

اليقظة العقلية وعلاقتها بصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة

Mindfulness and its relationship to the difficulties of emotional regulation among university students

نورة صلاح إبراهيم شويقي¹، أ.د/ هيام صابر شاهين²

¹المعيدة بقسم علم النفس-كلية البنات -جامعة عين شمس - مصر

²أستاذ الصحة النفسية-كلية البنات -جامعة عين شمس - مصر

المستخلص:

هدفت هذه الدراسة إلى بحث العلاقة بين اليقظة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة، بالإضافة إلى بحث اختلاف متغيري الدراسة باختلاف المتغيرات الديموجرافية: النوع (ذكور - إناث) لدى عينة من طلبة الجامعة، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتكونت عينة الدراسة من (163) طالباً وطالبة بالمرحلة الجامعية تراوحت أعمارهم ما بين (19-21) عاماً بمتوسط (20,22) سنة، وانحراف معياري (0.614)، وطُبق عليهم مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثة)، ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لطلبة الجامعة (إعداد الباحثة). وخلصت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) بين درجات الطلبة عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية بأبعاده الفرعية (عدم حكم، التصرف بوعي، الملاحظة، الوصف) وصعوبات التنظيم الانفعالي بأبعاده الفرعية (التوافق الانفعالي، صعوبات الانخراط في السلوك الموجه، صعوبات نقص الوعي الانفعالي، صعوبات ضبط الاندفاع)، كما أسفرت عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس اليقظة العقلية كدرجة كلية وكأبعاد فرعية، وأيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي كدرجة كلية وكأبعاد فرعية.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، صعوبات التنظيم الانفعالي، طلبة الجامعة.

Abstract:

This study aims at exploring the relationship between mindfulness and the difficulties of emotional regulation, in addition to examining the different study variables according to the different demographic variables: Gender (males - females) I have a sample of university students, and the study relied on the comparative correlational descriptive approach, and the study sample consisted of (163) undergraduate students aged between (19-21) years and their average (20,22) years, and the mindfulness scale (prepared by the researcher) and the emotional regulation difficulties scale for university students (prepared by the researcher) were applied to them, and the results concluded that there was A negative correlation between mindfulness and the difficulties of emotional regulation, and also resulted in no differences between the average scores of males and females on the scales of mindfulness as a total score and as sub-dimension, and also resulted in no differences between the average scores of males and females on the scales of the difficulties of emotional regulation as a total score and as sub-dimensions.

Keywords: mindfulness, the difficulties of emotional regulation, university students.

مقدمة:

ومساعدتهم على مواجهة الكثير من المواقف الضاغطة التي يتعرضون إليها، وتنظيم انفعالهم بشكل سوي. وفي ضوء ما تقدم جاءت هذه الدراسة؛ بهدف بحث العلاقة بين البقطة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

تُعد صعوبات التنظيم الانفعالي من العوامل المؤثرة في قدرة الفرد على التواصل الاجتماعي الفعّال مع الآخرين والتوافق الانفعالي في مختلف الفئات العمرية، ولا سيّما المرحلة الجامعية، حيث يرى (Koole,2009) أن الأفراد الذين لا يستطيعون إدارة انفعالهم بصورة فعّالة حينما يتعرضون لأحداث الحياة السلبية يكونون أكثر عرضة للقلق والاكتئاب، حيث تُعد صعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة من العوامل المؤثرة في قدرتهم على المشاركة في المواقف الاجتماعية والأكاديمية.

وقد تحددت مشكلة هذه الدراسة فيما يلي:

أولاً: ظهرت مشكلة هذه الدراسة عندما لاحظت الباحثة في أثناء التدريس لطالبات الجامعة بعض السلوكيات عليهنّ والتي تتمثل في: عدم قدرتهنّ على إدارة الخبرة الذاتية للانفعالات لديهنّ وعلى الأخص فيما يتعلق بشدة هذه الانفعالات واستمراريتها، وعدم التحكم في التعبير الانفعالي في مواقف التفاعل الاجتماعي، وعدم قدرتهنّ على التفاعل مع الآخرين ومع أنفسهنّ، ويؤثر ذلك في علاقات الطالبات بمن حولهنّ؛ وبالتالي يكون له تأثير ي نتائجهنّ وفي صحتهنّ النفسية، وأيضاً ملاحظة بعض السلوكيات على طلاب الجامعة في أثناء تطبيق المقاييس عليهم، والتي تدل على وجود صعوبات التنظيم الانفعالي لديهم.

ويتفق مع ذلك (Gross, 2003) حيث أشار إلى أن صعوبات التنظيم الانفعالي تؤثر في مستوى الصحة النفسية للفرد، كما أن صعوبات التنظيم الانفعالي ترتبط بشكل عام بضعف الصحة النفسية، وانخفاض مستوى السعادة والرضا عن الحياة لدى الفرد، كما يشير كلٌّ من

تُعد المرحلة الجامعية مرحلة حرجة لدى بعض الطلبة؛ فهي تقابل مرحلة المراهقة المتأخرة التي من شأنها أن تولد لديهم بعض التوترات المرتفعة، والسلوكيات المحفوفة بالمخاطر المتزايدة، والاضطرابات النفسية والانفعالية، إذ يتعرضون لضغوط متعددة المصادر ومنها النفسية والاجتماعية والمادية والأكاديمية، كما تنسم هذه المرحلة بعدم القدرة على تعديل الانفعالات والسيطرة عليها في المواقف المثيرة، وهو ما يُعرف بصعوبات التنظيم الانفعالي.

وقد يسهم سوء تنظيم الانفعالات في النظرة السلبية للمراهق، وبداية ظهور الاضطرابات النفسية لديه، حيث تنسم انفعالات المراهق بالحدة، والتذبذب، والتناقض، ونقص القدرة على التحكم والتعبير عنها، وتشبه هذه الانفعالات إلى حد كبير انفعالات الطفل، إلا أن الاختلاف بينها يكون في نوع المثيرات، وتظهر صعوبات التنظيم الانفعالي عندما تكون متطلبات الموقف لتنظيم الفرد لانفعالاته أعلى من قدرته؛ وبالتالي تُوجد فجوة بين أهداف واستجابات الفرد وأسلوب تعبيره عن انفعالاته (Bardeen,et al ,2012).

حيث يمرّ الفرد في حياته اليومية بمواقف مختلفة تولد لديه أشكالاً عديدة من الانفعالات، بعضها يأخذ الشكل الإيجابي: كالحب والفخر والسعادة والامتنان، والبعض الآخر يأخذ الشكل السلبي: كالخوف والغضب والحزن والملل، وعليه أن يكون قادراً على التعامل مع هذه الانفعالات كافة بكفاءة وبطريقة فعّالة.

كما يرى (Kabat,2003) أنّ البقطة العقلية تجعل الفرد يرى أن مشاعر القلق والخوف والاكتئاب هي مجرد أفكار وليست انعكاسات حقيقية ولا تتطلب الهروب منها، إذ إنها توجه الفرد للانتباه إلى جوانب أخرى مثل: (المشي، التنفس) وغالباً تتضمن تعليم الطلبة النظر إلى الأشياء حولهم من وجهات نظر متعددة من أجل زيادة التعلم،

1. ما شكل وقوة العلاقة بين اليقظة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة؟
2. ما مقدار ودلالة اختلاف متوسطات درجات عينة الدراسة من طلبة الجامعة على مقياس اليقظة العقلية باختلاف النوع (ذكور- إناث)؟
3. ما مقدار ودلالة اختلاف متوسطات درجات عينة الدراسة من طلبة الجامعة على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي باختلاف النوع (ذكور- إناث)؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة بحث العلاقة بين اليقظة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة، بالإضافة إلى بحث اختلاف متغيري الدراسة باختلاف المتغيرات الديموجرافية: النوع (ذكور- إناث) لدى طلبة الجامعة.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في أهمية الجوانب التي تتصدى لدراستها، حيث إنها تتصدى للكشف عن العلاقة بين كل من اليقظة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة، ويمكن الإشارة إلى الأهمية النظرية والتطبيقية للدراسة كما يلي:

الأهمية النظرية، وتتمثل في:

1-أهمية العينة: جاءت من فئة طلبة الجامعة الذين يعانون من صعوبات في التنظيم الانفعالي؛ الأمر الذي يحمل تأثيرًا سلبيًا عليهم، لذا فهم في حاجة إلى المزيد من الرعاية والاهتمام.

2-أهمية المتغيرات: تلقي الدراسة الضوء على متغيرين على درجة كبيرة من الأهمية، وهما صعوبات التنظيم الانفعالي، واليقظة العقلية التي تمثل أحد أهم مفاهيم علم النفس الإيجابي التي ينبغي الاهتمام به في ظل عالم مليء بالانفعالات السلبية والتوترات التي تتطلب المرونة في مواجهتها، والصمود أمامها، حيث إنَّ متغير اليقظة العقلية هو من أكثر المتغيرات تأثيرًا في تنظيم الفرد لانفعالاته بشكل جيد؛ الأمر الذي قد يسهم في إثراء المكتبة العربية نظريًا.

(Gratz & Romer, 2004) إلى أن معظم الأمراض النفسية ربما ترجع إلى صعوبات التنظيم الانفعالي، وأن السلوك الاجتماعي الإيجابي يرتبط بالقدرة على تنظيم الانفعالات بشكل إيجابي، كما يُوضح (محمد صفحي، 2021) أن الخوف من استقبال التعاطف من الآخرين كان أحد العوامل المسهمة في التنبؤ بصعوبات التنظيم الانفعالي، وكذلك أشار (محمد فتح الله، 2020) إلى أن هناك علاقة سلبية دالة بين اليقظة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي، وأن صعوبات التنظيم الانفعالي لها دور سلبي وسيط بين اليقظة العقلية والمرونة الأكاديمية لدى الطلبة؛ لذلك كان من ضروري دراسة العلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي وغيرها من المتغيرات التي من الممكن أن ترتبط بها أو تؤثر فيها ومنها اليقظة العقلية، حيث أوصت نتائج بعض الدراسات مثل دراسة أحلام مهدي (2013) بأهمية التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق في مستوى اليقظة العقلية لديهم، كما أن لها أهمية كبيرة حيث يشير (Wilson, 2008) إلى أن الفائدة الأساسية من اليقظة العقلية هي الوعي الذاتي بالانفعالات والأفكار ومراقبتها وإدارتها؛ ونتيجة لذلك يمكن تغيير الانفعالات السلبية وتحويلها إلى انفعالات إيجابية تجعلهم يتمكنون بأكبر قدر من التسامح، وقدرة أكبر على مراقبة الذات وقبول أكبر للذات والآخرين، ويرى (حلمي الفيل، 2019) أن اليقظة العقلية تساعد الفرد على أن يكون منظمًا في خطوات تفكيره لحل المشكلات، وأن يرى الموضوعات من وجهات نظر متعددة وأن يصبح مرناً معرفياً عند التعامل مع المواقف المختلفة، وأن يكون متفتحًا لتقبل وجهات النظر الأخرى، كذلك تساعده على أن يكون فعالاً ومنجماً وإيجابياً في بيئته ومع الأفراد المحيطين به.

ثانياً: ندرت الدراسات السابقة- في حدود اطلاع الباحثة- التي تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة في البيئة العربية؛ ممّا كان الدافع لإجراء هذه الدراسة، وتثير مشكلة الدراسة الأسئلة التالية:

تتكسبه الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس اليقظة العقلية المُعد لهذه الدراسة.

وتتمثل أبعاد المتغير في:

(1) **الملاحظة: Observation:** هي الانتباه للخبرات الداخلية والخارجية، مثل: الإحساسات والمعارف والانفعالات، والمشاهد، والأصوات، والروائح.

(2) **الوصف Description:** هو تحليل ووصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات.

(3) **التصرف بوعي Act awareness:** هو تركيز انتباه الفرد على النشاط الذي يقوم به في الوقت الحالي حتى وإن كان مهتمًا بأنشطة أخرى.

(4) **عدم الحكم No-Judging:** هو عدم إصدار أي أحكام مسبقة نحو أي موقف أو خبرة نمرُّ بها سواء كانت جيدة أو سيئة.

ثانيًا: صعوبات التنظيم الانفعالي **the difficulties of**

Emotional Regulation

وتُعرف إجرائيًا في هذه الدراسة بأنها: عدم قدرة الفرد على إدراك وتقبل انفعالاته والحفاظ على التوافق الانفعالي مع ذاته والآخرين، كذلك عجزه عن ضبط اندفاعه وصعوبة الاندماج في السلوكيات الموجهة الهادفة أوقات الانفعال الشديد، وذلك كما تتكسبه الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي المُعد لهذه الدراسة.

وتتمثل أبعاد المتغير في:

(1) **صعوبات ضبط الاندفاع Impulse Control Difficulties** هي عجز الفرد عن ضبط سلوكه والتحكم فيه عند المرور بانفعالات سلبية.

(2) **نقص الوعي الانفعالي Lack Of Emotional awareness** "هو عدم اهتمام الفرد بالاستجابات الانفعالية، وعدم معرفته بالانفعالات التي يمرُّ بها بوضوح".

(3) **صعوبات الانخراط في السلوك الموجه Difficulties Engaging in Goal Directed**

3- تُعد الدراسة حديثة نسبيًا في هذا المجال؛ وذلك لندرة الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة - في حدود اطلاع الباحثة.

الأهمية التطبيقية، وتتمثل في:

1- اهتمت هذه الدراسة بإعداد مقياسين لتقدير اليقظة العقلية، وصعوبات التنظيم الانفعالي؛ الأمر الذي قد يسهم في إثراء مكتبة القياس النفسي.

2- تكمن الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة فيما تقدمه من توصيات يمكن الاستفادة منها في تنمية اليقظة العقلية لطلبة الجامعة، لخفض صعوبات التنظيم الانفعالي لديهم.

محددات الدراسة: تنقيح الدراسة بالمحددات التالية:

1- **محددات موضوعية:** تهتم الدراسة بموضوع اليقظة العقلية وعلاقتها بصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

2- **محددات بشرية:** تكونت عينة الدراسة من (163) طالبًا وطالبة من كلية الآداب جامعة عين شمس، وكلية البنات جامعة عين شمس.

3- **محددات مكانية:** تمّت الدراسة على (113) من طالبات الفرقة الثانية تخصص علم النفس العام بكلية البنات جامعة عين شمس، و(50) طالبًا من كلية الآداب قسم علم النفس والاجتماع من جامعة عين شمس.

4- **محددات زمانية:** تمّ تطبيق أدوات الدراسة خلال شهري فبراير ومارس (2023).

التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

تهتم الدراسة ببحث المتغيرات التالية:

أولاً: اليقظة العقلية Mindfulness

وتُعرف إجرائيًا في هذه الدراسة بأنها: المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية والأحداث المستقبلية، وتحليل وقبول هذه الخبرات والانفتاح عليها، ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع دون إصدار أحكام تقييمية، وذلك كما

طالبًا وطالبة بالفرقة الثالثة بكلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي، تروحت أعمارهم من (21-23) عامًا، وتمّ تطبيق أدوات الدراسة على العينة ومنها مقياس المرونة النفسية الإيجابية لدى الشباب، ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية. وتوصّلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية.

وبداسة هويدا إسماعيل (2017) هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي من طلبة الجامعة، وتمّ تطبيق الأدوات على عينة قوامها (1200) طالب وطالبة، (600) طالب وطالبة من الكليات الإنسانية، و(600) طالب وطالبة من الكليات العلمية. وتوصّلت نتائج الدراسة إلى حصول جميع طلبة الكليات العلمية والإنسانية على مستوى جيد من اليقظة العقلية.

وجاءت دراسة علي العموري (2018) التي هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة بابل، والتعرف على مستوى الفروق بينهم وفق نوع الطلبة وتخصصهم الدراسي، وتمّ تطبيق أدوات الدراسة على عينة مكونة من (600) طالب وطالبة من طلبة الجامعة، ومنها مقياس اليقظة العقلية المُعد من قبل لانجر. وتوصّلت نتائج الدراسة إلى تمتع الطلبة باليقظة العقلية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية وفقًا للنوع والتخصص.

وفي السياق نفسه جاءت دراسة عفاف البديوي (2018) للكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية، ومعرفة الفروق بين كل من منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية في التفكير الأخلاقي، وتمّ تطبيق أدوات الدراسة على عينة قدرها (160) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية الدراسات الإنسانية بتفهن الأشراف بالدقهلية. وتوصّلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين التفكير الأخلاقي وبين اليقظة العقلية لدى طالبات الجامعة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات كل من

Behavior هو عدم قدرة الفرد على التركيز وإنجاز المهام عندما يُعاني من انفعالات سلبية".

4) صعوبات التوافق الانفعالي Emotional

adjustment difficulties هي عدم قدرة الفرد على الانسجام والتواصل مع عالمه المحيط، وتركيزه بشكل متكرر على الانفعالات السلبية، وميله إلى لوم نفسه والآخرين".

دراسات سابقة: يمكن عرض الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة عبر المحاور التالية:
المحور الأول: دراسات اهتمت باليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة:

جاءت دراسة أحلام مهدي (2013) للتعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق في مستوى اليقظة العقلية لديهم وفق متغيري (النوع، والتخصص)؛ حيث تمّ استخدام مقياس اليقظة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من (500) طالب وطالبة. وتوصّلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعًا لديهم، وتُوجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعًا لمتغير النوع لصالح الذكور.

كما قام محمد عبد الرحمن (2017) بدراسة هدفت إلى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالاكْتئاب لدى طلبة الجامعة في كلٍّ من مصر والعراق، تكونت عينة الدراسة من (218) طالبًا وطالبة بكلية التربية جامعة الزقازيق تراوحت أعمارهم من 19 - 22 سنة، والأخرى عراقية تكونت من (208) طالبًا وطالبة من كلية التربية جامعة بغداد تراوحت أعمارهم من 19-22 عامًا، وتمّ تطبيق أدوات الدراسة على أفراد العينة، ومنها: مقياس اليقظة العقلية، مقياس الاكْتئاب. وتوصّلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين اليقظة العقلية والاكْتئاب لدى أفراد العينة.

أما دراسة هالة سناري (2017) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية، وتمّ تطبيق الدراسة على عينة قوامها (223)

النفسية لدى طلاب الجامعة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لديهم، كما توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية، بينما تُوجد فروق في المرونة النفسية لديهم.

بينما دراسة Cura &Atay(2023) هدفت إلى كشف العلاقة بين مستويات اليقظة العقلية والتعاطف والرحمة لدى طلاب كلية التمريض، تكونت عينة الدراسة من 347 طالباً تراوحت أعمارهم من 19-21 بمتوسط عمري 20,3، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية ومقياس التعاطف. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية ومستويات التعاطف والرحمة لدى طلاب كلية التمريض.

ثانياً: دراسات اهتمت بصعوبات التنظيم الانفعالي، ومنها:

قامت أسماء عرفان (2020) بدراسة عن الإسهام النسبي لصعوبات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالاحترق الأكاديمي لدى طالبات الجامعة، وركزت هذه الدراسة على صعوبات (ضبط الاندفاع، وعدم الانخراط في السلوك الموجه) وتكونت العينة من (330) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة والرابعة شعبة تعليم أساسي بكلية البنات جامعة عين شمس. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الاحترق الأكاديمي لدى طالبات الجامعة كان متوسطاً، كما أن نسبة (19%) من الطالبات أظهرت مستوى مرتفعاً من الاحترق الأكاديمي، بالإضافة إلى إسهام صعوبات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالاحترق الأكاديمي لديهم.

بينما قامت هند عبد اللطيف (2020) بدراسة هدفت إلى الكشف عن الفروق بين مدمنات الطعام والسويات من المراهقات في إدمان الطعام ونوع الأحداث الضاغطة وصعوبات تنظيم الانفعال، وركزت هذه الدراسة على صعوبات (عدم التحكم في الاندفاع، وعدم قبول الاستجابات الانفعالية)، فتكونت عينة مدمنات الطعام من 40 مراهقة وبلغ متوسط أعمارهن 19 عاماً، وعينة

مجموعة منخفضة اليقظة العقلية ومجموعة مرتفعة اليقظة العقلية في التفكير الأخلاقي لصالح مرتفعي اليقظة العقلية.

أما دراسة نرمين عوني (2019) فهدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الحكمة الاختبارية وكل من اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية لدى طلبة كلية التربية جامعة الإسكندرية، وتكونت عينة الدراسة من (350) طالباً من طلبة الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة الإسكندرية، وتم تطبيق المقاييس الآتية: مقياس اليقظة العقلية، ومقياس التشوهات المعرفية، ومقياس الحكمة الاختبارية. وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط دال موجب بين الحكمة الاختبارية واليقظة العقلية، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين التشوهات المعرفية وبين اليقظة العقلية.

بينما جاءت دراسة الحميدي ضيدان (2023) التي هدفت إلى التعرف على اليقظة العقلية كوسيط للعلاقة بين كل من المرونة النفسية والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (311) من طلاب الجامعة، وتم تطبيق أدوات الدراسة عليهم، ومنها مقياس اليقظة العقلية ومقياس الازدهار النفسي ومقياس المرونة النفسية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية وكل من المرونة النفسية والازدهار النفسي، ولكنها علاقة ليست ذات دلالة إحصائية.

- وفي السياق نفسه نجد دراسة دينا السعيد (2023) التي هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا وكل من المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى عينة من الشباب الجامعي (ذكور - إناث)، والعلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة، وتم تطبيق أدوات الدراسة عليهم ومنها مقياس النوموفوبيا ومقياس اليقظة العقلية ومقياس المرونة النفسية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين النوموفوبيا وكل من اليقظة العقلية والمرونة

طالبات جامعة الطائف، والكشف عن العلاقة بين الاستراتيجيات الإيجابية والسلبية لتنظيم الانفعال معرفياً والصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف، وتكونت العينة من 403 من طالبات جامعة الطائف. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن أكثر استراتيجيات التنظيم الانفعالي شيوعاً هي (إعادة التقييم الإيجابي، والتركيز على التخطيط، والاجترار، والتقبل، وإعادة التركيز الإيجابي، ووضع الأمور في منظورها الصحيح)، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الاستراتيجيات الإيجابية لتنظيم الانفعال معرفياً ودرجة الصمود الأكاديمي.

بينما جاءت دراسة بشرى الحناطة (2022) التي هدفت إلى معرفة درجة القلق الاجتماعي، وعلاقته بصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة الطفيلة التقنية، وركزت هذه الدراسة على صعوبات (عدم الانخراط في السلوك الموجه، وصعوبات ضبط الاندفاع، وصعوبات التوافق الانفعالي، ونقص الوعي الانفعالي)، وتكونت عينة الدراسة من (420) طالباً وطالبة، ونتم تطبيق أدوات الدراسة عليهم، ومنها مقياس القلق الاجتماعي ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين القلق الاجتماعي وبين صعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة وخاصة الطلبة الذين يعانون من نقص الوعي الانفعالي، كما توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في صعوبات التنظيم الانفعالي وخاصة صعوبات الانخراط في السلوك الموجه.

أما دراسة (Miller & Bacine, 2023) فهدفت إلى كشف العلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي وبين بعض السلوكيات الاندفاعية مثل (تعاطي المخدرات، وتعاطي الكحول، وإيذاء النفس، والتفكير الانتحاري) لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من 238 طالباً جامعياً تراوحت أعمارهم من 21-22 بمتوسط عمري 21,4، وتم تطبيق أدوات الدراسة عليهم ومنها مقياس صعوبات

السويات من 40 مراهقة، وبلغ متوسط أعمارهن 20 عاماً. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن متوسطات المهرقات مدمنات الطعام أعلى جوهرياً من متوسطات السويات في كلٍ من إدمان الطعام، وأحداث الحياة الضاغطة، وصعوبات تنظيم الانفعالات.

وفي السياق نفسه نجد دراسة محمد صفحي (2021) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى الخوف من استقبال التعاطف من الآخرين في التنبؤ بصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة (ذكور . إناث)، وركزت هذه الدراسة على صعوبات (عدم قبول الاستجابات الانفعالية، صعوبات التحكم في الاندفاع، نقص الإدراك الانفعالي)، وتكونت عينة الدراسة من (85) طالباً وطالبة، تم اختيارهم من جامعات: الملك سعود، والملك خالد، وجازان، والطائف، تراوحت أعمارهم من 18 إلى 29 عاماً. وتوصلت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى الخوف من استقبال التعاطف من الآخرين لدى أفراد العينة وخاصة الطلبة الذين يعانون من صعوبات في التنظيم الانفعالي ومنها: (عدم قبول الاستجابات الانفعالية، صعوبات التحكم في الاندفاع، نقص الإدراك الانفعالي)، كما توصلت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى الخوف وصعوبات التنظيم الانفعالي وخاصة صعوبات ضبط الاندفاع لصالح الذكور.

وبينما جاءت دراسة زينب منصور (2021) عن صعوبات تنظيم الانفعال كمنبئ بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب جامعة المنيا، ركزت هذه الدراسة على صعوبات (عدم قبول الاستجابات الانفعالي، ونقص الوعي الانفعالي)، وتكونت عينة الدراسة من (648) طالباً جامعياً تراوحت أعمارهم من 19 إلى 24 من كليات جامعة المنيا. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين صعوبات التنظيم الانفعالي والتسويق الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة.

أما دراسة نورة الحارثي (2021) فقد هدفت إلى التعرف على أكثر استراتيجيات التنظيم الانفعالي شيوعاً لدى

واليقظة العقلية ترتبط بشكل غير مباشر بالمرونة الأكاديمية من خلال التأثير الوسيط للتعاطف الذاتي، وأظهرت نتائج الدراسة أن صعوبات التنظيم الانفعالي لها تأثير سلبي دال وسيط بين اليقظة العقلية والمرونة الأكاديمية.

وإلى ذلك، هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية، وتكونت عينة الدراسة من (325) طالباً وطالبة بالفرقة الرابعة كلية التربية، وتم تطبيق أدوات الدراسة عليهم، ومنها: مقياس الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي، ومقياس اليقظة العقلية، ومقياس المرونة المعرفية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين استراتيجيات التنظيم المعرفي وبين كل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لديهم، وتوصلت النتائج أيضاً إلى أنه يمكن لليقظة العقلية الإسهام في التنبؤ بالاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي.

بينما دراسة أمانى الصواف (2022) والتي هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية والتسوية الأكاديمي والتنظيم الانفعالي عند طلاب المرحلة الثانوية (العام والفني) (ذكور - إناث)، بالإضافة إلى الكشف عن علاقة اليقظة العقلية بكل من التسوية الأكاديمي والتنظيم الانفعالي، وتكونت عينة الدراسة من (140) طالباً وطالبة، وتم تطبيق أدوات الدراسة عليهم، ومنها: مقياس اليقظة العقلية، ومقياس التسوية الأكاديمي، ومقياس التنظيم الانفعالي. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التعليم الثانوي العام (ذكور - إناث) في (اليقظة العقلية، والتسوية الأكاديمي، والتنظيم الانفعالي) لصالح الإناث، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التعليم الفني (ذكور - إناث) في (اليقظة العقلية، والتسوية الأكاديمي) لصالح الذكور، كما يمكن التنبؤ بكل من (التسوية الأكاديمي، والتنظيم

التنظيم الانفعالي ومقياس عن الإدمان. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين صعوبات التنظيم الانفعالي وبين السلوكيات الاندفاعية، كما توصلت إلى أن صعوبات التنظيم الانفعالي تؤدي إلى سلوكيات اندفاعية غير مقبولة.

ثالثاً: دراسات تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي، ومنها:

دراسة مصطفى عطا الله (2019) والتي هدفت إلى الكشف عن الاختلاف بين التأثير المباشر وغير المباشر لصعوبات التنظيم الانفعالي في خداع الذات عن طريق اليقظة العقلية كمتغير وسيط، والكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي، وتم تطبيق الأدوات على عينة قوامها (414) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، ومن الأدوات المستخدمة في الدراسة: مقياس اليقظة العقلية، ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، ومقياس خداع الذات. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير غير مباشر لصعوبات التنظيم الانفعالي عن طريق اليقظة العقلية كمتغير وسيط في خداع الذات لدى عينة الدراسة، وأن انخفاض القدرة على التنظيم الانفعالي يرتبط إيجابياً بخداع الذات، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين كل من اليقظة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي.

بينما دراسة محمد فتح الله (2020) التي هدفت إلى اختبار نموذج مقترح للدور الوسيط للتعاطف الذاتي، وصعوبات التنظيم الانفعالي في العلاقة بين اليقظة العقلية، والمرونة الأكاديمية لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي، وتكونت عينة الدراسة في صورتها النهائية من (320) طالباً وطالبة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن اليقظة العقلية ترتبط بشكل سلبي بصعوبات التنظيم الانفعالي، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سلبية دالة بين التعاطف الذاتي وصعوبات التنظيم الانفعالي، وتبين أن التعاطف الذاتي يتنبأ بشكل إيجابي ودال بالمرونة الأكاديمية. وأشارت النتائج إلى ارتباط صعوبات التنظيم الانفعالي ارتباطاً مباشراً بالمرونة الأكاديمية،

- الانفعالي) من خلال البقطة العقلية لدى كل من التعليم الثانوي والفني.
- أما دراسة (Malik & Perveen (2023) والتي سعت إلى التحقق من دور استراتيجيات التنظيم الانفعالي في الكشف عن العلاقة بين البقطة العقلية والقلق لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من 210 طالبًا وطالبة تراوحت أعمارهم من 18-26 عامًا، وتم تطبيق أدوات الدراسة عليهم، ومنها: مقياس البقطة العقلية، ومقياس القلق ومقياس التنظيم الانفعالي. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين البقطة العقلية والقلق لدى طلبة الجامعة، كما أكدت أهمية استراتيجيات التنظيم الانفعالي في كشف العلاقة بين البقطة العقلية والقلق، حيث إن الطلبة ذوي المستوى المرتفع من البقطة لديهم مستوى منخفض من القلق.
- تعقيب على الدراسات السابقة:**
- بعد مراجعة الدراسات السابق عرضها نستطيع أن نخلص إلى:
- 1- ندرة الدراسات العربية التي اهتمت بالعلاقة بين البقطة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة - في حدود اطلاع الباحثة.
- 4- تنوعت الأدوات التي استخدمت لقياس البقطة العقلية حيث استخدمت بعض الدراسات مقياس (Bear, et al.,2006)، بينما تناولت بعض الدراسات مقياس (Gonyor,2016)، كما تم استخدام مقياس (Brown&Ryan,2003) كما في دراسة (Pepping et al.,2016).
- 5- تنوعت الأدوات التي استخدمت لقياس صعوبات التنظيم الانفعالي؛ حيث استخدمت بعض الدراسات مقياس (Gratz & Romer,2004)، بينما تناولت بعض الدراسات مقياس (Bgureberg et al.,2016). كما استخدم بعض الباحثين مقياس من إعدادهم مثل (زينب محمد، 2021؛ محمد صفحي، 2021).
- فيما يتعلق بالنتائج فإنه يتبين لنا ما يلي:
- 1- أظهرت نتائج الدراسات السابقة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين كل من البقطة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي كما في دراسة (مصطفى عطا الله، 2019؛ محمد فتح الله، 2020)، ودراسة (Roemer, et al., (2015)
- 2- تباينت نتائج الدراسات السابقة فيما يتعلق بالفروق في البقطة العقلية بين الذكور والإناث، ففي حين أشارت نتائج دراسة (دينا السعيد، 2023) إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في البقطة العقلية، أشارت دراسة أماني الصواف (2022) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في البقطة العقلية لصالح الإناث.
- 3- التعارض بين نتائج الدراسات السابقة في الفروق بين الذكور والإناث في صعوبات التنظيم الانفعالي ففي حين أشارت دراسة (بشرى الحناقطة، 2022) إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في صعوبات التنظيم الانفعالي. أشارت دراسة (محمد صفحي، 2021) إلى أن هناك فروقًا بين الذكور والإناث في صعوبات التنظيم الانفعالي لصالح الذكور.
- 4- بين الإطار النظري والدراسات السابقة فوائد البقطة العقلية وأهميتها كمتغير إيجابي؛ حيث إنها ترتبط بالصحة النفسية والرفاهية النفسية للفرد، كما ترتبط بالعديد من النتائج الإيجابية للفرد مثل التفاؤل والسعادة، والأمل، والرضا عن الحياة، كما أن لها دورًا كبيرًا في حياة الفرد تجعله ينظر إلى حاضره نظرة إيجابية، لذلك تم الاعتماد على البقطة العقلية في العديد من الدراسات كمدخل علاجي لخفض صعوبات التنظيم الانفعالي ومنها دراسة (أحمد أبو زيد، 2017؛ مصطفى عطا الله، 2019؛ محمد عبد الرزاق، 2019)، كما لعبت البقطة العقلية دور المتغير الوسيط بين صعوبات التنظيم الانفعالي وغيرها من المتغيرات؛ مما يدل على أهمية الكشف

3- لا تختلف متوسطات درجات عينة الدراسة من طلبة الجامعة على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية باختلاف النوع (ذكور - إناث).

منهج وإجراءات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن؛ وذلك للكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة، وللكشف عن دلالة الفروق في كلٍ من اليقظة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى عينة الدراسة في ضوء متغير النوع (الذكور والإناث).

ثانياً: عينة الدراسة:

تتضمن عينة الدراسة مجموعتين فرعيتين على النحو التالي:

أ. مجموعة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت مجموعة الدراسة الاستطلاعية من (50) طالباً وطالبة من كليات الآداب جامعة عين شمس وكلية البنات جامعة عين شمس؛ بهدف التحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة.

ب. مجموعة الدراسة الوصفية:

بلغ عدد العينة في صورتها الأولية (170) طالباً وطالبة، وتم استبعاد (7)؛ وذلك لترك بعض العبارات دون استجابة؛ ومن ثم أصبحت العينة النهائية (163) طالباً وطالبة، ومنها (113) طالبة من كلية البنات جامعة عين شمس بالفرقة الثانية قسم علم النفس العام، و(50) طالباً من كلية الآداب جامعة عين شمس قسم علم النفس والاجتماع بالفرقة الثانية، تراوحت أعمارهم ما بين (19-21) عاماً بمتوسط (20,22) سنة وانحراف معياري (6,14)، وتم التطبيق يدوياً.

عن العلاقة بين اليقظة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي.

- ما تضيفه الدراسة الحالية:

1. إعداد مقياس لليقظة العقلية لطلبة الجامعة، يتضمن أربعة أبعاد وهي: (الملاحظة، التصرف بوعي، الوصف، عدم الحكم).

2. إعداد مقياس لصعوبات التنظيم الانفعالي لطلبة الجامعة، يتضمن أربعة أبعاد وهي: (صعوبات الانخراط في السلوك الموجه، صعوبات ضبط الاندفاع، صعوبات نقص الوعي الانفعالي، صعوبات التوافق الانفعالي).

- أما عن أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة عرضها، فتتمثل في:

1- مراجعة الأدوات التي اعتمدت عليها الدراسات السابقة للاستفادة منها في تصميم أدوات هذه الدراسة؛ إذ تمت مراجعة الأدوات التي ساققتها الدراسات السابقة؛ وذلك من أجل وضع تصور مبدئي للمقاييس التي ستعتمد عليها هذه الدراسة.

2- صياغة فروض الدراسة، والتي جاءت على النحو التالي:

فروض الدراسة، بعد الاطلاع على التراث النظري والدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

1- تُوجد علاقة ارتباطية بين درجات عينة الدراسة من طلبة الجامعة على مقياس اليقظة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي.

2- لا تختلف متوسطات درجات عينة الدراسة من طلبة الجامعة على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية باختلاف النوع (ذكور - إناث).

جدول (1) بيان توزيع أفراد العينة الوصفية

النوع	العدد	النسبة المئوية	المجموع
ذكور	50	30.67%	163
إناث	113	69.32%	

1) الملاحظة: Observation: هي الانتباه للخبرات

الداخلية والخارجية، مثل: الإحساسات والمعارف، والانفعالات والمشاهد، والأصوات والروائح.

2) الوصف Description: هو تحليل ووصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات.

3) التصرف بوعي Act awareness: هو تركيز انتباه الفرد على النشاط الذي يقوم به في الوقت الحالي، حتى وإن كان مهتمًا بأنشطة أخرى.

4) عدم الحكم No-Judging: هو عدم إصدار أي أحكام مسبقة نحو أي موقف أو خبرة نمُرُّ بها سواء كانت جيدة أو سيئة.

المرحلة الثالثة: صياغة عبارات المقياس:

في ضوء ما أسفر عنه تحليل التراث النظري، والمقاييس السابقة وتحليل مضمونها، تمَّ استخلاص بعض العبارات للاستعانة بها في بناء المقياس، فضلًا عن صياغة عبارات جديدة اعتمادًا على نتائج تحليل هذه المصادر المختلفة، وقد رُوِيَ في الصياغة التنوع بين السلب والإيجاب والدقة والوضوح، والبُعد عن العبارات الموحية والمنفية والمركبة، ومزدوجة المعنى، وأن تكون صياغة العبارات باللغة العربية الفصحى، ولقد بلغت عدد عبارات المقياس (33) تمَّ توزيعها على أربعة أبعاد فرعية.

المرحلة الرابعة: التحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس: قامت الباحثة بالتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية على النحو التالي:

1- ثبات المقياس: تمَّ التحقق من ثبات المقياس بطريقتي التجزئة النصفية ومعامل ألفا كما بالجدول

(2):

ثالثًا: أدوات الدراسة:

لإتمام إجراءات الدراسة تمَّ الاستعانة بالأدوات التالية:

1. مقياس اليقظة العقلية لطلبة الجامعة (إعداد الباحثة).
2. مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لطلبة الجامعة (إعداد الباحثة).

1- مقياس اليقظة العقلية لطلبة الجامعة:

أعدت الباحثة هذا المقياس لتقدير درجة اليقظة العقلية لطلبة الجامعة، والتي تراوحت أعمارهم ما بين (19-21) عامًا، ويمكن توضيح مراحل إعداد هذا المقياس فيما يلي:

المرحلة الأولى:

استقرأ الأدبيات التي تناولت اليقظة العقلية، وعمل مسح للمقاييس والأدوات العربية والأجنبية التي أعدت من قبل، ومنها في البيئة العربية (أحلام مهدي، 2013؛ حمدي علي، 2009؛ عبد الرقيب البحيري، 2014؛ هيام شاهين، 2017) ومنها الأجنبية:

(Bear & Sithm, 2006; Brown & Ryan, 2003; Cardaciotto, et al., 2008; Chadwick, et al., 2008; Greco, et al., 2011; Hosker, 2010; Johnson, et al., 2016; Lau, et al., 2006)

وتمَّ عمل تحليل مضمون لهذه المقاييس والاستعانة ببعض العبارات في بناء هذا المقياس.

المرحلة الثانية: تحديد أبعاد المقياس:

في ضوء استقراء الأطر النظرية، وتحليل وتقنين الدراسات السابقة، فضلًا عن استطلاع آراء الخبراء من أساتذة علم النفس بشأن أبعاد اليقظة العقلية، تمَّ تحديد هذه الأبعاد والتي شملت أربعة أبعاد نستعرضها فيما يلي:

جدول (2) معاملات ثبات مقياس البقطة العقلية وأبعاده الفرعية بطريقتي التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

م	أبعاد المقياس	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			معامل جتمان	سبيرمان براون
1	الملاحظة	0.634	0.682	0.686
2	الوصف	0.733	0.735	0.737
3	التصرف بوعي	0.686	0.722	0.737
4	عدم الحكم	0.526	0.448	0.452
	الدرجة الكلية	0.774	0.609	0.613

الملاحظة ما بين (0.558:0.269)، أما بُعد الوصف فتراوحت قيمه ما بين (0.694:0.472)، وتراوحت القيم ما بين (0.594:0.392) لبُعد التصرف بوعي، بينما بُعد عدم الحكم فتراوحت قيمه ما بين (0.360:0.613)؛ ممّا يدلُّ على تمتع المقياس باتساق داخلي قوي.

** الارتباط دال عند مستوى دلالة 0.01

* الارتباط دال عند مستوى دلالة 0.05

ب. حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بُعد والدرجة الكلية للمقياس:

تمَّ حساب معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس وبعضها البعض من ناحية وارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس، حيثُ تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.776:0.534)؛ ممّا يدلُّ على تمتع المقياس باتساق داخلي قوي.

2 - مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لطلبة الجامعة: أعدت الباحثة هذا المقياس لتقدير درجة صعوبات التنظيم الانفعالي لطلبة الجامعة، والذين تراوحت أعمارهم ما بين (19-21) عامًا بمتوسط (22,20) سنة وانحراف معياري (0.614)، وتمَّ التطبيق يدويًا.

ويمكن توضيح مراحل إعداد هذا المقياس فيما يلي:
المرحلة الأولى:

تدل القيم المدونة بجدول (2) على أن مقياس البقطة العقلية وأبعاده الفرعي يتمتع بدرجة مناسبة من الثبات لقياس البقطة العقلية لطلبة الجامعة.

2- صدق المقياس: قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس عن طريق:

صدق المحك الخارجي:

تمَّ تطبيق مقياس البقطة العقلية لطلبة الجامعة (إعداد: الباحثة)، ومقياس البقطة العقلية لطلبة الجامعة (إعداد: عبد الرقيب البحيري وآخرون، 2014) كمحك خارجي على عينة قوامها (50) طالبة، وقد بلغ معامل الارتباط بين المقياسين (0.513)، وهو دالٌّ إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01)؛ ممّا يدلُّ على صدق المقياس الحالي.

3- الاتساق الداخلي: تمَّ التحقق من الاتساق الداخلي بطريقتين، هما:

أ. الاتساق الداخلي للعبارة مع الدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه: تمَّ التَّحَقُّق من الاتساق الداخلي للعبارة مع الدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبُعد التابع لها على مقياس البقطة العقلية، حيث إنَّ جميع معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة بمقياس البقطة العقلية والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه جاءت مرتفعة وتراوحت ما بين (0.694:0.269)، حيثُ تراوحت القيم لبُعد

4) صعوبات التوافق الانفعالي Emotional

adjustment difficulties هي عدم قدرة الفرد على الانسجام والتواصل مع عالمه المحيط، وتركيزه بشكل متكرر على الانفعالات السلبية، وميله إلى لوم نفسه والآخرين".

المرحلة الثالثة: صياغة عبارات المقياس:

في ضوء ما أسفر عنه تحليل التراث النظري، والمقاييس السابقة وتحليل مضمونها، تمّ استخلاص بعض العبارات للاستعانة بها في بناء المقياس، فضلاً عن صياغة عبارات جديدة اعتماداً على نتائج تحليل هذه المصادر المختلفة، وقد روعي في الصياغة التنوع بين السلب والإيجاب والدقة والوضوح، والبُعد عن العبارات الموحية والمنفية والمركبة، ومزدوجة المعنى، وأن تكون صياغة العبارات باللغة العربية الفصحى، ولقد بلغت عدد عبارات المقياس (33) تمّ توزيعها على أربعة أبعاد فرعية.

المرحلة الرابعة: الخصائص السيكومترية للمقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي على النحو التالي:

1) ثبات المقياس

لحساب الثبات تمّ استخدام معامل ألفا لدرجات الطلبة، كما تمّ حساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية لسبيرمان براون، وجتمان، وكانت النتائج كما بالجدول:

جدول (3) معاملات ثبات مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية بطريقتي معامل ألفا والتجزئة النصفية

م	أبعاد المقياس	معامل ألفا كرونباخ	
		سبيرمان براون	معامل جتمان
1	صعوبات ضبط الاندفاع	0.759	0.788
2	نقص الوعي الانفعالي	0.455	0.628
3	صعوبات الانخراط في السلوك الموجه	0.823	0.759
4	صعوبات التوافق الانفعالي	0.696	0.766
الدرجة الكلية		0.842	0.893

استقراء الأدبيات التي تناولت صعوبات التنظيم الانفعالي، وعمل مسح للمقاييس والأدوات العربية والأجنبية التي أعدت من قبل، ومنها في البيئة العربية: (أسماء عرفان، 2021، زينب منصور، 2021؛ محمد صفحي، 2021؛ هند ياسر، 2020)، ومنها الأجنبي: (Bjureberg et al 2016; Gratz & Roemer, 2004; Gross&John,2003; Rellini,2010; Kaufman et al, 2014).

المرحلة الثانية: تحديد أبعاد المقياس:

في ضوء استقراء الأطر النظرية، وتحليل وتقنين الدراسات السابقة، فضلاً عن استطلاع آراء الخبراء من أساتذة علم النفس بشأن أبعاد صعوبات التنظيم الانفعالي، تمّ تحديد هذه الأبعاد والتي شملت أربعة أبعاد نستعرضها فيما يلي:

1) صعوبات ضبط الاندفاع Impulse Control

Difficulties هي عجز الفرد عن ضبط سلوكه والتحكم فيه عند المرور بانفعالات سلبية.

2) نقص الوعي الانفعالي Lack Of Emotional

awareness "هو عدم اهتمام الفرد بالاستجابات الانفعالية، وعدم معرفته بالانفعالات التي يمرّ بها بوضوح".

3) صعوبات الانخراط في السلوك الموجه

Difficulties Engaging in Goal Directed

Behavior "هي عدم قدرة الفرد على التركيز

وإنجاز المهام عندما يُعاني من انفعالات سلبية".

وتراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.527:0.777) (0) وتراوحت لبُعد صعوبات الانخراط في السلوك الموجه، وتراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.512:0.724) (0) لبُعد صعوبات التوافق الانفعالي؛ ممّا يدلُّ على تمتع المقياس باتساق داخلي قوي.

** الارتباط دال عند مستوى دلالة (0.01)

ب- حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بُعد والدرجة الكلية للمقياس:

تمّ حساب معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس وبعضها البعض من ناحية وارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس، حيثُ تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.794:0.829)؛ ممّا يدلُّ على تمتع المقياس باتساق داخلي قوي.

الأساليب الإحصائية المستخدمة: استعانت هذه الدراسة بالأساليب الإحصائية التالية:

1- معامل ارتباط بيرسون.

2- اختبار (ت) للمجموعات المستقلة.

نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها:

الفرض الأول ونصّه: "توجد علاقة ارتباطية بين درجات عينة الدراسة من طالبات الجامعة على مقياس اليقظة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تمّ حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات عينة الدراسة كما يتضح من جدول (4):

جدول (4) معاملات الارتباط بين درجات عينة الدراسة من طلبة الجامعة على مقياس اليقظة العقلية وصعوبات

التنظيم الانفعالي وأبعادهما الفرعية

الأبعاد	صعوبات ضبط الاندفاع	نقص الوعي الانفعالي	صعوبات الانخراط في السلوك الموجه	صعوبات التوافق الانفعالي	الدرجة الكلية لصعوبات التنظيم الانفعالي
عدم الحكم	-0.222**	-0.301**	-0.415**	-0.312**	-0.383**
التصرف بوعي	-0.282**	-0.368**	-0.374**	-0.267**	-0.401**
الوصف	-0.285**	-0.542**	-0.299**	-0.219**	-0.438**
الملاحظة	-0.290**	-0.415**	-0.374**	-0.415**	-0.363**
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	-0.463**	-0.550**	-0.465**	-0.341**	-0.510**

تدل القيم المدونة بجدول (3) على أن مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية يتمتع بدرجة مناسبة من الثبات لقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لطلبة الجامعة.

(2) صدق المقياس:

تمّ التحقق منه بطريقة صدق المحك الخارجي:

تمّ تطبيق مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي (إعداد: الباحثة)، ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي (إعداد: أسماء عرفان، 2020) كمحك خارجي على عينة قوامها (50) طالبة، وقد بلغ معامل الارتباط بين المقياسين (0.77) وهو دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)؛ ممّا يدلُّ على صدق المقياس الحالي.

(3) الاتساق الداخلي: تمّ التحقق من الاتساق الداخلي

بطريقتين، هما:

أ- الاتساق الداخلي للعبارة مع الدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه: تمّ التحقق من الاتساق الداخلي للعبارة مع الدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبُعد التابع لها على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي؛ حيث إن جميع معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة بمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه جاءت مرتفعة وتراوحت ما بين (0.371:0.797)، حيثُ تراوحت القيم لبُعد صعوبات ضبط الاندفاع ما بين (0.371:0.808)، أما بُعد نقص الوعي الانفعالي فتراوحت قيمه ما بين (0.494:0.668)،

**** دالة عند مستوى دلالة (0.01).**

كدراسة (Roemer, et al., 2015) التي أظهرت أن صعوبة التنظيم الانفعالي تظهر عندما تُوجد فجوة واسعة بين أهداف الفرد واستجاباته وأسلوب تعبيره عن انفعالاته؛ ولذا فإنَّ البقطة العقلية تسمح بمواجهة الانفعالات، وتجعل الفرد أكثر وعياً بكل جوانب الذكريات الشخصية؛ وبالتالي فإنَّ صعوبات التنظيم الانفعالي، وصعوبة الانتباه والتعرف على الانفعالات، قد ترجع إلى نقص المراقبة المستمرة للخبرات، وعدم التركيز على الخبرات الحاضرة والانفعال بالخبرات الماضية، والابتعاد عن مواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، ويدعم ذلك ما أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة (هدى جمال، 2018) والتي ترى أن البقطة العقلية تسمح بمواجهة الانفعالات أو الأفكار التي تبعث على الكآبة وقبولها، وتقلل الانفعال السلبي وتحسن الصحة النفسية، كما أنها ترتبط بالعديد من المخرجات الإيجابية على الصحة العقلية والنفسية والجسمية، ومنها: الشعور بحسن الحال وتنظيم الذات، والرضا عن التفاعلات الاجتماعية، وتنظيم الانفعالات عند الاستجابة لجميع المواقف الحياتية، والتقليل من ردود الفعل المقلقة، والميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد وتقده تركيزه في اللحظة الحالية، حيث إنَّ صعوبات التنظيم الانفعالي ترتبط بشكل إيجابي بالعديد من الاضطرابات النفسية، ومنها على سبيل المثال لا الحصر: التفكير الاضطهادي، والاكتئاب، والقلق، والمشكلات البين شخصية، والوسواس القهري، وخاصة صعوبات، وعدم قبول الاستجابات الانفعالية، وصعوبة الاندماج في السلوك المباشر للأهداف، وصعوبة التحكم في الاندفاع، ونقص الإدراك الانفعالي، ونقص الوضوح الانفعالي، والوصول المحدود لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي، كما جاء في دراسة (أسماء عرفان، 2020؛ زينب منصور، 2021؛ محمد صفحي، 2021؛ هند ياسر، 2020)؛ لذلك ركزت الدراسة الحالية على هذه الصعوبات الأكثر انتشاراً بين الطلبة،

ويتضح من الجدول ما يلي:
تشير النتائج المدونة في الجدول إلى تحقق صدق الفرض الأول؛ حيث أشارت النتائج إلى:
- وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) بين درجات طلبة عينة الدراسة على مقياس البقطة العقلية بأبعاده الفرعية (عدم الحكم، التصرف بوعي، الملاحظة، الوصف) وصعوبات التنظيم الانفعالي بأبعاده الفرعية (التوافق الانفعالي، صعوبات الانخراط في السلوك الموجه، صعوبات نقص الوعي الانفعالي، صعوبات ضبط الاندفاع)، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (-.222:-.510).

وتتفق هذه النتيجة مع ما أيدته نتائج الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين البقطة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي، ومن أمثلتها دراسة (Roemer, et al., 2015) التي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين البقطة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي، وأن صعوبات التنظيم الانفعالي ترتبط بالوصف، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، والتصرف بوعي، فالميل إلى السماح للأفكار والمشاعر والانفعالات لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد أو ينشغل بها، وتقده تركيزه في اللحظة الحاضرة وتنظيمه للانفعالات.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشارت إليه دراسة معاذ جمال الخماسية (2018) من أن البقطة العقلية تتيح للفرد الفرصة لإخراج كل ما هو غير شعوري إلى الشعور، وتساعده على خلق طرق جديدة لإدراك الحياة، ودون إصدار أحكام تقييمية على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار، حيث يمكن افتراض أن هذا يؤدي إلى التنظيم الانفعالي لدى الفرد، وعلى العكس من ذلك يؤدي إلى صعوبة في التنظيم الانفعالي.

وتتماشى العلاقة الارتباطية السالبة بين أبعاد البقطة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي مع ما أسفرت عنه أدبيات البحث ونتائج العديد من الدراسات ذات الصلة

وهذا يُوضح أنه كلما انخفضت اليقظة العقلية ارتفعت صعوبة التنظيم الانفعالي لديهم. وللتحقق من دلالة الفروق بين الذكور والإناث في متغير اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية تمّ استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة، وكانت النتائج كما بالجدول (5):

الفرض الثاني ونصّه: "لا تختلف متوسطات درجات عينة الدراسة من طلبة الجامعة على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية باختلاف النوع (ذكور - إناث)".

جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم اختبار (ت) ودلالاتها للفروق بين الذكور والإناث في متغير اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية

مستوى الدلالة	قيمة ت	الإناث (ن=113)		الذكور (ن=50)		اليقظة العقلية الأبعاد
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
.090 غير دالة	1.707	2.30	17.01	2.40	16.34	عدم حكم
.240 غير دالة	1.180	1.67	16.28	1.78	15.94	التصرف بوعي
.967 غير دالة	0.041	3.80	20.48	3.90	20.46	الوصف
.894 غير دالة	0.134	2.70	29.28	2.95	29.22	الملاحظة
.336 غير دالة	0.965	6.45	83.07	7.48	81.96	الدرجة الكلية

** دالة عند مستوى دلالة (0.01).

والإناث، وقد ساعد هذا على عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية. وتفسر الباحثة أيضًا عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في متغير اليقظة العقلية في ضوء التوجه الغربي الذي يُفسر اليقظة العقلية على أنها قدرة عقلية أو انفتاح عقلي على المعلومات الجديدة في اللحظة الحالية والوعي بها من خلال وجهات نظر متعددة وابتكار الجديد، وفي نموذج لانجر تعزز اليقظة العقلية من خلال الانتباه على تقلبات الحالة العقلية والجسدية للفرد؛ وبالتالي فإنّ اليقظة العقلية هي قدرة عقلية عند الفرد ترجع غالبًا إلى قدرته على التعامل مع المواقف التي تواجهه.

يتبين من جدول (5) أنه لا تُوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس اليقظة العقلية كدرجة كلية وكأبعاد فرعية، حيث كانت قيم (ت) غير دالة إحصائيًا. وهذا يتفق مع نتائج دراسة دينا السعيد (2023) التي أظهرت عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية. واختلفت تلك النتيجة مع دراسة أحلام مهدي (2013) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية تجاه الذكور. وتفسر الباحثة أن غياب الفروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية يرجع إلى التطور الفكري والثقافي في بعض طبقات المجتمع في الفترة الأخيرة، والذي أثر في التوجهات الحديثة في التربية التي يتلقاها كلٌّ من الذكور

الفرض الثالث ونصّه: "لا تختلف متوسطات درجات عينة الدراسة من طلبة الجامعة على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية باختلاف النوع (ذكور - إناث)". وللتحقق من دلالة الفروق بين الذكور والإناث في متغير صعوبات التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية تمّ استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة، وكانت النتائج كما بالجدول (6):

جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم اختبار (ت) ودلالاتها للفروق بين الذكور والإناث في متغير صعوبات التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية

مستوى الدلالة	قيمة ت	الإناث (ن=113)		الذكور (ن=50)		صعوبات التنظيم الانفعالي الأبعاد
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.701 غير دالة	0.385	3.40	19.15	3.30	19.38	صعوبات ضبط الاندفاع
0.504 غير دالة	0.670	3.19	16.55	3.18	16.92	صعوبات نقص الوعي الانفعالي
0.955 غير دالة	0.056	2.41	13.79	2.54	13.82	صعوبات الانخراط في السلوك الموجه
0.969 غير دالة	0.038	3.32	13.31	3.16	13.34	التوافق الانفعالي
0.706 غير دالة	0.378	9.72	62.83	9.91	63.46	الدرجة الكلية

** دالة عند مستوى دلالة (0.01).

أكثر تطوراً ومساواة في المعاملة بين الذكور والإناث، وأكثر تعقيداً لمطالب النمو الانفعالي؛ الأمر الذي ساعد في توفير مناخ أسري لكلٍ من الجنسين حيث يتسم بحرية التعبير عن مشاعرهم، وانفعالاتهم، وآرائهم.

بينما تختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة محمد صفحي (2021) التي توصلت إلى أن هناك فروقاً بين الذكور والإناث في صعوبات التنظيم الانفعالي لصالح الذكور مقارنة بالإناث، وقد تمّ تفسير ذلك في ضوء عدد من العوامل الثقافية والاجتماعية والموقفية؛ إذ إنّ هذه العوامل تؤدي دوراً مهماً في تنظيم الفرد لانفعالاته، حيث تُتيح ثقافة المجتمع للذكر فرصة للتعبير عن انفعالاته بعكس الأنثى التي تمنعها تلك الثقافة عن ذلك، وتعزو الباحثة أيضاً عدم وجود فروقٍ بين الجنسين على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي إلى طبيعة المرحلة العمرية التي يمرون بها، حيث إنهم أصبحوا يتمتعون بقدرات

يتبين من جدول (6) أنه لا تُوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي كدرجة كلية وكأبعاد فرعية، حيث كانت قيم (ت) غير دالة إحصائياً.

وهذا يتفق مع نتيجة دراسة بشرى الحناقطة (2022) التي أشارت إلى عدم وجود فروقٍ بين الذكور والإناث في صعوبات التنظيم الانفعالي؛ ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما يتمتع به أفراد المجتمع حالياً من الذكور والإناث من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة التي أتاحت لهم حرية التعبير عن آرائهم، ومشاعرهم، وانفعالاتهم تجاه أنفسهم، والآخرين، والمجتمع بشكل عام، وهو ما مهّد الطريق أمامهم بشكل متساوٍ تقريباً في التعبير عما يدور بداخلهم في المواقف الانفعالية المختلفة التي يتعرضون لها، كما أن أساليب التنشئة الاجتماعية التي تعامل بها الأسرة أبناءها في الوقت الحاضر أصبحت

عقلية تتيح لهم فرص متساوية للقيام بعمليات الاقتراب أو الابتعاد عن موقف انفعالي معين، وتعديل البيئة المحيطة بالموقف لتغير أثره الانفعالي، وإعادة توجيه انتباههم بعيداً عن الموقف الانفعالي المؤلم، وقدرتهم بعد ذلك لتغيير تقييمهم لموقف انفعالي ما.

توصيات الدراسة: وتتضمن ما يلي:

أولاً: بحوث مقترحة:

في ضوء نتائج الدراسة أمكن طرح بعض البحوث والدراسات المقترحة:

1. اليقظة العقلية وعلاقتها بالمناعة النفسانية لدى طلبة الجامعة.
2. تنمية اليقظة العقلية لخفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة.
3. صعوبات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالرحمة بالذات لدى طلبة الجامعة.
4. القلق الاجتماعي وعلاقته بصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

ثانياً: توصيات الدراسة التطبيقية: توصي هذه الدراسة بضرورة ما يلي:

1. أن تقوم الجهات المعنية بالجامعات بعقد العديد من الندوات، وورش العمل حول أهمية اليقظة العقلية وتأثيرها الإيجابي في تحسين الصحة النفسية لطلبة الجامعة؛ لما لها من فوائد كثيرة في هذه المرحلة العمرية.
2. التوسع في دراسة اليقظة العقلية لدى عينات متنوعة من مختلف التخصصات النوعية من طلبة الجامعة.
3. ضرورة وضع الجامعات برامج لتنمية اليقظة العقلية لدى الطلبة التي من شأنها إتاحة الفرصة أمامهم للتعلم من أجل استمرارية يقظتهم العقلية؛ مما يؤثر إيجابياً في تحصيلهم الأكاديمي.
4. تصميم برامج إرشادية للطلبة لزيادة الوعي بالانفعالات، وكيفية إدارتها، وإجراء مزيد من الدراسات حول صعوبات التنظيم الانفعالي.

المراجع:

المراجع العربية:

9. دينا علي السعيد (2023). المرونة النفسية واليقظة العقلية كعوامل منبئة بالنوموفوبيا لدى الشباب الجامعي، المجلة التربوية، جامعة سوهاج، 107(1)، 773-834.
10. زينب منصور محمد (2021). صعوبات التنظيم الانفعالي كمنبئ بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب جامعة المنيا، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، 36(1)، 302-341.
11. سامر عدنان عبد الهادي (2017). القدرة التنبؤية ليقظة الذهن في مهارة التمثيل العاطفي لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة أبو ظبي، المجلة الدولية للبحوث التربوية، 41(4)، 149-186.
12. سامي محسن الختاتنة (2019). فعالية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة في الأردن، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 46(1)، 61-78.
13. عبد الرقيب أحمد البحيري، وفتحي عبد الرحمن الضبع، وأحمد علي وطلب وعائدة أحمد العولمة (2014). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 39(1)، 166-199.
14. عبد المهدي عبد الرحمن (2022). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى الأحداث الجانحين في دور الإيواء الأردنية، مجلة جامعة عمان العربية للبحوث، 7(2)، 247-271.
15. عفاف البديوي (2018). التنبؤ بالتفكير الأخلاقي من اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية لدى طالبات كلية الدراسات الإنسانية بالدقهلية، مجلة كلية الدراسات الإنسانية جامعة الأزهر، 37(127)، 189-287.
1. أحلام مهدي عبد الله (2013). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، 2(205)، 344-366.
2. أحمد أبو زيد (2017). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 51(1)، 1-68.
3. أسماء عرفان (2020). الإسهام النسبي لصعوبات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالاحترق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، 7(21)، 171-206.
4. أماني محمد فتحي الصواف (2022). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي والتنظيم الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية: دراسة مقارنة بين التعليم العام والفني، مجلة كلية التربية، 19(114)، 113-172.
5. الحميدي محمد ضيدان (2023). اليقظة العقلية كمتغير وسيط للعلاقة بين كل من المرونة النفسية والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة، مجلة العلوم التربوية، جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز، 9(3)، 21-54.
6. بشرى أيمن الحناقطة (2022). القلق الاجتماعي وعلاقته بصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية، مجلة جامعة عمان العربية للبحوث، 7(2)، 519-540.
7. حلمي الفيل (2019). متغيرات تربوية حديثة في البيئة العربية القاهرة، دار الطباعة الحرة.
8. حمدي علي الفرماوي (2009). الميتا انفعالية لدى العاديين وذوي الإعاقة العقلية، ط3، عمان، دار الصفاء.

16. علي حسين مظلوم (2018). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الإنسانية، جامعة بابل، 25 (3)، 229-247.
17. ماجدة محمد العديني (2019). فاعلية برنامج معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية لتحسين تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية (أسيوط)، 35 (11)، 131-184.
18. محمد مصطفى عبد الرازق (2019). فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلبة الجامعة المكفوفين، المجلة التربوية، (62)، 364-455.
19. محمد السيد عبد الرحمن (2017) اليقظة العقلية وعلاقتها بالاكثئاب لدى طلاب الجامعة في كلٍّ من مصر والعراق -دراسة عبر ثقافية مقارنة، مجلة كلية التربية، 34 (4)، 316-343.
20. محمد فتح الله (2020). نموذج مقترح للدور الوسيط للتعاطف الذاتي وصعوبات تنظيم الانفعال في العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة الأكاديمية لدى طلاب الصف الثالث الإعدادي ذوي صعوبات التعلم، مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 59 (2)، 21-50.
21. محمد مسعد عبد الواحد (2020). فعالية مدخل العلاج القائم على العقل في خفض أعراض اضطراب الشخصية الحدية وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطلاب المتعثرين دراسياً، المجلة التربوية، 59 (27)، 203-221.
22. مصطفى خليل عطا الله، (2019) اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخذاع الذات لدى طلاب الجامعة، المجلة العلمية لكلية التربية جامعة أسيوط، 35 (2)، 1-39.
23. محمد يحيى صفحي (2021). الخوف من استقبال التعاطف من الآخرين كمنبئ بصعوبات تنظيم الانفعال والأعراض الاكتئابية لدى طلبة الجامعة المكفوفين، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 29 (3)، 376-423.
24. معاذ جمال الخمايسة (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة جامعة مؤتة، رسالة ماجستير، عمادة الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الأردن.
25. نورة دخيل الله علي الحارثي (2021). استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف، مجلة كلية التربية، أسيوط، 37 (1)، 240-309.
26. نرمين عوني محمد (2019). اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية كمنبئين بالحكمة الاختبارية لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية، مجلة كلية التربية، (أسيوط)، 35 (10)، 1-95.
27. هالة خير سناري (2017) المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية). مجلة الإرشاد النفسي، (50)، 283-334.
28. هبة مجيد عيسى (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي والحاجة إلى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة البصرة، 43 (2)، 268-295.
29. هدى جمال (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين، دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، 28 (4)، 883-945.
30. هويدا إسماعيل إبراهيم (2016) دراسة مقارنة لمستوى اليقظة الذهنية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لطلبة بعض الكليات

5. Gross, J.J. & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J.J. Gross (Ed.), **Handbook of Emotion regulation**, New York: Guilford press, 3–24.
6. Cura, Ş. Ü., & Atay, S. (2023). Correlation between mindfulness, empathy, and compassion levels of nursing students: A cross-sectional study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 42, 92–96.
7. Greco, L. A., Bear, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the child and adolescents' mindfulness measure (CAMM). **Psychological Assessment**, 23(3), 606–614.
8. Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, factor Structure and initial the Difficulties in Emotion Regulation Scale. **journal of psychopathology and behavioral assessment**.26(1),41–55.
9. Gonynor, K, A. (2016). Associations among mindfulness, self-compassion, and **bullying** in early adolescence, **Doctoral**
- العلمية والإنسانية، بغداد، **مجلة التربية الرياضية**، 24(4)، 436–424.
31. هيام صابر شاهين (2017). اليقظة العقلية كمتغير مُعدل للعلاقة بين القلق الاجتماعي وجودة الحياة المدركة لدى المراهقين المكفوفين، **مجلة كلية التربية**، 27(4)، 553–530.
- المراجع الأجنبية:**
1. Bardeen, j., Fergus, T., & Orcutt, H. (2012). An examination of the latent structure of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. **Journal of Psycho pathology and behavior Assessment**.34,382–392.
 2. Bear, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods of explore facets of mindfulness. **Psychological Assessment**, 13(1), 27–25.
 3. Brown, K. W., Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mind fullness and its role in psychological Well – being. **Journal of Personality and Social Psychology**, 84, 822–848.
 4. Cardaciotto, L., Herbert, J., Formen, E., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present – moment awareness and acceptance: The Philadelphia mindfulness Scale. **Psychological Assessment**.15(204),204–223.

- Current Psychology, 42(7), 5621–5628.
16. Miller, A. E., & Racine, S. E. (2022). Emotion regulation difficulties as common and unique predictors of impulsive behaviors in university students. *Journal of American College Health*, 70(5), 1387–1395.
17. Pepping, C. A., Duvenage, M., Cronin, T. J., & Lyons, A. (2016). Adolescent mindfulness and psychopathology: The role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 99, 302–307.
18. Roemer, L., Willison, S. K. & Rollins, L. G. (2015). Mindfulness and Emotion regulation current Opinion in psychology, 3, 52–57.
19. Wilson, M.E. (2008). A program evaluation of mindfulness –based stress reduction as experienced by adolescent male bullies, **Doctoral dissertation**, San Diego University.
- dissertation**, Colorado State University.
10. Hosker, S. (2010). Evaluating of the mindfulness acceptance: commitment approach for enhancing athletic performance. **Unpublished Doctoral Dissertation**, Indiana University of pennsy Lavenia.
11. Kool, S.L. (2009). The psychology of emotion regulation: AN integrative review. *cognition & Emotion*, 23(1), 4–41.
12. Kabat, j., (2003) .Mind fullness–based intervention in context: past, present, and future. *clinical psychology: science and practice* (1), 144–156.
13. Rellini, A. H., Vujanovic, A. A., & Zvolensky, M. J. (2010). Emotional dysregulation: Concurrent relation to sexual problems among trauma–exposed adult cigarette smokers. **Journal of Sex & Marital Therapy**, 36(2), 137–153.
14. Lau, M., Bish, P., Segal, Z.& buis, V. (2006). The Toronto and mindfulness scale: Development and Validation. **Journal of Clinical psychology**, 26(12), 45–57.
15. Malik, S., & Perveen, A. (2023). Mindfulness and anxiety among university students: Moderating role of cognitive emotion regulation.