

## اليقظة العقلية وعلاقتها بتحمل الكرب النفسي لدى طلاب الجامعة

### Mindfulness and its Relationship to Distress Tolerance among University Students

هالة حمدي محمد<sup>1</sup>، تحت اشراف: أ.د هيام صابر شاهين<sup>2</sup>، د/ رباب عبد المنعم سيف<sup>3</sup>

<sup>1</sup> باحثة ماجستير - قسم علم النفس - كلية البنات - جامعة عين شمس

<sup>2</sup> أستاذ الصحة النفسية - كلية البنات - جامعة عين شمس

<sup>3</sup> مدرس علم النفس - كلية البنات - جامعة عين شمس

## المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وتحمل الكرب النفسي لدى طلاب الجامعة، بالإضافة إلى بحث اختلاف متغيري البحث وأبعادهما الفرعية باختلاف المتغيرات الديموغرافية: النوع (ذكور - إناث)، والتخصص الدراسي (علمي - أدبي). وقد أُجري البحث على عينة مكونة من (265) من طلاب الجامعة والتي شملت (جامعة عين شمس، والقاهرة، وحلوان) بواقع (51) طالبًا و(214) طالبة، وبواقع (123) من طلاب التخصص العلمي و(142) من طلاب التخصص الأدبي، تراوحت أعمارهم من (18:25) سنة بمتوسط (20.37) وانحراف معياري قدره (1.71). وطُبق عليهم مقياس اليقظة العقلية (من إعداد فوقية حسن، نسرین السيد 2021) وتحمل الكرب النفسي (من إعداد الباحثة)، وذلك باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي المقارن. نتائج البحث: أسفرت نتائج البحث عن وجود ارتباط موجب وضعيف وغير دال إحصائياً بين درجات طلاب المرحلة الجامعية على مقياس اليقظة العقلية وتحمل الكرب النفسي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الجامعة في النوع (ذكور - إناث) والتخصص الدراسي (علمي - أدبي) على متغيري البحث.

**الكلمات المفتاحية:** اليقظة العقلية، تحمل الكرب النفسي، طلاب الجامعة.

**Abstract:**

The current research aims to investigate mindfulness and its relationship to distress tolerance among university students, in addition to examining the differences in research variables of the study based on demographic variables: gender (males-females) and major (scientific-literary). The sample of the study consists of (N= 265) university students from Ain Shams, Cairo, and Helwan University, consisting of (51) males and (214) female students, (123) students from scientific majors, and (142) students from literary majors, with ages ranging from (18 to 25) years old (M= 20.37, SD= 1.71). The tools of the study consisted of Mindfulness scale (prepared by Fowkia Hassan & Nesreen El-Sayed, 2021) and Distress Tolerance scale (prepared by the researcher), employing a descriptive-correlational comparative methodology. The results showed a weak positive non-significant correlation between the scores of university students on mindfulness and distress tolerance scales, and no statistically significant differences among university students in terms of gender (males-females) and major (scientific-literary) on the research variables.

**Keywords:** Mindfulness, Distress tolerance, University students.

**مقدمة:**

وجاء الاهتمام بتحمل الكرب النفسي نظراً لتزايد معدلات انتشاره بين طلاب الجامعة، حيث ارتبط الكرب النفسي ببعض الاضطرابات النفسية كالإكتئاب فضلاً عن انخفاض جودة الحياة، إذ إنه يزيد من خطر إصابة طلاب الجامعة ببعض الاضطرابات النفسية ( Chand & Pidgeon, 2017 )

وتكمن أهمية دراسة تحمل الكرب النفسي في البحث الراهن للإشارة إلى أهمية تحمل الكرب وتقبله وإيجاد معنى له؛ وذلك لأن معظم الأبحاث في مجال الصحة النفسية ركزت على تغيير الأحداث والظروف الضاغطة وتوابعها ولم يعط أهمية كبيرة لتحمل الكرب وتقبله؛ فالألم يُعد جزءاً من الحياة فلا يُمكن تجنبه أو محوه تماماً، وعدم القدرة على قبول أن الألم جزء من الحياة يؤدي إلى زيادة الألم والمعاناة، ومن خلال هذا المنظور نجد في تعريف مارشا لينهان -عالمة النفس الأمريكية ومؤسسة العلاج الجدلي السلوكي- لتحمل الكرب النفسي: أنه القدرة على إدراك الواقع كما هو دون وضع قيود لتغييره، أي عدم القدرة على إصدار أحكام وتقبل الواقع، والقدرة على ملاحظة الأفكار دون محاولة لوقفها أو السيطرة عليها، ومعايشة الحالة الانفعالية وتقبلها (Linehan, 2015: 416)

ونظراً لأهمية دراسة تحمل الكرب النفسي كان لا بد من بحث المتغيرات التي ترتبط به وتؤثر فيه، ومن المتغيرات التي يُمكن اعتبارها مُنبأً قوياً بمخرجات الصحة النفسية لما لها من تأثير قوي في الأداء والتوافق، البقطة العقلية (هالة محمد كمال، 2019) وهي القدرة على الوعي والانتباه عن قصد في اللحظة الحاضرة، ودون إصدار أحكام تقييمية، أي أن يكون الفرد واعياً بـ"هنا والآن" وأن يتقبل كل الخبرات الإيجابية والسلبية (فتحي عبد الرحمن الضبع، أحمد علي طلب محمود، 2013)

وقد اكتسب مفهوم البقطة العقلية في العقد الماضي شعبية كبيرة على جميع المستويات: الفردي، والجماعي، والمؤسسي؛ نظراً لأهميته كمهارة أساسية، حيث تُعد البقطة العقلية عاملاً حاسماً لتعزيز انتباه وتركيز الفرد وتقليل

تُعد المرحلة الجامعية فترة انتقالية في غاية الأهمية، فهي تتميز ببعض الخصائص المعرفية والنفسية والاجتماعية والسلوكية؛ إذ تتشكل فيها البنية الشخصية لدى الطلاب وما تتطوي عليه من مهارات مختلفة ويتحدد على أثرها شكل الحياة المستقبلية.

وجاء الاهتمام بالمرحلة الجامعية نظراً لكونها تُمثل تحديات لدى طلاب الجامعة؛ فبالإضافة إلى التعامل مع الضغط الأكاديمي يتعين على بعض الطلاب التعامل مع المتطلبات الضاغطة والتي يختبر فيها الطلاب تغيرات نفسية كالإحساس بالهوية وزيادة الاستقلالية، ونظراً لأهمية هذه المرحلة هناك حاجة إلى تحديد القضايا الحاسمة التي يجب مراعاتها عند العمل مع هذه الفئة؛ للوقوف والتعرف على المشكلات التي تُميز هذه المرحلة ( Bogusch et al., 2016; Pedrelli et al., 2015 )

وأُجريت دراسة استطلاعية من خلال منظمة الصحة العالمية على طلاب الجامعة بلغ عددهم (13.984) طالباً من خلال 19 كلية في 8 دول مختلفة شملت (أستراليا، بلجيكا، ألمانيا، المكسيك، أيرلندا الشمالية، جنوب أفريقيا، إسبانيا، الولايات المتحدة الأمريكية)، وكشفت الدراسة أن 35% منهم أبلغ عن مشكلة واحدة على الأقل تتعلق بالصحة العقلية، ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية فإن الصحة العقلية هي حالة يستطيع من خلالها الفرد مواجهة التحديات اليومية، والعمل بكفاءة (Auerbach et al., 2018)، الأمر الذي دعى إلى الاهتمام ببعض المتغيرات النفسية التي من شأنها أن تُسهم في تحسين الصحة العقلية، والتعامل مع الضغوط بشكل فعال، فضلاً عن تحسين المهارات المعرفية والانفعالية والسلوكية، وأحد هذه المتغيرات التي يُمكن أن تؤثر في الصحة الجسدية والعقلية لدى الأفراد في الظروف الضاغطة هي السمات الشخصية لدى الأفراد المرتبطة بتحمل الكرب النفسي (Karami et al., 2020)

النفسي بشكل مستقل، أو ما إذا كانت اليقظة العقلية تؤثر بشكل غير مباشر في تحمل الكرب النفسي (Coffey & Hartman, 2008)، وعلى الرغم من أن اليقظة العقلية لا تؤثر بشكل مباشر في تقليل الكرب النفسي في حد ذاته في المواقف المؤلمة أو غير السارة، فإن اتباع نهج عدم إصدار الأحكام، والقبول، واللامركزية قد يُسهل استجابة أكثر توافقاً وفهماً أكبر للسياق، وهو أن الألم يُعد جزءاً من الحياة فلا يمكن تجنبه أو محوه تماماً، ومن ثم فمن خلال اليقظة العقلية تزيد قدرة الفرد على إدراك الكرب باعتباره أقل تهديداً، فيكون الفرد أكثر قدرة على تحمل الكرب في المواقف المؤلمة أو غير السارة (Roemer & Orisillo, 2003)

#### وتحددت مشكلة البحث الحالية في ضوء ما يلي:

أولاً: أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أهمية اليقظة العقلية وتحمل الكرب النفسي من حيث ارتباطهما بالعديد من المتغيرات والتي قد تُسهم في تحقيق التوافق والصحة النفسية أو كمدخل لخفض الاضطرابات النفسية، حيث يُعتبر تحمل الكرب النفسي المنخفض أحد الجوانب الأساسية للاضطرابات النفسية، ويُمكن من خلال اليقظة العقلية زيادة تحمل الكرب النفسي من خلال تعزيز مهارات قبول المواقف أو التجارب المؤلمة، وهذا ما أكدته دراسة (Carpenter et al., 2019) والتي بحثت تأثير تدريب الطلاب في اليقظة العقلية لزيادة القدرة على تحمل الكرب النفسي والتعامل مع المواقف الضاغطة، وأكدت دراسة (Larrazabal, 2019) أن انخفاض تحمل الكرب النفسي يؤدي إلى استخدام خطط سلبية لتنظيم الانفعالات مثل: التجنب واجترار أو قمع الأفكار أو تشتيتها، وعلى العكس فإن تحمل الكرب النفسي المرتفع يساعد على استخدام خطط فعالة لتنظيم الانفعالات.

ثانياً: تبلورت مشكلة البحث الحالية لدى الباحثة من خلال الملاحظة في العمل الإكلينيكي أن معظم الضغوط والاضطرابات النفسية باختلاف أنواعها وشدتها تشترك في اجترار أحداث وخبرات الماضي المؤلمة والقلق من

المشتتات، مما يؤدي إلى زيادة الإنتاجية وتحسين الأداء العام، بالإضافة إلى ذلك ثبت أن ممارسات اليقظة العقلية تُخفف من التوتر من خلال تعزيز الوضوح العقلي، والهدوء، وعدم الاستجابة للأفكار السلبية، وتحفيز الأفكار الإبداعية، فهي تعمل على خفض مستويات القلق، وأعراض الاكتئاب، واجترار الأفكار التلقائية السلبية، وهذه السمات مطلوبة وبشدة من قبل الجامعات حيث تسعى جاهدة لتعزيز أعلى مستويات الأداء والرفاهية بين طلابها (Rush et al., 2019; Alomari et al., 2013).

وتؤكد مارشا لينهان أن اليقظة العقلية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتحمل الكرب النفسي، حيث أشارت إلى أن تحمل الكرب النفسي يُعد تقدماً لليقظة العقلية إذ إنهما يشتركان في الاندماج في اللحظة الحاضرة "هنا والآن" بدون أحكام أو افتراضات أو تفسيرات، وقبول اللحظة الحاضرة سواء كانت سعيدة أو مؤلمة (Linehan, 2015: 416) ويُمكن من خلال اليقظة العقلية زيادة قدرة الفرد على تحمل الكرب النفسي من خلال تعزيز مهارات قبول المواقف أو التجارب المؤلمة (Carpenter et al., 2019)

ومن خلال ما سبق طرحه ولأهمية اليقظة العقلية وتحمل الكرب النفسي، هدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين المتغيرين لدى طلاب الجامعة.

#### مشكلة البحث وأسئلته:

فرضت اليقظة العقلية نفسها بقوة على ساحة علم النفس المعاصر بوصفها مفهوماً نفسياً مع بداية التسعينيات، بل وشغلت أذهان الباحثين والمعالجين ذوي المنحى المعرفي السلوكي، وحظيت باهتمام الباحثين من حيث جذورها التاريخية والأطر النظرية المُفسرة لها، إلى جانب دورها التتموي والإرشادي والعلاجي في عديد من التوجهات النفسية (فتحي عبد الرحمن الضبيح، أحمد علي طلب محمود، 2013)

ويثير باحثو اليقظة العقلية تساؤلات حول ما إذا كانت اليقظة العقلية مسؤولة بشكل مباشر عن تقليل الاضطراب

3. ما الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث من طلاب الجامعة على مقياس تحمل الكرب النفسي وأبعادها الفرعية باختلاف النوع (ذكور - إناث)، والتخصص الدراسي (علمي - أدبي)؟

#### أهمية البحث:

تُكمن أهمية البحث في أهمية الجوانب التي يتصدى لدراستها، وذلك في الاعتبارات التالية:

1. إلقاء الضوء على متغيرات تُسائر الاتجاهات المعاصرة في المجال النفسي، والإسهام في التأصيل النظري لمفاهيم البحث والذي يحتاج إلى مزيد من الإثراء البحثي والنظري.

2. أهمية دراسة العلاقة بين المتغيرين؛ حيث تشترك اليقظة العقلية وتحمل الكرب النفسي في العديد من الخصائص والتي تتمثل في اتباع نهج عدم إصدار الأحكام، والقبول، واللامركزية.

3. إلقاء الضوء على متغيرات تُمثل أهمية كبيرة في تعزيز الأداء المعرفي والانفعالي والسلوكي لدى طلاب الجامعة.

4. حداثة بحث المتغيرات في البيئة الأجنبية وندرتها في البيئة العربية؛ إذ لم توجد دراسات -في حدود اطلاع الباحثة- تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية وتحمل الكرب النفسي لدى طلاب الجامعة.

5. أهمية العينة والمرحلة العمرية نظراً لما يمر به طلاب الجامعة من ضغوط في شتى المجالات.

#### وتتضح أهمية البحث التطبيقية في:

6. تصميم مقياس تحمل الكرب النفسي، وهو يُعد حديثاً في المجال العربي ولم تتناوله العديد من الدراسات العربية، الأمر الذي قد يُسهم في إثراء مكتبة القياس النفسي بمقياس جديد، فضلاً عن اقتصار المقاييس النفسية في البيئة الأجنبية التي تناولت تحمل الكرب النفسي على مقياس (Simon & Gaher, 2005)

7. قد تُسهم نتائج البحث في توجيه أُنظار الباحثين إلى تصميم برامج إرشادية وعلاجية لتنمية كلاً من اليقظة

المستقبل، وفي المقابل فقد التواصل مع اللحظة الحاضرة بانفتاح، الأمر الذي يؤدي إلى عدم القدرة على تحمل الكرب النفسي والرغبة المستمرة في رفض وتغيير ما يحدث الآن؛ ومن هنا جاء الاهتمام ببحث العلاقة بين اليقظة العقلية وتحمل الكرب النفسي، وجاء الاهتمام بالمرحلة الجامعية نظراً لأنها تُمثل مرحلة نمو حرجة لدى بعض الطلاب، لما تفرضه عليهم من تحديات وأعباء من شأنها أن تُولد لديهم العديد من الضغوط والصراعات والاضطرابات النفسية (فتحي عبد الرحمن الضبع، أحمد علي طلب محمود، 2013)

ثالثاً: عدم وجود دراسات عربية -في حدود اطلاع الباحثة- اهتمت ببحث العلاقة بين اليقظة العقلية وتحمل الكرب النفسي لدى طلاب الجامعة، والفروق في متغيرات البحث وفقاً للنوع والتخصص الدراسي.

رابعاً: ندرة الدراسات الأجنبية -في حدود اطلاع الباحثة- التي اهتمت ببحث العلاقة بين اليقظة العقلية وتحمل الكرب النفسي لدى طلاب الجامعة، ومن ثم جاءت مشكلة البحث الحالية في محاولة للكشف عن بحث العلاقة بين المتغيرين لدى طلاب الجامعة.

خامساً: على الرغم من الأدلة التي تدعم العلاقة بين اليقظة العقلية وتحمل الكرب النفسي، فقد تم إجراء القليل جداً من الأبحاث لفحص هذه العلاقة مباشرة منذ تطوير مقياس تحمل الكرب النفسي بواسطة (Simon & Gaher, 2005) (Bliesner, 2010).

ومن خلال ما سبق طرحه تتحدد مشكلة البحث في الأسئلة الآتية:

1. ما شكل وقوة العلاقة بين درجات عينة البحث من طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية وتحمل الكرب النفسي وأبعادها الفرعية؟

2. ما الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث من طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية وأبعادها الفرعية باختلاف النوع (ذكور - إناث)، والتخصص الدراسي (علمي - أدبي)؟

## 1. الوعي (التصرف الواعي بال اللحظة الحالية):

ويشير إلى الوعي بالسلوك والمشاعر والأحداث والمثيرات الداخلية والخارجية المرتبطة بالفرد.

2. **التقبل:** وهو تقبل الخبرة أو التجربة دون إصدار حكم عليها بوصفها جيدة أو سيئة.

## 2. تحمل الكرب النفسي:

تُعرفه الباحثة إجرائياً بأنه: قدرة الفرد على تحمل وتنظيم الحالات الانفعالية وتقبلها، والقدرة على تجاوز المحن والأزمات، وذلك عن طريق السلوكيات والاستراتيجيات الفعالة التي يستخدمها الفرد عند اختباره لمثل هذه الحالات الانفعالية والمحن والأزمات، في محاولة منه لقبول الواقع والتعايش مع الألم دون الانخراط في سلوكيات غير فعالة، ويُقاس إجرائياً بالدرجة التي يتم الحصول عليها على مقياس تحمل الكرب النفسي المُعد في هذا البحث، واشتمل هذا التعريف على:

1. **التحمل:** قدرة الفرد على تحمل المعاناة الانفعالية وما تتضمنه من مشاعر توتر، وقلق، وحزن، دون محاولة منه للتخلص من هذا الجمل الشعوري.

2. **تنظيم الانفعالات:** قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته، وعدم التصرف بناء على الرغبة الملحة للشعور التي قد تظهر في شكل اندفاعات سلوكية.

3. **قبول الانفعالات:** قدرة الفرد على السماح بوجود مشاعره دون محاولة منه لتجنب أو رفض هذه المشاعر، والقدرة على التعبير عن هذه المشاعر دون الخجل من ذلك.

4. **تجاوز المحن:** قدرة الفرد على خوض المحنة أو الأزمة من دون أن نجعلها أسوأ، من خلال السلوكيات والمهارات الفعالة التي تساعد على المرور من المحنة والأزمة بشكل فعال.

5. **قبول الواقع:** التوقف عن الصراع مع الواقع ومحاولة التعايش/التوافق رغم الألم لإمكانية المضي للأمام بفعالية من أجل تحقيق الأهداف والتغيير الإيجابي.

العقلية وتحمل الكرب النفسي، بما يُسهم في تحسين جودة حياة طلاب الجامعة.

8. الاستفادة من نتائج البحث في الاكتشاف المبكر لمن يفتقرون إلى مهارات اليقظة العقلية وتحمل الكرب النفسي، وذلك من أجل دعمهم بالمهارات اللازمة، ورفع مستوى مهاراتهم للموازنة بين أعباء وضغوط الحياة.

## محددات البحث:

يتحدد البحث الحالي بعدة محددات كالآتي:

1. محددات موضوعية: يهتم البحث الحالي ببحث اليقظة العقلية وعلاقتها بتحمل الكرب النفسي لدى طلاب الجامعة.

2. محددات بشرية: تكونت عينة البحث من (265) من طلاب الجامعة.

3. محددات مكانية: أُجري البحث على طلاب الجامعة من مختلف الكليات وشملت: (كلية التجارة، والآداب، والحقوق، والإعلام، والطب، والهندسة، والعلوم، والحاسبات، والتربية)، والجامعات (جامعة عين شمس، والقاهرة، وحلوان).

4. محددات زمانية: تم تطبيق أدوات البحث خلال شهري (أغسطس، سبتمبر) 2023.

## التعريفات الإجرائية لمتغيرات البحث:

### 1. اليقظة العقلية:

يعتمد البحث على التعريف الإجرائي الذي أعدته (فوقية حسن، نسرین السيد 2021) لليقظة العقلية وهو: الوعي بالسلوك والمشاعر والأحداث والمثيرات الأنوية الداخلية والخارجية المحيطة والمرتبطة بالفرد، بالإضافة إلى تقبل الفرد الخبرة أو التجربة دون إصدار حكم عليها بوصفها جيدة أو سيئة، ويُقاس إجرائياً بالدرجة التي يتم الحصول عليها على مقياس اليقظة العقلية من إعدادهما، واشتمل هذا التعريف على:

## دراسات سابقة:

بعد استقرار الدراسات السابقة التي اهتمت بموضوع البحث الراهن بما يتسق مع أهدافه، نعرض فيما يلي الدراسات المعنية بمتغيرات البحث على النحو التالي:

### المحور الأول: دراسات تناولت اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة:

هدفت دراسة أجراها (Ahmadi et al., 2014) إلى كشف العلاقة بين اليقظة العقلية وبعض المتغيرات كالعمر، والنوع، والدين، والمستوى التعليمي، وذلك على عينة من طلاب الجامعة بلغ عددهم (273)، وأظهرت النتائج عدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين اليقظة العقلية والعمر، والنوع، والدين، والمستوى التعليمي.

وهدف دراسة (عائشة علي، 2018) إلى التعرف على أثر التفاعل بين متغيري (التخصص/الفرقة الدراسية) في أبعاد اليقظة العقلية لدى عينة من الطلاب المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة الفيوم، بلغ عددهم (167) طالباً، واستخدمت مُعدة الدراسة مقياس اليقظة العقلية إعداد (Baer et al. 2006)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير دال إحصائياً للفرقة الدراسية (الفرقة الثانية/ الثالثة/ الرابعة) في بُعدي الملاحظة وعدم الحكم على الخبرات الداخلية كأبعاد لليقظة العقلية بحجم تأثير متوسط لصالح الفرقة الدراسية الرابعة.

وأجرى (نبيل عبد الهادي، 2018) دراسة هدفت إلى الكشف عن الفروق بين التخصصات المختلفة للطلاب في مستوى اليقظة العقلية والمتغيرات الأخرى، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (384) طالباً، منهم (171) طالباً من الشعب العلمية، و(213) طالباً من الشعب الأدبية، واستخدم مُعد الدراسة مقياس الشفقة بالذات، ومقياس الضغوط الأكاديمية، ومقياس القلق الاجتماعي، ومقياس اليقظة العقلية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب الشعب العلمية والأدبية في اليقظة العقلية.

وهدف دراسة (هالة محمد كمال، 2019) إلى التعرف على الفروق بين طلاب الجامعة في اليقظة العقلية تبعاً لكل من: الفئة (متفوقين-عاديين)، والنوع (ذكور-إناث)، والفرقة الدراسية (الأولى-الرابعة)، واعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي، واستخدمت الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد/ عبد الرقيب البحري وفتحي الضبع وأحمد طلب وعائدة العواملة (2014)، وذلك على عينة أساسية قوامها (200) من الطلاب الجامعيين منهم (96 من المتفوقين، 104 من العاديين)، و(110 من الذكور، 90 من الإناث)، و(108 بالفرقة الأولى، و92 بالفرقة الرابعة). وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية تبعاً لكل من النوع (ذكور - إناث) لصالح الذكور، والفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة) لصالح الفرقة الرابعة.

وهدف دراسة أجرتها (مروة نعمان عبد اللطيف، 2021) إلى بحث العلاقة بين اليقظة العقلية واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً لدى طلاب الجامعة، وبحث اختلاف متغيري الدراسة وأبعادهما الفرعية باختلاف المتغيرات الديموجرافية (النوع والتخصص الدراسي)، تكونت عينة الدراسة من 85 طالباً وطالبة، واعتمدت الباحثة على مقياس اليقظة العقلية (من إعدادها)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب التخصصات العلمية والأدبية على مقياس اليقظة العقلية تجاه التخصص العلمي، ولم يختلف مستوى اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة باختلاف النوع.

وأجرى (عصام جمعة نصار، 2020) دراسة هدفت إلى التعرف على الفروق في اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية بالسادات وفقاً للنوع والتخصص الدراسي، شملت عينة الدراسة (530) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية بالسادات بالفرقة الثالثة بالفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2019/2020م، واستخدم الباحث مقياس اليقظة العقلية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الطلاب وفقاً للنوع (ذكور - إناث)، وتبين أن



ووجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية وجودة النوم، وعلاقة سالبة بين اليقظة العقلية والاتجاه نحو التعاطي.

### المحور الثاني: دراسات تناولت تحمل الكرب النفسي لدى طلاب الجامعة

أجرت (Jeffries et al., 2016) دراسة هدفت إلى الكشف عن دور تحمل الكرب النفسي في تنظيم الانفعالات لدى مجموعة من طلاب الجامعة بلغ عددهم 431، وتم استخدام مقياس تحمل الكرب النفسي (Simon & Gaher, 2005) ومقياس القلق (Taylor et al., 2007) ومقياس الاستجابة للانفعالات (REQ) وأشارت نتائج هذه الدراسة أن الأفراد الذين لديهم درجة منخفضة من تحمل الكرب النفسي هم الأكثر عرضة لاستخدام استراتيجيات غير توافقية في تنظيم الانفعالات مثل تجنب واجترار وقمع الانفعالات.

وأجرت (هوام شريفة، 2018) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين تحمل الكرب النفسي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وذلك على عينة من طلاب الجامعة بلغ عددها (304)، وتم استخدام مقياس تحمل الكرب النفسي (Simon & Gaher, 2005)، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وأظهرت النتائج انخفاض درجة تحمل الكرب النفسي لدى طلاب الجامعة، ولم يختلف تحمل الكرب النفسي باختلاف النوع، والسن، والمستوى التعليمي، والاقتصادي.

وفي دراسة في تركيا أجراها (Gülbağçe, 2018) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين مستويات تحمل الكرب النفسي لدى طلاب الجامعة وفقاً لعدة متغيرات مختلفة، شملت عينة الدراسة 600 من طلاب الجامعة، من خلال مقياس تحمل الكرب النفسي (Simons & Gaher, 2005)، وفي ضوء النتائج فقد تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات تحمل الكرب النفسي والنشاط الرياضي؛ فالطلاب الذين مارسوا الأنشطة الرياضية كان لديهم مستوى أعلى من تحمل الكرب النفسي مقارنة بأولئك الذين لم يمارسوا أنشطة رياضية، ولم

أفراد العينة من ذوي التخصصات العلمية لديهم مستوى مرتفع في اليقظة العقلية عن زملائهم في التخصصات الأدبية.

وهدف دراسة (Alomari, 2023) إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والتحصيل الدراسي وفقاً للنوع (ذكور - إناث) وذلك على عينة من طلاب الجامعة بلغ عددهم 489 طالباً وطالبة، وذلك باستخدام مقياس اليقظة العقلية متعدد الأوجه (FFMQ)، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية.

وأجرت (هيام عبد الرحمن، 2023) دراسة هدفت إلى الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية، وذلك لدى عينة من طلاب الجامعة شملت 250 (124 طالباً، 126 طالبة) تم اختيارهم عشوائياً من جامعة طنطا وجامعة القاهرة، وذلك باستخدام مقياس Baer et al. (2006)، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية وذلك في اتجاه الذكور.

وأجرت (عزة محمد صديق، وهدي إبراهيم عبد الحميد 2023) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة النوم والاتجاه نحو تعاطي المواد النفسية لدى طلاب الجامعة، إلى جانب الكشف عن الفروق بين متغيرات الدراسة وفقاً للنوع والفرقة الدراسية، حيث شملت عينة الدراسة 734 من طلاب الجامعة (489 طالبة، 245 طالباً)، تراوحت أعمارهم ما بين 18-27 سنة، وشملت أدوات الدراسة على مقياس اليقظة العقلية (Gu et al., 2016)، ومقياس جودة النوم (من إعدادها)، ومقياس الاتجاه نحو تعاطي المخدرات إعداد (أبو بكر مرسي، 1999)، وأوضحت نتائج الدراسة وجود فروق في النوع في مكون الملاحظة تجاه الطالبات، وفي مكون الوصف وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية كانت الفروق تجاه الطلاب، ولم توجد فروق بينهم في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، إلى جانب وجود فروق بين الفرق الدراسية في اليقظة العقلية لصالح طلاب الدراسات العليا،

اليقظة العقلية وتحمل الكرب النفسي يمكن أن يؤدي إلى نتائج فعالة لدى طلاب الجامعات في التدخل قصير المدى.

وأجرى (Ozcan, 2019) دراسة في تركيا هدفت إلى الكشف عن الدور الوسيط للمرونة المعرفية واليقظة العقلية في العلاقة بين الإجهاد المُدرك وتحمل الكرب النفسي لدى طلاب الجامعة، تكونت عينة الدراسة من (417) من طلاب الجامعة (306 طالبة، و111 طالبًا)، وتم استخدام مقياس تحمل الكرب النفسي، والإجهاد المُدرك، والمرونة المعرفية، واليقظة العقلية، وأظهرت النتائج وجود علاقة بين المرونة المعرفية وتحمل الكرب النفسي، وأن الطلاب الذين لديهم مستوى منخفض من اليقظة العقلية يكون لديهم مستوى منخفض من تحمل الكرب النفسي.

وأجرى (Cano et al., 2020) دراسة هدفت إلى الكشف عن إسهام اليقظة العقلية وتحمل الكرب النفسي كمتغيرات معدلة بين الصمود النفسي والاكتماب وذلك على عينة بلغ عددها (200)، وتراوح المدى العمري بين (18 - 25) عاماً، وأوضحت نتائج الدراسة أن اليقظة العقلية وتحمل الكرب النفسي لا تُسهم في تعديل العلاقة بين الصمود النفسي والاكتماب.

#### تعقيب عام على الدراسات السابقة:

بعد ما تم طرحه من دراسات سابقة تناولت متغيرات البحث والعينة المعنية بالدراسة، نعرض تعليقاً عاماً عليها، فضلاً عن وجود بعض الاستنتاجات والتي تُعد بمثابة مبررات لإجراء البحث الحالي، ونعرض ذلك فيما يلي:

1. على الرغم من الأدلة التي تدعم العلاقة بين اليقظة العقلية وتحمل الكرب النفسي وفقاً للتراث والإطار النظري، فإن هناك ندرة في الدراسات التي شملت العلاقة بين المتغيرين لدى طلاب الجامعة.
2. لم توجد دراسة عربية - في حدود اطلاع الباحثة- بحثت العلاقة بين اليقظة العقلية وتحمل الكرب النفسي لدى طلاب الجامعة.

يختلف تحمل الكرب النفسي باختلاف النوع والفرقة الدراسية.

وفي دراسة أخرى في تركيا أجرى (Arici-Ozcan, 2019) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين تحمل الكرب النفسي والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة، شملت العينة (1114) حيث تكونت من (771) طالبة و(343) طالبًا) من مختلف الجامعات في تركيا، وتم تطبيق مقياس تحمل الكرب النفسي (Simon & Gaher, 2005) وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة بين تحمل الكرب النفسي والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة.

وهدفنا دراسة أجراها (El-Ashry et al., 2023) إلى تقييم تأثير التدريب على تحمل الكرب النفسي في مشكلات استخدام الإنترنت والرفاهية النفسية، شملت عينة الدراسة 60 من طلاب كلية التمريض، وأظهرت نتائج الدراسة فعالية مهارات تحمل الكرب النفسي مع الطلاب الذين يعانون من مشكلات استخدام الإنترنت، حيث ساعدت المهارات على تعليم الطلاب مهارات جديدة أكثر توافقاً لتحمل الكرب النفسي.

#### المحور الثالث: دراسات تناولت اليقظة العقلية وتحمل الكرب النفسي لدى طلاب الجامعة

أجرى (Muhomba, et al, 2017) دراسة تجريبية هدفت إلى تقييم أثر برنامج تدريبي على المهارات الجماعية المختصة للعلاج الجدلي السلوكي القائم على اليقظة العقلية وتحمل الكرب النفسي للطلاب الذين يعانون من (الانتحار، وإيذاء الذات، وتعاطي المواد النفسية)، بلغ عددهم 22 وتم دخولهم في المجموعة العلاجية لليقظة العقلية وتحمل الكرب النفسي في مدة تتراوح بين 7 إلى 10 أسابيع، وكان غالبية الطلاب يتلقون أدوية نفسية أو علاج فردي أو كليهما، أظهر جميع الطلاب درجات عالية بشكل ملحوظ على مقاييس تنظيم الانفعالات، ومهارات التوافق الفعالة، وكانت هذه النتائج هي الأولى التي تُظهر أن التدريب على المهارات المستهدفة باستخدام مهارات

3. تباين الدراسات التي تناولت الفروق في اليقظة العقلية وفقاً للنوع (ذكور - إناث) حيث توصلت نتائج بعض الدراسات إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية مثل: دراسة (عصام جمعة نصار، 2020؛ Ahmadi et al., 2014; Alomari, 2023)، وعلى عكس نتائج بعض الدراسات الأخرى مثل: دراسة (هالة محمد كمال، 2019؛ هيام عبد الرحمن، 2023) حيث توصلت إلى وجود فروق في اليقظة العقلية بين الذكور والإناث تجاه الذكور، ودراسة (عزة محمد صديق، وهدى إبراهيم عبد الحميد، 2023) التي توصلت إلى وجود فروق في النوع في مكون الملاحظة تجاه الطالبات، وفي مكون الوصف تجاه الطلاب.
4. تباين الدراسات التي تناولت الفروق في اليقظة العقلية وفقاً للتخصص (علمي - أدبي) مثل: دراسة (عصام جمعة نصار، 2020؛ مروة نعمان عبد اللطيف، 2021) والتي توصلت إلى أن طلاب الجامعة من ذوي التخصصات العلمية لديهم يقظة عقلية مرتفعة عن زملائهم في التخصصات الأدبية، وهي على عكس نتائج دراسة (نبيل عبد الهادي، 2018) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في اليقظة العقلية وفقاً للتخصص.
5. ندرة الدراسات التي تناولت تحمل الكرب النفسي في البيئة العربية - في حدود اطلاع الباحثة - على طلاب الجامعة؛ إذ لم توجد سوى دراسة واحدة أجرتها (هوام شريفة، 2018) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين تحمل الكرب النفسي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب الجامعة.
6. عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة على مقياس تحمل الكرب النفسي مثل دراسة (هوام شريفة، 2018؛ Gülbahçe, 2018).
7. اقتصار الأدوات المستخدمة في تحمل الكرب النفسي - وفقاً للدراسات السابقة - على مقياس ( Simons & Gaher, 2005)
8. توجد علاقة موجبة بين اليقظة العقلية وبعض المتغيرات الأخرى كالصمود النفسي، والنشاط الرياضي، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية.
9. فعالية تدريب الطلاب الذي يعانون من الانتحار، وسلوكيات إيذاء الذات، وتعاطي المواد النفسية على مهارات اليقظة العقلية وتحمل الكرب النفسي؛ كما أوضحت نتائج دراسة ( Muhomba, et al, 2017).
- فروض البحث:**
- في ضوء ما تم عرضه من نتائج الدراسات السابقة، فإن هذا البحث يسعى إلى التحقق من الفروض التالية:
1. توجد علاقة ارتباطية بين درجات عينة البحث من طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية وتحمل الكرب النفسي وأبعادهما الفرعية.
  2. تختلف متوسطات درجات عينة البحث من طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية وتحمل الكرب النفسي وأبعادهما الفرعية باختلاف النوع (ذكور - إناث).
  3. تختلف متوسطات درجات عينة البحث من طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية وتحمل الكرب النفسي وأبعادهما الفرعية باختلاف التخصص الدراسي (علمي - أدبي).
- منهج وإجراءات البحث:**
- أولاً: منهج البحث:**
- اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن؛ وذلك للكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية وتحمل الكرب النفسي لدى طلاب الجامعة، بالإضافة إلى بحث اختلاف متغيري البحث باختلاف المتغيرات الديموغرافية: النوع (ذكور - إناث)، والتخصص الدراسي (علمي - أدبي).
- ثانياً: إجراءات البحث وتشمل:**
- تضمنت عينة البحث مجموعتين فرعيتين على النحو التالي:

1. مجموعة التحقق من الكفاءة السيكومترية للأدوات: والهدف منها التحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات البحث والتي تضمنت (150) من طلاب الجامعة تتوافر فيهم نفس مواصفات وشروط العينة الوصفية.
  2. مجموعة الدراسة الوصفية: تم الاختيار بطريقة عرضية من طلاب جامعة عين شمس، والقاهرة، وحلوان، وتم اختيارهم من كلية التجارة، والآداب، والحقوق، والإعلام، والطب، والهندسة، والعلوم، والحاسبات، والتربية، وبلغ عدد العينة (265) من طلاب الجامعة بواقع (51) طالباً و(214) طالبة، وبواقع (123) من طلاب التخصص العلمي و(142) من طلاب التخصص الأدبي، تراوحت أعمارهم ما بين (18:25) عاماً بمتوسط (20.37) وانحراف معياري (1.71) وتم التطبيق بشكل إلكتروني.
- ثالثاً أدوات البحث: لإتمام إجراءات البحث تم الاستعانة بالأدوات التالية:
1. مقياس البقطة العقلية لطلاب الجامعة (إعداد: فوقية حسن، نسرين السيد 2021).
  2. مقياس تحمل الكرب النفسي لطلاب الجامعة (إعداد: الباحثة).
1. مقياس البقطة العقلية: استخدمت الباحثة مقياس البقطة العقلية (إعداد: فوقية حسن، نسرين السيد 2021) هدف المقياس إلى تقدير درجة البقطة العقلية لدى طلاب الجامعة، وتكون المقياس من (20) عبارة موزعة على بعدين، وهما التصرف الواعي والقبول، وُضعت على تدرج ثلاثي، حيث كانت الاستجابة على كل عبارة: (تطبيق دائماً، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق إطلاقاً)، وقامت مُعدتا المقياس بالتحقق من كفاءته السيكومترية، وذلك بحساب الثبات باستخدام طريقة معامل ألفا وبلغت قيمة معامل ألفا للبعد الأول (.712) والبعد الثاني بلغت قيمته (.671)؛ مما يدل على تمتع المقياس بدرجة ثبات جيدة، أما الصدق فتتحقت منه مُعدتا المقياس باستخدام صدق المفردات بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد وكانت دالة إحصائياً عند مستوى (.05، .01)، وهذا يعني صدق جميع مفردات المقياس، وقامت الباحثة في البحث الحالي بالتحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس على عينة بلغ قوامها (150) طالباً جامعياً، وتم التحقق من ثباته باستخدام طريقتي التجزئة النصفية ومعامل ألفا، وكانت النتائج كما بالجدول (1)

جدول (1) معاملات الثبات لمقياس البقطة العقلية بطريقتي معامل ألفا والتجزئة النصفية

أبعاد المقياس	طريقة التجزئة النصفية سبيرمان	معامل ألفا
التصرف بوعي	0.65	0.64
القبول	0.66	0.71
الدرجة الكلية	0.67	0.68

2. مقياس تحمل الكرب النفسي لطلاب الجامعة (إعداد الباحثة): جاء إعداده بهدف توفير مقياس لتقدير تحمل الكرب النفسي لدى طلاب الجامعة، خاصة بعد مراجعة التراث النظري والدراسات السابقة والتي أشارت إلى عدم وجود
- ويتضح من جدول (1) ثبات مقياس البقطة العقلية بطريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا، حيث تراوحت معاملات الثبات من (0.64 - 0.71) مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه للبقطة العقلية.

من خلال ما سبق عرضه من استنتاجات من الأطر النظرية والدراسات السابقة والمقاييس السابقة، وضعت الباحثة التعريف الإجرائي لتحمل الكرب النفسي وما يشمله من أبعاد، وعرفت الباحثة تحمل الكرب النفسي إجرائياً: بأنه قدرة الفرد على تحمل وتنظيم الحالات الانفعالية وتقبلها، والقدرة على تجاوز المحن والأزمات، وذلك عن طريق السلوكيات والاستراتيجيات الفعالة التي يستخدمها الفرد عند اختبارها لمثل هذه الحالات الانفعالية والمحن والأزمات، في محاولة منه لقبول الواقع والتعايش مع الألم دون الانخراط في سلوكيات غير فعالة، ويُقاس إجرائياً بالدرجة التي يتم الحصول عليها على مقياس تحمل الكرب النفسي المُعد في هذا البحث، وشمل هذا التعريف كلاً من:

1. **التحمل:** قدرة الفرد على تحمل المعاناة الانفعالية وما تتضمنه من مشاعر توتر، وقلق، وحزن، دون محاولة منه للتخلص من هذا الجمل الشعوري.
2. **تنظيم الانفعالات:** قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته، وعدم التصرف بناء على الرغبة المُلحة للشعور التي قد تظهر في شكل اندفاعات سلوكية.
3. **قبول الانفعالات:** قدرة الفرد على السماح بوجود مشاعره دون محاولة منه لتجنب أو رفض هذه المشاعر، والقدرة على التعبير عن هذه المشاعر دون الخجل من ذلك.
4. **تجاوز المحن:** قدرة الفرد على خوض المحنة أو الأزمة دون أن نجعلها أسوأ، من خلال السلوكيات والمهارات الفعالة التي تساعد على المرور من المحنة والأزمة بشكل فعال.
5. **قبول الواقع:** التوقف عن الصراع مع الواقع ومحاولة التعايش/التوافق رغم الألم لإمكانية المضي للأمام بفعالية من أجل تحقيق الأهداف والتغيير الإيجابي.

مقياس لتقدير تحمل الكرب النفسي لدى طلاب الجامعة في البيئة العربية، واقتصار الأدوات المستخدمة في متغير تحمل الكرب النفسي وفقاً للدراسات السابقة على المقياس الذي تم إعداده في 2005 من خلال ( Simon & Gaher) وذلك في -حدود اطلاع الباحثة-، وقد مر إعداد المقياس بعدة مراحل نعرضها فيما يلي:

**المرحلة الأولى:** استقراء الأدبيات التي تناولت تحمل الكرب النفسي وذلك بمراجعة الأطر النظرية المُفسرة له، والدراسات السابقة، وعمل مسح للمقاييس العربية والأجنبية السابقة:

وبعد استقراء الأدبيات وعمل مسح للمقاييس العربية والأجنبية، لم يوجد -في حدود اطلاع الباحثة- مقاييس تناولت تحمل الكرب النفسي سوى المقياس الذي أعده (Simons & Gaher, 2005) على مجموعة من الطلاب بلغ عددهم 642 تراوحت أعمارهم من (18: 26) سنة، واشتملت بنود المقياس على 15 بنداً، وشملت بدائل الاستجابة 5 أبعاد، ويقاس المقياس 4 أبعاد، وتشمل كلاً من: التحمل، والاستيعاب، والتقييم، والتنظيم، وتمت ترجمة المقياس للوقوف على محتوى المقياس من عبارات وأبعاد والتي شملت أربعة أبعاد أساسية وهي: (التحمل، الاستيعاب، التقييم، التنظيم)، فكانت من ضمن العبارات التي تُشير إلى بعد التحمل: لا أستطيع التعامل مع الشعور بالكرب أو بالانزعاج، ومن العبارات التي تُشير إلى بعد الاستيعاب: مشاعري بالكرب النفسي شديدة لدرجة أنها تسيطر عليّ تماماً، ومن العبارات التي تُشير إلى بعد التقييم: الشعور بالكرب أو بالانزعاج هو على الأغلب محنة كبيرة بالنسبة لي، ومن العبارات التي تُشير إلى بعد التنظيم: سأفعل أي شيء لتجنب الشعور بالكرب أو بالانزعاج.

**المرحلة الثانية:** وشملت تحديد أبعاد المقياس بعد استقراء الأطر النظرية المُفسرة لمتغير تحمل الكرب النفسي، ونعرض ذلك فيما يلي:

من الكفاءة السيكومترية لمقياس تحمل الكرب النفسي على النحو التالي:  
 أولاً: ثبات مقياس تحمل الكرب النفسي: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بالطرق التالية:  
 1. طريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا:  
 قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية، ومعامل ألفا، وبالمعالجة الإحصائية لمعرفة القيم الناتجة عن معاملات الثبات اتضح الآتي:

**المرحلة الثالثة:** وشملت تحديد بنود المقياس وبدائل الاستجابة وعند صياغة بنود المقياس تمت مراعاة اتساق البنود مع الهدف العام للمقياس والأبعاد الفرعية له، مع الابتعاد عن البنود المنفية، والمركبة، ومزدوجة المعنى، والتنوع بين السلب والإيجاب.

**المرحلة الرابعة:** وشملت التحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس: وقامت الباحثة بالتحقق

جدول (2) معاملات الثبات لمقياس تحمل الكرب النفسي لطلاب الجامعة بطريقتي التجزئة النصفية ومعامل ألفا

معامل ألفا	التجزئة النصفية	تحمل الكرب النفسي
0.87	0.90	التحمل
0.94	0.94	تجاوز المحن
0.87	0.84	قبول المشاعر
0.86	0.91	التنظيم
0.93	0.92	قبول الواقع
0.97	0.98	الدرجة الكلية

تم إجراء التحليل العاملي لعبارات المقياس بطريقة المكونات الأساسية Principal components واعتبر التشعب الملائم الذي يبلغ (0.3) فأكثر وفقاً لمحك "جيفورد"، والجدول التالي يوضح العوامل والتباين والجزر الكامن الخاص بكل عامل:

يتضح من جدول (2) ثبات مقياس تحمل الكرب النفسي بطريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه لتحمل الكرب النفسي.

ثانياً: صدق مقياس تحمل الكرب النفسي:

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق العاملي، والاتساق الداخلي ويتضح ذلك فيما يلي:

1. الصدق العاملي

جدول (3) التباين والجزر الكامن لمقياس تحمل الكرب النفسي بعد إجراء التحليل العاملي

التباين	الجزر الكامن	تحمل الكرب النفسي
50.46	4.54	التحمل
64.12	6.41	تجاوز المحن
46.79	4.68	قبول المشاعر
45.37	4.54	التنظيم
73.15	4.39	قبول الواقع

يتضح من جدول (3) من خلال الحل العملي بعد التدوير، أن العامل الأول جذره الكامن (4.54) وقد فسر من التباين 46.79%، أما العامل الرابع جذره الكامن (4.54) وقد فسر من التباين 45.37%، أما العامل الخامس جذره الكامن (4.39) وقد فسر من التباين 73.15%، وهي كمية معقولة من التباين المفسر. ويوضح الجدول التالي تشبعت عبارات المقياس بعد التدوير:

جدول (4) تشبعت عبارات المقياس بعد التدوير لمقياس تحمل الكرب النفسي

تحمل الكرب النفسي									
الرقم	التشبع	الرقم	التشبع	الرقم	التشبع	الرقم	التشبع	الرقم	التشبع
1	0.82	10	0.90	20	0.54	30	0.59	40	0.72
2	0.74	11	0.66	21	0.80	31	0.52	41	0.89
3	0.54	12	0.80	22	0.65	32	0.78	42	0.86
4	0.47	13	0.78	23	0.70	33	0.82	43	0.92
5	0.69	14	0.83	24	0.58	34	0.74	44	0.88
6	0.76	15	0.75	25	0.70	35	0.76	45	0.85
7	0.71	16	0.90	26	0.76	36	0.65		
8	0.76	17	0.88	27	0.68	37	0.57		
9	0.83	18	0.74	28	0.56	38	0.67		
		19	0.74	29	0.81	39	0.57		

يتضح من جدول (4) تمتع مقياس تحمل الكرب النفسي بصدق عاملي جيد، حيث تشبعت عباراته على خمسة عوامل، وتراوحت قيم تشبع العبارات ما بين (0.47-0.92)، مما يدل على صدق المقياس.

## 2. الاتساق الداخلي:

أ. الاتساق الداخلي بين العبارات وأبعاد المقياس: قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة، وذلك على عينة الكفاءة السيكمترية (150) من طلاب الجامعة، ويتضح ذلك من الجدول:

جدول (5) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة على مقياس تحمل الكرب النفسي لطلاب الجامعة

تحمل الكرب النفسي									
قبول الواقع		التنظيم		قبول المشاعر		تجاوز المحن		التحمل	
الارتباط	الرقم	الارتباط	الرقم	الارتباط	الرقم	الارتباط	الرقم	الارتباط	الرقم
**0.74	40	**0.58	30	**0.55	20	**0.90	10	**0.80	1
**0.89	41	**0.53	31	**0.80	21	**0.66	11	**0.73	2
**0.85	42	**0.79	32	**0.64	22	**0.80	12	**0.55	3
**0.92	43	**0.83	33	**0.71	23	**0.78	13	**0.49	4
**0.88	44	**0.73	34	**0.59	24	**0.83	14	**0.70	5
**0.85	45	**0.75	35	**0.70	25	**0.75	15	**0.76	6
		**0.64	36	**0.75	26	**0.90	16	**0.70	7
		**0.57	37	**0.67	27	**0.88	17	**0.77	8
		**0.67	38	**0.56	28	**0.74	18	0.83	9
		**0.58	39	**0.81	29	**0.74	19		

يتضح من جدول (5) حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة مرتفعة ودالة عند مستوى (0.01)، مما يشير إلى وجود اتساق داخلي لفقرات المقياس بأبعادها.

ب. الاتساق الداخلي بين الأبعاد وبعضها البعض والدرجة الكلية: قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها، وبين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، ويتضح ذلك من جدول (6):

جدول (6) معامل الارتباط بين أبعاد مقياس تحمل الكرب النفسي وبعضها وارتباطها بالدرجة الكلية

أبعاد المقياس	التحمل	تجاوز المحن	قبول المشاعر	التنظيم	قبول الواقع
التحمل	----				
تجاوز المحن	**0.89	----			
قبول المشاعر	**0.82	**0.81	----		
التنظيم	**0.85	**0.86	**0.83	----	
قبول الواقع	**0.84	**0.87	**0.77	**0.81	----
الدرجة الكلية	**0.94	**0.96	**0.91	**0.93	**0.92

\* دالة عند مستوى 0.05

\*\* دالة عند مستوى 0.01



### نتائج البحث، تفسيرها ومناقشتها:

أولاً: نتائج اختبار الفرض الأول من البحث والذي ينص على: توجد علاقة ارتباطية بين درجات عينة البحث من طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية وتحمل الكرب النفسي وأبعادهما الفرعية.

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون؛ لدراسة العلاقة بين درجات أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية ومقياس تحمل الكرب النفسي وأبعادهما الفرعية، وجاءت النتائج كما بجدول (7):

جدول (7) معاملات الارتباط بين درجات مقياس اليقظة العقلية ومقياس تحمل الكرب النفسي وأبعادهما الفرعية لدى

طلاب الجامعة (ن = 265)

تحميل الكرب النفسي	قبول الواقع	التنظيم	قبول المشاعر	تجاوز المحن	التحمل	المتغيرات
0,255	0,130	0,163	0,079	0,327	0,222	التصرف الواعي
0,280	0,069	0,318	0,305	0,021	0,318	القبول
0,017	0,40	0,104	0,151	0,233	0,065	اليقظة العقلية

تم إجراء القليل جداً من الأبحاث لفحص هذه العلاقة مباشرة منذ تطوير مقياس تحمل الكرب النفسي بواسطة (Simon & Gaher, 2005) وهو ما أكدته الدراسات السابقة التي أوضحت ندرة الدراسات الأجنبية، وعدم وجود دراسة عربية تناولت بحث العلاقة بين المتغيرين وفقاً لعينة البحث - وذلك في حدود اطلاع الباحثة - إلى جانب اقتصار استخدام مقياس (Simon & Gaher, 2005) على الدراسات التي تناولت متغير تحمل الكرب النفسي بالإضافة إلى أن التطبيق كان إلكترونياً؛ مما قد يكون له أثر على دافعية وجدية عينة البحث في أثناء التطبيق.

يتضح من جدول (6) أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة، ودالة عند مستوى (0.01) مما يشير إلى وجود اتساق داخلي لأبعاد المقياس، ومن ثم فإن أبعاد المقياس تتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، ويمكن أن يقيس ما وُضع لقياسه.

### رابعاً: أساليب المعالجة الإحصائية:

في ضوء الوصف الإحصائي لمتغيرات البحث، وطبيعة الفروض، وحجم العينة، تم الاستعانة بمعامل ارتباط بيرسون، واختبار (ت) للمجموعات المستقلة.

يتبين من جدول (7) وجود ارتباط ضعيف وغير دال بين درجات عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية وتحمل الكرب النفسي (الدرجة الكلية والأبعاد)، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0,017-0,327).

وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Ozcan, 2019) والتي أشارت إلى وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية وتحمل الكرب النفسي، وتُفسر الباحثة هذه النتيجة إلى عدة عوامل منها: حداثة مفهوم تحمل الكرب النفسي وحدائقة المقياس المُستخدم لدى عينة البحث؛ كما أشار (Bliesner, 2010) على الرغم من الأدلة التي تدعم العلاقة بين اليقظة العقلية وتحمل الكرب النفسي فإنه قد

ثانياً: نتائج اختبار الفرض الثاني والذي ينص على: 1. اختلاف اليقظة العقلية باختلاف النوع (ذكور- إناث): وللتحقق من دلالة الفروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية وأبعادها تم استخدام اختبار (ت)، وكانت النتائج كما بجدول (8):

جدول (8) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمته ت ودلالاتها الإحصائية لدرجات طلاب الجامعة (الذكور - الإناث) على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده

الأبعاد	النوع	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
التصرف الواعي	ذكور	51	21,17	3,81	1,90	غير دالة
	إناث	214	22,200	3,36		
القبول	ذكور	51	23,95	3,49	0,156	غير دالة
	إناث	214	24,05	3,49		
المجموع الكلي	ذكور	51	45,02	5,32	1,08	غير دالة
	إناث	214	45,95	4,93		

الذكور، ودراسة (عزة محمد، وهدي إبراهيم 2023) التي توصلت إلى وجود فروق في النوع في الأبعاد الفرعية لليقظة.

ويشير (أحمد فكري بهنساوي، 2020) إلى أن اليقظة العقلية متشابهة بين الذكور والإناث نظراً لأنهم يدرسون معاً في نظام تعليمي جامعي واحد، فضلاً عن تشابه الظروف الأكاديمية، فاليقظة العقلية ترتبط بشخصية الفرد وبسماته وقدراته، وتعتمد على وعي الفرد بما يدور حوله من أحداث، والانتباه لتجاربه الداخلية، وتعلم الملاحظة بدون أحكام، وهي بذلك تعتمد على الشخص ذاته وليس حسب نوعه الاجتماعي، فضلاً عن التنشئة الاجتماعية والثقافة التي لم تعد تُفرق وفقاً للنوع.

يتبين من جدول (8) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الجامعة (ذكور- إناث) على مقياس اليقظة العقلية، حيث جاءت قيمة (ت) غير دالة إحصائياً، حيث بلغ المتوسط الحسابي لطلاب الجامعة الذكور (45,02) وتراوح المتوسط الحسابي للأدبي (45,95)، مما يشير إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية، وهكذا يمكننا القول -وفقاً لنتيجة الفرض- بأن اليقظة العقلية لا تختلف باختلاف النوع (ذكور - إناث).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج كلاً من (عصام جمعة نصار، 2020؛ Ahmadi et al., 2014 Alomari) والتي توصلت جميعها إلى نتائج مؤداها عدم وجود فروق تعزى لأثر النوع على مقياس اليقظة العقلية، إلا أنها اختلفت مع نتائج كل من دراسة (هالة محمد، 2019، هيام عبد الرحمن، 2023) التي توصلت إلى وجود فروق في اليقظة العقلية بين الذكور والإناث لصالح

2. اختلاف تحمل الكرب النفسي باختلاف النوع والإناث في تحمل الكرب النفسي وأبعاده تم استخدام (ذكور- إناث): للتحقق من دلالة الفروق بين الذكور اختبار (ت)، وكانت النتائج كما بجدول (9):

جدول (9) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة ت ودلالاتها الإحصائية لدرجات طلاب الجامعة (الذكور - الإناث) على مقياس تحمل الكرب النفسي وأبعاده

الأبعاد	النوع	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
التحمل	ذكور	51	19,25	2,66	0,360	غير دالة
	إناث	214	18,37	2,65		
تجاوز المحن	ذكور	51	24,27	2,95	0,588	غير دالة
	إناث	214	23,96	3,49		
قبول المشاعر	ذكور	51	20,43	3,87	1,35	غير دالة
	إناث	214	19,95	3,65		
التنظيم	ذكور	51	20,90	2,90	0,659	غير دالة
	إناث	214	19,76	3,15		
قبول الواقع	ذكور	51	15,27	2,22	0,357	غير دالة
	إناث	214	15,04	2,11		
المجموع الكلي	ذكور	51	100,14	10,51	0,244	غير دالة
	إناث	214	97,08	10,94		

هذه النتيجة إلى أن نتائج بعض الدراسات مثل دراسة (Jeffries et al., 2016) التي أشارت إلى أن الأفراد الذين لديهم درجة منخفضة من تحمل الكرب النفسي هم الأكثر عرضة لاستخدام استراتيجيات غير توافقية في تنظيم الانفعالات مثل تجنب واجترار وقمع الانفعالات، وفي المقابل تؤكد دراسة (Kraemer et al., 2016) أن الطلاب الذين تم تدريبهم على مهارات تحمل الكرب النفسي أظهروا تحسناً في تحمل واستيعاب وتنظيم الانفعالات، الأمر الذي يؤكد إلى أن تحمل الكرب النفسي يعتمد على وعي الطلاب واستبصارهم ومهاراتهم المستخدمة وليس على النوع في حد ذاته.

يتبين من الجدول (9) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الجامعة (ذكور- إناث) على مقياس تحمل الكرب النفسي، حيث جاءت قيمة (ت) غير دالة إحصائياً، حيث بلغ المتوسط الحسابي لطلاب الجامعة الذكور (100,14) وتراوح المتوسط الحسابي للأدبي (97,08)، مما يشير إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة على مقياس تحمل الكرب النفسي، وهكذا يمكننا القول -وفقاً لنتيجة الفرض- بأن تحمل الكرب النفسي لا يختلف باختلاف النوع (ذكور - إناث)، واتفقت هذه النتيجة مع نتيجة كل من (هوام شريفة، 2018؛ Gülbahçe, 2018) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة على مقياس تحمل الكرب النفسي، ويمكن تفسير

ثالثاً: نتائج اختبار الفرض الثالث والذي ينص على: 1. اختلاف اليقظة العقلية باختلاف التخصص الدراسي تختلف متوسطات درجات عينة البحث من طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية وتحمل الكرب النفسي وأبعادهما الفرعية باختلاف التخصص الدراسي (علمي - أدبي). (10):

جدول (10) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة ت ودلالاتها الإحصائية لدرجات طلاب الجامعة (علمي - أدبي) على مقياس اليقظة العقلية وأبعادهما

الأبعاد	النوع	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
التصرف الواعي	علمي	123	21,74	3,68	1,11	غير دالة
	أدبي	142	22,22	3,27		
القبول	علمي	123	24,7	3,67	0,312	غير دالة
	أدبي	142	23,87	2,87		
المجموع الكلي	علمي	123	45,82	5,26	0,646	غير دالة
	أدبي	142	45,22	4,39		

والتي توصلت إلى أن طلاب الجامعة من ذوي التخصصات العلمية لديهم يقظة عقلية مرتفعة عن زملائهم في التخصصات الأدبية، ويمكن تفسير هذه النتيجة كما أشار (أحمد فكري بهنساوي، 2020) إلى أن اليقظة العقلية لا تختلف باختلاف التخصص نظراً لأن اليقظة العقلية ترتبط بشخصية الفرد وبسماته وقدراته، وهي بذلك تعتمد على الشخص ذاته وليس بناء على التخصص الدراسي.

2. اختلاف تحمل الكرب النفسي باختلاف التخصص الدراسي (علمي - أدبي): للتحقق من دلالة الفروق بين التخصص العلمي والأدبي في تحمل الكرب النفسي وأبعاده تم استخدام اختبار (ت)، وكانت النتائج كما بجدول (11):

يتبين من جدول (10) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الجامعة (علمي - أدبي) على مقياس اليقظة العقلية، حيث جاءت قيمة (ت) غير دالة إحصائياً، حيث بلغ المتوسط الحسابي لطلاب الجامعة في التخصص العلمي (45,82) وتراوح المتوسط الحسابي للأدبي (45,22)، مما يشير إلى عدم وجود فروق بين التخصصين العلمي والأدبي، وهكذا يمكننا القول -وفقاً لنتيجة الفرض- بأن اليقظة العقلية لا تختلف باختلاف التخصص (علمي - أدبي).

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (نبيل عبد الهادي، 2018) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في اليقظة العقلية وفقاً للتخصص، وتختلف مع دراسة (عصام جمعة نصار، 2020، ومروة نعمان عبد اللطيف، 2021)

جدول (11) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة ت ودلالاتها الإحصائية لدرجات طلاب الجامعة (علمي - أدبي) على مقياس تحمل الكرب النفسي وأبعاده

الأبعاد	النوع	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
التحمل	العلمي	123	18,48	3,03	0,360	غير دالة
	الأدبي	142	18,60	2,33		
تجاوز المحن	العلمي	123	24,15	3,76	0,588	غير دالة
	الأدبي	142	23,91	3,03		
قبول المشاعر	العلمي	123	19,72	3,98	1,35	غير دالة
	الأدبي	142	20,33	3,42		
التنظيم	العلمي	123	20,11	3,10	0,659	غير دالة
	الأدبي	142	19,86	3,16		
قبول الواقع	العلمي	123	15,03	2,31	0,357	غير دالة
	الأدبي	142	115,13	1,98		
المجموع الكلي	العلمي	123	97,50	11,42	0,244	غير دالة
	الأدبي	142	97,82	10,47		

الذين لديهم درجة منخفضة من تحمل الكرب النفسي هم الأكثر عرضة لاستخدام استراتيجيات غير توافقية في تنظيم الانفعالات مثل تجنب واجترار وقمع الانفعالات، وفي المقابل تؤكد دراسة (Kraemer et al., 2016) أن الطلاب الذين تم تدريبهم على مهارات تحمل الكرب النفسي أظهروا تحسناً في تحمل، واستيعاب، وتنظيم الانفعالات، الأمر الذي يؤكد إلى أن تحمل الكرب النفسي يعتمد على وعي الطلاب واستبصارهم ومهاراتهم المستخدمة وليس على التخصص في حد ذاته.

يتبين من جدول (11) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الجامعة (علمي - أدبي) على مقياس تحمل الكرب النفسي، حيث جاءت قيمة (ت) غير دالة إحصائياً، حيث بلغ المتوسط الحسابي لطلاب الجامعة في التخصص العلمي (97,50) وتراوح المتوسط الحسابي للأدبي (97,82)، مما يشير إلى عدم وجود فروق بين التخصصين العلمي والأدبي، وهكذا يمكننا القول -وفقاً لنتيجة الفرض- بأن تحمل الكرب النفسي لا يختلف باختلاف التخصص (علمي - أدبي)، ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن نتائج بعض الدراسات مثل دراسة (Jeffries et al., 2016) التي أشارت إلى أن الأفراد

## توصيات وبحوث مُقترحة:

في ضوء ما تم عرضه في البحث وما تم تناوله من متغيرات تُسائر الاتجاهات المعاصرة في المجال النفسي وما توصل إليه البحث الحالي من نتائج يُمكن عرض بعض التوصيات والبحوث المقترحة فيما يلي:

### أولاً: توصيات مُقترحة:

1. عمل ندوات وورش عمل قائمة على إثراء وتعزيز مفهوم اليقظة العقلية وتحمل الكرب النفسي لدى طلاب الجامعة.
2. توجيه نظر القائمين على العملية التعليمية في الجامعات المصرية بضرورة وضع برامج لتزويد الطلاب بمهارات اليقظة العقلية وتحمل الكرب النفسي بكل أبعادها في مواقف الحياة عامة، وفي السياق الأكاديمي بصفة خاصة.
3. إجراء مزيد من الدراسات لبحث العلاقة بين اليقظة العقلية وتحمل الكرب النفسي لدى طلاب الجامعة.
4. إجراء مزيد من الدراسات في تحمل الكرب النفسي لدى طلاب الجامعة والذي يحتاج إلى مزيد من الإثراء البحثي والنظري خاصة في البيئة العربية.
5. التوسع في دراسة تحمل الكرب النفسي لدى عينات متنوعة من مختلف التخصصات من طلاب الجامعات المصرية.

### ثانياً: بحوث مقترحة:

1. تنمية اليقظة العقلية كمدخل لزيادة تحمل الكرب النفسي لدى طلاب الجامعة.
2. تحمل الكرب النفسي وعلاقته بتنظيم الانفعالات لدى طلاب الجامعة.
3. فعالية برنامج تدريبي قائم على مهارات اليقظة العقلية وتحمل الكرب النفسي لتحسين مفهوم الذات لدى طلاب الجامعة.

## قائمة المراجع

9. هيام عبد الرحمن أحمد. (2023). علاقة التعقل وتنظيم الذات والعوامل الخمس الكبرى للشخصية بالتدفق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة: دراسة بنائية. *المجلة العلمية بكلية الآداب*، (52)، 896-928.
1. أحمد فكري بهنساوي. (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *المجلة التربوية*، 78، 11-73.
2. عائشة علي رف الله عطية. (2018). الإسهام النسبي لليقظة العقلية واستراتيجيات مواجهة الضغوط في التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين دراسياً بكلية التربية - جامعة الفيوم. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 28 (100)، 418-347.
3. عزة محمد صديق رفاعي، هدى إبراهيم عبد الحميد. (2023). الإسهام النسبي لليقظة العقلية في التنبؤ بكل من جودة النوم والاتجاه نحو تعاطي المواد ذات التأثير النفسي لدى طلاب الجامعة، دراسات نفسية، 33 (2)، 273-359.
4. عصام جمعة نصار. (2023). الفروق في اليقظة العقلية والتفكير التأملي لدى مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء في ضوء التخصص والنوع بين طلاب كلية التربية بالسادات، *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، 14 (5)، 709-782.
5. فوقية حسن رضوان، نسرين السيد سويد. (2021). مقياس اليقظة العقلية. القاهرة: المركز العربي للنشر والتوزيع.
6. مروة نعمان عبد اللطيف دغدي، (2021). اليقظة العقلية وعلاقتها باستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً لدى طلاب الجامعة، *مجلة بحوث*، 1 (9)، 155-185.
7. نبيل عبد الهادي أحمد السيد. (2018). بعض المتغيرات النفسية المسهمة في اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية جامعة الأزهر بالقاهرة. *مجلة كلية التربية*، 71 (3)، 1-85.
8. هوام شريفة. (2018). تحمل الضيق النفسي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب الجامعة. رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح.

6. Bogusch, L. M., Fekete, E. M., & Skinta, M. D. (2016). Anxiety and depressive symptoms as mediators of trait mindfulness and sleep quality in emerging adults. *Mindfulness*, 7, 962–970.
7. Cano, M. Á., Castro, F. G., De La Rosa, M., Amaro, H., Vega, W. A., Sánchez, M.,... & de Dios, M. A. (2020). Depressive symptoms and resilience among Hispanic emerging adults: Examining the moderating effects of mindfulness, distress tolerance, emotion regulation, family cohesion, and social support. *Behavioral Medicine*, 46(3–4), 245–257.
8. Carpenter, J. K., Sanford, J., & Hofmann, S. G. (2019). The effect of a brief mindfulness training on distress tolerance and stress reactivity. *Behavior therapy*, 50(3), 630–645.
9. Chand, RM & Pidgeon, AM. (2017). Psychosocial predictors of psychological distress among Australian university students. *Journal of harmonized research in medical and health Sci*, 4(3), 101–114
10. Coffey, K. A., & Hartman, M. (2008). Mechanisms of action in the inverse relationship between mindfulness and psychological

## المراجع الأجنبية:

1. Ahmadi, A., Mustafa, M. S., Haghdoost, A. A., & Alavi, M. (2014). Mindfulness and related factors among undergraduate students. *Procedia–Social and Behavioral Sciences*, 159, 20–24.
2. Alomari, H. (2023). Mindfulness and its Relationship to Academic Achievement Among University Students. *Frontiers in Education*, (Vol. 8, p. 1179584).
3. Arici–Ozcan, N., Cekici, F., & Arslan, R. (2019). The Relationship between Resilience and Distress Tolerance in College Students: The Mediator Role of Cognitive Flexibility and Difficulties in Emotion Regulation. *International Journal of Educational Methodology*, 5(4), 525–533.
4. Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., & Kessler, R. C. (2018). WHO world mental health surveys international college student project: prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of abnormal psychology*, 127(7), 623.
5. Bliesner, A. E. (2010). Mindfulness and distress tolerance: A review of the literature. *Master's thesis*, Pacific University.



- strategies. *Behavior Modification*, 40(3), 439-451.
16. Karami, A., Khodarahimi, S., Ghazanfari, F., Mirdrikvand, F., & Barigh, M. (2020). The prediction of distress tolerance based on the feeling of loneliness and self-handicapping in students. *Personality and Individual Differences*, 161, 109994.
17. Kraemer, K. M., Luberto, C. M., O'Bryan, E. M., Mysinger, E., & Cotton, S. (2016). Mind-body skills training to improve distress tolerance in medical students: A pilot study. *Teaching and learning in medicine*, 28(2), 219-228.
18. Larrazabal Carrillo, M. A. (2019). Distress Tolerance Predicts Day-To-Day Emotion Regulation Behaviors. *Doctoral dissertation*, College of William and Mary.
19. Linehan, M. M. (2015). *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*. (2<sup>nd</sup> ed). New York: Guilford publications.
20. Muhomba, M., Chugani, C. D., Uliaszek, A. A., & Kannan, D. (2017). Distress tolerance skills for college students: A pilot investigation of a brief DBT group skills training program. *Journal of College Student Psychotherapy*, 31(3), 247-256.
- distress. *Complementary health practice review*, 13(2), 79-91.
11. Drapeau, A., Marchand, A., & Beaulieu-Prévost, D. (2012). Epidemiology of psychological distress. *Mental illnesses—understanding, prediction, and control*, 69(2), 105-106.
12. El-Ashry, A. M., Hussein Ramadan Atta, M., Alsenany, S. A., Farghaly Abdelaliam, S. M., & Abdelwahab Khedr, M. (2023). The Effect of Distress Tolerance Training on Problematic Internet Use and Psychological Wellbeing Among Faculty Nursing Students: A Randomized Control Trial. *Psychology Research and Behavior Management*, 4015-4032.
13. Gross, J. J. (Ed.). (2013). *Handbook of emotion regulation*. (2<sup>nd</sup> ed), New York: Guilford publications.
14. Gülbahçe, Ö., & Gülbahçe, A. (2018). Investigation of Distress Tolerance Levels of University Students According to Different Variables. *Journal of Education and Training Studies*, 6(n12a), 80-86.
15. Jeffries, E. R., McLeish, A. C., Kraemer, K. M., Avallone, K. M., & Fleming, J. B. (2016). The role of distress tolerance in the use of specific emotion regulation

21. Ozcan, N. A. (2019). The Mediator Role of Cognitive Flexibility and Mindfulness in Relationship between Perceived Stress and Distress Tolerance among University Students. *Online Submission*, 6(9), 316–332.
22. Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College students: mental health problems and treatment considerations. *Academic psychiatry*, 39, 503–511.
23. Roemer, L., & Orsillo, S. (2003). Mindfulness: A promising intervention strategy in need of further study. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 172–178.
24. Rusch, H. L., Rosario, M., Levison, L. M., Olivera, A., Livingston, W. S., Wu, T., & Gill, J. M. (2019). The effect of mindfulness meditation on sleep quality: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1445(1), 5–16.
25. Simons, J., Gaher, R. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and Validation of a Self-Report Measure. *Motivation and Emotion*, 29, 83–102.