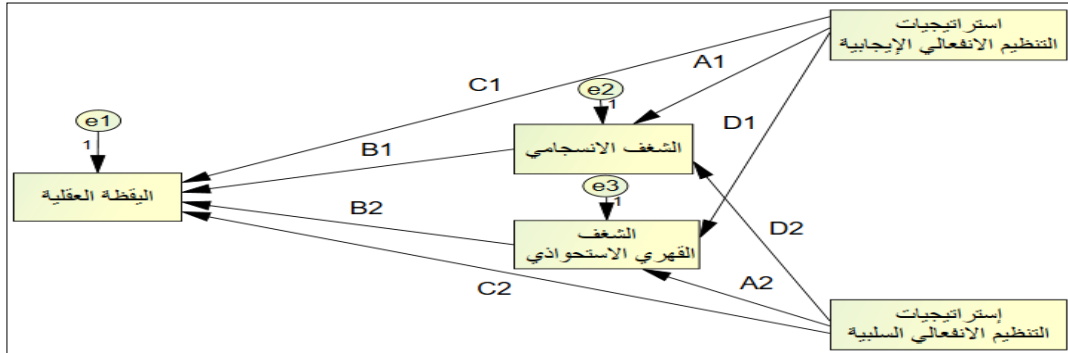
فى ضوء مراجعة أدبيات البحث من أطر نظرية ودراسات سابقة يمكن صياغة فروض البحث الحالى فى الصورة التالية:

1. لا توجد مطابقة جيدة بين بيانات عينة البحث ونموذج تحليل المسار بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية والسلبية (متغيرات مستقلة) والشغف الأكاديمي الانسجامي والقهرى الاستحواذي (متغيرات وسيطة) واليقظة العقلية (متغير تابع) لدى طلاب الجامعة.
2. لا يوجد تأثير مباشر دال إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية والشغف الانسجامي لدى طلاب الجامعة.
3. لا يوجد تأثير مباشر دال إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية والشغف القهرى الاستحواذي لدى طلاب الجامعة.
4. لا يوجد تأثير مباشر دال إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية والشغف الانسجامي لدى طلاب الجامعة.
5. لا يوجد تأثير مباشر دال إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية والشغف القهرى الاستحواذي لدى طلاب الجامعة.
6. لا يوجد تأثير مباشر دال إحصائياً بين الشغف الانسجامي واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.
7. لا يوجد تأثير مباشر دال إحصائياً بين الشغف القهرى الاستحواذي واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.
8. لا يوجد تأثير مباشر دال إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.
9. لا يوجد تأثير مباشر دال إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.

١٠. لا يوجد تأثير غير مباشر دال إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية كمتغير مستقل واليقظة العقلية كمتغير تابع من خلال الشغف الأكاديمي (الانسجامي - القهري الاستحوادي) كمتغير وسيط لدى طلاب الجامعة.

١١. لا يوجد تأثير غير مباشر دال إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية كمتغير مستقل واليقظة العقلية كمتغير تابع من خلال الشغف الأكاديمي (الانسجامي - القهري الاستحوادي) كمتغير وسيط لدى طلاب الجامعة.

وفيما يلي نموذجاً مقترحاً لهذه العلاقة:



شكل (١) نموذج تحليل المسار المقترح للعلاقات السببية بين الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي والشغف الأكاديمي واليقظة العقلية

منهج البحث وإجراءاته:

أولاً: منهج البحث: يتحدد منهج البحث الحالي بالمنهج الوصفي الارتباطي.

ثانياً: عينة البحث:

أ. عينة البحث الاستطلاعية:

شملت عينة البحث الاستطلاعية (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة الزقازيق، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢١) عاماً بمتوسط عمر زمني قدره (٢٠.٥٤) عاماً، وانحراف معياري قدره (٠.٥٤٤) عاماً، وتم حساب الخصائص السيكومترية لأدوات البحث على هذه العينة.

ب. عينة البحث الأساسية:

شملت عينة البحث النهائية (٤١٩) طالب وطالبة من الملتحقين بكلية التربية جامعة الزقازيق من فرق دراسية مختلفة وتخصصات مختلفة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية (١٧٥ ذكور، ٢٤٤ إناث) وتراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢٠) عاماً، بمتوسط عمر زمني قدره (٢٠.٦٩) عاماً، وانحراف معياري قدره (٠.٦٢٤) عاماً.

ثالثاً: أدوات البحث:

قامت الباحثة عند ترجمة المقاييس المستخدمة في البحث الحالي بترجمة عبارات كل مقياس من نسخته الأجنبية الأصلية إلى اللغة العربية، وتم عرضها على مجموعة من المتخصصين لمطابقة

العبارات المترجمة بأصولها الأجنبية، وقد عرضت الباحثة المقاييس الأجنبية والعربية على مجموعة من الأساتذة المتخصصين فى الصحة النفسية بهدف التحقق من تطابق صياغة العبارات وإعطائها نفس المعنى.

١. مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي: The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) (garnefski & kraaij, 2007) ترجمة/الباحثة.

يعد هذا المقياس تقرير ذاتي تم الاعتماد عليه لقياس مستوى استخدام الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة، وقد تكون من (٣٦) مفردة تمت صياغتها بصورة موجبة، وهى تُشير إلى ما يفكر فيه الفرد أثناء مواجهة الأحداث الضاغطة والسلبية التى يمر بها، وقد اشتمل على (٩) أبعاد رئيسية تضمن كل بعد أربعة مفردات، ويمثل كل بعد استراتيجية معرفية أى أنه يتكون من تسع استراتيجيات معرفية لتنظيم الانفعال يمكن عرضها فيما يلى:

- التركيز على الخطط **Refocus on Planning**: تعنى الأفكار التى تركز على الخطوات التى يجب اتخاذها، وكيفية التعامل مع الحدث السلبى مع اتخاذ خطوات للمواجهة والتخفيف من آثارها.
- إعادة التقييم الإيجابى **Positive reappraisal**: يعنى أن يعيد الفرد تقييم المواقف المثيرة للانفعالات لإحداث تغييرات فى التأثيرات الانفعالية مع محاولة إيجاد معنى والتعلم والاستفادة من المواقف.
- لوم الآخرين **Others plame**: إلقاء اللوم على الآخرين ويحملهم مسؤولية ما يمر به من مواقف سلبية وظروف سيئة.
- لوم النفس **Self- Palme**: إلقاء اللوم على نفسه وأنه مسئول عما يمر به من مواقف سلبية وظروف سيئة.
- القبول **Acceptance**: وتعنى قبول الفرد للأحداث السلبية وتعايشه معها أو استسلامه لما حدث.
- وضع الأمور فى نصابها **Putting in to perspective**: رؤية الفرد للمواقف والأحداث من زوايا متعددة، ووضع المشكلات فى حجمها الحقيقى مع المقارنة بخبرات الآخرين.
- الاجترار **Rumination**: تركيز الفرد على المواقف والانفعالات والمشاعر السلبية وأسبابها وعواقبها.
- إعادة التركيز الإيجابى **Positive refocusing**: التفكير فى الخبرات الإيجابية والمواقف السارة وتجاهل التفكير فى المواقف الضاغطة.
- التفكير الكارثى والتهويل **Catastrophizing**: تضخيم المواقف والمبالغة فى خطورتها مع تصور الفرد واعتقاده أنها كارثة لا يمكن تحملها.

الخصائص السيكمترية لمقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي :

تم تطبيق المقياس علي عينة مكونة من (١٠٠ طالب وطالبة من طلاب الجامعة)، وتم حساب الخصائص السيكمترية كما يلي:

أولاً: الاتساق الداخلي :

أ. اتساق المفردات مع الأبعاد:

تم حساب الاتساق الداخلي بحساب معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها علي المقياس، والنتائج كما يلي:

جدول (١) معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها علي مقياس:

استراتيجيات التنظيم الانفعالي (الإيجابية والسلبية) لدي طلبة الجامعة { ن = (١٠٠) طالباً وطالبة }

أولاً: استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية (التكيفية)									
(١) التركيز علي الخطط		(٢) إعادة التقييم الإيجابي		(٣) التقبل		(٤) وضع الأمور في نصابها		(٥) إعادة التركيز الإيجابي	
الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط
٥	٠,٥٦٣	٦	٠,٦٢٤	٢	٠,٦٧٩	٧	٠,٥٥٤	٤	٠,٥٣٩
١٤	٠,٦٩١	١٥	٠,٧٢١	١١	٠,٧٣٦	١٦	٠,٧٣٠	١٣	٠,٥٩٩
٢٣	٠,٥٨٥	٢٤	٠,٨٠٨	٢٠	٠,٥٤٨	٢٥	٠,٥٤١	٢٢	٠,٦٧٠
٣٢	٠,٥٨٨	٣٣	٠,٦٩٥	٢٩	٠,٦٠٣	٣٤	٠,٦٩٦	٣١	٠,٦٧٩
ثانياً: استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية (غير التكيفية)									
(٦) لوم النفس		(٧) لوم الآخرين		(٨) الاجترار		(٩) التهويل (التفكير الكارثي)			
الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط		
١	٠,٧٠٠	٩	٠,٦٥٦	٣	٠,٦٧٧	٨	٠,٦٩٤		
١٠	٠,٧٥٣	١٨	٠,٦٨٥	١٢	٠,٥٨٠	١٧	٠,٥٩٩		
١٩	٠,٦٨٩	٢٧	٠,٥٩٨	٢١	٠,٥٧٢	٢٦	٠,٧١٢		
٢٨	٠,٧١٨	٣٦	٠,٦٤٨	٣٠	٠,٦١٣	٣٥	٠,٥٧٠		

* دال عند مستوي ٠.٠٥ ** دال عند مستوي ٠.٠١

يتضح من الجدول (١) أن:

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١)، وهذا يعني اتساق جميع المفردات مع الأبعاد التي تنتمي لها، أي ثبات جميع المفردات.

(ب). اتساق الأبعاد الفرعية مع الأبعاد الرئيسة :

تم حساب اتساق الأبعاد الفرعية مع الأبعاد الرئيسة (الإيجابية والسلبية) التي تنتمي لها، بحساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية والدرجات الكلية لكل بعد من البعدين الرئيسين، والنتائج كما يلي:

اتساق الأبعاد الفرعية مع الدرجات الكلية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية (التكيفية)

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية، مع الدرجات الكلية

لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية (التكيفية) لدى طلبة الجامعة {ن = (١٠٠) طالباً وطالبة}

استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية التكيفية	معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد، والدرجات الكلية
(١) التركيز علي التخطيط	**٠,٧٧٥
(٢) إعادة التقييم الإيجابي	**٠,٧٨٤
(٣) التقبل	**٠,٧٧٨
(٤) وضع الأمور في نصابها	**٠,٧٠٩
(٥) إعادة التركيز الإيجابي	**٠,٧١٤

* دال عند مستوي ٠.٠٥ ** دال عند مستوي ٠.٠١

اتساق الأبعاد الفرعية مع الدرجات الكلية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية (غير التكيفية):

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية، مع الدرجات الكلية لاستراتيجيات

التنظيم الانفعالي السلبية (غير التكيفية) لدى طلبة الجامعة {ن = (١٠٠) طالباً وطالبة}

استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية (غير التكيفية)	معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد، والدرجات الكلية
(٦) لوم النفس	**٠,٧٨١
(٧) لوم الآخرين	**٠,٦٨٣
(٨) الاجترار	**٠,٦٥٧
(٩) التهويل (التفكير الكارثي)	**٠,٧٥٢

* دال عند مستوي ٠.٠٥ ** دال عند مستوي ٠.٠١

يتضح من الجدولين السابقين (٢، ٣) أن:

جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١)، وهذا يعني اتساق جميع الأبعاد الفرعية مع الدرجات الكلية للبعد الرئيس الذي تنتمي له، ويدل ذلك علي ثبات جميع الأبعاد الفرعية، وثبات البعدين الرئيسين.

ثانياً: الثبات

(أ). الثبات بمعامل ألفا (كرونباخ):

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

جدول (٤) معاملات ألفا (مع حذف المفردة) لأبعاد مقياس استراتيجيات

التنظيم الانفعالي (الإيجابية والسلبية) لدى طلبة الجامعة { ن = (١٠٠) طالباً وطالبة }

أولاً: استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية (التكميفية)									
(١) التركيز على التخطيط		(٢) إعادة التقييم الإيجابي		(٣) التقبل		(٤) وضع الأمور فى نصابها		(٥) إعادة التركيز الإيجابي	
الرقم	معامل ألفا للبعد مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا للبعد مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا للبعد مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا للبعد مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا للبعد مع حذف المفردة
٥	٠,٥٢١	٦	٠,٦٦٨	٢	٠,٥١٥	٧	٠,٥٥٧	٤	٠,٥٤٦
١٤	٠,٤٦٦	١٥	٠,٥٩٠	١١	٠,٤٦٩	١٦	٠,٤٦٦	١٣	٠,٥٢٢
٢٣	٠,٥١٩	٢٤	٠,٥٦٢	٢٠	٠,٥١٠	٢٥	٠,٥٦١	٢٢	٠,٥١٨
٣٢	٠,٥٢٠	٣٣	٠,٦١٧	٢٩	٠,٤٨٥	٣٤	٠,٤٥٦	٣١	٠,٥٠٩
معامل ألفا للبعد = ٠,٥٢٨		معامل ألفا للبعد = ٠,٦٧٣		معامل ألفا للبعد = ٠,٥٣٢		معامل ألفا للبعد = ٠,٥٩٧		معامل ألفا للبعد = ٠,٥٦٤	
ثانياً: استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية (غير التكميفية)									
(٦) لوم النفس		(٧) لوم الآخرين		(٨) الاجترار		(٩) التهويل (التفكير الكارثي)			
الرقم	معامل ألفا للبعد مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا للبعد مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا للبعد مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا للبعد مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا للبعد مع حذف المفردة
١	٠,٦٢٩	٩	٠,٤٧٨	٣	٠,٤٩٥	٨	٠,٤٢٥		
١٠	٠,٥٧٢	١٨	٠,٤٦٧	١٢	٠,٥١٤	١٧	٠,٥٠٢		
١٩	٠,٦٢٨	٢٧	٠,٥٥٩	٢١	٠,٥٢٢	٢٦	٠,٤٦٣		
٢٨	٠,٦١٩	٣٦	٠,٤٨٣	٣٠	٠,٥٠٦	٣٥	٠,٥٣٠		
معامل ألفا للبعد = ٠,٦٧٨		معامل ألفا للبعد = ٠,٥٨١		معامل ألفا للبعد = ٠,٥٣٨		معامل ألفا للبعد = ٠,٥٣٣			

يتضح من الجدول (٤) أن:

جميع معاملات ألفا للأبعاد (مع حذف المفردة) أقل من أو تساوي معامل ألفا للبعد الذي تنتمي له المفردة، وهذا يعني ثبات جميع المفردات.

(ب). الثبات بالتجزئة النصفية:

تم حساب معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (طريقة: جتمان) لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي (الإيجابية، والسلبية)، والنتائج كما يلي:

الثبات بالتجزئة النصفية لأبعاد استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية (التكميلية)

جدول (٥) معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (طريقة: جتمان) لاستراتيجيات

التنظيم الانفعالي الإيجابية (التكميلية) لدى طلبة الجامعة { ن = (١٠٠) طالباً وطالبة }

استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية (التكميلية)	معامل الثبات (طريقة : جتمان)
(١) التركيز علي التخطيط	٠,٥١٧
(٢) إعادة التقييم الإيجابي	٠,٦٨٩
(٣) التقبل	٠,٥٤١
(٤) وضع الأمور في نصابها	٠,٥٤٣
(٥) إعادة التركيز الإيجابي	٠,٥١٦
استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية (ككل)	٠,٦٩٢

الثبات بالتجزئة النصفية لأبعاد استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية (غير التكيفية)

جدول (٦) معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (طريقة: جتمان) لاستراتيجيات

التنظيم الانفعالي السلبية (غير التكيفية) لدى طلبة الجامعة { ن = (١٠٠) طالباً وطالبة }

استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية (غير التكيفية)	معامل الثبات (طريقة : جتمان)
(٦) لوم النفس	٠,٦٥٤
(٧) لوم الآخرين	٠,٥٨٦
(٨) الاجترار	٠,٥٢٧
(٩) التهويل (التفكير الكارثي)	٠,٥٤٩
استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية (ككل)	٠,٦١٨

يتضح من الجدولين السابقين (٦,٥) أن جميع معاملات الثبات مناسبة، وهذا يدل علي ثبات جميع الأبعاد الفرعية، وثبات البعدين الرئيسيين.

ثالثاً: صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس (صدق المفردات) بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها (محذوفاً منها درجة المفردة)، باعتبار مجموع بقية درجات البعد محكاً للمفردة، والنتائج كما يلي:

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها (محذوفاً منها درجة المفردة) علي مقياس: استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة { ن = (١٠٠) طالباً وطالبة }

أولاً: استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية (التكيفية)									
(١) التركيز علي الخطط		(٢) إعادة التقييم الإيجابي		(٣) التقبل		(٤) وضع الأمور في نصابها		(٥) إعادة التركيز الإيجابي	
الرقم	معامل الارتباط بين درجات المفردة ودرجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)	الرقم	معامل الارتباط بين درجات المفردة ودرجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)	الرقم	معامل الارتباط بين درجات المفردة ودرجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)	الرقم	معامل الارتباط بين درجات المفردة ودرجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)	الرقم	معامل الارتباط بين درجات المفردة ودرجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)
٥	٠,٤٦٨	٦	٠,٥٠٨	٢	٠,٥٩٤	٧	٠,٤٤٧	٤	٠,٤٥٢
١٤	٠,٦١٢	١٥	٠,٦٤٠	١١	٠,٦٧٢	١٦	٠,٦٦٩	١٣	٠,٥٠٧
٢٣	٠,٤٩١	٢٤	٠,٧٢٣	٢٠	٠,٤٤٣	٢٥	٠,٤٣٨	٢٢	٠,٥٨٦
٣٢	٠,٤٩٥	٣٣	٠,٥٧٩	٢٩	٠,٥١٥	٣٤	٠,٦٢٥	٣١	٠,٥٩٤
ثانياً: استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية (غير التكيفية)									
(٦) لوم النفس		(٧) لوم الآخرين		(٨) الاجترار		(٩) التهويل (التفكير الكارثي)			
الرقم	معامل الارتباط بين درجات المفردة ودرجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)	الرقم	معامل الارتباط بين درجات المفردة ودرجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)	الرقم	معامل الارتباط بين درجات المفردة ودرجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)	الرقم	معامل الارتباط بين درجات المفردة ودرجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)		
١	٠,٥٩٤	٩	٠,٥٥٧	٣	٠,٥٩٤	٨	٠,٦١٣		
١٠	٠,٥٦٩	١٨	٠,٥٩٤	١٢	٠,٤٩٢	١٧	٠,٤٨٩		
١٩	٠,٦١٧	٢٧	٠,٤٦٧	٢١	٠,٤٧٨	٢٦	٠,٦٢٤		
٢٨	٠,٦٥١	٣٦	٠,٥٥١	٣٠	٠,٥٢٢	٣٥	٠,٤٦٣		

* دال عند مستوي ٠.٠٥ ** دال عند مستوي ٠.٠١

يتضح من الجدول (٧) أن:

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١ أو مستوى ٠,٠٥)، وهذا يعني صدق جميع المفردات.

٢. مقياس الشغف الأكاديمي (Academic Passion Scale) ترجمة/الباحثة.

إعداد: (Vallerand, et al., 2003):

لقياس الشغف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة فى البحث الحالى تم ترجمة مقياس الشغف الأكاديمي من إعداد/ Vallerand, et al., 2003، وقد تكون المقياس من (١٤) مفردة موزعة بالتساوى على بعدين أساسيين، تمثل البعد الأول فى الشغف الانسجامي (التناغمي) وتمثله المفردات (١-٧)، والبعد الثانى هو الشغف القهرى (القسرى) (الاستحواذى) وتقيسه المفردات (٨-١٤)، ويتم الاستجابة للمقياس وفق نظام ليكرت خماسى النقاط تتراوح من ١ (غير موافق بشدة) إلى ٥ (موافق بشدة).

الخصائص السيكمترية لمقياس الشغف الأكاديمي:

تم تطبيق المقياس علي عينة (١٠٠ طالب وطالبة من طلبة الجامعة)، وحساب الخصائص السيكمترية كما يلي:

أولاً: الاتساق الداخلى :

أ. (اتساق المفردات مع الأبعاد):

تم حساب الاتساق الداخلى، بحساب معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها علي المقياس، والنتائج كما يلي:

جدول (٨) معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي

لها علي مقياس الشغف الأكاديمي لدي طلبة الجامعة ن = (١٠٠) طالباً وطالبة

(٢) الشغف القهرى (الاستحواذى)				(١) الشغف الانسجامي			
معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم
**٠,٦٣٥	١٢	**٠,٧٤٣	٨	**٠,٦٨٢	٥	**٠,٦٥٢	١
**٠,٦٢٧	١٣	**٠,٦٥٢	٩	**٠,٦٥٦	٦	**٠,٦١٩	٢
**٠,٥٠٥	١٤	**٠,٧٧٣	١٠	**٠,٦٠٤	٧	**٠,٥٢٤	٣
		**٠,٧٣١	١١			**٠,٦٨٩	٤

* دال عند مستوى ٠,٠٥ ** دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (٨) أن: جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١)، وهذا يعني اتساق جميع المفردات مع الأبعاد التي تنتمي لها، أي ثبات جميع المفردات.

ثانياً: الثبات :

(أ). الثبات بطريقة ألفا (كرونباخ) Cronbach's Alpha :

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

جدول (٩) معاملات ألفا (مع حذف المفردة) لأبعاد مقياس

الشغف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة { ن = (١٠٠) طالباً وطالبة }

(٢) الشغف القهري (الاستحوازي)				(١) الشغف الانسجامي			
الرقم	معامل ألفا للبعد مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا للبعد مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا للبعد مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا للبعد مع حذف المفردة
١	٠,٦٨٥	٥	٠,٦٧٨	٨	٠,٧٢٥	١٢	٠,٧٥٥
٢	٠,٦٩٢	٦	٠,٦٨٦	٩	٠,٧٤٨	١٣	٠,٧٥٦
٣	٠,٧٢١	٧	٠,٧٠٣	١٠	٠,٧١٦	١٤	٠,٧٧٢
٤	٠,٦٧٤			١١	٠,٧٢٨		
معامل ألفا للبعد = ٠,٧٢٩				معامل ألفا للبعد = ٠,٧٧٧			

يتضح من جدول (٩) أن: جميع معاملات ألفا للأبعاد (مع حذف المفردة) أقل من أو تساوي معامل

ألفا للبعد الذي تنتمي له المفردة، وهذا يعني ثبات جميع المفردات.

(ب). الثبات بالتجزئة النصفية:

تم حساب معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (طريقة جتمان) بُعدي مقياس الشغف الأكاديمي،

والنتائج كما يلي:

جدول (١٠) معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (طريقة جتمان) علي بُعدي

مقياس الشغف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة { ن = (١٠٠) طالباً وطالبة }

الشغف الأكاديمي	معامل الثبات (طريقة جتمان)
(١) الشغف الانسجامي	٠,٧١٠
(٢) الشغف القهري (الاستحوازي)	٠,٧٦٤

يتضح من الجدول (١٠) أن معاملات الثبات مرتفعة نسبياً، وهذا يدل علي ثبات بُعدي المقياس.

ثالثاً: صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس (صدق المفردات)، بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات

الأبعاد التي تنتمي لها (محذوفاً منها درجة المفردة)، باعتبار مجموع بقية درجات البعد محكاً للمفردة،

والنتائج كما يلي:

جدول (١١) معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها (محذوفاً

منها درجة المفردة) علي مقياس الشغف الأكاديمي لدي طلبة الجامعة {ن = (١٠٠) طالباً وطالبة} {

(٢) الشغف القهري (الاستحواري)				(١) الشغف الانسجامي			
معامل الارتباط بين درجات المفردة ودرجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)	الرقم	معامل الارتباط بين درجات المفردة ودرجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)	الرقم	معامل الارتباط بين درجات المفردة ودرجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)	الرقم	معامل الارتباط بين درجات المفردة ودرجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)	الرقم
**٠,٥٣٨	١٢	**٠,٦٦١	٨	**٠,٦١٧	٥	**٠,٥٩٥	١
**٠,٥٢٩	١٣	**٠,٥٦٣	٩	**٠,٥٨٣	٦	**٠,٥٦٨	٢
*٠,٣٩٨	١٤	**٠,٧٠٢	١٠	**٠,٥١٦	٧	*٠,٤٠٣	٣
		**٠,٦٥٤	١١			**٠,٦٣٠	٤

* دال عند مستوي ٠.٠٥ ** دال عند مستوي ٠.٠١

يتضح من الجدول (١١) أن:

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١ أو مستوي ٠,٠٥)، وهذا يعني صدق جميع المفردات.

يتضح من الإجراءات السابقة أن مقياس الشغف الأكاديمي لدي طلبة الجامعة يتمتع بخصائص سيكومترية مناسبة وأن الصورة النهائية للمقياس مكونة من (١٤) مفردة، موزعة علي بعدين هما الشغف الانسجامي، والشغف القهري (الاستحوادي) بالتساوي، حيث يقيس كل بُعد (٧) مفردات، وهذه الصورة النهائية صالحة للتطبيق علي العينة الأساسية.

(٣). مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه: إعداد/ محمد Baer, et al. (2006) تعريب وتقنين:

السيد عبد الرحمن (٢٠١٤).

يتكون المقياس من (٣٩) بنداً موزعة على خمسة أبعاد (الملاحظة، الوصف، التعامل مع الوعي، عدم إصدار أحكام، عدم إصدار ردود أفعال)، ويُجاب على كل بند على مقياس متدرج من خمسة اختيارات وتحصل الإجابة: إطلاقاً على (درجة واحدة)، نادراً (درجتين)، أحياناً (ثلاث درجات)، غالباً (أربع درجات)، دائماً (خمس درجات) إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه، والعكس صحيح إذا كانت سالبة الاتجاه، وتُشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة اليقظة العقلية أو درجة الصفة التي يقيسها البعد الفرعي، ويتم تصحيح بنود البعدين الثالث (التعامل مع الوعي) والرابع (عدم إصدار أحكام) بطريقة عكسية أي تحصل الإجابة إطلاقاً على (خمس درجات) بينما دائماً تحصل على (درجة واحدة)، وقد تمتع المقياس بدرجة ثبات مقبولة، حيث بلغت معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية بطريقتي سبيرمان - براون وجتمان بين ٠.٦٤ - ٠.٨٣، وبلغ معامل ثبات المقياس ككل ٠.٧٧، وهذا يؤكد تمتع المقياس بمستوى جيد من الثبات .

وفى البحث الحالى تم حساب الخصائص السيكمترية للمقياس كالتالى:

أولاً: الاتساق الداخلى:

تم تطبيق المقياس علي عينة (١٠٠ طالب وطالبة من طلبة الجامعة)، وحساب الخصائص السيكمترية كما يلي:

(أ). اتساق المفردات مع الأبعاد:

تم حساب الاتساق الداخلى بحساب معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها علي المقياس، والنتائج كما يلي:

جدول (١٢) معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي

لها علي مقياس: اليقظة العقلية لدي طلبة الجامعة { ن = (١٠٠) طالباً وطالبة }

(١) الملاحظة		(٢) الوصف		(٣) التعامل مع الوعي		(٤) عدم إصدار أحكام		(٥) عدم إصدار ردود أفعال	
الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط
١	٠.٤٩٨	٢	٠.٦٣٤	٥	٠.٦١٦	٣	٠.٦٢١	٤	٠.٥٢٥
٦	٠.٥٧٠	٧	٠.٦١٥	٨	٠.٥٨٤	١٠	٠.٥٦٧	٩	٠.٥٩٤
١١	٠.٥٦٧	١٢	٠.٥٨٨	١٣	٠.٦٠٠	١٤	٠.٥٢٨	١٩	٠.٥٢٨
١٥	٠.٦٧٤	١٦	٠.٥٨٥	١٨	٠.٦٢٢	١٧	٠.٥٣٤	٢١	٠.٥٦٣
٢٠	٠.٦٤٨	٢٢	٠.٥١٣	٢٣	٠.٦٨١	٢٥	٠.٦٠٥	٢٤	٠.٥٤٢
٢٦	٠.٥٢١	٢٧	٠.٦١٠	٢٨	٠.٦٤٢	٣٠	٠.٥٩٩	٢٩	٠.٥٤٨
٣١	٠.٥٨٨	٣٢	٠.٥٥٤	٣٤	٠.٦٦٠	٣٥	٠.٥٧٣	٣٣	٠.٥٨٧
٣٦	٠.٥٣٠	٣٧	٠.٦٥٧	٣٨	٠.٦٩٣	٣٩	٠.٥٨٩		

* دال عند مستوي ٠.٠٥ ** دال عند مستوي ٠.٠١

يتضح من الجدول (١٢) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً (عند مستوي ٠.٠١)، وهذا يعني

اتساق جميع المفردات مع الأبعاد التي تنتمي لها، أي ثبات جميع المفردات.

(ب). اتساق الأبعاد مع الدرجات الكلية للمقياس:

تم حساب اتساق الأبعاد مع الدرجات الكلية للمقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد

والدرجات الكلية علي مقياس اليقظة العقلية، والنتائج كما يلي:

جدول (١٣) معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد مع الدرجات الكلية لليقظة العقلية

لدي طلبة الجامعة { ن = (١٠٠) طالباً وطالبة }

اليقظة العقلية	معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد، والدرجات الكلية
(١) الملاحظة	٠.٦٦٨
(٢) الوصف	٠.٧٥٠
(٣) التعامل مع الوعي	٠.٦٩٧
(٤) عدم إصدار أحكام	٠.٥٨٤
(٥) عدم إصدار ردود أفعال	٠.٦١٩

* دال عند مستوي ٠.٠٥ ** دال عند مستوي ٠.٠١

يتضح من الجدول (١٣) أن جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١)، وهذا يعني اتساق جميع الأبعاد مع الدرجات الكلية علي المقياس، ويدل ذلك علي ثبات جميع الأبعاد. ثانياً: الثبات

(أ). الثبات بمعامل ألفا (كرونباخ) :

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

جدول (١٤) معاملات ألفا (مع حذف المفردة) لأبعاد مقياس:

اليقظة العقلية لدي طلبة الجامعة {ن = ١٠٠} طالباً وطالبةً {

(١) الملاحظة		(٢) الوصف		(٣) التعامل مع الوعي		(٤) عدم إصدار أحكام		(٥) عدم إصدار ردود أفعال	
الرقم	معامل ألفا للبعد مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا للبعد مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا للبعد مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا للبعد مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا للبعد مع حذف المفردة
١	٠,٦٥١	٢	٠,٧٠٢	٥	٠,٧٧٢	٣	٠,٥٩٦	٤	٠,٥٤٠
٦	٠,٦٤٢	٧	٠,٧٠٦	٨	٠,٧٧٨	١٠	٠,٦٤٣	٩	٠,٥١٨
١١	٠,٦٤٣	١٢	٠,٧١٤	١٣	٠,٧٧٤	١٤	٠,٦٤٥	١٩	٠,٥٤٢
١٥	٠,٥٩٢	١٦	٠,٧١٥	١٨	٠,٧٧٠	١٧	٠,٦٤١	٢١	٠,٥٢٩
٢٠	٠,٦٣٢	٢٢	٠,٧٣١	٢٣	٠,٧٥٨	٢٥	٠,٦٠٠	٢٤	٠,٥٣٣
٢٦	٠,٦٤٧	٢٧	٠,٧٠٩	٢٨	٠,٧٦٧	٣٠	٠,٦٠٠	٢٩	٠,٥٥٨
٣١	٠,٦٣١	٣٢	٠,٧١٨	٣٤	٠,٧٦٣	٣٥	٠,٦١٥	٣٣	٠,٥٢٤
٣٦	٠,٦٤٨	٣٧	٠,٦٩٧	٣٨	٠,٧٥٦	٣٩	٠,٦١٣		
معامل ألفا للبعد = ٠,٦٥٦		معامل ألفا للبعد = ٠,٧٣٩		معامل ألفا للبعد = ٠,٧٩١		معامل ألفا للبعد = ٠,٦٥٢		معامل ألفا للبعد = ٠,٥٩٠	

يتضح من الجدول (١٤) أن جميع معاملات ألفا للأبعاد (مع حذف المفردة) أقل من أو تساوي معامل

ألفا للبعد الذي تنتمي له المفردة، وهذا يعني ثبات جميع المفردات.

(ب). الثبات بالتجزئة النصفية:

تم حساب معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (طريقة: جتمان) لمقياس اليقظة العقلية، والنتائج كما

يلي:

جدول (١٥) معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (طريقة: جتمان)

لمقياس اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة { ن = (١٠٠) طالباً وطالبة }

اليقظة العقلية	معامل الثبات (طريقة : جتمان)
(١) الملاحظة	٠,٥٧٢
(٢) الوصف	٠,٧٢٥
(٣) التعامل مع الوعي	٠,٦٨٠
(٤) عدم إصدار أحكام	٠,٦٣٢
(٥) عدم إصدار ردود أفعال	٠,٥٥٣
اليقظة العقلية (ككل)	٠,٦٧٥

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الثبات مناسبة، وهذا يدل على ثبات جميع الأبعاد، وثبات المقياس (ككل).

ثالثاً: صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس (صدق المفردات) بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها (محذوفاً منها درجة المفردة)، باعتبار مجموع بقية درجات البعد محكاً للمفردة، والنتائج كما يلي:

جدول (١٦) معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها (محذوفاً

منها درجة المفردة) علي مقياس اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة { ن = (١٠٠) طالباً وطالبة }

(١) الملاحظة		(٢) الوصف		(٣) التعامل مع الوعي		(٤) عدم إصدار أحكام		(٥) عدم إصدار ردود أفعال	
الرقم	معامل الارتباط بين درجات المفردة ودرجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)	الرقم	معامل الارتباط بين درجات المفردة ودرجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)	الرقم	معامل الارتباط بين درجات المفردة ودرجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)	الرقم	معامل الارتباط بين درجات المفردة ودرجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)	الرقم	معامل الارتباط بين درجات المفردة ودرجات البعد (محذوفاً منها درجة المفردة)
١	*٠,٤٣١	٢	**٠,٥٨٠	٥	**٠,٥٦٤	٣	**٠,٥٤٠	٤	**٠,٤٧٦
٦	**٠,٥٠٩	٧	**٠,٥٦٤	٨	**٠,٥٣٠	١٠	**٠,٤٨٧	٩	**٠,٥٤٣
١١	**٠,٥٠٤	١٢	**٠,٥٢١	١٣	**٠,٥٥٣	١٤	*٠,٤١٩	١٩	**٠,٤٧٧
١٥	**٠,٦٢٨	١٦	**٠,٥١٨	١٨	**٠,٥٨١	١٧	*٠,٤٢٧	٢١	**٠,٥٠٨
٢٠	**٠,٥٩٢	٢٢	*٠,٤٢٩	٢٣	**٠,٦٤٨	٢٥	**٠,٥٣٥	٢٤	**٠,٤٨٨
٢٦	**٠,٤٦٣	٢٧	**٠,٥٤٦	٢٨	**٠,٥٩٩	٣٠	**٠,٥٢٨	٢٩	**٠,٤٩٣
٣١	**٠,٥٢٢	٣٢	**٠,٤٩٦	٣٤	**٠,٦٢٣	٣٥	**٠,٥٠٧	٣٣	**٠,٤٦٨
٣٦	**٠,٤٧١	٣٧	**٠,٦٠٣	٣٨	**٠,٦٦٥	٣٩	**٠,٥١٩		

** دال عند مستوي ٠.٠١

* دال عند مستوي ٠.٠٥

يتضح من الجدول (١٦) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١ أو مستوى ٠,٠٥)، وهذا يعني صدق جميع المفردات.

إجراءات البحث:

١. تم تطبيق أدوات البحث فى صورتها النهائية (مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي، مقياس الشغف الأكاديمي، ومقياس اليقظة العقلية) على عينة الدراسة الأساسية.
٢. تفرغ وتصحيح استجابات الطلاب على أدوات الدراسة.
٣. حساب العلاقات السببية بين متغيرات البحث (استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية وغير التكيفية) كمتغير مستقل، والشغف الأكاديمي (التناغمي والقهرى) كمتغير وسيط واليقظة العقلية كمتغير تابع من خلال نموذج تحليل المسار.
٤. استخراج أفضل نموذج من هذه المتغيرات.
٥. اختبار التأثيرات المباشرة لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي فى الشغف الأكاديمي ببعديه، وكذلك التأثير المباشر لبعدي الشغف الأكاديمي فى اليقظة العقلية.
٦. اختبار التأثيرات غير المباشرة لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي فى أبعاد اليقظة العقلية من خلال المتغير الوسيط الشغف الأكاديمي (الشغف التناغمي، الشغف القهرى).

نتائج البحث ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "لا توجد مطابقة جيدة بين بيانات عينة البحث ونموذج تحليل المسار بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية والسلبية (متغيرات مستقلة) والشغف الأكاديمي الانسجامي والقهرى الاستحواذي (متغيرات وسيطة) واليقظة العقلية (متغير تابع) لدى طلاب الجامعة".

ولاختبار الفرض الأول تم القيام بالخطوات الإجرائية التالية:

أ- مراحل بناء نموذج تحليل المسار للبحث:

تم الاعتماد على نموذج تحليل المسار ذو المتغيرات المشاهدة فقط (وهذا يرجع لكون أن متغيري استراتيجيات التنظيم الانفعالي والشغف الأكاديمي ليس لهما درجة كلية)، فضلاً عن توافقه مع عنوان البحث وهو النمذجة السببية، وللتحقق من تلك النماذج أتبعته الباحثة المراحل التالية فى بناء النموذج (وهي متصلة ومتداخلة فى بعض الخطوات):

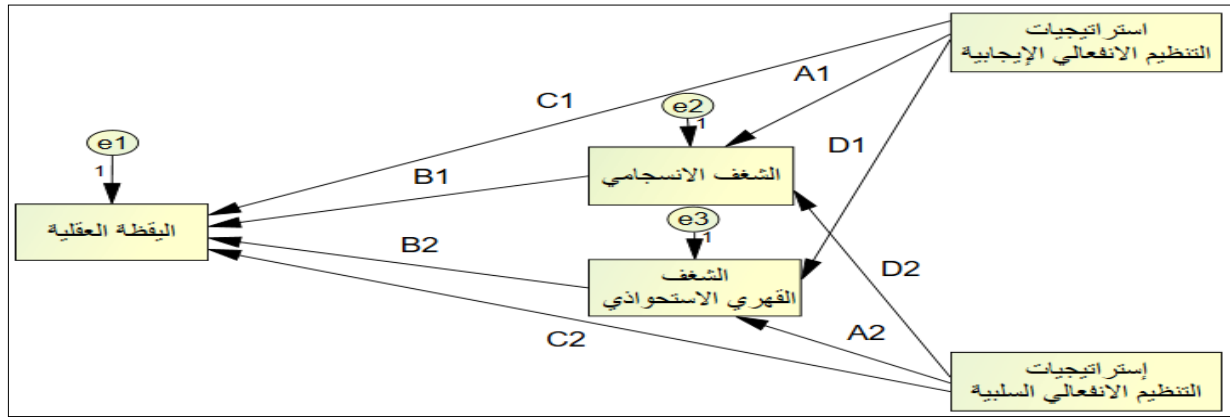
توصيف النموذج:

من خلال تحليل الاطار النظري والبحوث السابقة التي تناولت المتغيرات المكونة للنموذج والتي توصلت إلى وجود تأثيرات مباشرة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي وبين كل من الشغف الأكاديمي واليقظة

العقلية، وغير مباشرة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية من خلال كل من الشغف الأكاديمي الانسجامي والشغف القهري الاستحواذي.

تحديد النموذج:

تم تحديد بارامترات النموذج، وطبيعة كل متغير بداخله، وتحديد المتغيرات المقاسة، وكان المتغير المشاهد الأول والثاني (استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية والسلبية) وهم متغيرات مستقلة، والمتغير المشاهد الثالث والرابع (الشغف الانسجامي والشغف القهري الاستحواذي) وهم درجات فرعية لمتغير الشغف الأكاديمي وهم متغيرات وسيطة في النموذج، والمتغير المشاهد الخامس (اليقظة العقلية) وهو متغير تابع، وكذلك تم وضع أخطاء القياس وتسميتها ووصف اتجاهات التأثير ومعرفة درجات الحرية للنموذج، وفي النهاية تم بناء نموذج تحليل المسار التالي:



شكل (٢) نموذج تحليل المسار لمتغيرات البحث

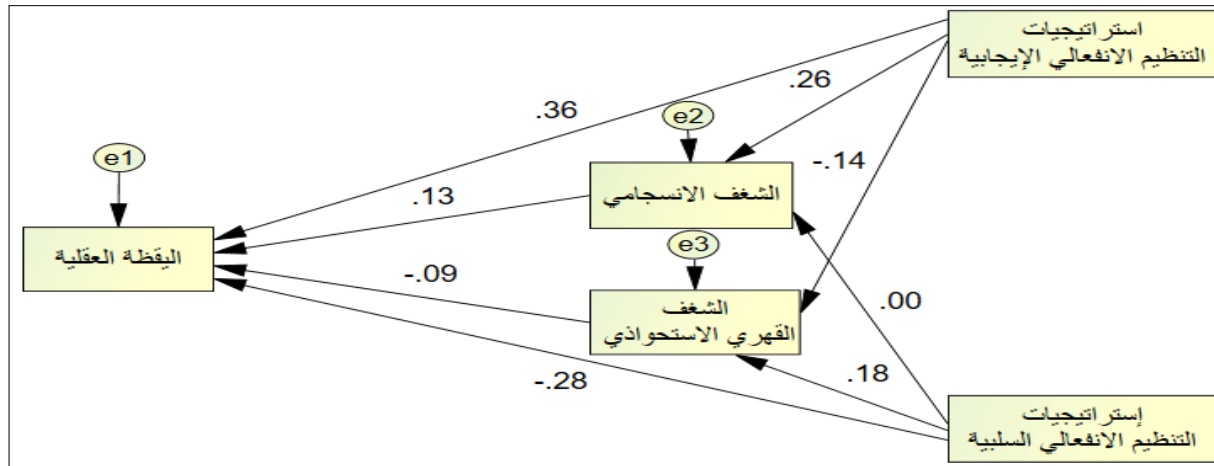
اختبار حُسن مطابقة النموذج:

وفي تلك المرحلة تُحدد مؤشرات حُسن المطابقة التي سوف يعتمد عليها للحكم على النموذج، ويعتمد البحث الحالي على حدود القطع التي أشار إليها بحث كل من (Zainudin, 2012, p.64; Misba & Jailani, 2019, p.134). والجدول التالي يوضح مؤشرات حُسن المطابقة وحدود القطع الخاصة بكل مؤشر:

جدول (١٧) مؤشرات حُسن المطابقة وحدود القطع بالبحث الحالي

م	المؤشر	درجة القطع المقبولة
١	كاي المعياري (X2/DF) (CMIN/DF)	CMIN/DF < 5
٩	حُسن المطابقة (GFI)	(GFI) > 0.90
٢	المطابقة المعدل (AGFI)	(AGFI) > 0.90
٣	المطابقة المعياري (NFI)	(NFI) > 0.90
٤	المطابقة النسبي (RFI)	(RFI) > 0.90
٥	المطابقة المتزايد (IFI)	(IFI) > 0.90
٦	المطابقة غير المعياري (TLI)	(TLI) > 0.90
٧	المطابقة المقارن (CFI)	(CFI) > 0.90
٨	جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي (RMSEA)	(RMSEA) < 0.08

بعد التحديد الدقيق لمؤشرات حُسن المطابقة القائمة على البحوث السابقة، والتي تتوافق مع البحث الحالي، تأتي مرحلة الاختبار المبدئي للنموذج للتعرف على مسارات النموذج ومؤشرات حسن مطابقته لقبوله بالبحث الحالي كما في الشكل (٣).

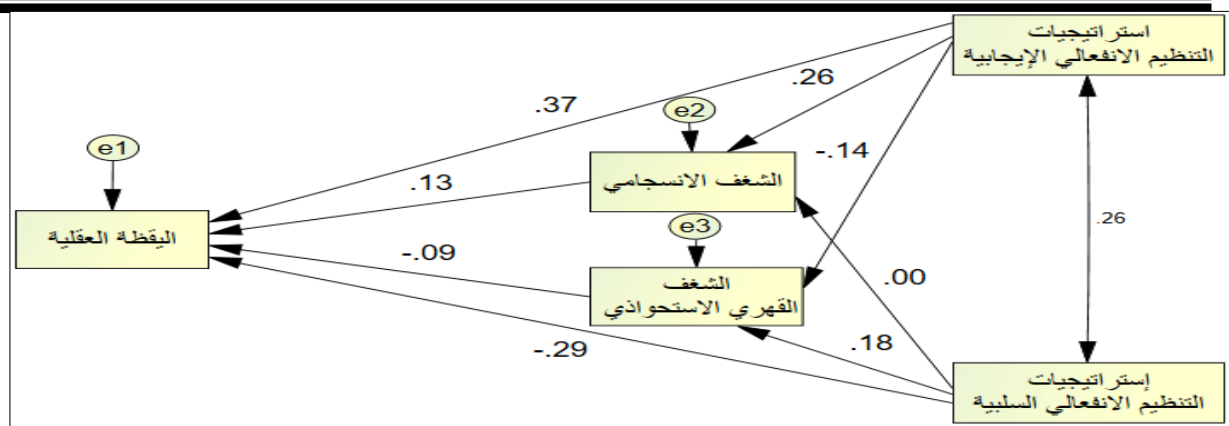


شكل (٣) نموذج تحليل المسار المستخرج لمتغيرات البحث (ن=٤١٩)

جدول (١٨) مؤشرات حُسن المطابقة لنموذج تحليل المسار

م	المؤشر	قيمة المؤشر	المطابقة المقبولة	القرار
١	كاي المعياري (X2/DF (CMIN/ DF)	16.478	CMIN/DF < 5	تعديل
٢	حُسن المطابقة (GFI)	.970	(GFI) > 0.90	مقبول
٣	المطابقة المعدل (AGFI)	.778	(AGFI) > 0.90	تعديل
٤	المطابقة المعياري (NFI)	.820	(NFI) > 0.90	تعديل
٥	المطابقة النسبي (RFI)	.101	(RFI) > 0.90	تعديل
٦	المطابقة المتزايد (IFI)	.829	(IFI) > 0.90	تعديل
٧	المطابقة غير المعياري (TLI)	.107	(TLI) > 0.90	تعديل
٨	المطابقة المقارن (CFI)	.821	(CFI) > 0.90	تعديل
٩	جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي (RMSEA)	.192	(RMSEA) < 0.08	تعديل
القرار		يحتاج النموذج للتعديل		

يتضح من الجدول (18) أن قيم مؤشر حسن المطابقة (GFI)، للنموذج جاء في المدى المقبول بقيمة (0.970)، بينما تحتاج باقي المؤشرات إلى تعديل، وذلك وفق ما تشير آلية مؤشرات التعديل الخاصة به (Modification Indices)، والتي يقترحها برنامج اموس (Amos:23)، وبعد أداء تلك المقترحات بما يتوافق مع النموذج، يتم إعادة توصيف النموذج وتحديده وتقديره في ضوءها؛ للوصول لمرحلة الاختبار النهائية للنموذج كما في الشكل والجدول التاليين:



شكل (٤) نموذج تحليل المسار المستخرج لمتغيرات البحث بعد التعديل (ن=١٩٤)

جدول (١٩) مؤشرات حسن المطابقة لنموذج تحليل المسار بعد التعديل

م	المؤشر	قيمة المؤشر	المطابقة المقبولة	القرار
١	كاي المعياري (CMIN/ DF)	2.758	CMIN/DF < 5	مقبول
٢	حُسن المطابقة (GFI)	.997	(GFI) > 0.90	مقبول
٣	المطابقة المعدل (AGFI)	.961	(AGFI) > 0.90	مقبول
٤	المطابقة المعياري (NFI)	.985	(NFI) > 0.90	مقبول
٥	المطابقة النسبي (RFI)	.900	(RFI) > 0.90	مقبول
٦	المطابقة المتزايد (IFI)	.990	(IFI) > 0.90	مقبول
٧	المطابقة غير المعياري (TLI)	.900	(TLI) > 0.90	مقبول
٨	المطابقة المقارن (CFI)	.991	(CFI) > 0.90	مقبول
٩	جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي (RMSEA)	.065	(RMSEA) < 0.08	مقبول
القرار			قبول النموذج	
درجة المطابقة للنموذج			جيدة	

يتضح من الجدول (١٩) أن قيم مؤشرات المطابقة للنموذج جاءت في المدى المثالي لحسن المطابقة ودرجات القطع مثل مؤشر كاي المعياري (CMIN/DF) وهو غير دال ($p=0.097$)، ومؤشر حُسن المطابقة (GFI)، والمطابقة المعدل (AGFI)، والمطابقة المعياري (NFI)، والمطابقة النسبي (RFI)، والمطابقة المتزايد (IFI)، والمطابقة غير المعياري (TLI)، والمطابقة المقارن (CFI)، وجميع تلك المؤشرات كانت ($Indices > 0.90$)، وتخطى معظمها (0.995). كما بلغت قيمة مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي (RMSEA) (0.65) وهي قيمة مثالية للمؤشر وفقاً لما أشار إليه Browne and Cudeck (1992)، كما يوضح الجدول أن هناك فروقاً جيدة في مؤشرات النموذج بعد اتباع بعض اقتراحات مؤشرات التعديل.

وعلى ما سبق فإنه تم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل الذي ينص على "توجد مطابقة جيدة بين بيانات عينة البحث ونموذج تحليل المسار بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية والسلبية والشغف الأكاديمي الانسجامي والقهري الاستحواذي واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة".

ويمكن تفسير نتيجة العلاقة بين المتغيرات الثلاثة من خلال مطابقة النموذج البنائي المقترح للعلاقات بين الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي (كمتغير مستقل) والشغف الأكاديمي بنوعيه (كمتغير وسيط) واليقظة العقلية (كمتغير تابع) في ضوء التفاعل والتعزيز المتبادل بين مكوناتهما المختلفة، فاستراتيجيات التنظيم الانفعالي تؤدي إلى زيادة الشغف الأكاديمي كما أشارت دراسة (Zhao, et al., 2021)، (Rahimi&Vallerand, 2021)، (Mudlo-Glagolska, 2023) وأوضحت كذلك دراسة (St-Louis, et al., 2021) إلى ارتباط استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية بالشغف التناغمي، بينما ارتبطت استراتيجيات التنظيم الانفعالي غير التكيفية بالشغف القهري الاستحواذي، ويمكن أن يسهم كل من الشغف الانسجامي والاستحواذي في زيادة تركيز الانتباه، حيث يميل الطلاب المتحمسين إلى تكريس كامل انتباههم وجهودهم للمهام الأكاديمية.

وقد أشارت دراسة (Vallerand ,et al., 2007) إلى أن الأفراد ذوي الشغف الأكاديمي المرتفع لديهم مستويات عالية من الشغف (بغض النظر عما إذا كان شغفاً استحواذياً أو متناغماً أظهرت تركيز انتباه أعلى (متزايد) مما أدى إلى تحسن في مستوى اليقظة العقلية.

وقد أشارت دراسة كل من (Zhao, et al., 2021) (Duckworth, et al., 2007) إلى أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي والشغف الأكاديمي يعززان اليقظة العقلية ويحفزان الطلاب للتفاني والتفاعل الإيجابي مع المواد الأكاديمية، مما يؤدي إلى تحسين الأداء الأكاديمي وزيادة الانخراط في عملية التعلم.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطلاب الذين لديهم قدرة على تنظيم انفعالاتهم لديهم مستوى مرتفع من التيقظ العقلي وذلك من خلال شغفهم الأكاديمي وحبهم للمواد والأنشطة الأكاديمية وكل ما يخص عملية التعلم بصفة عامة، كما يمكن تفسير ذلك من خلال نموذج Gross, 1998 للتنظيم الانفعالي، حيث أوضح هذا النموذج أن الاستراتيجيات الانفعالية هي نتاج لاستراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي، والتي تعد بدورها ردود فعل تكيفية لمواجهة الضغوط فارتفاع مستوى التيقظ والانتباه والتركيز لدى الطلاب مبنى على مدى القدرة على استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي ومدى كونها تكيفية أو غير تكيفية، وعليه فإن الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي تُسهم في التيقظ الواعي وزيادة التركيز والانتباه .

كما يمكن تفسير هذا الفرض في ضوء نموذج الشغف الثنائي (Vallerand, et al., 2003) فوفقاً لهذا النموذج فإن الشغف التناغمي يرتبط بالانفعالات والمشاعر الإيجابية، ويسهم في اندماج

الطلاب فى المهام الأكاديمية بحب واستمتاع ويعزز الشعور بالسعادة والرضا أثناء التعلم ويحجم المشاعر السلبية، مما يساهم فى تحسين اليقظة العقلية لدى الطلاب.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض على "لا يوجد تأثير مباشر دال إحصائيًا بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية (التكيفية) والشغف الانسجامي لدى طلاب الجامعة".

ولاختبار صحة الفرض تم بناء واختبار نموذج تحليل المسار السببي على عينة البحث الأساسية (ن = ٤١٩)، وتم حساب التأثير المباشر من خلال معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة التي تعادل قيمة "ت" ودلالاتها بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية والشغف الانسجامي، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢٠) معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية

والشغف الانسجامي

المتغير واتجاه التأثير	معامل الانحدار اللامعيارى	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	معامل الانحدار المعيارى	مستوى الدلالة
استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية ← الشغف الانسجامي	.087	.016	5.313	.260	.000

يتضح من الجدول (٢٠) أنه تم حساب اتجاه التأثير المباشر بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية والشغف الانسجامي، وبلغت قيمة معامل الانحدار اللامعيارى (0.087)، وبلغت قيمة معامل الانحدار المعيارى (0.260) وقيمتها الحرجة بلغت (5.313)، وبلغت قيمة (P=0.000)، وهي دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) مما يشير إلى وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائيًا من بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية والشغف الانسجامي لدى طلاب الجامعة.

وبناء على ما سبق تم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل الذي ينص على "يوجد تأثير مباشر دال إحصائيًا بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي (التكيفية) الإيجابية والشغف الانسجامي لدى طلاب الجامعة".

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض على "لا يوجد تأثير مباشر دال إحصائيًا بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية والشغف القهري الاستحواذي لدى طلاب الجامعة".

ولاختبار الفرض تم بناء واختبار نموذج تحليل المسار السببي على عينة البحث الأساسية (ن = ٤١٩)، وتم حساب التأثير المباشر من خلال معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية، والخطأ

المعياري، والقيمة الحرجة التي تعادل قيمة "ت" ودلالاتها بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية والشغف القهري الاستحواذي، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢١) معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية

والشغف القهري الاستحواذي

المتغير واتجاه التأثير	معامل الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	معامل الانحدار المعياري	مستوى الدلالة
استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية ← الشغف القهري الاستحواذي	-0.037	0.013	-2.738	-0.136	0.006

يتضح من الجدول (٢١) أنه تم حساب اتجاه التأثير المباشر بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية والشغف القهري الاستحواذي، وبلغت قيمة معامل الانحدار اللامعيارية (-0.037)، وبلغت قيمة معامل الانحدار المعياري (-0.136) وقيمتها الحرجة بلغت (-2.738) وبلغت قيمة (P=0.006)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، مما يُشير إلى وجود تأثير مباشر سالب دال إحصائياً من بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية والشغف القهري الاستحواذي لدى طلاب الجامعة.

وعلى ما سبق تم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل الذي ينص على "يوجد تأثير مباشر سالب دال إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية والشغف القهري الاستحواذي لدى طلاب الجامعة".

تفسير نتائج الفرضين الثاني والثالث:

يتضح من نتائج الفرضين الثاني والثالث أن الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي التكيفية الإيجابية لها أثر مباشر إيجابي دال إحصائياً في الشغف الانسجامي التناغمي، وكذلك يوجد تأثير مباشر سلبي دال إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية والشغف القهري الاستحواذي لدى طلاب الجامعة.

تتفق نتائج الفرضين مع دراسة Gumora&Arsenio (2002) التي أشارت إلى وجود تأثير إيجابي دال إحصائياً لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي على الأداء الأكاديمي والتحصيل والكفاءة الذاتية الأكاديمية، وكذلك تتفق النتائج مع دراسة كل من Hafizah&Hafiz (2015)، Al-badareen (2016) التي أكدت على القدرة التنبؤية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي بالانجاز والتحصيل الأكاديمي للطلاب.

واتفقت النتائج مع دراسة كل من Akhter et al. (2020) Kwon, et al. (2017) حيث أوضحت نتائج تلك الدراسات وجود علاقة إيجابية بين الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وجوانب مختلفة من الأداء الأكاديمي، فالطلاب الذين يمارسون استراتيجيات تكيفية إيجابية لتنظيم انفعالاتهم لديهم مستوى عال من التحصيل والانجاز الأكاديمي، بعكس الطلاب غير القادرين على تنظيم

مشاعرهم بشكل ايجابي لديهم أداء أكاديمى ضعيف، وأشارت دراسة (Mudlo-Glagolska, 2023) إلى وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والشغف الأكاديمي لدى الطلاب.

وترى الباحثة أن تأثير الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي التكيفية على الشغف الأكاديمي تأثير منطقي، وذلك تبعاً للدور المهم الذي تلعبه الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي في مجالات الحياة المختلفة وتأثيراتها الكبيرة في زيادة توافق الطلاب نفسياً وتوافقهم مع المحيطين من حولهم وتحقيق إنجاز عال وكفاءة في العمل الأكاديمي، والقدرة على مواجهة المشكلات النفسية والاجتماعية بانفعالات مناسبة تتناسب مع المواقف التي يتعرضون لها.

وتشير دراسة (St-Louis, 2021) إلى أن نوع الشغف لدى الطلاب سواء انسجامي (تناغمي) أو قهري (استحواذي) يرتبط بشكل مختلف بنوعية الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي، فالاستراتيجيات التكيفية الايجابية الاستباقية ترتبط بشكل ايجابي بالشغف المتناغم (HP)، فالطلاب الأكثر عُرضة لاستخدام الاستراتيجيات التكيفية يكونوا شغوفين بالأنشطة ويهتمون بها وأثناء الانخراط في النشاط الأكاديمي يتولد لديهم انفعالات ومشاعر ايجابية، بينما ترتبط الاستراتيجيات الأقل تكيفاً السلبية بشكل ايجابي بالشغف القهري (OP).

وتفسر الباحثة النتائج السابقة بأنه عندما لا يمتلك الطالب تلك الاستراتيجيات ولا يتمكن من استخدامها ويكون غير قادر على تنظيم انفعالاته، فإن ذلك يؤدي إلى الشغف الاستحواذي وينخرط تحت تأثير السيطرة وعدم التحكم ويتولد لديه نوع من عدم التكيف وزيادة الانفعالات السلبية.

وقد أشارت دراسة (Lavoie et al., 2021) إلى أن درجة الشغف الانسجامي أو القهري لدى الطالب تعتمد على استراتيجيات التنظيم الانفعالي التي يعتمد عليها في مواجهة الضغوط المرتبطة بالدراسة، فاستخدام الطالب لاستراتيجيات تنظيم انفعالي تكيفية أو غير تكيفية يؤثر بشكل كبير على ما إذا كان لديه شغف تناغمي أو قهري، والذي بدوره يؤثر على النتائج الأكاديمية للطلاب في المستقبل، واتفقت النتائج مع ما أشار إليه (Vallerand, 2015) أن الطلاب ذوي الشغف المتناغم لديهم استراتيجيات أكثر تكيفاً من ذوي الشغف الاستحواذي.

نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض على " لا يوجد تأثير مباشر دال إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية والشغف الانسجامي لدى طلاب الجامعة".

ولاختبار صحة الفرض تم بناء واختبار نموذج تحليل المسار السببي على عينة البحث الأساسية (ن = ٤١٩)، وتم حساب التأثير المباشر من خلال معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة التي تعادل قيمة "ت" ودلالاتها بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية والشغف الانسجامي، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢٢) معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية والشغف الانسجامي

المتغير واتجاه التأثير	معامل الانحدار اللامعيارى	الخطأ المعيارى	القيمة الحرجة	معامل الانحدار المعيارى	مستوى الدلالة
استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية ← الشغف الانسجامي	.000	.021	.010	.000	.992

يتضح من الجدول (٢٢) أنه تم حساب اتجاه التأثير المباشر بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية والشغف الانسجامي، وبلغت قيمة معامل الانحدار اللامعيارى (0.000)، وبلغت قيمة معامل الانحدار المعيارى (0.000). وقيمتها الحرجة بلغت (0.010)، وبلغت قيمة (P=0.992)، وهي غير دالة إحصائياً فهي أكبر من مستوى (0.01) مما يُشير إلى عدم وجود تأثير مباشر دال إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية والشغف الانسجامي لدى طلاب الجامعة.

وعلى ما سبق تم رفض الفرض البديل الذي ينص على "يوجد تأثير مباشر دال إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية والشغف الانسجامي لدى طلاب الجامعة" وقبول الفرض الصفري الذي يشير إلى (عدم وجود تأثير مباشر دال إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية والشغف الانسجامي لدى طلاب الجامعة).

نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض على "لا يوجد تأثير مباشر دال إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية والشغف القهري الاستحواذي لدى طلاب الجامعة".

ولاختبار الفرض تم بناء واختبار نموذج تحليل المسار السببي على عينة البحث الأساسية (ن=٤١٩)، وتم حساب التأثير المباشر من خلال معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية، والخطأ المعيارى، والقيمة الحرجة التي تعادل قيمة "ت" ودالاتها بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية والشغف القهري الاستحواذي، والجدول التالى يوضح ذلك.

جدول (٢٣)

معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية والشغف القهري الاستحواذي

المتغير واتجاه التأثير	معامل الانحدار اللامعيارى	الخطأ المعيارى	القيمة الحرجة	معامل الانحدار المعيارى	مستوى الدلالة
استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية ← الشغف القهري الاستحواذي	.063	.018	3.541	.176	.000

يتضح من الجدول() أنه تم حساب اتجاه التأثير المباشر بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية والشغف القهري الاستحواذي، وبلغت قيمة معامل الانحدار اللامعاري (0.063)، وبلغت قيمة معامل الانحدار المعاري (0.176). وقيمتها الحرجة بلغت (3.541) وبلغت قيمة (P=0.000)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، مما يُشير إلى وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية والشغف القهري الاستحواذي لدى طلاب الجامعة.

وعلى ما سبق تم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل الذي ينص على "يوجد تأثير مباشر موجب دال إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية والشغف القهري الاستحواذي لدى طلاب الجامعة".

تفسير نتائج الفرضين الرابع والخامس :

يتضح من نتائج الفرضين الرابع والخامس عدم وجود تأثير مباشر دال إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية والشغف الانسجامي لدى طلاب الجامعة، ووجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية والشغف القهري الاستحواذي لدى طلاب الجامعة. وتتفق هذه النتائج مع دراسة (St-Louis et al., 2021) التي أوضحت ارتباط استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية ايجابياً بالشغف التناغمي، بينما ارتبطت استراتيجيات التنظيم الانفعالي غير التكيفية بالشغف القهري الاستحواذي، وأشارت نتائجها إلى أن نوع الشغف لدى الطلاب انسجامي (تناغمي) أو قهري (قسري استحواذي) يرتبط بنوعية الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي، فالاستراتيجيات التكيفية الايجابية ترتبط بشكل إيجابي بالشغف المتناغم (HP)، فالطلاب الأكثر عُرضة لإستخدام الاستراتيجيات التكيفية يكونوا شغوفين بالأنشطة ويهتمون بها وأثناء الانخراط في النشاط الأكاديمي يتولد لديهم انفعالات ومشاعر إيجابية، بينما ترتبط الاستراتيجيات الأقل تكيفاً السلبية بشكل إيجابي بالشغف القهري (OP).

وأشار (Vallerand, 2015) أن الطلاب ذوى الشغف المتناغم لديهم استراتيجيات أكثر تكيفاً من ذوى الشغف الاستحواذي، فالطلاب ذوى الشغف الاستحواذي لديهم استراتيجيات تنظيم انفعالات سلبية غير تكيفية.

وتُفسر الباحثة هذه النتائج بأنه عندما لا يمتلك الطالب الاستراتيجيات التكيفية لتنظيم انفعالاته، ولا يتمكن من استخدامها ويكون غير قادر على تنظيم انفعالاته أو يستخدم استراتيجيات غير تكيفية سلبية، فإن ذلك يؤدي إلى الشغف الاستحواذي وينخرط الطالب تحت تأثير السيطرة وعدم التحكم في الأنشطة الأكاديمية، ويتولد لديه نوع من عدم التكيف وزيادة الانفعالات السلبية كالإحباط والصراع، وهذا ما أكدته دراسة (Aldao, et al., 2010) حيث أشارت إلى أن الأفراد الذين يستخدمون استراتيجيات

تنظيم انفعالى سلبية غير تكيفية يكونوا أقل رضا عن حياتهم وأقل تفاؤلاً ولديهم مستويات منخفضة من الاستقلالية والنمو الشخصى وأقل تفاعلاً مع الآخرين وأكثر عُرضة للاكتئاب.

وفى نفس السياق أشار (Lavoie,et al.,2021) إلى أن الأشخاص غير القادرين على تنظيم انفعالاتهم بشكل ايجابى يخطرأوا فى الأنشطة بطريقة صارمة ودفاعية ومغلقة،وبالتالى يرتفع لديهم مستوى الشغف القهرى.

وتعزى الباحثة هذه النتيجة أيضاً إلى أن التنظيم الانفعالى للفرد يرتبط بمجالات الصحة النفسية ويُسهم فى تطوير العلاقات الشخصية للفرد بشكل فعال،ويؤكد ذلك ما أشار إليه Shiota,et al.(2004) أن استراتيجيات التنظيم الانفعالى التكيفية تعد مُنبئاً بشعور الفرد بالرضا عن الحياة والنظرة التفاؤلية،فالأفراد القادرين على تنظيم انفعالاتهم لديهم نظرة إيجابية وتصور بأنهم يملكون السيطرة على أحداث الحياة،فاستراتيجيات التنظيم الانفعالى تعد أسلوباً فعالاً فى مواجهة الضغوط والاحساس بمعنى الحياة وقبول الدعم الاجتماعى،وعلى النقيض فإن عدم القدرة على تنظيم الانفعالات بشكل فعال يؤثر بالسلب على سيرورة حياتهم والرضا والتكيف مع الظروف المحيطة والمواقف التى يمرون بها.

وتتفق نتائج الفرضين مع دراسة(Stoeber,et al.(2011) التى أشارت إلى أن الشغف الانسجامى المتناغم يرتبط بعمليات وخصائص ايجابية كالانفعالات والمشاعر الايجابية،بينما يرتبط الشغف القهرى القسرى بعمليات وخصائص سلبية كالمشاعر والانفعالات السلبية.

وترى الباحثة أن الطالب ذوى الشغف القهرى الاستحواذى يمارس الأنشطة والمهام مضطراً وتحت ضغط لتحقيق هدف ما ولكنه لا يحبه ولا يشعر فيه بالمتعة،بعكس الشغف التناغمى الانسجامى يندمج الطالب فى مهامه وأنشطته ويمارسها بحب ودافعية ذاتية وليس لدوافع خارجية،وتتفق النتائج جزئياً مع دراسة Luxford,et al.(2022) التى أوضحت أن الأفراد الذين لديهم مستويات أعلى من الشغف المتناغم أبلغوا عن مستويات مرتفعة من التنظيم الذاتى،بينما الأفراد ذوى الشغف القهرى المرتفع لديهم مستويات منخفضة من التنظيم الذاتى.

نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض على " لا يوجد تأثير مباشر دال إحصائياً بين الشغف الانسجامى واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة".

ولاختبار صحة الفرض تم بناء واختبار نموذج تحليل المسار السببي على عينة البحث الأساسية(ن= ٤١٩)، وتم حساب التأثير المباشر من خلال معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة التى تعادل قيمة "ت" ودلالاتها بين الشغف الانسجامى واليقظة العقلية، والجدول التالى يوضح ذلك.

جدول (٢٤) معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية بين الشغف الانسجامي واليقظة العقلية

المتغير واتجاه التأثير	معامل الانحدار اللامعيارى	الخطأ المعيارى	القيمة الحرجة	معامل الانحدار المعيارى	مستوى الدلالة
الشغف الانسجامي ← اليقظة العقلية	.473	.163	2.908	.130	.004

يتضح من الجدول (٢٤) أنه تم حساب اتجاه التأثير المباشر بين الشغف الانسجامي واليقظة العقلية، وبلغت قيمة معامل الانحدار اللامعيارى (.473)، وبلغت قيمة معامل الانحدار المعيارى (.130)، وقيمتها الحرجة بلغت (2.908) وبلغت قيمة (P=.004)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) مما يُشير إلى وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً من بين الشغف الانسجامي واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.

وعلى ما سبق تم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل الذي ينص على "يوجد تأثير مباشر دال إحصائياً بين الشغف الانسجامي واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة".

نتائج الفرض السابع:

ينص الفرض على "لا يوجد تأثير مباشر دال إحصائياً بين الشغف القهري الاستحواذي واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة".

ولاختبار صحة الفرض تم بناء واختبار نموذج تحليل المسار السببي على عينة البحث الأساسية (ن = ٤١٩)، وتم حساب التأثير المباشر من خلال معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية، والخطأ المعيارى، والقيمة الحرجة التي تعادل قيمة "ت" ودالاتها بين الشغف القهري الاستحواذي واليقظة العقلية، والجدول التالى يوضح ذلك.

جدول (٢٥) معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية بين الشغف القهري الاستحواذي واليقظة العقلية

المتغير واتجاه التأثير	معامل الانحدار اللامعيارى	الخطأ المعيارى	القيمة الحرجة	معامل الانحدار المعيارى	مستوى الدلالة
الشغف القهري الاستحواذي ← اليقظة العقلية	-.415	.197	-2.103	-.092	.036

يتضح من الجدول (٢٥) أنه تم حساب اتجاه التأثير المباشر بين الشغف القهري الاستحواذي واليقظة العقلية، وبلغت قيمة معامل الانحدار اللامعيارى (-.415)، وبلغت قيمة معامل الانحدار المعيارى (-.092)، وقيمتها الحرجة بلغت (-2.103) وبلغت قيمة (P=.036)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) مما يُشير إلى وجود تأثير مباشر سالب دال إحصائياً من بين الشغف القهري الاستحواذي واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.

وعلى ما سبق تم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل الذي ينص على "يوجد تأثير مباشر دال إحصائياً بين الشغف القهري الاستحواذي واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة".

تفسير نتائج الفرضين السادس والسابع:

لقد أشارت نتائج الفرضين السادس والسابع إلى وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً بين الشغف الأكاديمي التناغمي واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، وكذلك وجود تأثير مباشر سالب دال إحصائياً بين الشغف الأكاديمي القهري واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.

وتتفق تلك النتائج مع دراسة (Amemiya, et al. (2019 التي أشارت إلى أن الشغف الأكاديمي يتنبأ باليقظة العقلية، ودراسة (St-Louis, et al. (2018 التي أوضحت أن الشغف الانسجامي يتنبأ بشكل ايجابي باليقظة العقلية، بينما أثر الشغف القهري بشكل سلبي على مستوى اليقظة العقلية لدى الطلاب، وهذا ما أكدته دراسة (Abidi, et al. (2020 التي أشارت إلى أن الشغف التناغمي يرتبط بمشاعر إيجابية، بينما يرتبط الشغف القهري بمشاعر وانفعالات سلبية وهذه الانفعالات والمشاعر لها تأثير على مستوى اليقظة العقلية، ولذلك تتجه التدخلات القائمة على اليقظة العقلية إلى التحكم في هذه الانفعالات والمشاعر الناتجة عن الشغف القهري ومحاولة تعديلها أو إزالتها مع زيادة القدرة على الانتباه للحظة الحالية بوعي وبدون إصدار أحكام.

ولقد أظهرت كذلك دراسة (Kong, 2016) أن الشغف القسري يُنبئ بسمتوى منخفض من اليقظة العقلية لدى الطلاب، وتتفق النتائج جزئياً مع دراسة (Mills, 2019) التي أشارت لوجود علاقة سلبية بين الشغف القسري واليقظة العقلية، بينما لا توجد علاقة ارتباطية بين الشغف الانسجامي التناغمي واليقظة العقلية.

وفي هذا الصدد يُشير (Yang, 2022) إلى الطلاب يختلفون في مستوى اليقظة العقلية وفي قدرتهم على الانتباه، وقد يرجع ذلك إلى تأثير بعض المتغيرات الشخصية على الانتباه ومنها الشغف الأكاديمي وانخراطهم في النشاط بمرونة وفعالية وبشكل منتظم وحماسي، مما ينمي لديهم اليقظة العقلية.

ولقد أوضحت دراسة (Brown, Ryan (2003 أن الشغف التناغمي يسمح للطلاب بالدراسة والعمل بشكل مستقل وبحرية دون قيود أو سيطرة أو تحكم من الآخرين، وبالتالي يساعدهم على المشاركة في الأنشطة بحماس واهتمام مما يُيسر عملية اليقظة العقلية.

ويُشير (Baer, et al. (2012 إلى أن الطالب إذا كان متحمساً للنشاط الأكاديمي وللدراسة بشكل عام فإن ذلك يسمح له بالوصول إلى اليقظة العقلية، بعكس الطالب ذو الشغف القهري (القسري الاستحواذي) يجعله يقلل من قدراته الذهنية ويؤدي إلى انخفاض مستوى التيقظ العقلي لديه.

وتعزى الباحثة تلك النتائج إلى أن اندماج الطلاب في الأنشطة الأكاديمية الدراسية بشكل مرّن وبفعالية يتيح لهم تركيز الانتباه على كل ما يدور حولهم من مثيرات داخلية وخارجية والانفتاح مع

الآخرين والابداع والابتكار، والتعامل مع الأفكار السلبية والمشاعر الناتجة كالقلق والاكتئاب والتوتر والصراع الداخلى بوعى والاعتراف بها وعدم قمعها أو رفضها، بل التعامل معها بتأمل مما يؤدي إلى التقبل الذاتى ويُيسر عملية اليقظة العقلية.

وقد أشار (Vallerand, 2003) إلى أن الشغف الاستحواذى يؤدي إلى الشعور بالقلق والتوتر والإجهاد، ويجعل الفرد يشعر بعدم القدرة على السيطرة والتحكم وأنه مُجبر على الاستمرار فى النشاط خارج ارادته مما يؤدي إلى انفعالات سلبية كالأحباط والشعور بالاجهاد وفقدان القدرة على التركيز والانتباه، وبالتالي انخفاض مستوى اليقظة العقلية.

نتائج الفرض الثامن:

ينص الفرض على " لا يوجد تأثير مباشر دال إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية الإيجابية واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة".

ولاختبار صحة الفرض تم بناء واختبار نموذج تحليل المسار السببي على عينة البحث الأساسية (ن = ٤١٩)، وتم حساب التأثير المباشر من خلال معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة التي تعادل قيمة "ت" ودلالاتها بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية واليقظة العقلية، والجدول التالى يوضح ذلك.

جدول (٢٦) معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية واليقظة العقلية

المتغير واتجاه التأثير	معامل الانحدار اللامعيارى	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	معامل الانحدار المعيارى	مستوى الدلالة
استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية ← اليقظة العقلية	.454	.057	8.022	.373	.000

يتضح من الجدول (٢٦) أنه تم حساب اتجاه التأثير المباشر بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية واليقظة العقلية، وبلغت قيمة معامل الانحدار اللامعيارى (.454)، وبلغت قيمة معامل الانحدار المعيارى (.373)، وقيمتها الحرجة بلغت (8.022) وبلغت قيمة (P=.000)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) مما يشير إلى وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً من بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.

وعلى ما سبق تم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل الذي ينص على " يوجد تأثير مباشر إيجابى دال إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة".

نتائج الفرض التاسع:

ينص الفرض على " يوجد تأثير مباشر دال إحصائيًا بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية غير التكيفية واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة".

ولاختبار الفرض تم بناء واختبار نموذج تحليل المسار السببي على عينة البحث الأساسية (ن= ٤١٩)، وتم حساب التأثير المباشر من خلال معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة التي تعادل قيمة "ت" ودلالاتها بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية واليقظة العقلية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢٧) معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية واليقظة العقلية

المتغير واتجاه التأثير	معامل الانحدار اللامعيارى	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	معامل الانحدار المعيارى	مستوى الدلالة
استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية ← اليقظة العقلية	-0.456	0.073	-6.292	-0.285	0.000

يتضح من الجدول (٢٧) أنه تم حساب اتجاه التأثير المباشر بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية واليقظة العقلية، وبلغت قيمة معامل الانحدار اللامعيارى (-0.456)، وبلغت قيمة معامل الانحدار المعيارى (-0.285) وقيمتها الحرجة بلغت (-6.292) وبلغت قيمة (P=0.000)، وهي دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) مما يُشير إلى وجود تأثير مباشر سالب دال إحصائيًا بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.

وعلى ما سبق تم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل الذي ينص على " يوجد تأثير مباشر دال إحصائيًا بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة".

تفسير نتائج الفرض الثامن والتاسع :

أشارت نتائج الفرضين الثامن والتاسع إلى وجود تأثير مباشر ايجابى دال إحصائيًا بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي (الإيجابية التكيفية) واليقظة العقلية، ووجود تأثير مباشر سلبى بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي (السلبية غير التكيفية) واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة".

وتتفق تلك النتائج مع دراسة كل من هبة جابر (٢٠١٨)، (Karing&Beelmann 2019)، (Hill&Updegraff 2012)، (Goodball, et al. 2012) التى توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي واليقظة العقلية، وأكدت على تأثير تلك الاستراتيجيات على مستوى اليقظة العقلية لدى الأفراد.

وقد أشارت دراسة Pepping,et al.(2016) إلى أن انخفاض الوعي الذهني مرتبطاً بضعف الأداء وعدم قدرة الأفراد على استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعالات.

وتتفق كذلك نتائج هذا الفرض مع ما أوضحته دراسة Satchit,et al.(2017) التى أكدت أن تحسين تنظيم الانفعالات يؤدي إلى تحقيق حالة من اليقظة العقلية، حيث أن العلاقة دائرية بين التنظيم الانفعالي والالتيقظ العقلي، ودراسة McDonald,et al.(2021) التى أسفرت نتائجها عن وجود ارتباطات قوية بين التنظيم الانفعالي والوعي اليقظ، فالتنظيم الانفعالي يعزز القدرة على الوعي باللحظة الحالية وتحسين القدرة على الانتباه لجوانب الموقف وزيادة القدرة على تحمل الموقف وقبول الانفعالات.

وتعد الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي من العوامل المهمة المُنْبئة باليقظة العقلية (Tasneem&Panwar,2020)، فالتنظيم الانفعالي يُحفر الفرد لممارسة اليقظة العقلية فتسمح للفرد بقبول الانفعالات والافكار بدلاً من تجنبها أو قمعها وممارسة التأمل بعيداً عن اجترار الافكار السلبية غير المنطقية، وتقديم استجابات تكيفية مع تجنب الاستجابات الاندفاعية Pepping,et al.(2014).

ومن الدراسات التى دعمت تأثير الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي على مستوى اليقظة العقلية دراسة Erkan,et al.(2021) التى أسفرت نتائجها أن الطلاب ذوى المستويات العالية من التنظيم الانفعالي أظهروا درجة عالية من التيقظ العقلي والعكس صحيح، وأشارت إلى أنه يمكن تحسين اليقظة العقلية من خلال التدريب على استراتيجيات التنظيم الانفعالي بشكل صحيح، فالقدرة على التنظيم الانفعالي تؤدي إلى زيادة وعي الفرد وتأمله وملاحظته للتغيرات من حوله، وتخفيف حدة الضغوط الخارجية وتقليل مستويات الاجهاد، وإيجاد طرق جديدة لإدراك الحياة بنظرة إيجابية وتحسين جودة التفكير.

وترى الباحثة أن وجود تأثير إيجابي للاستراتيجيات التكيفية للتنظيم الانفعالي على مستوى اليقظة العقلية نتيجة منطقية، فكلما زادت مستويات التنظيم الانفعالي كلما زادت مستويات اليقظة العقلية، فقد ذكر Gross&John(2003) أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي تعمل على إدارة الانفعالات وتوجيهها وفهمها لتسهيل التفكير، وبالتالي يعمل على زيادة قدرة الفرد على التركيز والانتباه والابتعاد عن التششت، ويساهم ذلك في إدراك الفرد لذاته ووعيه بالأحداث والمواقف من حوله، فتتنظيم الطالب لانفعالاته ينعكس إيجابياً على اليقظة العقلية مما يجعله أكثر قدرة على المعالجات العقلية، وتزداد حساسيته نحو الإشارات الانفعالية والاستجابة للمثيرات، وكذلك فتتنظيم الانفعالات يجعل الطالب متيقظ الذهن ومنفتح، وهذا يساعد في توليد الافكار الجديدة مع تكوين اتجاهات إيجابية وعدم إصدار أحكام متسرعة سلبية، ومراقبته لذاته وانفعالاته في المواقف المختلفة.

وتتفق هذه النتيجة كذلك مع دراسة Davodi,et al.(2020) التى أوضحت وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية، فالاستراتيجيات التكيفية الإيجابية تزيد من قدرة الفرد على التيقظ وتقلل من مستويات الغضب، بينما ارتبطت الاستراتيجيات السلبية غير التكيفية بمستويات منخفضة من اليقظة العقلية وارتفاع مستويات الغضب، وهذا ما أكدت عليه دراسة Sadoughi&Hesampour(2016) التى توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية وغير التكيفية.

وقد أوضحت دراسة (Kheradmand&Ghahari,2017)(Chambers,et al.,2009) أن الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي تُعزز من مستويات اليقظة العقلية لدى الأفراد، فقدرة الفرد على تحسين تنظيم عواطفه وانفعالاته تعزز من انتباهه للحظة الحالية.

وأكدت دراسة (Hill&Updegraff,2012) ودراسة (Roemer,et al.,2009) على أن الأفراد ذوي صعوبات التنظيم الانفعالي يميلون إلى تجنب الوعي بالمواقف والأحاسيس والانفعالات، وإلى كبت الخبرات الحالية، وعدم القدرة على الحكم على الخبرة التى يمرون بها، وبذلك ينخفض لديهم مستوى اليقظة العقلية.

واتفقت نتائج الفرض كذلك مع دراسة Saijadi&Askarizadeh(2016) التى أوضحت وجود ارتباط كبير بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية، وأن الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي الإيجابية تُنبئ بمستوى مرتفع من اليقظة العقلية، بينما الاستراتيجيات غير التكيفية تُنبئ بمستوى منخفض من اليقظة العقلية.

نتائج الفرض العاشر:

ينص الفرض على " لا يوجد تأثير غير مباشر دال إحصائيًا بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية كمتغير مستقل واليقظة العقلية كمتغير تابع من خلال متغيري الشغف الانسجامي والشغف القهري الاستحواذي معًا كمتغيرات وسيطة لدى طلاب الجامعة".

ولاختبار صحة الفرض تم بناء واختبار النموذج السببي على عينة البحث الأساسية (ن = ٤١٩)، وباستخدام طريقة التمهيد اللامعلمي (Bootstrap)، بحدود ثقة (٩٥%)، تم حساب الدلالة الإحصائية لمعاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية، وتم الاعتماد على الخطأ المعياري، وحدود الثقة الدنيا والعليا المعيارية (BC) Bounds، والجدول التالى يوضح التأثير غير المباشر بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية واليقظة العقلية من خلال متغيري الشغف الانسجامي والشغف القهري الاستحواذي لدى طلاب الجامعة.

جدول (٢٨) التأثير غير المباشر ومعاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية باستخدام (Bootstrap)

المتغيرات واتجاه تأثيراتها	معامل الانحدار اللامعيارية	معاملات الانحدار المعيارية	الخطأ المعياري	الحد الأدنى ٩٥ %	الحد الأعلى ٩٥ %	مستوى الدلالة
استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية ← الشغف الانسجامي والشغف القهري ← اليقظة العقلية	.056	.046	.018	.015	.085	.008

يتضح من الجدول (٢٨) أن معامل الانحدار اللامعيارى بلغ (.056)، بينما بلغ معامل الانحدار المعيارى (.046). كما يُلاحظ أن حدود الثقة موجبتان، حيث كان حد الثقة الأعلى 0.085 والأدنى 0.015 عند مستوى ثقة ٩٥ %. وهذا يشير إلى وجود تأثير غير مباشر موجب دال إحصائياً عند مستوى دلالة بقيمة (0.01)، بالإضافة إلى ذلك يظهر أن الوساطة جزئية وموجبة، وليست كلية، وذلك لوجود تأثير مباشر موجب بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية واليقظة العقلية، حيث بلغ معامل الانحدار المعيارى للتأثير المباشر (0.373).

وعلى ما سبق تم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل الذي ينص على "يوجد تأثير غير مباشر دال إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية كمتغير مستقل واليقظة العقلية كمتغير تابع من خلال متغيري الشغف الانسجامي والشغف القهري الاستحواذي معاً كمتغيرات وسيطة لدى طلاب الجامعة".

يتضح من نتيجة هذا الفرض أن الأثر الدال من المتغير المستقل (الاستراتيجيات التكيفية للتنظيم الانفعالي) للمتغير التابع (اليقظة العقلية) لازال موجوداً ولم ينتفى، أى أن المسار من المتغير المستقل للمتغير التابع لازال موجود مع وجود مسار من المستقل للتابع عبر المتغير الوسيط (الشغف الأكاديمي)، وبذلك يمكن القول أن الشغف الأكاديمي يتوسط جزئياً العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية.

ويتضح كذلك أنه كلما ازدادت الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي التكيفية لدى الطلاب كلما كان لديهم مشاعر وانفعالات إيجابية مرتبطة بالدراسة، وهذا يؤدي إلى ممارسة الأنشطة الأكاديمية بحرية وبدون ضغوط وبتحكم كامل منهم، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى النشاط والحيوية والحماس والمثابرة وزيادة التركيز والانتباه أثناء ممارسة النشاط الأكاديمي، ويؤثر ذلك إيجابياً على مستوى اليقظة العقلية لديهم.

وفى المقابل كلما انخفضت الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي التكيفية الإيجابية لدى الطلاب ارتبط ذلك بمشاعر وانفعالات سلبية كالتوتر والقلق والاجهاد بسبب ممارستهم لأنشطة أكاديمية بدون

إرادتهم وبضغوط خارجية أو داخلية ولا يتمكنوا من التحكم والسيطرة فى هذه الأنشطة، مما يؤدي بالتبعية إلى انخفاض مستوى الحماس والنشاط والحيوية والمرونة وعدم الشعور بالأهمية وفقدان القدرة على التركيز والانتباه، ويؤثر ذلك سلباً على مستوى اليقظة العقلية.

ويمكن تفسير هذه التأثيرات غير المباشرة لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية كمتغير مستقل واليقظة العقلية كمتغير تابع من خلال متغيري الشغف الانسجامي والشغف القهري الاستحواذي معاً كمتغيرات وسيطة لدى طلاب الجامعة من خلال ما أشارت إليه دراسة (Lee,2024) التى أوضحت أن الانفعالات والمشاعر الإيجابية تنبأت سلباً بالشغف القهري الاستحواذي الذى تنبأ كذلك سلباً باليقظة العقلية، وأشارت إلى أن الأفراد الأكثر وعياً بانفعالاتهم ومشاعرهم وأفكارهم ولديهم القدرة على تنظيمها فإن ذلك يساعدهم على إدراك متى يرتبطوا بنشاط معين، مما يؤدي إلى إرتفاع مستوى اليقظة العقلية لديهم، ومن ثم تتفق نتيجة الفرض مع هذه الدراسة (Lee,2024) التى أشارت إلى توسط الشغف القهري العلاقة بين اليقظة العقلية والانفعالات (العواطف) "السعادة والهدوء والغضب".

وتتفق كذلك نتيجة هذا الفرض مع دراسة (St-louis,et al.,2021)(Lavoie,et al.,2021) التى توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة احصائياً بين الشغف المتناغم والاستراتيجيات التكيفية للتنظيم الانفعالي، وأشارت إلى أن الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي التكيفية قد تعزز من شغف الطلاب بالدراسة، بينما ارتبطت الاستراتيجيات غير التكيفية بالشغف القهري الاستحواذي. وقد أشارت دراسة (Yunji,2018) إلى وجود أثر للشغف الأكاديمي كمتغير وسيط على العلاقة بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية والتكيف الأكاديمي، ووجود أثر مباشر دال احصائياً للشغف التناغمي الانسجامي على التكيف، بينما لم يكن للشغف القهري أى تأثير، وخلصت إلى أن الشغف الأكاديمي توسط جزئياً العلاقة بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية والتكيف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

وتعزى الباحثة هذه النتيجة إلى أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية تجعل الطلاب يتعاملون بشكل أفضل مع التحديات والمتطلبات التى تواجههم في الدراسة، وتوفر لهم حالة إيجابية ومشاعر وانفعالات إيجابية، فتعد مصدر من مصادر الانفعالات الإيجابية لدى الطلاب والتى تجعلهم يمارسون الأنشطة الأكاديمية التى يحبونها بحرية، مما يزيد من مستوى دافيتهم والمثابرة والمرونة المعرفية فيرتفع لديهم مستوى الشغف الانسجامي ويؤثر ذلك على مستوى اليقظة العقلية لديهم، بينما عندما يحدث العكس وتقل الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي التكيفية فإن ذلك يؤدي إلى ممارسة الأنشطة الأكاديمية دون رغبتهم وذلك يقلل من مستوى دافيتهم ومثابرتهم، وهو ما يؤثر سلباً على مستوى اليقظة العقلية لديهم، وهذا يتفق مع دراسة (Gross(2014 ودراسة (Ng,et al.(2018 حيث أشارت نتائج تلك الدراسات إلى أن كفاءة الأفراد فى استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية تساعد فى تحقيق مستوى مرتفع من الإنجاز الأكاديمي والرضا الدراسى والصحة النفسية

والتكيف الإيجابى وإقامة علاقات إيجابية مع ذاتهم ومع الآخرين، وعندما يتوفر لدى الطالب الجامعى شعور بالرضا والسعادة والتفاعلات الايجابية مع من حوله ينعكس كل ذلك إيجابياً على أدائه الأكاديمي، ومن ثم يرتفع لديهم مستوى الشغف الأكاديمي والذي بدوره يؤدي إلى ارتفاع مستوى التيقظ العقلي.

وقد استدلت الباحثة بنتائج أبحاث أخرى لمتغيرات متقاربة إلى حد ما مع متغيرات البحث الحالى، فهناك اتفاق مع نتائج دراسة (Izadpanah, 2023) التى أشارت إلى أن الشغف الأكاديمي يلعب دور الوسيط فى العلاقة بين التنظيم الذاتى الأكاديمي والاحترق الأكاديمي، وكذلك دراسة محمد عبد اللطيف (٢٠٢٢) التى أشارت نتائجها إلى أن الشغف الأكاديمي يتوسط العلاقة بين أنماط الهوية الأكاديمية والازدهار النفسى، ودراسة عفاف البديوى (٢٠٢٤) التى أكدت توسط الشغف المتناغم للعلاقة بين التنظيم الذاتى والاحترق الأكاديمي، واتفاق كذلك مع دراسة رياض طه (٢٠٢٠) التى أشارت إلى وجود تأثيرات غير مباشرة دالة احصائياً للتفاؤل على أبعاد الاندماج الأكاديمي من خلال المتغير الوسيط الشغف الأكاديمي ببعديه، أى أن الشغف الأكاديمي (المتناغم، القهرى) توسط العلاقة بين التفاؤل والاندماج الأكاديمي.

وترى الباحثة أن استخدام الطلاب لاستراتيجيات تكيفية لتنظيم انفعالاتهم بما تحتويه من إعادة تقييم معرفى وإعادة التركيز الايجابى والقبول والنظرة الإيجابية للأحداث وغيرها يجعلهم قادرين على استبعاد حالة الغزوف التى قد تصيبهم للأنشطة الأكاديمية، والاندماج مع تلك الأنشطة وتكوين اتجاهات وانفعالات ايجابية تجاه المقررات الدراسية والأساتذة والبيئة الجامعية، مما يزيد مستوى الشغف لديهم، ويساهم الشغف الأكاديمي مع استراتيجيات التنظيم الانفعالي بإعتبارها أحد المفاهيم النفسية الايجابية والتى تعمل كمتغير يقلل من الانفعالات السلبية لديهم ويعزز من الانفعالات الايجابية وتُسهم كذلك في اندماج الطلاب في المهام والأنشطة الأكاديمية بحب واستمتاع وتعزز السعادة أثناء التعلم مما يجعل حياة الطلاب ذات معنى، كما يعمل الشغف الأكاديمي مع استراتيجيات تنظيم الانفعالات كعامل وقائى يعمل على شخذ الهمة والشعور بالفاعلية والنظرة الإيجابية للمستقبل والصمود أمام التحديات، ومن ثم يرتفع مستوى اليقظة العقلية لديهم.

ويمكن تفسير وجود تأثير غير مباشر للاستراتيجيات الايجابية فى اليقظة العقلية من خلال الشغف الأكاديمي فى ضوء خصائص الطلاب ذوى الاستراتيجيات التكيفية المرتفعة حيث تشبه بعض صفاتهم صفات مرتفعى الشغف الأكاديمي والدليل على ذلك التأثير الايجابى لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي فى الشغف الأكاديمي، فالطلاب ذوى التنظيم الانفعالي يتسمون بالبحث عن فرص لتغيير حياتهم للأفضل ولديهم مراقبة ذاتية لأفكارهم ومشاعرهم ويقدرن قيمة الدراسة وأهميتها فى حياتهم، وكذلك مرتفعى الشغف الأكاديمي، ومن الخصائص التى يشترك فيها المتغيرات الثلاثة أن الطلاب لديهم قدرة على مواجهة الضغوط والتحديات التى قد تعوق تقدمهم فى الدراسة ويقدرن أهمية التعليم، وأنه يوفر لهم

مستقبل أفضل وحياة مهنية تمكنهم من تحقيق ذواتهم والنهوض بمستقبلهم، وهذه العلاقة بين الثلاث متغيرات وتشابه الخصائص أدى لإمكانية التأثير غير المباشر للاستراتيجيات في اليقظة العقلية من خلال الشغف الأكاديمي، فإذا توفر للطلاب ذوى الاستراتيجيات التكيفية للتنظيم الانفعالي حبا للحياة الأكاديمية وللدراسة وتشوقاً للأنشطة كل ذلك يدفعهم نحو العمل بجد وبمتعة ومحاولة مواجهة التحديات والضغوط مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الانتباه واليقظة العقلية. ونخلص مما سبق إلى أن الطلاب الذين يمتلكون استراتيجيات تكيفية لتنظيم انفعالاتهم يرتفع لديهم مستوى اليقظة العقلية إذا ما امتلكوا قدرًا كافيًا من الشغف الأكاديمي وكانوا شغوفين وتواقين للأنشطة الأكاديمية الصفية واللاصفية.

نتائج الفرض الحادي عشر:

ينص الفرض على "لا يوجد تأثير غير مباشر دال إحصائيًا بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية كمتغير مستقل واليقظة العقلية كمتغير تابع من خلال متغيري الشغف الانسجامي والشغف القهري الاستحواذي معًا كمتغيرات وسيطة لدى طلاب الجامعة". واختبار صحة الفرض تم بناء واختبار النموذج السببي على عينة البحث الأساسية (ن = ٤١٩)، وباستخدام طريقة التمهيد اللامعلمي (Bootstrap)، بحدود ثقة (٩٥%)، تم حساب الدلالة الإحصائية لمعاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية، وتم الاعتماد على الخطأ المعياري، وحدود الثقة الدنيا والعليا المعيارية (BC) Bounds، والجدول التالي يوضح التأثير غير المباشر بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية واليقظة العقلية من خلال متغيري الشغف الانسجامي والشغف القهري الاستحواذي لدى طلاب الجامعة.

جدول (٢٩) التأثير غير المباشر ومعاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية باستخدام (Bootstrap)

الحد الأدنى %٩٥	الحد الأعلى %٩٥	مستوى الدلالة	المتغيرات واتجاه تأثيراتها	معامل الانحدار اللامعيارية	معاملات الانحدار المعيارية	الخطأ المعياري
0.007	-	0.045	استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية ← الشغف الانسجامي والشغف القهري ← اليقظة العقلية	-0.026	-0.016	0.013

يتضح من الجدول (٢٩) أن معامل الانحدار اللامعيارية بلغ (-0.026)، بينما بلغ معامل الانحدار المعياري (-0.016). كما يُلاحظ أن حدود الثقة غير متوافقتان، حيث كان حد الثقة الأعلى (0.007) والأدنى (-0.045) عند مستوى ثقة ٩٥% وهذا يُشير إلى عدم وجود تأثير غير مباشر دال إحصائيًا، حيث أن مستوى الدلالة بلغ ٠.١٨٧، والذي يدل على عدم توسط الشغف التناغمي الانسجامي والشغف القهري الاستحواذي العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية واليقظة العقلية.

وبناء على ما سبق تم قبول الفرض الصفري الذي ينص على :

" لا يوجد تأثير غير مباشر دال إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية كمتغير مستقل واليقظة العقلية كمتغير تابع من خلال متغيري الشغف الانسجامي والشغف القهري معاً كمتغيرات وسيطة لدى طلاب الجامعة".

أشارت نتيجة الفرض إلى عدم وجود تأثير غير مباشر دال إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية كمتغير مستقل واليقظة العقلية كمتغير تابع من خلال متغيري الشغف الانسجامي والشغف القهري كمتغيرات وسيطة لدى طلاب الجامعة، وعدم توسط الشغف الأكاديمي المتناغم والقهري الاستحواذي العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي غير التكيفية واليقظة العقلية.

ولم تجد الباحثة في حدود علمها أى بحث أو دراسة تناولت تأثير الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي في اليقظة العقلية من خلال الشغف الأكاديمي كمتغير وسيط، ولذلك استدلت الباحثة ببعض الأبحاث التي جاء فيها الشغف الأكاديمي بنوعيه كمتغير وسيط، فنجد اختلاف نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه دراسة (Lee,2024) التي أشارت إلى أن الشغف القهري توسط بشكل كامل العلاقة بين سمة اليقظة العقلية والمشاعر (الانفعالات) (الإيجابية كالسعادة والمحايدة كالهدوء والسلبية كإحباط الغضب).

وتختلف كذلك نتيجة هذا الفرض مع دراسة Li,et al.(2024) التي أشارت نتائجها إلى توسط الشغف القهري العلاقة بين اليقظة العقلية وقلق الحالة المعرفية.

ويمكن تفسير نتيجة هذا الفرض بأنها تعكس الطبيعة المعقدة للعلاقات بين المتغيرات وتأثير العوامل السياقية والاجتماعية المختلفة على النتائج، وهذه النتيجة خالفت التوقعات ونتائج البحوث والدراسات السابقة التي أوضحت تأثير الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي على اليقظة العقلية كدراسة Brackett,et al.(2010) التي أكدت على أن الأفراد ذوي القدرة على استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي أكثر استعداداً للتعامل مع الانفعالات السلبية ويزداد لديهم الشعور بالكفاءة والانجاز والرفاهية وبناء شخصية قوية مما يساهم في زيادة مستوى التيقظ العقلي.

وقد اتضح من نتائج الفروض السابقة وجود تأثير مباشر لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي غير التكيفية (السلبية) في اليقظة العقلية إلا أن الشغف الأكاديمي كمتغير وسيط قطع هذه العلاقة، وتُفسر الباحثة نتيجة هذا الفرض بأن وجود الشغف الأكاديمي كمتغير وسيط قطع تأثير استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية في اليقظة العقلية، ذلك أن الشغف الأكاديمي وحده لم يكن كافياً لتوسط العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي غير التكيفية واليقظة العقلية بل يحتاج إلى متغيرات أخرى وسيطة، بدليل نتيجة الفروض السابقة التي أكدت وجود تأثير للاستراتيجيات غير التكيفية لتنظيم الانفعالات على اليقظة العقلية، وهذا يؤكد وجود متغيرات أخرى تؤثر في هذه العلاقة.

توصيات البحث:

- فى ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج، فيمكن تقديم بعض التوصيات فيما يلى:
١. الاستفادة من النموذج المقترح عند اعداد البرامج والاستراتيجيات التى تهدف إلى تنمية الشغف الأكاديمي المتناغم وتحسين استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة.
٢. عقد ورش عمل تدريبية للطلاب والطالبات لتنمية الوعي بالشغف الأكاديمي والاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي.
٣. الاستفادة من نتائج البحث الحالى فى المناهج الدراسية وطرق التدريس والارشاد الأكاديمي للطلاب بما يُدعم احتياجاتهم النفسية، ويُحسن من مستوى اليقظة العقلية والشغف الأكاديمي لديهم، مع الاهتمام بتدريب أعضاء هيئة التدريس على مشاركة الطلاب فى أفكارهم وانفعالاتهم والاستماع إليهم لتخفيف حدة الضغوط الأكاديمية الواقعة عليهم، والتي أدت إلى الشعور بالشغف القهري (القسري).
٤. حث الباحثين على إجراء المزيد من البحوث والدراسات العلمية التى تعتمد على النمذجة البنائية السببية للوصول إلى فهم أعمق لدراسة الشغف الأكاديمي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية مع العديد من المتغيرات النفسية والاجتماعية.
٥. إعداد دورات تدريبية لطلاب الجامعة عن الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي التى يمكن استخدامها لتنظيم الانفعالات مما يساعد على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، والشعور بالسعادة والهناء الذاتى.
٦. الاهتمام ببناء برامج لتنمية الشغف التناغمي لدى طلاب الجامعة والعمل على خفض الشغف القهري الاستحواذي والتقليل من آثاره السلبية.
٧. تفعيل دور مراكز الارشاد الطلابي بالجامعات لتنمية الشغف الأكاديمي لدى الطلاب وتحسين مستوى اليقظة العقلية من خلال التدريب على الاستراتيجيات التكيفية لتنظيم الانفعالات فى المواقف الأكاديمية المختلفة.

بحوث مقترحة:

١. نمذجة العلاقات السببية بين المرونة العاطفية والشغف الأكاديمي وتحقيق الهوية الأكاديمية.
٢. إجراء دراسة تتناول العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشغف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
٣. الكشف عن الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي المُنبئة بالشغف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
٤. فعالية برنامج ارشادي لتنمية الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي الايجابية فى تحسين الهناء النفسى والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

٥. الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وعلاقتها بأنماط الشخصية لدى طلاب الجامعة.
٦. فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية فى تنمية الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة.

المراجع

- أبو المجد الشوربجى، هانم سالم، آية زايد، وسام خربوش (٢٠٢٣). الشغف الأكاديمي واليقظة العقلية لدى طلبة الدبلوم العام بكلية التربية جامعة الزقازيق: دراسة تنبؤية. دراسات تربوية ونفسية (مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق)، ٣٨ (١٢٧)، ٣٠٣-٣٦٦.

الحميدى بن محمد الضيدان(٢٠٢٠).النمذجة البنائية السببية للعلاقة بين الشغف والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وبعض المتغيرات لدى طلبة جامعة المجمع،مجلة العلوم الانسانية جامعة الحائل،٦٩،٧-٩١.

حنان حسين (٢٠١٦).التنظيم الانفعالي والمعتقدات ما وراء المعرفة وعلاقتها بقلق الامتحان لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية،مجلة العلوم التربوية،٢٤(٤)، ٦٩-١١٧.

رضا محروس(٢٠٢١).نمذجة العلاقات السببية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة.مجلة كلية التربية بسوهاج،٤٦٦،٩٢-٥٢٧.

رياض طه(٢٠٢٠). الاندماج الاكاديمي وعلاقته بالشغف الأكاديمي والتفاؤل والرجاء لدى طلاب الجامعة (دراسة فى نمذجة العلاقات).مجلة كلية التربية،جامعة عين شمس،٤٤(٣)،٢٩١-٣٧٢.

سحر علام (٢٠١٦).النموذج البنائي للعلاقات السببية بين التمتع والتنظيم الانفعالي والتراحم بالذات لدى طلاب الجامعة.مجلة دراسات نفسية،٢٦(١)،٨٥-١٥٨.

عفاف البديوى(٢٠٢٤). الشغف الأكاديمي المتناغم ورأس المال النفسي كمتغيرين وسيطين بين التنظيم الذاتى والاحترق الأكاديمي لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر.مجلة كلية التربية بنها،١٣٨(١)،٣٢٧-٤٢٤.

محمد السيد عبد الرحمن(٢٠١٦).مقياس اليقظة العقلية خماسى الأوجه.القاهرة: دار الكتاب الحديث.

محمد عبد اللطيف(٢٠٢٢). نمذجة العلاقات السببية بين أنماط الهوية الاكاديمية والشغف الأكاديمي والازدهار النفسي لدى طلبة كلية البنات الإسلامية جامعة الأزهر بأسبوط.مجلة كلية التربية جامعة الأزهر،١٩٥،ج٢،٢٨٥-٣٣٩.

مصطفى مظلوم(٢٠١٧).تنظيم الانفعال وعلاقته بالاليكسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة.دراسة سيكومترية كينيكية.دراسات عربية فى التربية وعلم النفس،٨٢،١٤٣-٢١٢.

هبة جابر(٢٠١٨).اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.مجلة الإرشاد النفسى،٣٢٥،٥٦-٣٩٦.

Abdellatif,M.(2023).The Mediating Role of Passion in the Relationships Between Academic Identity and Psychological Flourishing of University Students.*International Journal Information Sciences Letters*,12(1), 299-313.

Abidi,W.,Fall,E.,Jarraya,M.,(2020).The Relationship between Types of Passion,Mindfulness and Hedonic well-being for Tennis

-
- Athlete.Psychology&Psychological Research International Journal,5(4),100-110.**
- Akhter,N.,Iqbal,S.,Noor,A.(2020).Emotions Regulation and Academic Performance of Elementary School-Aged Students,Journal of Elementary Education,30(1),1-6.**
- Al-badareen,G.(2016).Cognitive Emotion Regulation Strategies as Predictors of Academic Achievement among University Students.Journal of Educational and Psychological Studies - Sultan Qaboos University,10(4),680-686.**
- Aldao,A.,Hoeksema,S.,&Schweizer,S.(2010).Emotion regulation strategies across psychopathology:A meta-analytic review. Clinical Psychology Review.30(2),217-237.**
- Al-Refae,M.,Al-Refae,A.,Munroe,M.,Sardella,N.,& Ferrari, M.(2021).A self-compassion and mindfulness-based cognitive mobile intervention (serene) for depression,anxiety, and stress: promoting adaptive emotional regulation and wisdom.Frontiers in Psychology,12,1-18.**
- Amemiya,R.,&Sakairi,Y.(2019).The effects of passion and mindfulness on the intrinsic motivation of Japanese athletes.Personality and Individual Differences,142,132-138.**
- Baer,R.,Lykins,E.&Peters,J.(2012).Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators.The Journal of Positive Psychology, 7(3),1-9.**
- Baer,R.,Smith,G.,Hopkins,J.,Krietemeyer,J.,&Toney,L.(2006).Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. Assessment,13(1), 27-45.**
- Banm,J.&Locke,E.(2004).The relationship of entrepreneurial traits, skill, and motivation to subsequent venture growth.Journal of Applied Psychology,89(4),587-598.**
- Bélanger,C.,&Ratelle,C.(2021).Passion in University:The Role of the Dualistic Model of Passion in Explaining Students' Academic Functioning.Journal of Happiness Studies,22(5),2031-2050.**
- Birkeland,I.& Buch,R.(2015).The dualistic model of passion for work: Discriminate and predictive validity with work engagement and workaholism.Motivation and Emotion,39(3),392-408.**
- Bonneville,A,Vallerand,R.,Bouffard,T.(2013).The roles of autonomy support and harmonious and obsessive passions in educational persistence.Learning and Individual Differences,24(4),22-31.**
- Brown,K.&Ryan,R.(2003).The Benefits of Being Present:Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being.Journal of Personality and Social Psychology,84(4),822-848.**
-

- Brown,K.,&Ryan,R.(2003).The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*,84(4), 822-848.
- Brown,K.,Ryan,R.,&Creswell,J.(2007).Mindfulness:Theoretical foundations and evidence for its salutary effects.*Psychological inquiry*,18(4),211-237.
- Bullemor-Day,P.(2015).Emotion Regulation, Attention and Mindfulness in Adolescents with Social,Emotional and Behavioural Difficulties(Doctoral dissertation,Royal Holloway,University of London).
- Capková,J.(2023).The relationship between stress,academic burnout, and emotion regulation strategies(Master's thesis).Utrecht University.
- Carpentier,J.,Mageau,G.,&Vallerand,R.(2012).Ruminations and flow:why do people with a more harmonious passion experience higher well-being?.*Journal of Happiness Studies*,13, 501–518.
- Chambers,R.,Gullone,E.,& Allen,N.(2009).Mindful emotion regulation: An integrative review.*Clinical Psychology Review*,29, 560–572.
- Chichekian,T.,&Vallerand,R.(2022). Passion for science and the pursuit of scientific studies:The mediating role of rigid and flexible persistence and activity involvement. *Learning and Individual Differences*, 93, 102104.
- Cisler,J.,Olatunji, B.(2012). Emotion regulation and anxiety disorders. *Curr Psychiatry Rep*.14(3),7-182.
- Cojocariu,v.,Nechita,z.(2011).On a Programme for Stimulating the Elementary Pupil's Emotional Intelligence through the Educational Process.*Procedia Social and Behavioral Sciences*,11,261–265.
- Coleman,L.,&Guo,A.(2013).Exploring Children's Passion for Learning in Six Domains.*Journal for the Education of the Gifted*,36(2),155-175.
- Coolins,K.,Andrew,W.,Julia,P.&Wylde,B.(2017).Mindful of Life:Does mindfulness confer resilience to suicide by increasing for life. *Journal of Affective Disorders*,22 (15),100-107.
- Creswell,D.&Lindsay,E.(2014).How does mindfulness training affect health?A mindfulness stress buffering account.*Current Directions in Psychological Science*,23(6),401-407.
- Curran,T.,Hill,A.,Appleton,P.,Vallerand,R.,&Standage,M.(2015).The psychology of passion: A meta-analytical review of a decade of research on intrapersonal outcomes.*Motivation and Emotion*,39(5),631-655.
- Davodi,Z.,Ghomashi,S.,Tamannaei,M.,Alizadeh,H.(2020).The Relationship between Mindfulness and Cognitive Emotion Regulation Strategies with Anger Ruminations in Perpetrators of Violent Crimes.*Journal of Police Med*,9 (3),149-156.

- Deci,L.&Ryan,M.(2000).The “what” and “why” of goal pursuits:Human needs and the self-determination of behavior.*Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Duckworth,A.,Peterson,C.,Matthews,M.,&Kelly,D.(2007).Grit:Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101.
- Erkan,I.,Kafesçiolu,N.,Cavdar,A.,&Zeytinolu-Saydam,S.(2021). Romantic relationship experiences and emotion regulation strategies of regular mindfulness meditation practitioners: Aqualitative study.*Journal of marital and family therapy*,47(3), 629-647.
- Finkelstein-Fox,L.,Park,C.,&Riley,K.,(2018).Mindfulness and emotion regulation: promoting well-being during the transition to college. *Anxiety, Stress, & Coping*,31(6),639-653.
- Finkelstein-Fox,L.,Park,C.,&Riley,K.,(2018).Mindfulness and emotion regulation:promoting well-being during the transition to college.*Anxiety,Stress&Coping*,31(6),639-653.
- Fisher,N.(2014).The Relationship Between Mindfulness,Emotion Regulation,Habitual Thinking and Eating Behaviours (Doctoral Dissertation, Liverpool John Moores University).
- Forest,J.,Mageau,G.,Crevier-Braud,L.,Bergeron,É.,Dubreuil,P.&Lavigne, G.(2012).Harmonious passion as an explanation of the relation between signature strengths’ use and well-being at work: Test of an intervention program.*Human Relations*,65(9), 1233-1252.
- Fredricks,J.,Alfeld,C.&Eccles,J.(2010).Developing and Fostering Passion in Academic and Nonacademic Domains.*Gifted Child Quarterly*,54(1),18-30.
- Fuente,J.,Lopez-Garcia,M.,Martinez-Vicente,J.,&Zapata,L.(2017). Personal self-regulation, learning approaches, resilience and test anxiety in psychology students.*Educational Studies*,32, 9-26.
- Garnefski,N&Kraaij,V.(2007).The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire(CERQ).*European Journal of Psychological Assessment*,23(3),141 149.
- Garnefski,N.,&Kraaij,V.(2007).The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire(CERQ).*European Journal of Psychological Assessment*,23(3),141-149 .
- Garnefski,N.,Kraaij,V.,&Spinhoven,P.(2001).Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems. *Personality and Individual Differences*,30,1311-1327.
- Gillespie,S.& Beech,A.(2017).Theories of emotion regulation.In D. P. Boer, A. R. Beech, T. Ward, L. A. Craig, M. Rettenberger, L. E. Marshall, & W. L. Marshall (Eds.), *The Wiley handbook on the theories,assessment, and treatment of sexual offending*,245–263.Wiley Blackwell.

- Goodall,K.,Trejnowska,A.&Darling,S.(2012).The relationship between dispositional mindfulness,attachment security and emotion regulation.*Personality and individual differences*,52,622-626.
- Gratz,K.,&Roemer,L.(2004).Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*,26(1), 41-54.Doi:10.1007/s10862-008-9102-4.
- Gross,J.(1998) Antecedent – and Response –Focused emotion regulation:Divergent consequences for experience, expression, and physiology,*Journal of personality and Social psychology*,74 (1), 224 – 237.
- Gross,J.(2002).Emotion regulation:Affective,cognitive,and social consequences.*Society for Psychophysiological Research*. 39(3),281-291.
- Gross,J.(2014).Emotion regulation:Conceptual and empirical foundations.In J. J. Gross (Ed.),Handbook of emotion regulation,3–20.The GuilfordPress.
- Gross,J.(2014).Emotion regulation:Conceptual and empirical foundations.In J. J. Gross (Ed.),Handbook of emotion regulation, 3–20. The Guilford Press.
- Gross,J.(2015).The extended process model of emotion regulation: Elaborations,applications,and future directions.*Psychological Inquiry*,26,130–137.<https://doi.org/10.1080/1047840x.2015.989751>.
- Gross,J.,&John,O.(2003).Individual differences in two emotion regulation processes:Implications for affect, relationships,and Well-being.*Journal Of Personality And Social Psychology*, 85(2),348-362.
- Gross,J.,&John,O.(2003).Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes:Implications for Affect, Relationships, and Well-Being.*Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2),348-362.
- Guendelman,S.,Medeiros,S.,&Rampes,H.,(2017).Mindfulness and emotion regulation: insights from neurobiological, psychological, and clinical studies.*Frontiers in Psychology*,8,1-23.
- Gumora,G.,& Arsenio,W.(2002).Emotionality,emotion regulation,and school performance in middle school children.*Journal of School Psychology*,40(5),395–413.
- Gupt,D.,Yangdon,T.,&Panchal,S.(2021).Mindfulness practice and ameliorating depressive symptoms among ptsd clients: an experimental study.*International Education & Research Journal*, 7(5),8-10.

- Hafizah,N.,&Hafiz,A.(2015).Emotion Regulation And Academic Performance Among Iium Students: A Prelimlnary Study.*Jurnal Psikologi Malaysia*,29(2),81-92 ISSN-2289-8174.
- Harrington,E.,Trevino,S.,Lopez,S.,& Giuliani,N.,(2020). Emotion regulation in early childhood: implications for socioemotional and academic components of school readiness.*Emotion*,20(1), 48-53.
- Hernandez,E.,Moreno-Murcia,J.,Cid,L.,Monteiro,D.,&Rodrigues,F. (2020).Passion or Perseverance?The Effect of Perceived Autonomy Support and Grit on Academic Performance in College Students.*International Journal of Environmental Research and Public Health*,17(6),21-43.
- Hill,C.,&Updegraff,J.(2012).Mindfulness and its relationship to emotional regulation.*Emotion*,12(1),81-90.
- Hosker,S.(2010).Evaluating of the mindfulness acceptance commitment approach for enhancing athletic performance.Unpublished Doctoral Dissertation,Indiana University of pennsy Lvania.
- Hyland,P.,Lee,A.&Mills,M.(2015). Mindfulness at work: a new approach to improving individual and organizational Performance.*Industrial and Organizational Psychology*,8 (4),576-602.
- Iani,L.,Lauriola,M.,Chiesa,A.,&Cafaro,V.(2019).Associations between mindfulness and emotion regulation:The key role of describing and nonreactivity.*Mindfulness*,10(2), 366-375.
- Izadpanah,S.(2023).The Mediating Role of Academic Passion in Determining the Relationship Between Academic Self-Regulation and Goal Orientation With Academic Burnout Among English Foreign Language (EFL)Learners.*Frontiers in Psychology*, (13),933334.
- Kabat–Zinn,J.(2003).Mindfulness–Based intervention in context:Past Present and Future Clinical Psychology.*Science and Practice* , 10, 56 -144.
- Kabat-Zinn,J.(2003).Mindfulness-Based Interventions in Context:Past, Present,and Future.*Clinical Psychology: Science and Practice*,10(2),144-156.
- Karing,C.&Beelmann,A.(2019).Cognitive Emotional Regulation Strategies:Potential Mediators in the Relationship Between Mindfulness,Emotional Exhaustion,and Satisfaction?.*Mindfulness*,10,459–468.
- Kettler,K.(2010). Mindfulness and Cardiovascular Risk in College Students, article, 2010; Denton,Texas.(<https://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc1635141/>: accessed January 12, 2025), University of North Texas Libraries, UNT Digital Library, <https://digital.library.unt.edu>.

- Kheradmand, M., & Ghahari, S. (2017). The relationship between parenting stress and parenting styles with coping strategies in adolescents: The moderating roles of emotional regulation and mindfulness. *European Psychiatry*, 41(1), 331-339.
- Kong, D. (2016). The pathway to unethical pro-organizational behavior: Organizational identification as a joint function of work passion and trait mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 93, 86-91.
- Kuo, J., Fitzpatrick, S., Metcalfe, R., & McMMain, S. (2016). A multi-method laboratory investigation of emotional reactivity and emotion regulation abilities in borderline personality disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 50, 52-60.
- Kwon, K., Hanrahan, A., & Kupzyk, K. (2017). Emotional expressivity and emotion regulation: Relation to academic functioning among elementary school children. *School Psychology Quarterly*, 32(1), 75-88.
- Langer, E., & Moldorean, J. (2002). Well – Being: Mind Fullness Positive Evaluation. *Journal of Adult Development*, 12, 43-54.
- Larsen, R. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological inquiry*, 11(3), 129-141.
- Lavoie, C., Vallerand, R., & Verner-Filion, J. (2021). Passion and emotions: The mediating role of cognitive appraisals. *Psychology of Sport and Exercise*, 54, 101907.
- Lavoie, C., Verner-Filion, J., & Vallerand, R. (2021). Passion and emotions: The mediating role of cognitive appraisal. *Psychology of Sport and Exercise*, 54(4), 101907.
- Lee, A., Gansler, D., Zhang, N., Terram, W., & King, J. (2017). Relationship of mindfulness awareness to neural processing of angry faces and impact of mindfulness training: A pilot Investigation. *psychiatry Research*, 264(30), 22-28.
- Lee, Y., & Cho, H. (2024). The relationships among trait mindfulness, obsessive passion, and emotions in high school sport managers. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 19(4), 14791489.
- Leon, J., & Alfonso, Z. (2016). The role of passion in education: A systematic review. *Educational Research Review*, 19(5), 173-188.
- Li, Q., Li, L., Liao, W., (2024). "A122: Connections Between Mindfulness, Obsessive Passion, Cognitive State Anxiety, and Obligatory Exercise: A Cross- Sectional Study". *International Chinese Society for Physical Activities and Health Annual Conference*, 3(3), Article 122.
- Liston, P., & Garrison, W. (2004). Teaching, learning, and loving: Reclaiming passion in educational practice. New York: Routledge.
- Louis, A., Verner-Filion, J., Bergeron, C., & Vallerand, R. (2018). Passion and mindfulness: Accessing adaptive self-processes. *The Journal of Positive Psychology*, 13(2), 155-164.

- Lu,S.,Huang,C.&Rios,J.(2017).Mindfulness and academic performance: An example of migrant children in China.Children and Youth Services Review,82(2),53 – 59.
- Luxford,E.,Türkay,S.,Frommel,J.,Tobin,S.,Mandryk,R.,Formosa,J.,&Johnson,D.(2022).Self-Regulation as a Mediator of the Associations Between Passion for Video Games and Well-Being. *Cyberpsychology,Behavior, and Social Networking*,25(5),310-315.
- Lyvers,M.,Makin,C.,Toms,E.,Thorberg,F.,&Samios,C.(2014).Trait Mindfulness in Relation to Emotional Self-Regulation and Executive Function. *Mindfulness*,5(6),619-625.
- Lyvers,M.,Makin,C.,Toms,E.,Thorberg,F.,&Samios,C.(2014).Trait Mindfulness in Relation to Emotional Self-Regulation and Executive Function. *Mindfulness*,5(6),619-625.
- MacDonald,H.,&Olsen,A.(2020).The role of Attentional control in the relationship between mindfulness and anxiety.*Psychological Reports*,123(3),759–780.
- Maleva,V.(2017). Emotion regulation and mindfulness DBT modules on emotion dysregulation in Pre-Adolescents with Borderline Personality Features,58. Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy Hofstra University.
- Marais,G.,Lantheaume,S.,Fiault,R.,&Shankland,R.(2020).Mindfulness-based programs improve psychological flexibility,mental health,well-being,and time management in academics.*European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*,10,1035-1050.
- Masuda,A.,&O'Donohue,W.(Eds.).(2017).Handbook of Zen, Mindfulness,and Behavioral Health.Springer International Publishing.
- McDonald,H.,Sherman,K.,&Kasparian,N.(2021).A mediated model of mindful awareness,emotion regulation, and maternal mental health during pregnancy and postpartum.*Australian Journal of Psychology*,1-13.
- Mills,D.(2019).Does dispositional mindfulness moderate how individuals engage in their passions?An investigation into video games. *Leisure Studies*,1-17.
- Moeller,J.(2013).Passion as a concept of the psychology of motivation: Conceptualization,assessment,inter-individual variability and long-term stability.*Doctoral Dissertation,Universität Erfurt, German*.
- Mudlo-Głagolska,K.,Larionow,P.(2023).Passion for Studying and Emotions.*Educ.Sci*,13,628.<https://doi.org/10.3390/educsci13070628>.

- Muis,R.,Chevrier,M.,Denton,A.,&Losenno,M.(2021).Cognitive emotions and Cognitive cognition predict critical thinking about socio-scientific issues.*Frontiers in Education*,6, 669-708.
- Ng, Z.,Huebner,E.,Hills,K.,&Valois,R.(2018).Mediating effects of emotion regulation strategies in the relations between stressful life events and life satisfaction in a longitudinal sample of early adolescents.*Journal of school psychology*,70, 16-26.
- O'Neill,J.(2015).A Correlational Study Examining the Relationship between Attachment Styles and Emotion Regulation in Adult Inpatient Marijuana Users.Doctorate of education, Grand Canyon University,ProQuest Dissertations Publishing.
- Oram,R.,Ryan,J.,Rogers,M.,&Heath,N.(2017).Emotion regulation and academic perceptions in adolescence. *Emotional & Behavioural Difficulties*,22(2),162–173.
- Park,T.,Reilly,s.,&Gross,C.(2013).Mindfulness:A systematic review of instruments to measure an emergent patient-reported outcome.(PRO) Qualifiers.*Science in practice*,11(1),231-240.
- Pekrun,R.,Frenzel,A.,Goetz,T.,&Perry,R.(2007).The control-value theory of achievement emotions: An integrative approach to emotions in education.In P. Schutz & R. Pekrun (Eds.),*Emotion in education* ,13-35.
- Pepping,C.,Duvenage,M.,Cronin,T.&Lyons,A.(2016).Adolescent mindfulness and psychopathology:The role of emotion regulation.*Personality and Individual Differences*,99,302–307.
- Pepping,C.,O'donovan,A.,Zimmer-Gembeck,M.& Hanisch,M.(2014).Is emotion regulation the process underlying the relationship between low mindfulness and psychosocial distress?. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 130-138.
- Pepping,C.,O'donovan,A.,Zimmer-Gembeck,M.,&Hanisch,M.(2014). Is emotion regulation the process underlying the relationship between low mindfulness and psychosocial distress?. *Australian Journal of Psychology*, 66(2),130-138.
- Philippe,F.,Vallerand,R.&Lavigne,G.(2009).Passion does make a difference in people's lives:A look at well-being in passionate and non-passionate individuals.*Applied Psychology:Health and Well-Being*, 1(1),3- 22.
- Philippe,F.,Vallerand,R.,Houlfort,N,Lavigne,L.,&Donahue,G.(2010). Passion for an Activity and Quality of Interpersonal Relationships:The Mediating Role of Emotions.*Journal of Personality and Social Psychology* ,98(6),917-32.
- Pidgeon,A.&McGillivray,C.,(2015).Resilience attributes among university students: a comparative study of psychological distress, sleep disturbances and mindfulness.*European Scientific Journal*,11(5).

- Prabhakar,N.,Chaturvedi,R.,Sharma,H.,&Tomar,S.(2024).Role Of Passion and Mindfulness in Cultivating Sustainable Psychological Well-Being for Interpersonal Growth.*Afr.Journal. Biomed.Res*,27(4) ,5083 – 5087.
- Prakash,R.,Whitmoyer,P.,Aldao,A.,& Schirda,B.(2017).Mindfulness and emotion regulation in older and young adults.*Aging and Mental Health*,21(1),1-11.
- Rahimi,S.,&Vallerand,J.(2021).The role of passion and emotions in academic procrastination during a pandemi (COVID-19). *Personality and Individual Differences*,179, 110-152.
- Roemer,L.,Lee,J.,Salters-Pedneault,K.,Erisman,S.,Orsillo, S.,&Mennin,D.(2009).Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions.*Behavior Therapy*,40,142–154.
- Rousseau,F.,Vallerand,R.(2003).The role of passion in the subjective well-being of the elderly.*Revue Québécoise de Psychologie*,24(3),197-211.
- Ruiz-Alfonso, Z., & León,J.(2016).The role of passion in education:A systematic review.*Educational Research Review*, 19, 173-188.
- Sadoughi,M.,&Hesampour,F.(2016).The Relationship between Mindfulness and Cognitive Emotion Regulation and Depression among University Students.*International Journal of Academic Research in Psychology*. 3(1), 37-47.
- Sajjadi,M.,Askarizadeh,G.(2015).Role of Mindfulness and Cognition Regulation Strategies on Predicting the Psychological Symptoms of Medical Students.*Scientific Journal of Educational Strategy in Medical Sciences*,8(5),301-308.
- Selvaraj,P.,& Bhat,C.(2018). Predicting the mental health of college students with psychological capital.*Journal of Mental Health*,27(3), 279-287.
- Sala,M.,Testa,S.,Pons,F.,&Molina,P.,(2015).Emotion regulation and defense mechanism.*Journal of Individual Differences*,36(1),19-29.
- Satchit,M.,Yogesh,A.,&Rakesh,P.(2017).Mindfulness,emotion regulation, and subjective well-Being: Exploring the link, *SIS J. Proj. Psy. & Ment.Health*,24, 57-63.
- Shapiro,S.,Carlson,L.,Asten,J.,Freedman,B.(2006).Mechanisms of Mindfulness.*Journal of clinical psychology*, 62,3,373-386.
- Shiota,M.,Campos,B.,Keltner,D.,&Hertenstein,M.(2004).Positive emotion and the regulation of interpersonal relationships. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.),*The regulation of emotion* , 127–155. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

- Siqueira,R.&Pitass,C.(2010).Sustainability oriented innovations:Can mindfulness make differences?.*Journal of Cleaner production*,139 (15),1181–1190.
- St-Louis,A.,&Vallerand,R.(2015).A Successful Creative Process:The Role of Passion and Emotions. *Creativity Research Journal*,27(2),175–187.
- Sverdlik,A.,Rahimi,S.,&Vallerand,R.(2021).Examining the role of passion in university students' academic emotions, self-regulated learning and well-being.*Journal of Adult and Continuing Education*,12,43-66.
- Sverdlik,A.,Rahimi,S.,&Vallerand,R.(2022).Examining the role of passion in university students' academic emotions,self-regulated learning and well-being. *Journal of Adult and Continuing Education*,28(2),426-448.
- Siu,O.,Bakker,A.,&Jiang,X.(2014).Psychological capital among university students:Relationships with study engagement and intrinsic motivation.*Journal of Happiness Studies*,15(4), 979-994.
- St-Louis,A.,Rapaport,M.,Vallerand,R.(2021).on Emotion Regulation Strategies and Well-Being:The Role of Passion.*Journal of Happiness Studies*,22(3),1791-1818.
- Stoeber,J.,Childs,J.,Hayward,J.,&Feast,A.(2011).Passion and motivation for studying: Predicting academic engagement and burnout in university students.*Educational Psychology*,31(4),513-528.
- Talathi,M.,&Mhaske,R.(2017).Effect of mindfulness on emotional liability among adolescents,*Indian Journal of Positive Psychology*,8(4), 654-658.
- Tasneem,S.&Panwar,N.(2020).Emotion Regulation and Psychological Well-being as Contributors Towards Mindfulness Among Under-Graduate Students.*Human Arenas*,1-19.
- Tasneem,S.,&Panwar,N.(2020).Emotion regulation and psychological well-being as contributors towards mindfulness among undergraduate students.*Human Arenas*,1-19.
- Tasneem,S.,&Panwar,N.,(2020).Emotion regulation and psychological well-being as contributors towards mindfulness among under-graduate students.*Human Arenas*,1-19.
- Teixeira,R.,Ferreira,G.&Pereira,G.(2017).Portuguese validation of the cognitive and affective mindfulness scale:reviewed the Philadelphia Mindfulness Scale .*Journal of Mind fullness & Compassion*,2 (1),3-8.
- Teper,R.,Segal, Z.,&Inzlicht,M.(2013).Inside the mindful mind: How mindfulness enhances emotion regulation through improvements in executive control. *Current Directions in Psychological Science*,22(6),449–454.
- Thompson,R.(2011).Emotion and emotion regulation:Two sides of the developing coin. *Emotion Review*,3(1),53–61.

- Tremolada,M.,Bonichini,S.,Taverna,L.(2016).Coping Strategies and Perceived Support in Adolescents and Young Adults:Predictive Model of Self-Reported Cognitive and Mood Problems.*Journal Psychology*, 7(14), 1858-1871.
- Vallerand,R. (2003).On passion for life activities:The Dualistic Model of Passion. *Advances in experimental social psychology*,42,97-193.
- Vallerand,R.(2015).The psychology of passion:A dualistic model.New York: Oxford University Press.
- Vallerand,R.,Blanchard,C.,Mageau,G.,Koestner,R.,Ratelle,C.,Leonard,M. (2003).Les passions de l'ame:On obsessive and harmonious passion.*Journal of Personality and Social Psychology*,85,756–767.York: Academic Press.
- Vogl,E.,Pekrun,R.,Murayama,K.,Loderer,K.,&Schubert,S.(2019).Surprise, curiosity,and confusion promote knowledge exploration Evidence for robust effects of Cognitive emotions.*Frontiers in Psychology*,10, 24-74.
- Wallace,B.,&Shapiro,S.(2006).Mental Balance and Well-Being: Building Bridges between Buddhism and Western Psychology.*American Psychologist*, 61(7), 690-701.
- Yang,L.(2022).Passion and Exercise Maintenance the Mediating Role of Flow, Rumination and Mindfulness among Leisure-Time Runners in Guangzhou City, China.Doctor of Philosophy, University of Thailand.
- Yang,L.(2022).Passion and Exercise Maintenance the Mediating Role of Flow,Rumination and Mindfulness among Leisure-Time Runners in Guangzhou City,China.Doctor of Philosophy, University of Thailand.
- Yang,L.(2022).Passion and Exercise Maintenance the Mediating Role of Flow,Rumination and Mindfulness among Leisure-Time Runners in Guangzhou City, China.Doctor of Philosophy, University of Thailand.
- Yunji,K.(2018).The mediating effect of academic passion on the relationship between self-efficacy and coping and adjustment. MasterThesis,Seoul National University:Department of Education,Teachers' College.
- Zhao,h.,Liu,x.,Qi,c.(2021).“Want to Learn” and “Can Learn”: Influence of Academic Passion on College Students' Academic Engagement.*Front Psychol.*(12)697-822.
- Zhao,Y.,St-Louis,A.,&Vallerand,R.(2015).On the Validation of the Passion Scale in Chinese.*Psych Well-Being*,5(3).1-11.