IUG Journal of Educational and Psychological Sciences
Peer-reviewed Journal of Islamic University-Gaza

E-ISSN: 2410-3152
P-ISSN: 2410-2946

IUGJEPS
Vol 30, No 6, 2022, pp 450 -475

Received on (31-01-2022) Accepted on (25-05-2022)

https://doi.org/10.33976/IUGJEPS.30.6/2022/20

Emotional regulation and its relationship to mindfulness and psychological resilience

Hana Al-Khatib[*1], Shadia A. Al-Tal[*2]
College of Education - Yarmouk University – Jordan[*1,2]
[*]Corresponding Author: Jiji.tawheed@gmail.com

Abstract:
The purpose of the study is to investigate the relationship between emotional regulation, mindfulness and psychological resilience, and to identify their levels among a sample of Haifa University students. The sample consisted of (456) male and female students, who were chosen by the available random method. To achieve the objectives of the study, the Gross & John Scale (2003) used by Judges and Zaghoul (2020), and the Five Faces Scale of mindfulness (Baer et al., 2006), and the Mampane Scale (2010) of psychological resilience used by Al-Bishara and Al-Muqabala (2020), and the results revealed the presence of levels of emotional regulation, mindfulness and psychological resilience. Statistically significant between emotional regulation as a whole, mindfulness and psychological resilience.
Keywords: emotional regulation, mindfulness, psychological resilience

التنظيم الانفعالي وعلاقته باليقظة العقلية والصمود النفسي لدى طلبة جامعة حيفا في داخل الخط الأخضر

هناء الخطيب[1] ، شادية أحمد التل[2]
كلية التربية-جامعة اليرموك-الأردن[1,2]

الملخص:
هدفت الدراسة معرفة العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية والصمود النفسي، والتعرف على مستوياتها لدى عينة من طلبة جامعة حيفا. وتكونت العينة من (456) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية المتيسرة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس جروس وجون (Gross & John, 2003) المستخدم من قِبل القضاة والزغول (2020)، ومقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية (Baer et al., 2006)، ومقياس مامبان (Mampane, 2010) للصمود النفسي المستخدم من قِبل البشارات والمقابلة (2020)، وكشفت النتائج عن وجود مستويات من التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية والصمود النفسي، وأهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية والصمود النفسي، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التنظيم الانفعالي ككل، واليقظة العقلية والصمود النفسي.
كلمات مفتاحية: التنظيم الانفعالي، اليقظة العقلية، الصمود النفسي.

المقدمة:

ازدادت مستويات الوعي لدى التربويين في المؤسسات التعليمية في الآونة الأخيرة؛ ليس من أجل تأهيل الطلبة بالمجال الأكاديمي فقط، بل ليكونوا مستعدين لامتلاكهم القدرات والمهارات الضرورية التي تُمكنهم من التعلم المستمر مدى الحياة، واكتسابهم اتجاهات ومعارفَ لتنمية جوانبهم الشخصية واستخدامها بشكل مُبدعٍ ومُبتكرٍ، واستثمارِ طاقاتِهم وإمكاناتهم وانفعالاتهم، وتوجيهها نحو التقدم لتحقيق الأهداف، وتسخيرها لتسهيل التعلمِ والإنجاز ومواجهة التحديات.

ومما لا شك فيه أن كلَّ طالبٍ يتمتعُ بالعديدِ من السماتِ الشخصيةِ، ويعتمد عليها لمواجهة التحديات والصعوبات والمشكلات الحياتية المتعددة، سواءٌ في الجانبِ الأكاديمي أو في جوانبِ حياتهِ الأخرى، وأهمها الصمود النفسي الذي يتحكم بسلوكه ويجعل منه سلوكاً هادفاً موجهاً، لتحقيق التكيفِ واستعادةِ التوازنِ الداخلي، وتُعد من المفاهيمِ المُعقَّدَةِ التي تتأثرُ بالعديدِ من العواملِ، ومن المفاهيم الضرورية في الحياة للمحافظةِ على البقاءِ والاستمرارِ، وتعتمد على قدرةِ الفردِ في البقاء يقظَ الذهنِ في إدراكه للأحداثِ والمتغيرات، كما ينبغي التفكير السليم وتوجيهُ الانتباه للحظة الحالية، وأن يكون قادراً على تنظيم استجاباته الانفعالية والسلوكية بشكل صحيح، وذلك بما يتناسب مع السياق الذي تحدث فيه وتقديمها بهدوء واتزان، لتجاوزِ المحن والصِّعاب والأحداثِ الضاغطةِ بمستوياتٍ مرتفعةٍ من الصمود النفسي للمحافظة على التوازن والصحة النفسية مهما تنوعت المواقف التي يمر بها في حياته (اسماعيل، 2017).

التنظيم الانفعالي (Emotional regulation)

بالرغم من أن تنظيمَ الانفعالاتِ موضوعٌ جديدٌ أعطى إضافةً جديدةً للمجالِ العاطفي، إلا أنه ظهر في العديد من الكتابات السابقة، فكان محوراً أساسياً في دراسة آليات الدفاع النفسي عند فرويد، وفي استراتيجيات وأنماط التعلق عند بولبي، وفي دراسات لازاروس عن الإجهادِ والتأقلمِ، ويعود الفضل للعالم جيمس جروس الذي يُعدُّ من أوائلِ المنظِرين وأكثر المختصين اهتماماً به، وذلك من خلال ما قدمه من أبحاثٍ ودراساتٍ لتقديمِ الوصفِ الدقيقِ للمفهومِ واكتشاف أبعادِهِ والعواملِ التي تتأثر أو تؤثر (Gross, 2002).

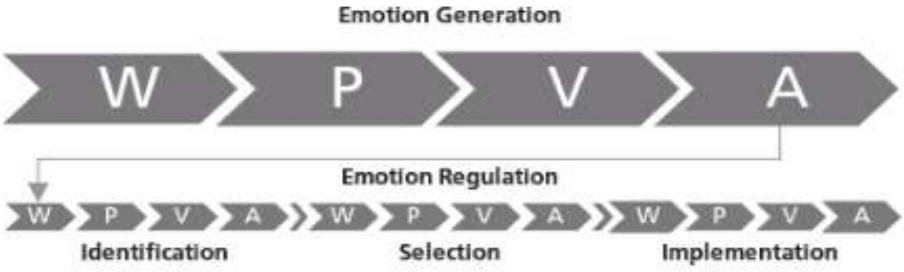
وقد تعددت تعريفات التنظيم الانفعالي نتيجة اختلاف وجهات النظر فيه، ووضعت لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) تعريفاً للتنظيم الانفعالي اشتمل على العمليات الداخلية والخارجية التي يقوم بها الفرد؛ وذلك لتنظيم انفعالاته السلبية والإيجابية نحو الموقف الراهن. وبعد ذلك ظهرت تعريفاته في دراسات جروس (Gross, 2002) الذي عبر عنه بصيغة أشمل، ووصفه بأنه مجموعة الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد لإعادة صياغة أفكاره وسلوكياته التي تؤثر على انفعالاته، وكيفية السيطرة عليها والتعبير عنها للمحافظة على مكونات الاستجابة الانفعالية، والبقاءِ في حالةِ توازنٍ انفعاليٍ تضمنُ للفردِ القدرةَ على المواجهةِ، وتجنب التأثيرات السلبية الناجمة عنها.

أما وانغ واكسو ولو (Wang, Xu & Luo, 2016) عرفوه بأنه محاولاتٌ الفردِ للتأثيرِ على انفعالاته ومواجهتها والتعبير عنها والتعافي من الانفعالات السلبيةِ وتأثيراتِها. ويعرفه دي كاستيلا وبلاتو وتامير وجروس (De Castella, Platow, Tamir & Gross, 2018) على أنه مجموعة الاستراتيجيات المنظمة التي تتضمن إعادةَ تقييم الأفكارِ والسلوكاتِ المؤثرةِ على الانفعالاتِ والسيطرة عليها والتعبير عنها. وعرفه ستشافير وبيلز وكلينيرت (Schäfer, Pels & Kleinert, 2020) بأنه مجموعة من المهارات تسهل قدرة الفرد على التعامل مع الانفعالات (السلبية والإيجابية) بفاعلية، وحددوا هذه المهارات بالقدرة على قبول المشاعر والمرونة الانفعالية وتثبيط المشاعر السلبية.

وقد ظهر عددٌ من النماذجِ والنظرياتِ التي ساعدت على تحديدِ ومعرفةِ التنظيمِ الانفعالي ووضعِ التصوراتِ المناسبةِ المُفسِّرة لهذا المفهومِ، **كنموذج ثومبسون** (Thompson, 1994)، حيث انطلق هذا النموذج من تعريفه للتنظيم الانفعالي، فهو يرى أنه مجموعة العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن المراقبة الواعية والتقييم المستمر والتعديل المناسب لردود أفعال الفرد الانفعالية، مما يسمح له بالتعرف عليها وتعديل طبيعتها من حيث شدتها ومدتها وتوجيهها والاستفادة منها في تحقيق الأهداف.

ونموذج جولمان (Golman, 2000) الذي يركز على التطور الانفعالي والاجتماعي للأطفال، ويعتمد هذا التطورُ على طريقةِ الوالدينِ في التعاملِ والتواصلِ مع الأبناءِ، فالسلوكيات التي يتَّبِعُونها مع أبنائهم لها الأثر البالغ في تنمية قدراتهم على التنظيم الذاتي، وفهم انفعالاتهم وتوجيهها واستخدامها بما يتناسب مع المواقفِ المتغيرةِ، فالعلاقةُ المباشرةُ مع الأبناءِ والتواصلُ المستمرُ يسمح لهم بالتدرب على وصفِ مشاعرِهم وإظهارِ ردودِ الفعلِ الانفعالية بطريقةٍ مناسبةٍ، وتجعلُهم أكثرَ قدرةٍ على تمييزِ مشاعرِهم (Haverfield & Theiss, 2020).

أما **نموذج جروس** (Gross, 2015) الذي أطلق جروس عليه اسم نموذج العمليات الممتد (Model The Extended Process)، ويرى أن هذا النموذج يحتوي على ثلاث مراحل وهي (التحديد، والاختيار، والتنفيذ)، وأن التنظيم الانفعالي عملية منفصلة عن توليد الانفعال، حيث يبدأ توليد الانفعال وتنشط العمليات المرتبطة بالتنظيم؛ لتحديد إذا كان التنظيم مطلوباً أو غير مطلوبٍ، فإذا كان مطلوباً سيتم إطلاق عمليات تنظيمية لتحديد استراتيجيات التنظيم المناسبة، ثم تبدأ عمليات جديدة لتنفيذ الاستراتيجيات المناسبة للتنظيم الانفعالي، وتأتي بعدها عمليات التقييم لتحديد مدى فاعلية هذه الاستراتيجية، فإذا كانت ذا تقييم إيجابي (صيانة تنظيم الانفعال) وتعمل بنجاح، فسيستمر باستخدامها لتحقيق الهدف المطلوب، أما إذا كانت غيرُ مناسبةٍ فسيتم اختيار استراتيجية أخرى مناسبة أكثر منها (تبديل تنظيم الانفعال)، أو يتم إيقاف التنظيم أو الاستراتيجية (إيقاف التنظيم الانفعالي)، وأن كل مرحلة لها أربع عمليات متتالية تسير باتجاه واحد في دورة مستمرة، وتُشير جميعها إلى التنظيم الانفعالي، وتبدأ بتحديد الهدف وتنتهي بالاستجابة.



شكل (1) نموذج العمليات الممتد:Model The Extended Process

أما نموذج بيركينج وكولياجو (Berking and colleague) أطلقا عليه نموذج للتنظيم الانفعالي والمواجهة The (ACE:Adaptive Coping with Emotions Model)، ويجمع نماذج مختلفة من الانفعالات أو التنظيم الفعّال المؤثر، ويضع تصورًا لتنظيم الانفعال التكيفي باعتباره تفاعلًا يعتمد على الموقف للعديد من مهارات التي تعتبر عناصر مهمة لتنظيم الانفعال الفعّال، وتتضمن مهارات تنظيم الانفعال (1) القدرة على إدراك المشاعر بوعي، (2) القدرة على تحديد الانفعالات وتسميتها بشكل صحيح، (3) القدرة على تحديد سبب الانفعالات الحالية والحفاظ عليها، (4) القدرة على تعديل الانفعالات بنشاط بطريقة تكيفية، (5) القدرة على قبول وتحمل المشاعر غير المرغوب فيها عندما لا يمكن تغييرها، (6) القدرة على الاقتراب ومواجهة المواقف التي من المحتمل أن تثير المشاعر السلبية إذا كان ذلك ضروريًا، (7) القدرة على تقديم الدعم الذاتي الفعال عند العمل للتعامل مع المشاعر الصعبة (Grant, Salsman & Berking, 2018).

ويحتاج الفرد لممارسة التنظيم الانفعالي بشكل يومي ضمن السياقات الاجتماعية المختلفة وبشكل متسق بهدف خفض حدة الانفعالية السلبية وزيادة مستوى الحالات الانفعالية الإيجابية، ويُعزز شعوره بالسرور أو منع الألم وتقليله (Larsen, 2000). ويعتبر جروس (Gross, 2015) أن أهداف التنظيم الانفعالي لاتقتصر على تجنب الانفعالات اللاتكيفية واستبدالها بانفعالات أكثر تكيفية، بل يهدف أيضاً إلى التأثير على ديناميات وانواع الانفعالات التي يواجهها الفرد، وتحسين مستوياتها لتساعده على تقديم الاستجابات التكيفية المناسبة للموقف وللبيئة، وهذا بدوره يساعد على إيجاد التوازن بين الفرد والبيئة المحيطة للوصول إلى الاستقرار والاتزان

الانفعالي، ويعمل على تحديد الاستراتيجيات المسؤولة عن تعديل الانفعال وتغيير مساره، ويمكن أن تكون هذه الاستراتيجيات ضمنية داخلية، أو ظاهرية خارجية، وتقليل الانفعالات السلبية وزيادة الانفعالات الإيجابية.

اليقظة العقلية(mindfulness)

برز هذا المفهوم في علم النفس الإيجابي، ويُعبر عن الوعي الكامل الذي يرافقه التركيز والاهتمام في اللحظة الراهنة والتأمل، ويعتمد على التفكير المُتعمق للمجريات التي تدور من حول الفرد، وهي كلمة ذات دلالة معرفية كونها مُشتقة من الذاكرة (الوعي الذهني)، وكقدرة بشرية وحالة ذهنية قد تصل إلى سمة ناتجة عن التأمل اليقظ (Fisher, 2014).

وقامت كابات–زين (Kabat–Zinn, 2003) بوصف المفهوم بأنها قدرة بشرية على توجيه الانتباه بصورة قصدية نحو التجارب والخبرات الفردية في الوقت الراهن، وضبط الاندفاعات وعدم التسرع في إصدار الأحكام الذاتية، كما أنها من اللبنات الأساسية التي يتم الاعتماد عليها في الحياة اليومية، ويمكن تطويرها وصقلها من خلال التدريب الواعي والتأمل الذهني. وعرفها باير وسميث وهوبكينز وتوني (Baer, Smith, Hopkins & Toney, 2006) على أنها قدرة المتعلم على مراقبة الخبرات الحالية، وعدم الانشغال بالخبرات السابقة أو المستقبلية والاهتمام بها، والقدرة على مواجهة الأحداث دون إصدار أحكام سلبية أو إيجابية.

وقدم سيسك (Sisk, 2017) تعريفاً لليقظة من ناحية معرفية، وتُعبر عن طريقة الفرد في التفكير وتؤكد على وعي المتعلم بالبيئة المحيطة، وإدارة انفعالاته الداخلية دون إصدار الأحكام. أما زبير وكمال وارتيميفا (Zubair, Kamal & Artemeva, 2018) يرونها بنية متعددة الأبعاد، وتشير إلى الانتباه والوعي المقصود بالخبرات الداخلية والخارجية التي تحدث في لحظة معينة. وعرفها محمد (2020) كقدرة فردية على المراقبة المستمرة للخبرات الداخلية والخارجية، وتقبلها كما هي دون التسرع بالحكم عليها.

وبراون وريان (Brown & Ryan, 2004) يرون أنها تتكون من مُكون واحد هو الانتباه الواعي للحظة الحالية. واعتبرها والاس وشابيفو (Wallace & Shapiro, 2006) أنها تشتمل على أربعة مُكونات ويشترط التوازن فيما بينها: الدافع/ النية (Motivation/ Intention)، والانتباه (Attention)، والإدراك (Cognition)، والتأثير (Effect). ومنهم من يرى أنها تتكون من خمسة مكونات: الوصف (Describing)، والتصرف الواعي (Action With Awarenss)، والملاحظة (Observing)، وعدم الحكم على الخبرات (Nongudging)، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية (Non–Reactivity to Inner Experience).

وترى لانجر (Langer, 2002) أنها عملية مهمة يعتمد عليها الفرد لزيادة قدرته على الإبداع وابتكار ما هو جديد، وتتميز بالمرونة، وتشمل الاهتمام والتنوع لزيادة السيطرة على البيئات الداخلة والخارجية، وعرفتها بأنها أسلوب معرفي يقوم على معالجة المدخلات الحسية والبحث عن التميز للوصول إلى وجهات نظر وبدائلَ جديدة، ووصفتها بأنها نشاط عقلي مرن يهدف للتكيف مع المتطلبات البيئية المُستجدة، وتعمل على زيادة مدركات الفرد ونظرته الشمولية لجميع جوانب وأجزاء الموقف والخروج عن الروتين المُعتاد، وتتضمن أربعة أبعاد رئيسية: التمييز الواعي اليقظ (Alertness to Distinetion)، والانفتاح نحو الحياة (Opening to Living)، والتوجه نحو الحاضر (Orientation to Present)، والتأمل الذاتي والوعي بوجهات النظر والتوقعات (Awareness to Multiple Perspectives).

ويوضح مالينوسكي (Malinowski, 2013) اليقظة العقلية من خلال نموذج ليفربول لليقظة العقلية، حيث تشتمل على خمس مستويات؛ فالمستوى الأول هو الدافع والتوقع، والثاني هو الممارسة الواعية، والثالث يضم الانتباه والمرونة المعرفية والمرونة الانفعالية، والرابع هو التوجه وعدم الحكم، والخامس يشتمل على الرفاهية النفسية والعقلية والنتائج السلوكية.

وتؤثر اليقظة العقلية على العديد من مجالات الحياة الإنسانية، وتزيد القدرة على التعافي من الأحداث والضغوطات السلبية والتخلص منها والعودة للحالة الطبيعية، وتُساهم بشكل إيجابي في زيادة وعي الفرد وإدراكاته، وزيادة القدرة على تحمل الألم أو الضغوطات المختلفة، وتقليل التوتر أو القلق أو الاكتئاب، والتقليل من استخدام الأدوية المسكنة أو المزيلة للقلق أو مضادات الاكتئاب، وتعزيز القدرة على التفكير في الخيارات والبدائل المتاحة وإيجاد الحلول، وتحسين الالتزام، زيادة الدافع لتغيير نمط الحياة

بما في ذلك النظام الغذائي، والنشاط البدني، والإقلاع عن التدخين، أو غيرها من السلوكيات السلبية، وتكوين العلاقات الشخصية وزيادة الترابط الاجتماعي، وتعزز القدرة على التعايش والتكيف مع المحيط والتغيرات الحياتية، ومواجهة التحديات (Ludwig & Kabat–Zinn, 2008).

وينظر ليفرز وماكين وتومز وثوربيرغ وساميوس (Lyvers, Makin, Toms, Thorberg & Samios, 2014) إلى اليقظة العقلية على أنها ذات أهمية كبيرة في حياة الطالب الجامعي، تمكنه من تعديل مزاجه للتخلص من الانفعالات غير المرغوبة التي تشتت الانتباه عن تحقيق الأهداف، وتحقق التوافق مع الذات وزيادة مستويات الوعي الموجه نحو الأحداث الواقعية وتصورها والتعامل معها بموضوعية. كما أنها عنصر مهم لتحقيق النجاح على المستوى الشخصي والمهني، وتُسهم في وعي الفرد بالسلبيات والإيجابيات المرتبطة بالأحداث وتحديد المشكلات، ووضع الاحتمالات المناسب والاستعداد لمواجهة الأزمات، وتحسين الشعور الإيجابي (May, 2016).

الصمود النفسي(psychological resilience)

يُعتبر الصمود النفسي أحد المفاهيم الضرورية في علم النفس الإيجابي، وهي مُشتقة من جذور لاتينية تعني القفز الآمن مرة أخرى أو الارتداد أو التراجع، من أجل الاستعداد أو التهيؤ واستجماع القوى للانطلاق والعودة لحالة الاتزان السابقة بعد الانتهاء من مواجهة المؤثرات الخارجية بنجاح، وظهر هذا المفهوم في المجال الفيزيائي، ويقصد به قدرة المادة على تحمل الضغط الشديد دون تأثرها به أو إحداث أي آثار جانبية فيها، والعودة إلى الوضع الأصلي الذي كانت عليه في السابق، وبناءً على ذلك، تم تطبيقها على النفس البشرية بحيث أصبحت ضرورةً مُلحةً يجب اكتسابها واستثمارها في المواقف الحياتية المتغيرة، ولما لها من نتائجَ إيجابيةٍ في التعامل مع المشكلات ومواجهة المواقف الصعبة، فأصبحت قدرةً إنسانيةً ومهارة تجعل الفرد أكثر قدرة على التأقلم مع الظروف الصعبة والاستمرار في الحياة وتحقيق الرفاهية النفسية والسعادة، وتُساهم كلٌّ من البيئة والوراثة بشكل واضح في تشكيلها لدى الأفراد (Southwich & Charney, 2018).

وهو أحد المؤشرات الدالة على صحة الفرد النفسية، ويختلف الأفراد في قدرتهم على الصمود النفسي عند مواجهة المشكلات وتحدي الصعوبات لتجنب الخطر، فالأفراد الذين يتمتعون بصمود نفسي قوي هم قادرون على التحكم بانفعالاتهم الذاتية واستعادة الوضع السابق بعد المرور بالأزمة واستغلال طاقاته في مواجهتها، ويَنظر إليها على أنها فرصة جديدة للنمو والارتقاء والتحدي (Fletcher & Sarkar, 2013).

ومن جهة أخرى، فقد كان هناك اختلافات في التعريفات المرتبطة بالصمود النفسي، تبعاً لاختلاف الباحثين في نظرتهم إليها، وللأساس النظري الذي ينطلقون منه لتفسيره وتحديده، فمنهم من يعتبره سمة شخصية ومنهم من يراه نتيجة أو عملية، ومنهم من يراه مزيجا بين النتيجة والعملية والقدرة، فقد عرفه بيدجيون وكيي (Pidgeon & Keye, 2014) قدرة الفرد على التأقلم بنجاح والتعايش الفعّال، والتحمل في مواجهة الضغوطات والتحديات والأحداث السلبية والشفاء العاجل منها. وقام كوننير ودافيدسون ولي (Connor, Davidson & Lee, 2003) بتعريفه على أنه سمة شخصية تساعد الفرد في عملية التوافق وتُمكنه من مواجهة الأزمات، وأنه مفهوم مُعقد يتأثر بالعديد من المؤثرات الداخلية كحالة الفرد الانفعالية وما يمتلكه من قدرات، أو عوامل خارجية كطبيعة الموقف والسياق الثقافي، أو عمر الفرد وجنسه.

ويرى ميستين (Mesten, 2011) أنه مفهوم ديناميكي يتمثل في قدرة الفرد على استعادة توازنه بعد المرور بالخبرات المؤلمة ومواجهة الصعوبات وتوظيفها لتحقيق مصالحه، وأنه فرصة ملائمة لتحقيق النمو والتكامل الشخصي. وعرفه عبد الحميد (2017) بأنه عملية نشطة متعددة الأبعاد، تساعد الفرد على التوافق النفسي والتكيف السليم مع التهديدات والاحباطات المختلفة.

وعرفه زوبير وآخرون (Zubair et al., 2018) على أنه عملية ديناميكية يُظهر الفرد من خلالها تكيفاً إيجابياً مع الأحداث رغم تعرضه للصدمات والصعوبات، فتمنحه القوة للتعامل معها ومع ما يصدر عنه من استجابات وانفعالات، والمُضي قُدماً نحو

الحياة بتفاؤل بعيداً عن القلق والتوتر مع المحافظة على التوازن الداخلي والتماسك النفسي. أما شعيب (2020) وضع له تعريفاً يرتبط بحياة الفرد في جميع المجالات، حيث أكد على أنه القدرة على التوافق الجيد، ومواجهة التحديات والأزمات بشكل إيجابي، والمرتبطة بحياة الفرد الشخصية والاجتماعية والاقتصادية والصحية.

واعتبر سميث وكاريكو وجوليسباي وهامتون (Smith, Carrico, Goolsby & Hampton, 2020) الصمود النفسي بأنه ظاهرة نفسية لها أهمية كبيرة في حياة الفرد، ويمنحها العديد من النتائج الإيجابية عند مواجهة الظروف السلبية أو عند التعرض للأخطار المتعددة، وكما أنه يعكس الفروق الفردية بين الأفراد في الاستجابة، منهم من يواجه الظروف أو أي تهديد مُحتمل بشكل إيجابي وينجح في فرض سيطرته على الموقف بالكامل، ويساعد على تنظيم الانفعال وتؤدي إلى تطوير استراتيجيات تساعد في إعادة صياغة المشكلات والوعي بها وتقديم استجابات تكيفية، ومنهم من يفشل ولا يستطيع مواجهتها فتؤثر عليه وعلى العديد من جوانب شخصيته.

واقترح ريتشاردسون ونيجر وجينسون وكومفير (Richardson, Neiger, Jensen & Kumpfer, 1990) نموذجاً لتفسير الصمود النفسي، وأطلقوا عليه نظرية ما وراء الصمود النفسي، ويرون أن الفرد في حالة توازن بيولوجي ونفسي وروحي، فعند حدوث اضطراب ما فأنه يؤدي إلى حدوث حالة من عدم التوازن والاختلال، فيسعى الفرد جاهداً إلى توظيف واستثمار العوامل والقوى الداخلية (عوامل الحماية)، لحمايته من هذه الاضطرابات أو الصدمات، وتبدأ عملية الاندماج، حيث تؤدي هذه العملية إلى واحدة من النتائج الأربع الآتية: **الاندماج المرن** وتعتمد على مدى امتلاك الفرد لعوامل الحماية للوصول إلى حالة التوازن، و**الاندماج الأقل مرونة** حيث يبقى الفرد في منطقة الراحة لديه مع محاولة قليلة لتجاوز الاضطراب، **الاندماج مع الخسارة** حيث يؤدي الاضطراب إلى خسارة واستنفاذٍ للمواردِ الداخلية والوصول إلى قدرٍ قليلٍ ومحدودٍ من التوازن، **الاندماج غير السوي** حيث تؤدي الأحداث المؤلمة والاضطرابات إلى قيام الفرد بسلوكيات غير صحية ومدمرة، اعتقاداً منه بأنها الطريقة الوحيدة للتخلص من هذا الموقف دون بذل أي جهد لمواجهتها كالإدمان على المُخدِرات.

ويعتبر الصمود النفسي من أقوى العوامل الوقائية في الحياة البشرية، لما له من دور واضح في تخفيف النتائج السلبية التي تسببها ضغوطات الحياة والمحن والضغوطات النفسية، فهو أحد العوامل البارزة في تحقيق الصحة النفسية، والتكيف والتوافق مع الاحداث السلبية والمشكلات الحياتية بصورة إيجابية، وتحقيق التوازن النفسي (Pidgeon & McGillivray, 2015).

ويرى دير وميكيجينيس (Dyer & McGuinness, 1996) أن الصلابة النفسية تتكون من القدرة على إحداث التأثيرات المهمة، والشعور بالتغلب على الموقف، والتمكن النشط من المواقف الأخرى، والارتداد إلى الوضع الطبيعي، وتكون نتيجته الأساسية هي التأقلم والتكيف الفعال، والمحافظة على الصحة النفسية وحمايتها من الآثار السلبية الناتجة عن المواقف والأحداث الصعبة والمجهدة، وقد حدد عدداً من المكونات الأساسية للصمود النفسي، ويمكن اعتبارها سمات أساسية له، وهي:

1. **الارتداد والاستمرار** (Rebounding and Carrying On): إن صفة الارتداد والاستمرار في الحياة بعد الشدائد خاصية رئيسية وجزء أساسي من الصمود. وتشتمل على النهوض من جديد والارتداد والالتزام والمتابعة لتخطي العقبات الحياتية.
2. **الإحساس بالذات** (A Sense of Self): هي التقدير المرتفع للذات، والشعور الذاتي، ويشار إليه أحيانًا باسم الاتزان، أي التوازن في حياة الفرد والوصول إلى حالة الاستقرار والثبات، وتقدير وقبول ما يحدث وما تقدمه الحياة للفرد.
3. **العزيمة** (Determination): يمتلك الفرد الصامد جودة التمسك بالشيء، وهذا الفرد يثابر ويستمر بالمثابرة حتى تكتمل المهمة أو يتحقق الهدف، وينظر إلى العقبات على أنها مجرد عقبات من عقبات الحياة التي يجب تخطيها وأنها فرص جديدة للتطور والنمو، وتحتاج إلى المزيد من الإصرار والثبات والتصميم، بمعنى آخر، هناك إقرار بأن الصعوبات في الحياة يجب توقعها والتعامل معها، ونزعة قوية نحو تحقيق الغاية أو الهدف المطلوب، وحل المشكلات بطريقة حكيمة.

4. **الاتجاه نحو المجتمع** (Prosocial Attitude): فهو يُشير الموقف الإيجابي، والتفاعلات الاجتماعية، وإلى القدرة على جذب الآخرين وإدخالهم إلى حياة الفرد في أوقات الشدائد وأثناء التعرض للخبرات الصعبة، فهي تدعم عملية الصمود النفسي، وتعلم السلوكيات الاجتماعية والمهارات التي تساهم في تطور وتحسين مستوياته.

العلاقة بين المتغيرات:

يرى توجادو وفريدريكسون (Tugade & Fredrickson, 2007) أن الاتزان الانفعالي يساعد الفرد على التكيف مع الأحداث الضاغطة والمواقف الصعبة، واستعادة قدرته بعد مروره بتجربة سلبية. فالأفراد الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الصمود النفسي يمتلكون مخططات انفعالية قوية، تجعلهم أكثر وعياً بانفعالاتهم وقادرين على توجيهها وتنظيمها ليكونوا أكثر قدرة على قبول انفعالاته وانفعالات الآخرين، أما الأفراد الذين يملكون مستويات منخفضة منه يكون لديهم مشاعر سلبية نحو الذات والآخرين، وغير قادرين على ضبطها وتنظيمها فتسبب لهم التوتر وعدم القدرة على اتخاذ القرارات (Silberstein, Tirch, Leahy & McGinn, 2012). كما أنه قد يكون السبب في قدرة الأفراد على التعافي والارتداد وتخطي الاضطرابات ما بعد الصدمة، ويزيد من وعي الفرد في التعامل مع الأحداث المُتغيرة (Southwick & Charney, 2018).

ويُعتبر التنظيم الانفعالي من العوامل المهمة التي تعمل على تحفيز الفرد لممارسة اليقظة العقلية، فتسمح للفرد بقبول الانفعالات والأفكار بدلاً من تجنبها أو قمعها، وممارسة التأمل بعيداً عن اجترار الأفكار السلبية اللامنطقية، وتقديم استجابات تكيفية وتجنب الاستجابات الاعتيادية أو الاندفاعية (Pepping, O'donovan, Zimmer-Gembeck & Hanisch, 2014). ودعم ايركان كافيزكيجولو وكافدار وزيتنوجلو (Erkan, Kafesçioğlu, Cavdar & Zeytinoğlu, 2021) العلاقة بين تنظيم الانفعال واليقظة العقلية، ويرى أن الأفراد الذين لديهم مستويات عالية من التنظيم الانفعالي أظهروا درجة عالية من اليقظة العقلية والعكس صحيح، ويمكن تحسين اليقظة العقلية من خلال استغلال التنظيم الانفعالي بشكل صحيح، والتدرب على استخدام استراتيجياته، ويلعب دوراً بارزاً في وعي الفرد وتأمله وملاحظته للمتغيرات من حوله، وتخفيف حدة الضغوطات الخارجية والتقلل من مستويات الإجهاد.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

انبثقت مشكلة الدراسة من أهمية العوامل الوقائية وتأثيرها الإيجابي على الطلبة، والدور المهم الذي تلعبه في إكساب الطلبة مهارات التعامل مع المثيرات الجديدة والأحداث، وتُعتبر من أهم الاستراتيجيات التي تُساهم في رفع مستوياتهم التحصيلية وتساعدهم في تنمية مهاراتهم والمراقبة الذاتية، والتفكير الإيجابي لاتخاذ القرارات السليمة لتحسين الأداء، فالتنظيم الانفعالي يُعد ضرورة مُلحة لطلبة الجامعة لما له من أهمية ونتائج إيجابية تُساهم في تحقيق التكيف والتوازن. كما أن بقاءهم حاضري الذهن يمكنهم من تنظيم انفعالاتهم وتحسينها والتعبير عنها لحماية الذات من الأخطار والتهديدات (Lyvers et al., 2014). وما وأكده ميكجيليفراي وبيدجيون (McGillivray & Pidgeon, 2015) من ضرورة توفير الدعم في الجامعات لتطوير استراتيجيات تعزز اليقظة العقلية والصمود النفسي لدى طلبة الجامعة، وذلك لتقليل خطر إصابتهم بمشكلات نفسية أو أكاديمية، ووتعزيز قدرتهم على مواجهة ما يتعرضون إليه من ضغوطات وتحديات وشدائد. وعلى الرغم من وجود العلاقة الارتباطية الإيجابية بين التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية، إلا أن طبيعة العلاقة والعمليات الأساسية لا تزال غير مفهومة تمامًا، ودعت إلى ضرورة التعرف على طبيعة الارتباطات بين التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية كدراسة (Bullemor–Day, 2015)، و(Iani, Lauriola, Chiesa, & Cafaro, 2019)، و(Tasneem & Panwar, 2020). واشارت الدراسات إلى العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي والصمود النفسي، وبالرغم من وجودها إلا أن هناك حاجة ملحة لاكتشافها والتركيز عليها، وذلك بسبب إهمال البحث فيها، كدراسة (Troy & Mauss, 2011)، و(Min, Yu, Lee & Chae, 2013)، و(Zang et al., 2021). ولندرة الدراسات العربية في حدود ما تعرفه الباحثة

التي تناولت التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية والصمود النفسي، برزت الحاجة للدراسة التي تُعد من الدراسات القليلة التي بحثت في متغيرات الدراسة مجتمعة على طلبة الجامعة، وتسعى للإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة حيفا في داخل الخط الأخضر؟
- ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة حيفا في داخل الخط الأخضر؟
- ما مستوى الصمود النفسي، لدى طلبة جامعة حيفا في داخل الخط الأخضر؟
- هل توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين درجات مقياس كل من التنظيم الانفعالي اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة حيفا في داخل الخط الأخضر؟
- هل توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين درجات مقياس كل من التنظيم الانفعالي الصمود النفسي لدى طلبة جامعة حيفا في داخل الخط الأخضر؟

أهمية الدراسة:

تكتسب الدراسة الحالية الأهمية النظرية من أهمية الموضوع الذي تتناوله ومدى الحاجة للبحث فيه، وتكمن أهميتها أيضاً بأنها تتناول ثلاثة من أهم المتغيرات المؤثرة على حياة الطالب ولما لها من انعكاسات تربوية مهمة، كما أنها تسعى لرفد المكتبات العربية بالمعارف النظرية عن متغيرات ذات أهمية كبيرة في علم النفس الإيجابي، ولكونها أول دراسة تحاول الكشف عن مدى مساهمة اليقظة العقلية والصمود النفسي لدى طلبة الجامعة في التنظيم الانفعالي، وما يؤكد أهميتها أنه لا يوجد دراسات تنبؤيه باللغة العربية جمعت بين متغيرات الدراسة.

وتتضح أهميتها العملية من خلال التعرف على بعض المتغيرات الإيجابية والعوامل التي تُسهم في تشكيل خصائص الطالب الجامعي، وأثرها في رفع مستويات الصحة النفسية والتكيف ومواكبة التطورات التكنولوجية ومواجهة التغيرات الحياتية والأكاديمية، كما أنها تزيد من وعي وإدراك العاملين في المجالات التربوية والتعليم الجامعي لطبيعة العلاقات بين هذه المتغيرات، وكيفية استثمارها في تنظيم الورش التدريبية وتصميم البرامج التدريبية وفي الأنشطة المنهجيّة واللامنهجيّة وتوظيفها في العملية التعليمية، للارتقاء وتحسين مستوى امتلاك الطلبة لهذه العوامل التي تعمل على تحسين جودة حياتهم ومستوياتهم الأكاديمية.

التعريفات الإجرائية:

التنظيم الانفعالي: وهي العمليات التي يستخدمها الفرد للتأثير على نوعية وكمية الانفعالات الذاتية ووعيه بها أو انفعالات الآخرين من حوله، والتحكم فيها وتقييمها وكيفية التعبير عنها (Gross & John, 2003)، ويُعرف إجرائياً بالدرجة التي سيحصل عليها المُستجيب على مقياس التنظيم الانفعالي الذي سيتم استخدامه في هذه الدراسة.

اليقظة العقلية: وهي التنظيم الذاتي للانتباه والمحافظة عليه، مما يساعد الفرد على الوعي التام بالأحداث، وتوجيهه نحو اللحظة الراهنة، ويتميز هذا التوجيه بالفضول والانفتاح والقبول، وعدم إصدار الأحكام اتجاهها (Baer et al., 2006). وتُعرف إجرائياً بالدرجة التي سيحصل عليها المُستجيب على مقياس اليقظة العقلية الذي سيتم استخدامه في هذه الدراسة.

الصمود النفسي: وهي وجود قابلية لتحديد واستخدام القدرات والكفاءات الذاتية (نقاط القوة)، والخبرات المكتسبة عند مواجهة المواقف السلبية، حيث يؤدي التفاعل المستمر بين الفرد وبيئته إلى سلوكيات تولد نتائج بناءة مستدامة، تشمل التعلم المستمر (النمو والتجديد) والصمود لتجاوز المواقف الصعبة(Mampane, 2010). وتُعرف إجرائياً بالدرجة التي سيحصل عليها المُستجيب على مقياس الصمود النفسي الذي سيتم استخدامه في هذه الدراسة .

حدود الدراسة:

- الحدود الموضوعية: التنظيم الانفعالي وعلاقته باليقظة العقلية والصمود النفسي.
- الحدود البشرية: اقتصر الدراسة على طلبة جامعة حيفا داخل الخط الأخضر.

- الحدود الزمانية: يتم إجراء الدراسة خلال الفصل الأول من العام الجامعي 2021.
- الحدود المكانية: جامعة حيفا داخل الخط الأخضر.

الدراسات السابقة:

1. دراسات سابقة حول مستوى كل من التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية والصمود النفسي.

قام سنودين وستينهاوس ويونغ وكارفير وبراون (Snowden, Stenhouse, Young, Carver, & Brown, 2015) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الانفعالي، وخبرات الرعاية، واليقظة العقلية، وتكونت عينة من (870) من طلبة كلية التمريض في جامعتين مختلفتين في أسكتلندا، وتوصلت النتائج إلى تفوق الإناث على الذكور في مستوى الذكاء الانفعالي، وكانت مستويات اليقظة العقلية عالية، وأن هناك ارتباطاً إيجابياً بين الذكاء الانفعالي واليقظة العقلية.

وسعت دراسة سيمبلوبيوز وجوود وولاوبي (Semplonius, Good, & Willoughby, 2015) للتعرف على العلاقة بين التدين ووالعلاقات الاجتماعية والتنظيم الانفعالي، وبلغت عينة الدراسة (1132) من طلبة جامعة انتاريو في كندا. وأظهرت النتائج أن مستويات التنظيم الانفعالي تراوحت بين المتوسط والمرتفع، ووجود علاقة ارتباطية بين التدين والتنظيم الانفعالي.

وقامت إسماعيل (2017) بدراسة تهدف إلى التعرف على مستوى الصمود النفسي ومستوى اليقظة العقلية، والعلاقة بينهما، وتكونت العينة من (223) طالباً وطالبة من كلية التربية في جامعة جنوب الوادي، وأظهرت النتائج وجود مستويات منخفضة من الصمود النفسي ومستويات مرتفعة من اليقظة العقلية، وعلاقة ارتباطية بين الصمود النفسي واليقظة العقلية، وكما أسهمت اليقظة العقلية في التنبؤ بالصمود النفسي لدى الطلبة.

وأجرى الربيع (2019) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي واليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك، وتكونت عينة الدراسة من (420) طالباً وطالبة، منهم (165) طالباً و (255) طالبة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة الذهنية، ومستوى مرتفع من الذكاء الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة، كما كشفت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، وفي مستوى اليقظة الذهنية تعزى لمتغير المستوى الدراسي لصالح طلبة السنة الثانية، بينما لم تكشف الدراسة عن فروق دالة إحصائياً في مستوى اليقظة العقلية تعزى إلى متغيري التخصص ومستوى التحصيل.

وكما أجرى شاهين وريان (Shaheen & Rayyan, 2020) دراسة تهدف إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة في الخليل وعلاقتها بمهارات حل المشكلات، وتم تطبيق أدوات الدراسة على أفراد العينة والمكونة من (251) طالباً وطالبة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية قد جاء بدرجة مرتفعة، وجاءت الملاحظة والوصف في الترتيب الأول، ومجال الانفتاح بالترتيب الثاني ثم الوعي ثم تحييد المشاعر، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات وفقاً لمتغيرات الجنس والتخصص والحالة الاجتماعية، وهناك ارتباطات إيجابية بين اليقظة العقلية ومهارات حل المشكلات.

وكان هدف دراسة سميث وآخرون (Smith et al., 2020) هو التحقق من مستوى الصمود النفسي لدى طلبة طب الأسنان، وهل تختلف باختلاف الجنس والحالة الاجتماعية والاقتصادية والعرق والمستوى التعليمي الأبوي، حيث تم جمع البيانات من (151) من طلاب طب الأسنان في كلية طب الأسنان بجامعة فرجينيا كومنولث، وأظهرت النتائج أن طلبة طب الأسنان لديهم مستويات عالية نسبيًا من الصمود النفسي، وارتبط الصمود النفسي بشكل كبير بالجنس، حيث أظهرت الإناث درجات صمود نفسي أكبر من الذكور.

وتهدف دراسة الطيار (2021) إلى التعرف على مستوى التنظيم الانفعالي لدى المراهقين تبعاً لمتغيري العمر والجنس، والفروقات في التنظيم الانفعالي، وتكونت العينة من (480) مراهقاً ومراهقة، وأظهرت النتائج وجود مستويات مرتفعة من التنظيم الانفعالي، وأن هناك فروقاً في مستويات التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث.

2. دراسات سابقة حول علاقة التنظيم الانفعالي باليقظة العقلية.

كان الهدف من دراسة خيرادماند وغاهاري (Kheradmand & Ghahari, 2017) هو التحقيق في الدور الوسيط للتنظيم الانفعالي واليقظة العقلية في العلاقة بين الضغوط وأساليب الأبوة والأمومة مع استراتيجيات المواجهة. وتكونت العينة من (400) فرداً تم اختيارهم من مناطق مختلفة من طهران. وأظهرت النتائج أن اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي يلعبان دورًا معتدلاً في العلاقة بين الضغوط وأساليب الأبوة واستراتيجيات المواجهة، وارتباطات إيجابية بين التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية، وأن كلاهما يتأثر بالضغوط وأساليب الأبوة والأمومة.

وكان الهدف من دراسة دافودي وجوماشي وتاماني واليزاده (Davodi, Ghomashi, Tamannaei, Alizadeh, 2020) هو التحقيق في العلاقة بين تنظيم العاطفة واليقظة العقلية مع الغضب لمرتكبي جرائم العنف في إيران. وتكونت عينة الدراسة من (150) مشاركاً تراوحت أعمارهم بين (18–50) عام. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين تنظيم الانفعالات باليقظة العقلية، حيث أظهرت أن الاستراتيجيات الإيجابية تزيد من قدرة الفرد على اليقظة وتقلل من مستويات الغضب مما ينعكس على انخفاض نسبة ارتكاب الجرائم، أما الاستراتيجيات السلبية ارتبطت بمستويات منخفضة باليقظة العقلية، مما يؤدي إلى زيادة مستويات الغضب وزيادة نسبة ارتكاب الجرائم.

وتهدف دراسة تسنييم وبانوار (Tasneem & Panwar, 2020) إلى تقييم مستوى تنظيم الانفعال والرفاهية النفسية واليقظة بين طلاب الدراسات العليا. وتكونت العينة من (104) طالباً جامعياً في مرحلة البكالوريوس من جامعة بانغالور في الهند. أظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي بين التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية والرفاهية النفسية، وأن تنظيم الانفعال والرفاهية النفسية من العوامل الهامة للتنبؤ باليقظة العقلية.

وفي الدراسة التي أجراها ماكدونالد وشيرمان كاسباريان (McDonald, Sherman & Kasparian, 2021) هدفت إلى اختبار العلاقة بين الوعي اليقظ وتنظيم الانفعال والقلق والاكتئاب لدى النساء في استراليا، وتكونت العينة من (149) إمرأة، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك ارتباطات مباشرة بين التنظيم الانفعالي والوعي اليقظ، حيث يعزز التنظيم الانفعالي القدرة على الوعي باللحظة الحالية وتحسين القدرة على الانتباه لجوانب الموقف وزيادة القدرة على التحمل وقبول الانفعالات.

3. دراسات سابقة حول علاقة التنظيم الانفعالي بالصمود النفسي.

هدفت دراسة ماين وآخرون (Min et al, 2013) إلى معرفة العلاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعال التكيفية وغير التكيفية التي تساهم في المرونة لدى المرضى الذين يعانون من الاكتئاب و / أو اضطرابات القلق. وتكونت عينة الدراسة من (230) مشاركاً في الصين. واشارت النتائج إلى أن استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية (إعادة التقييم المعرفي) ارتبطت بشكل إيجابي كبير في الصمود النفسي لدى الأفراد وفي مواجهة الصعوبات، وتساهم بشكل أكبر من استراتيجيات التنظيم الانفعالي غير التكيفية (الكبت، ولوم الذات) في بالصمود النفسي.

وهدفت دراسة ميزتري ونونيز وزياس وجيولي (Mestre, Núñez, Gómez, Zayas & Guil, 2017) إلى استكشاف العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والصمود النفسي، وبلغ عدد المشاركين (164) مراهقًا تتراوح أعمارهم بين (13 و 16) عامًا من المدارس الثانوية في إسبانيا، وأشارت النتائج إلى أن القدرة على تنظيم الانفعال هي مؤشر مهم للصمود النفسي للمراهقين، وأن استراتيجيات التنظيم المعرفي مثل إعادة التقييم الإيجابي تنبأت بالصمود النفسي، وهذه يعني أن القدرة على تنظيم الانفعال هو بمثابة أداة مفيدة تمنع المراهقين من السلوكيات غير العقلانية وغير التكيفية.

وكان هدف دراسة العاسمي (2018) التعرف على العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي والصمود النفسي، والتعرف على الفروقات وفقاً لمتغيرات الجنس والسنة الدراسية، تكونت العينة من (40) طالباً وطالبة من المدارس الثانوية في السويداء، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك ارتباطاتٍ إيجابيةً بين التنظيم الانفعالي بأبعاده والصمود النفسي، كما وجدت الدراسة عدم وجود فروقات بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس الصمود النفسي تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق دالة إحصائياً على مقياس التنظيم الانفعالي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، وقد حققوا مستويات عالية فيهما.

وكما هدفت دراسة محمدزاده وجهاندري (Mohamadzadeh & Jahandari, 2019) إلى التحقق من علاقة الصمود النفسي والتنظيم الانفعالي بمتوسط العمر المتوقع لدى الجنود في طهران–إيران، وشملت الدراسة الوصفية الارتباطية على (300) جندي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وأظهرت النتائج إلى وجود علاقة كبيرة بين الصمود النفسي والتنظيم العاطفي بين الجنود، ويُعد التدريب المستمر على الصمود النفسي عامل مهم يعمل على زيادة مقاومة الفرد للإجهاد، والتنظيم الانفعالي يؤثر على استجابات الأفراد لمواقف الحياة المختلفة وخاصة في الظروف الحرجة.

وأجرى زانج وآخرون (Zang et al., 2021) دراسة هدفت إلى تقييم العلاقة بين الصمود النفسي وتنظيم الانفعال بين الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة في المناطق الريفية بالصين، وأشتملت عينة الدراسة (620) طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج أن 20.2٪ من أفراد العينة لديها صمود نفسي أعلى، وارتبط تنظيم الانفعال بالصمود النفسي بشكل إيجابي، وأشارت النتائج إلى أن تعزيز تنظيم الانفعالات يعزز الصمود النفسي ويمنع التطورات السلبية لدى الطلبة.

وتوصلت الباحثة من خلال الاستعراض السابق للدراسات إلى أن هناك دراساتٍ وجدت مستوياتٍ مرتفعةً من التنظيم الانفعالي، كدراسة الطيار (2021)، (Semplonius et al., 2015). وجدت دراسة (Smith et al., 2020) والعاسمي (2018) أن مستويات الصمود النفسي كانت مرتفعة لدى أفراد العينة، على عكس دراسة إسماعيل (2017) التي وجدت مستويات منخفضة من الصمود النفسي. ووجدت دراسة الربيع (2019) أن الطلبة يملكون مستويات متوسطة من اليقظة العقلية، وتختلف مع دراسة سنودين وآخرون (Snowden et al., 2015) ودراسة اسماعيل (2019) ودراسة شاهين وريان (Shaheen & Rayyan, 2020)، حول وجود مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية لدى الطلبة.

ولقد بيّنت الدراسات السابقة العلاقات الارتباطية الإيجابية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي، كدراسة (Kheradmand & Ghahari, 2017)، (Davodi et al., 2020) ، (Tasneem & Panwar, 2020)، (McDonald et al., 2021). وكما أظهرت الدراسات التي ربطت بين التنظيم الانفعالي والصمود النفسي أن هناك علاقات إيجابية بينهما، كدراسة (Mohamadzadeh & Jahandari, 2019)، (Zang et al., 2021).

وقد أظهر هذا العرض نقصاً شديداً في الدراسات التي بحثت في المتغيرات، وخاصة الدراسات التي جمعت بين اليقظة والصمود بشكل عام، إذ تختلف الدراسة الحالية وتنفرد عن الدراسات السابقة في دراسة العلاقات الارتباطية للتنظيم الانفعالي واليقظة العقلية والصمود النفسي معاً في دراسة واحدة، وأنها تُركز على أهم فئة ومرحلة عمرية وهم طلبة الجامعات، وفقاً لمتغيرات الجنس والتخصص والمعدل التراكمي والسنة الدراسية.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لمناسبته لطبيعة وأهداف الدراسة.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (456) طالباً وطالبة من طلبة البكالوريوس في جامعة حيفا المسجلين في الفصل الصيفي للعام الدراسي (2021/2020)، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، ويُبيّن الجدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات (الجنس، والكلية، والسنة الدراسية، والمعدل).

جدول (1)

توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيراتها

المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية%
الجنس	ذكر	182	39.90
	أنثى	274	60.10
الكلية	انسانية	242	53.10
	علمية	214	46.90
السنة الدراسية	أولى	113	24.80
	ثانية	137	30.00
	ثالثة	100	21.90
	رابعة	106	23.20
المعدل	مقبول	57	12.50
	جيد	136	29.80
	جيد جداً	179	39.30
	ممتاز	84	18.40
المجموع		**456**	**100**

أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة المتمثلة بالكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي وعلاقته باليقظة العقلية والصمود النفسي لدى طلبة جامعة حيفا. استخدم الباحثان في الدراسة الحالية الأدوات التالية:

أولاً: مقياس التنظيم الانفعالي:

بهدف الكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة حيفا، استخدمت الباحثة مقياس التنظيم الانفعالي لجروس وجون (Gross & John, 2003) المستخدم في دراسة القضاة والزغول (2020)، والمكون من (10) فقرات موزعة على بعدين هما: إعادة التقييم المعرفي، والكبت.

مؤشرات صدق وثبات المقياس الأصلي:

وقام القضاة والزغول (2020) باستخراج مؤشرات صدق وثبات المقياس، من خلال عرضه على (10) محكمين من المختصين في الإرشاد وعلم النفس التربوي، واتفق أكثر من (80%) منهم على صياغة الفقرات وانها تنتمي للأبعاد في المقياس. وقاما بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت (43) طالباً وطالبة، وتم حساب معاملات الارتباط لكل فقرة مع البُعد التي تنتمي له، وتراوحت قيم معاملات الارتباط للبُعد الأول (إعادة التقييم الانفعالي) من (0.56 – 0.84)، وللبُعد الثاني (الكبت) من (0.72–0.81). استخداما الاختبار وإعادة الاختبار (Test–Retest) بتطبيق المقياس وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على نفس العينة، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين مرتي التطبيق، وبلغت قيم معاملات الثبات للمقياس ككل (0.83)، ولبُعد إعادة التقييم الانفعالي (0.84)، ولبُعد الكبت (0.87). وتم حساب معاملات الاتساق الداخلي كرونباخ الفا وقد بلغت للمقياس ككل (0.83).

وفي الدراسة الحالية، قام الباحثان بالتحقق من الصدق الظاهري للمقياس؛ بعرضه في صورته الأولية على (13) محكم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس التربوي، والإرشاد النفسي، بهدف إبداء آرائهم حول دقة وصحة محتوى المقياس، ومدى تمثيل الفقرة للسمة المراد قياسها، ومدى وضوح الفقرات، والصياغة اللغوية، وإضافة أو تعديل أو حذف ما يرونه مناسباً، وقد

اقتصـــرت ملاحظاتهم على تعديل صـــيلغة بعض الفقرات، وقد تم اعتماد نســـبته (85%) فأكثر من إتفاق المحكمين لقبول الفقرة، وتكون المقياس بصورته النهائية من (10) فقرات موزعة على بُعدين هما: إعادة التقييم المعرفي (6) فقرات، والكبت (4) فقرات.

وبهدف التحقق من مؤشـرات صـدق البناء، تم تطبيق المقياس على عينة اسـتطلاعية مكونة من (30) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسـة، وتم حسـاب مؤشـرات صـدق البناء باسـتخدام معامل ارتباط بيرسـون (Pearson)؛ لإيجاد قيم ارتباط الفقرة بالبُعد، وارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، كما هو مبين في الجدول (2).

جدول (2)

قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس التنظيم الانفعالي من جهة وبين الدرجة الكلية للمقياس والأبعاد التي تتبع له من جهة أخرى

البعد	الرقم الفقرة		الارتباط مع:	
			البعد	الكلي
إعادة التقييم المعرفي	1		0.66	0.53
	2		0.68	0.59
	3		0.53	0.47
	4		0.64	0.51
	5		0.69	0.63
	6		0.53	0.46
الكبت	7		0.63	0.50
	8		0.71	0.59
	9		0.45	0.39
	10		0.64	0.48

يتضـــح من الجدول (2) أنَّ قيم معاملات ارتباط فقرات المقياس قد تراوحت بين (0.45- 0.71) مع أبعادها، وبين (0.39- 0.63) مع الدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميع هذه القيم دالة إحصـائيا عند مسـتوى الدلالة (α=0.05)، وكان ارتباط جميع الفقرات مع أبعادها ومع الدرجة الكلية للمقياس أعلى من (0.20)، وتعد هذه القيم مقبولة للإبقاء على الفقرات ضمن المقياس حسب ما أشار إليه (عودة، 2010)، وبذلك قبلت جميع فقرات المقياس، وأصبح المقياس بصورته النهائية يتألف من (10) فقرات، موزعة على بُعدين.

- **ثبات مقياس التنظيم الانفعالي**

لتقدير ثبات الاتســـاق الداخلي لمقياس التنظيم الانفعالي وأبعاده؛ تم اســـتخدام معادلة كرونباخ ألفا(Cronbach's Alpha)، على بيانات التطبيق الأول للعينة الاسـتطلاعية والبالغ عددها (30) طالباً وطالبة من مجتمع الدراسـة ومن خارج عينتها، حيث بلغ للمقياس ككل (0.79)، كما تم التحقق من ثبات الإعادة للمقياس؛ من خلال إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية السابقة، بفارق زمني مقداره أسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني، وحساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني على العينة الاستطلاعية، حيث بلغ (0.82)، كما هو مبين في الجدول (3).

جدول (3)

قيم معاملات ثبات الإعادة وثبات الاتساق الداخلي لمقياس التنظيم الانفعالي وأبعاده

المقياس وأبعاده	ثبات الإعادة	ثبات الاتساق الداخلي	عدد الفقرات
إعادة التقييم المعرفي	0.80	0.78	6
الكبت	0.79	0.75	4

التنظيم الانفعالي(ككل)	0.82	0.79	10

- **تصحيح مقياس التنظيم الانفعالي**

تكون مقياس التنظيم الانفعالي بصورته النهائية من (10) فقرات موزعة على بُعدين، يُستجاب عليها وفق تدريج خماسي يشتمل البدائل التالية: (موافق بدرجة كبيرة جداً، موافق بدرجة كبيرة، موافق بدرجة متوسطة، موافق بدرجة قليلة، موافق بدرجة قليلة جداً)، وتُمثل رقمياً على الترتيب (5، 4، 3، 2، 1)، وقد تم صياغتها بطريقة موجبة، ويكون تصنيف الطلبة وفقاً لثلاث مستويات: من (1.00–2.03) منخفض، ومن (2.34–3.67) متوسط، ومن (3.68–5.00) مرتفع.

ثانياً: مقياس اليقظة العقلية (Mindfulness Scale–Revised)

استخدم الباحثان مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية المُعدّ من قِبل باير وزملاؤه (Baer et al., 2006)، والذي يتكون من (39) فقرة موزعة على خمسة أبعاد، هي: المراقبة، والوصف، وعدم الحكم على الخبرة الداخلية، والعمل بوعي، وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية.

- **مؤشرات صدق وثبات المقياس**

قام باير وزملاؤه (Baer et al., 2006) بالتحقق من صدق المقياس، من خلال تطبيق المقياس على (613) طالباً وطالبة، وحساب معامل الارتباط بين أدائهم على المقياس وأدائهم على (5) مقاييس أخرى لليقظة العقلية، كما قاموا بالتحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام طريقة (كرونباخ ألفا) حيث تراوحت قيم ثبات الاتساق الداخلي لأبعاده بين (0.50 – 0.86).

وفي الدراسة الحالية تم ترجمة المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، وعرضه على مخصتين وخبراء للتحقق من سلامة الترجمة، وإعادة ترجمة الفقرات إلى اللغة الإنجليزية مرة أخرى، للتأكد من محافظة الفقرة على مدلولها الأصلي، والتأكد من عدم وجود اختلافات في الترجمة. وتم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه في صورته الأولية بعد ترجمته على (13) محكم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس التربوي، والإرشاد النفسي، بهدف إبداء آرائهم حول دقة الترجمة، ومدى تمثيل الفقرة للسمة المراد قياسها، وضوح الفقرات، والصياغة اللغوية، أو أي إضافة أو تعديل أو حذف وما يرونه مناسباً. وقد اقتصرت ملاحظاتهم على تعديل صياغة بعض الفقرات لتصبح أكثر وضوحاً، وحذف الفقرات (13، 26، 34) وذلك لعدم مناسبتها للمقياس، وبسبب تداخلها مع فقرات أخرى في المقياس، وقد تم اعتماد نسبته (85%) فأكثر من إتفاق المحكمين لقبول الفقرة، وتكون المقياس بصورته النهائية من (36) فقرات موزعة على خمسة أبعاد هي: المراقبة (7) فقرات، والوصف (8) فقرات، وعدم الحكم على الخبرة الداخلية (8) فقرات، وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية (7) فقرات، والعمل بوعي (6).

وبهدف التحقق من مؤشرات صدق البناء، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة، وتم حساب مؤشرات صدق البناء باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson)؛ لإيجاد قيم ارتباط الفقرة بالبُعد، وارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، كما هو مبين في الجدول (4).

جدول (4)

قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس اليقظة العقلية من جهة وبين الدرجة الكلية للمقياس والأبعاد التي تتبع له من جهة أخرى

البعد	الرقم	الارتباط مع:	
		البعد	الكلي
المراقبة	1	0.44	0.38
	2	0.71	0.59
	3	0.72	0.67

0.51	0.67	4	
0.61	0.68	5	
0.49	0.56	6	
0.47	0.63	7	
0.41	0.59	8	الوصف
0.59	0.77	9	
0.52	0.60	10	
0.48	0.67	11	
0.49	0.53	12	
0.59	0.76	13	
0.57	0.66	14	
0.63	0.72	15	
0.46	0.63	16	عدم الحكم على الخبرة الداخلية
0.39	0.45	17	
0.45	0.64	18	
0.55	0.76	19	
0.56	0.65	20	
0.53	0.72	21	
0.49	0.53	22	
0.45	0.62	23	
0.46	0.68	24	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
0.50	0.62	25	
0.57	0.74	26	
0.50	0.60	27	
0.61	0.69	28	
0.37	0.47	29	
0.54	0.66	30	
0.41	0.49	31	العمل بوعي
0.46	0.67	32	
0.48	0.63	33	
0.62	0.74	34	
0.50	0.67	35	
0.49	0.58	36	

يتضـــح من الجدول (4) أنَّ قيم معاملات ارتباط فقرات المقياس قد تراوحت بين (0.44- 0.77) مع أبعادها، وبين (0.37- 0.67) مع الدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميع هذه القيم دالة إحصـائيا عند مسـتوى الدلالة (α=0.05)، وكان ارتباط جميع الفقرات مع أبعادها ومع الدرجة الكلية للمقياس أعلى من (0.20)، وتعد هذه القيم مقبولة للإبقاء على الفقرات ضمن المقياس حسب ما أشار إليه (عودة، 2010)، وبذلك قبلت جميع فقرات المقياس، وأصبح المقياس بصورته النهائية يتألف من (36) فقرة، موزعة على خمسة أبعاد.

- **ثبات مقياس اليقظة العقلية :**

لتقدير ثبات الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية وأبعاده؛ تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا(Cronbach's Alpha)، على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية والبالغ عددها (30) طالباً وطالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، حيث بلغ للمقياس ككل (0.81)، كما تم التحقق من ثبات الإعادة للمقياس؛ من خلال إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية السابقة، بفارق زمني مقداره أسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني، ومن ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني على العينة الاستطلاعية، حيث بلغ للمقياس ككل (0.84)، كما هو مبين في الجدول (5).

جدول (5)

قيم معاملات ثبات الإعادة وثبات الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية وأبعاده

المقياس وأبعاده	ثبات الإعادة	ثبات الاتساق الداخلي	عدد الفقرات
المراقبة	0.81	0.79	7
الوصف	0.80	0.78	8
عدم الحكم على الخبرة الداخلية	0.82	0.80	8
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	0.78	0.76	7
العمل بوعي	0.79	0.77	6
اليقظة العقلية (ككل)	0.84	0.81	36

- **تصحيح مقياس اليقظة العقلية**

تكون مقياس اليقظة العقلية بصورته النهائية من (36) فقرة موزعة على خمسة أبعاد، يُستجاب عليها وفق تدريج خماسي يشتمل البدائل التالية: (موافق بدرجة كبيرة جداً، موافق بدرجة كبيرة، موافق بدرجة متوسطة، موافق بدرجة قليلة، موافق بدرجة قليلة جداً)، وتُمثل رقمياً على الترتيب (5، 4، 3، 2، 1)، في حالة الفقرات ذات الاتجاه الموجب، ويعكس التدريج في حالة الفقرات ذات الاتجاه السالب وهي: (10-11-12-13-16-17-18-19-20-21-22-23-31-32-33-34-35-36)، ويكون تصنيف الطلبة وفقاً لثلاث مستويات: من (1.00-2.33) منخفض، ومن (2.34-3.67) متوسط، ومن (3.68-5.00) مرتفع.

ثالثاً: مقياس الصمود النفسي:

استخدم الباحثان مقياس الصمود النفسي المُعد من قِبل مامبان (Mampane, 2010)، المترجم في دراسة البشارات والمقابلة (2020) بعد تكييفه ليناسب طلبة الجامعة، وقد تكون المقياس بصورته الأولية من (24) فقرة.

مؤشرات صدق وثبات المقياس:

قام البشارات والمقابلة (2020) بالتحقق من صدق المقياس من خلال عرضه على لجنة تحكيم متخصصة، وتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (51) طالباً وطالة من خارج عينة الدراسة، واستخراج معاملات صدق البناء للمقياس حيث تراوحت معاملات الصدق البناء من (0.70-0.83)، ولتحقق من ثبات المقياس تم حساب ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ الفا حيث بلغت (0.82)، وحساب ثبات الإعادة من خلال إعادة تطبيقه بفلصل زمني مقداره أسبوعان بين التطبيق الأول والثاني، واستخراج معامل ارتباط بيرسون بين مرتي التطبيق، حيث بلغ (0.73).

في الدراسة الحالية تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على (13) محكم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس التربوي، والإرشاد النفسي، بهدف إبداء آرائهم حول، مدى تمثيل الفقرة للسمة المراد قياسها، وضوح الفقرات، والصياغة اللغوية، أو أي إضافة أو تعديل أو حذف وما يرونه مناسباً. وقد اقتصرت ملاحظاتهم على تعديل صياغة بعض الفقرات لتصبح أكثر وضوحاً، وقد تم اعتماد نسبته (85%) فأكثر من إتفاق المحكمين لقبول الفقرة، وتكون المقياس بصورته النهائية من (24) فقرة.

وبهدف التحقق من مؤشرات صدق البناء، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالباً وطالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، وتم حساب مؤشرات صدق البناء باستخدام معامل ارتباط بيرسون(Pearson)؛ لإيجاد قيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، كما هو مبين في الجدول (6).

جدول (6)

قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الصمود النفسي من جهة وبين الدرجة الكلية للمقياس من جهة أخرى

رقم الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية	رقم الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية	رقم الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية
1	0.58	9	0.59	17	0.74
2	0.40	10	0.67	18	0.61
3	0.72	11	0.65	19	0.62
4	0.62	12	0.59	20	0.46
5	0.63	13	0.75	21	0.61
6	0.64	14	0.68	22	0.66
7	0.62	15	0.71	23	0.57
8	0.43	16	0.64	24	0.59

يتضح من الجدول (6) أنَّ قيم معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت بين (0.40-0.75)، وكانت جميع هذه القيم دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05)، وكان ارتباط جميع الفقرات مع أبعادها أعلى من (0.20)، وتعد هذه القيم مقبولة للإبقاء على الفقرات ضمن المقياس حسب ما أشار إليه (عودة، 2010)، وبذلك قبلت جميع فقرات المقياس، وأصبح المقياس بصورته النهائية يتألف من (24) فقرة.

ثبات مقياس الصمود النفسي:

لتقدير ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الصمود النفسي؛ تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)، على بيانات التطبيق الأولي للعينة الاستطلاعية والبالغ عددها (30) طالباً وطالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، كما تم التحقق من ثبات الإعادة للمقياس؛ من خلال إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية السابقة، بفارق زمني مقداره أسبوعين، ومن ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني على العينة الاستطلاعية، وقد بلغت قيمة معامل ثبات الإعادة لأبعاد للمقياس (0.82)، وبلغت قيمة معامل ثبات الاتساق الداخلي للمقياس(0.80).

تصحيح مقياس الصمود النفسي:

تكون مقياس الصمود النفسي بصورته النهائية من (24) فقرة، يُستجاب عليها وفق تدريج خماسي يشتمل البدائل التالية: (أوافق بدرجة كبيرة جداً، وتعطى عند تصحيح المقياس 5 درجات، أوافق بدرجة كبيرة وتعطى 4 درجات، أوافق بدرجة متوسطة وتعطى 3 درجات، أوافق بدرجة قليلة وتعطى درجتين، ولا أوافق أبداً وتعطى درجة واحدة)، حيث كانت جميع الفقرات ذات اتجاه موجب، ويكون تصنيف الطلبة وفقاً لثلاث مستويات: من (1.00-2.33) منخفض، ومن (2.34-3.67) متوسط، ومن (3.68-5.00) مرتفع.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول الذي نصَّ على: "ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة حيفا؟" للإجابة عن هذا السؤال؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتنظيم الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة، مع مراعاة ترتيب أبعاد التنظيم الانفعالي لدى الطلبة تنازليًا وفقًا لمتوسطاتها الحسابية، كما هو مبين في الجدول (7).

جدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتنظيم الانفعالي وأبعاده لدى الطلبة مرتبةً تنازليًا وفقًا لأوساطها الحسابية.

الرتبة	التنظيم الانفعالي وأبعاده	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	إعادة التقييم المعرفي	3.44	0.71	متوسط
2	الكبت	3.26	0.73	متوسط
	التنظيم الانفعالي (ككل)	3.37	0.63	متوسط

يتضح من الجدول (7) أنَّ مستوى التنظيم الانفعالي (ككل) لدى الطلبة كان "متوسطاً"، وجاء بُعدا التنظيم الانفعالي في المستوى "المتوسط" وعلى الترتيب الآتي: إعادة التقييم المعرفي في المرتبة الأولى، الكبت في المرتبة الثانية.

ثانياً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثاني الذي نصَّ على: "ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة حيفا؟" للإجابة عن هذا السؤال؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لليقظة العقلية وأبعادها لدى أفراد عينة الدراسة، مع مراعاة ترتيب أبعاد اليقظة العقلية لدى الطلبة تنازليًا وفقًا لمتوسطاتها الحسابية، كما هو مبين في الجدول (8).

جدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لليقظة العقلية وأبعادها لدى الطلبة مرتبةً تنازليًا وفقًا لأوساطها الحسابية.

الرتبة	اليقظة العقلية وأبعادها	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	المراقبة	3.45	0.57	متوسط
2	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	3.21	0.57	متوسط
3	الوصف	3.18	0.47	متوسط
4	العمل بوعي	2.97	0.73	متوسط
5	عدم الحكم على الخبرة الداخلية	2.71	0.59	متوسط
	اليقظة العقلية (ككل)	**3.10**	**0.27**	**متوسط**

يتضح من الجدول (8) أنَّ مستوى اليقظة العقلية (ككل) لدى الطلبة كان "متوسطاً"، وكان مستوى جميع الأبعاد "متوسطاً" أيضاً، حيث جاءت الأبعاد على الترتيب الآتي: المراقبة في المرتبة الأولى، تلاه عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية في المرتبة الثانية، تلاه الوصف في المرتبة الثالثة، تلاه العمل بوعي في المرتبة الرابعة، تلاه عدم الحكم على الخبرة الداخلية في المرتبة الخامسة و(الأخيرة).

ثالثاً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثالث الذي نصَّ على: " ما مستوى الصمود النفسي لدى طلبة جامعة حيفا ؟" للإجابة عن هذا السؤال الدراسة الثالث؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الصمود النفسي لدى الطلبة مع مراعاة ترتيب الفقرات تنازليًا وفقًا لمتوسطاتها الحسابية، وذلك كما هو مبين في الجدول (9).

جدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الصمود النفسي لدى الطلبة مرتبةً تنازليًا وفقًا لمتوسطاتها الحسابية.

الرتبة	فقرات الصمود النفسي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	أؤمن أن مستقبلي ونجاحي يعتمدان على ما أبذله من جهد.	3.96	1.01	مرتفع
2	أثق بقدراتي على القيام بما هو أفضل.	43.9	0.98	مرتفع

3	أسعى لتحقيق النجاح، فهو أمر مهمٌ جدًا بالنسبة لي.	3.93	1.03	مرتفع
4	عندما لا أتمكن من فهم موضوع ما، فإنني أسعى جاهداً لفهمه والبحث عنه.	3.92	0.96	مرتفع
5	أتوقع يومًا ما ستكون الأمور أفضل بالنسبة لي.	3.91	0.99	مرتفع
6	أنا شخص صلب وقوي.	3.86	0.97	مرتفع
7	أخطط جيداً لمستقبلي بشكل مستقل.	3.85	0.99	مرتفع
8	أبذل ما في وسعي لإيجاد الإجابة المناسبة للمشكلة.	3.84	0.95	مرتفع
9	عندما أتعرض لمشكلة كبيرة؛ فإنني أبذل المزيد من الجهد لحلها.	3.83	0.97	مرتفع
10	لا أسمح للآخرين بإحباطي ومنعي من بذل قصارى جهدي في عملي.	3.82	1.01	مرتفع
11	أثق بما لدي من مواهب وقدرات.	3.81	1.02	مرتفع
12	أنا قادر على إنجاز أعمالي الصفية والمنزلية.	3.79	0.95	مرتفع
13	أواظب على حضور المحاضرات ولا أتغيب عنها.	3.78	1.08	مرتفع
14	تمنحني عائلتي الأمان والحب، فهم حريصون على أن أكون بخير.	713.	1.07	مرتفع
15	أمتلك عدة طرق لحل المشكلات الصعبة التي تواجهني.	3.68	0.94	مرتفع
16	لدي شخصاً راشداً ذو خبرة أتحدث إليه ويستمع لي.	3.60	1.09	متوسط
17	يسعى المدرسون إلى توضيح الموضوعات، ويقدمون أمثلة إضافية.	3.53	1.00	متوسط
18	لدي القدرة في السيطرة على مجريات حياتي.	3.52	0.97	متوسط
19	أعرف شخصًا جيداً أعتبره قدوة بالنسبة لي.	13.5	1.20	متوسط
20	يُكسبني أساتذتي انطباعات وأفكار إيجابية عن قدراتي لأداء المهمات.	3.50	1.04	متوسط
21	يساعدني مدرسي على فهم المحتوى المعرفي بشكل أفضل.	3.41	0.96	متوسط
22	يشجعني أساتذتي على وضع أهداف واقعية والتفكير بمستقبلٍ مشرقٍ.	3.40	1.06	متوسط
23	لدي شخص في الجامعة يهتم بي ويمكنني الرجوع والتحدث إليه.	3.30	1.13	متوسط
24	هناك مُدرس على الأقل يمكنني التحدث إليه ويسمعني ويشجعني على بذل قصارى جهدي.	3.05	1.20	متوسط
	الصمود النفسي (ككل)	**3.69**	**0.60**	**مرتفع**

يتضح من الجدول (9) أنَّ مستوى الصمود النفسي لدى الطلبة قد كان "مرتفعاً" بمتوسط حسابي بلغ (3.69)، وتراوحت قيم المتوسطات الحسابية لفقرات المقياس بين (3.96) لفقرة (أؤمن أن مستقبلي ونجاحي يعتمدان على ما أبذله من جهد) و(3.05) لفقرة (هناك مُدرس على الأقل يمكنني التحدث إليه ويسمعني ويشجعني على بذل قصارى جهدي)، هذا وقد جاءت (15) فقرة من فقرات المقياس ضمن المستوى "المرتفع"، و(9) فقرات ضمن المستوى "المتوسط".

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع الذي نصَّ على: " هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية (α=0.05) بين التنظيم الانفعالي وكل من اليقظة العقلية والصمود النفسي لدى طلبة جامعة حيفا؟" للإجابة عن سؤال الدراسة السابع؛ تم حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين التنظيم الانفعالي من جهة وكل من اليقظة العقلية والصمود النفسي من جهة أخرى لدى الطلبة، كما هو مبين في الجدول (10).

جدول (10)

معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين التنظيم الانفعالي وكل من اليقظة العقلية والصمود النفسي

المتغير	أبعاد اليقظة العقلية					اليقظة العقلية (ككل)	الصمود النفسي
	المراقبة	الوصف	عدم الحكم على الخبرة الداخلية	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	العمل بوعي		
إعادة التقييم المعرفي	0.623*	0.664*	0.644*	0.677*	0.681	0.615*	0.686*
الكبت	0.250*	−0.030	−0.326*	0.279*	−0.216*	0.044	0.256*

التنظيم الانفعالي (ككل)	0.693*	0.614	-0.446*	0.545*	-0.456*	0.695*	0.648*

*دالة إحصائياً (0.05).

**تصنيفات قوة العلاقة الارتباطية (Napitupulu et al., 2018): ضعيفة جداً (0.000-0.199)، ضعيفة (0.200-0.399)، متوسطة (0.400-0.599)، قوية (0.600-0.799)، قوية جداً (0.800-1.000)

يتضح من الجدول (10) ارتباط التنظيم الانفعالي بدلالته الكلية لدى الطلبة بعلاقات موجبة قوية ودالة إحصائياً ($\alpha = 0.05$) مع أبعاد اليقظة العقلية (المراقبة، والوصف)، وبعلاقة موجبة قوية ودالة إحصائياً ($\alpha = 0.05$) مع كل من (اليقظة العقلية (ككل)، والصمود النفسي)، وبعلاقة متوسطة القوة ودالة دالة إحصائياً ($\alpha = 0.05$) مع بُعد (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، وارتبط التنظيم الانفعالي بدلالته الكلية بعلاقات سالبة متوسطة القوة ودالة إحصائياً ($\alpha = 0.05$) مع أبعاد اليقظة العقلية (عدم الحكم على الخبرات الداخلية، والعمل بوعي).

مناقشة النتائج والتوصيات:

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول الذي نصَّ على: "ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة حيفا؟" للإجابة عن هذا السؤال؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتنظيم الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة، مع مراعاة ترتيب أبعاد التنظيم الانفعالي لدى الطلبة تنازليًا وفقًا لمتوسطاتها الحسابية، وأظهرت النتائج الحالية أنَّ مستوى التنظيم الانفعالي (ككل) لدى الطلبة كان "متوسطاً"، وقد بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (0.37)، وجاء بُعدا التنظيم الانفعالي في المستوى "المتوسط" وعلى الترتيب الآتي: إعادة التقييم المعرفي في المرتبة الأولى وبمتوسط (3.44)، والكبت في المرتبة الثانية وبمتوسط (3.26).

ولعل السبب في ذلك يعود إلى طبيعة الحياة الجامعية، وزيادة حجم المتطلبات الأكاديمية والاجتماعية، الأمر الذي يؤدي إلى حدوث العديد من التغيرات الانفعالية التي تجعلهم غير قادرين على مواجهتها، مع عدم القدرة على التكيف مع الأوضاع الجديدة (Webb et al., 2012). وقد تعزو الباحثة امتلاك الطلبة لمستويات متوسطة من التنظيم الانفعالي إلى ضعف في الأساليب والاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة في التعامل مع انفعالاتهم، أو بسبب قلة الاستخدام الفاعل لها، وهذا من شأنه أن يعمل على تدني مستوياته، فبالرغم من امتلاكهم لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي إلا أنه ينقصهم الثقة فيها عند الاستخدام، وقد يخلطون بينها ولا يستطيعون التمييز بينها، مما يؤدي إلى عدم قدرتهم على التقدير الصحيح للموقف وما يناسبه من استراتيجيات لتنظيم انفعالاتهم، وهدر لطاقاتهم (Pepping et al., 2014).

وقد تُفسر الباحثة المستويات المتوسطة من التنظيم الانفعالي هو إنشغال الطالب المستمر في مواقع التواصل الاجتماعي والانخراط فيها لساعات طويلة، وأن التوجه للتعلم عن بُعد في هذه الفترة أجبره على التعامل المستمر مع الأجهزة الإلكترونية التي تخلو من الانفعالات أو مشاركتها، مما ينعكس على انخفاض وقلة تفاعلاته الاجتماعية مع الآخرين، والاندماج في المواقف الاجتماعية التفاعلية الحقيقية على مستوى الأسرة أو التعلم الجامعي الوجاهي، التي تُساعده على تنظيم انفعالاته واختبارها، ومشاركة الآخرين انفعالاتهم وفهمها، مما يؤدي إلى انخفاض مستويات التنظيم الانفعالي لديه، وتحرمه من الوصول إلى المستويات العالية فيه.

وهذه النتيجة تتفق بشكل جزئي مع دراسة سيمبلوبيوز وآخرون (Semplonius et al., 2015) التي وجدت مستويات التنظيم الانفعالي تتراوح ما بين المتوسط والمرتفع، وتختلف مع دراسة الطيار (2021) ودراسة العاصمي (2018) حول وجود مستويات مرتفعة من التنظيم الانفعالي.

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثاني الذي نصَّ على: "ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة حيفا؟" للإجابة عن هذا السؤال؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لليقظة العقلية وأبعادها لدى أفراد عينة الدراسة، مع مراعاة

ترتيب أبعاد اليقظة العقلية لدى الطلبة تنازليًا وفقًا لمتوسطاتها الحسابية، وأظهرت النتائج أنَّ مستوى اليقظة العقلية (ككل) لدى الطلبة كان "متوسطاً"، وقد بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.10)، وكان مستوى جميع الأبعاد "متوسطاً" أيضاً، وتراوحت ما بين (2.71–3.45)، حيث جاءت الأبعاد على الترتيب الآتي: المراقبة في المرتبة الأولى، تلاه عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية في المرتبة الثانية، تلاه الوصف في المرتبة الثالثة، تلاه العمل بوعي في المرتبة الرابعة، تلاه عدم الحكم على الخبرة الداخلية في المرتبة الخامسة و(الأخيرة).

وتنطلق الباحثة من تفسير هذه النتيجة من مفهوم اليقظة العقلية الذي يركز على امتلاك الوعي وتركيز الانتباه والانفتاح الذهني والتأمل، فبالرغم من امتلاكها إلا أنها لم ترقى إلى المستويات العالية التي تُمكنهم من البقاء حاضري الذهن متيقظين، وقد يعود ذلك إلى صِغَر أعمارهم ونقص في خبراتهم، فكما أشارت العديد من الدراسات إلى أن اليقظة العقلية تنمو وتتطور مع التقدم بالعمر، فكلما تقدم بالعمر كلما زادت خبراته وتطورت قدراته على اكتساب الخبرات والمهارات التي تُساعده على توظيف الوعي لإدراك اللحظة الحالية وما يدور من حوله، وهذا يتفق مع دراسة (Alispahic & Hassanbegovic, 2017) التي وجدت أن الأفراد من عُمر (20–30) سنة كانت لديهم مستويات أقل من اليقظة العقلية مقارنةً مع الأفراد الأكبر منهم في السن. وقد يكون بسبب الإنشغال الفكري المستمر بالمستقبل، والتركيز على أهدافهم المستقبلية، مع إهمالهم للحظة وما يدور حولهم، فقدان المتعة الحالية والتأمل المعرفي الذاتي، وتشتت الانتباه، والإستغراق في أحلام اليقظة والعيش في الأوهام التخيلية غير الواقعية.

وقد تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى ما يعاني منه الطلبة من قلق وتوتر وضغوطات وحالة من عدم الاستقرار بسبب انتشار فيروس كورونا غير المسبوق، واهتمامهم بمتابعة آخر المستجدات لتطور هذه الحالة المرضية، ومتابعة آخر الأخبار لعدد الإصابات والوفيات، مما أفقدهم القدرة على التركيز والوعي، ودخولهم مرحلة جديدة مجهولة المصدر والمصير أثارت لديهم الرعب والخوف، وأدت بهم إلى عدم القدرة على إدارة الصراعات والضغوطات وقلة إدارة الذات، وساهمت في تدني مستويات اليقظة العقلية لديهم، وافقدتهم القدرة على التركيز والضبط المعرفي وجعلتهم يصدرون الأحكام والتقييمات بشكل كبير وغير مُبرر، مما منعهم من تحقيق المستويات المرتفعة منها (Weis et al., 2021).

وتتفق هذه النتائج مع دراسة الربيع (2019) التي وجدت أن الطلبة يملكون مستويات متوسطة من اليقظة العقلية، وتختلف مع دراسة سنودين وآخرون (Snowden et al., 2015) ودراسة اسماعيل (2019) ودراسة شاهين وريان (Shaheen & Rayyan, 2020)، حول وجود مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية لدى الطلبة.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثالث الذي نصَّ على: " ما مستوى الصمود النفسي لدى طلبة جامعة حيفا؟" للإجابة عن هذا السؤال الدراسة الثالث؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الصمود النفسي لدى الطلبة مع مراعاة ترتيب الفقرات تنازليًا وفقًا لمتوسطاتها الحسابية، وأظهرت النتائج أنَّ مستوى الصمود النفسي لدى الطلبة قد كان "مرتفعاً" بمتوسط حسابي بلغ (3.69)، وتراوحت قيم المتوسطات الحسابية لفقرات المقياس بين (3.96) لفقرة (أؤمن أن مستقبلي ونجاحي يعتمدان على ما أبذله من جهد) و(3.05) لفقرة (هناك مُدرس على الأقل يمكنني التحدث إليه ويسمعني ويشجعني على بذل قصارى جهدي)، هذا وقد جاءت (15) فقرة من فقرات المقياس ضمن المستوى "المرتفع"، و(9) فقرات ضمن المستوى "المتوسط".

وتُفسر الباحثة سبب ارتفاع مستويات الصمود النفسي لدى الطلبة إلى ما تقدمه المؤسسات التربوية من مهارات وخبرات ومعارف، تُحسن من قدرات الطلبة وتطورهم المعرفي التي بدورها تجعلهم أكثر قدرة على مواجهة الصعوبات والتحديات وحل المشكلات، وتُعزز لديهم الشعور بالقدرة والتمكن للعودة إلى الوضع الطبيعي بعد التخلص من الأزمات وتجاوزها. وقد تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى المناهج التدريسية التي يدرسها الطلبة، التي تَنُم عن كفاءة عالية للهيئة التدريسية في تصميم المناهج، وبصيرتهم النيرة وخبراتهم العالية وتركيزهم على الجانب النفسي وصقل شخصية الطالب، وقدرتهم العالية على توظيف ودمج الصمود النفسي والاهتمام به لكونه من إبرز العوامل المساهمة في تنمية شخصية المتعلم وتحسين مستواه الأكاديمي، ودوره الفاعل في مواجهة

التحديات والصمود والإلتزام لتحقيق الأهداف، والتخلص من حالة التوتر وعدم الإتزان، كما أن تنوّع المعارف والخبرات التي يقدمونها، واتباع الأساليب والاستراتيجيات التدريسية التي تُحاكي واقع الحياة العصرية، التي تُساهم في رفع قدرات الطلبة وتمكنهم من تحقيق التوافق مع الأحداث الصعبة، وتخفيف من آثارها السلبية على حياتهم المستقبلة.

وقد يكون تفسير هذه النتيجة نابع من النظرية المعرفية الاجتماعية، وما يحضى به الطالب من دعم ومساندة اجتماعية، تُساهم في قدرته على المواجهة والتصدي للتحديات التي تعيق تقدمه، وتعزز قدرته على المثابرة والإصرار والاستمرار بالمحاولة للتغلب على الشدائد، وتعمل على زيادة فاعليته الذاتية والإيمان بقدراته على المواجهة، ويشعر من خلالها بالقوة والقدرة على السيطرة على الأحداث، وعدم التأثر بالمثيرات السلبية والمواقف الحياتية الصعبة.

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة اسماعيل (2017) التي وجدت مستويات منخفضة من الصمود النفسي، ودراسة العاصمي (2018) ودراسة سميث وآخرون (Smith et al., 2020)، التي وجدتا مستويات مرتفعة من الصمود النفسي.

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع الذي نصَّ على: " هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية (α=0.05) بين التنظيم الانفعالي وكل من اليقظة العقلية والصمود النفسي لدى طلبة جامعة حيفا؟" للإجابة عن هذا السؤال؛ تم حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين التنظيم الانفعالي من جهة وكل من اليقظة العقلية والصمود النفسي من جهة أخرى لدى الطلبة، وأظهرت النتائج ارتباط التنظيم الانفعالي بدلالته الكلية لدى الطلبة بعلاقات موجبة قوية ودالة إحصائياً (α = 0.05) مع أبعاد اليقظة العقلية (المراقبة، والوصف)، وبعلاقة موجبة قوية ودالة إحصائياً (α = 0.05) مع كل من (اليقظة العقلية (ككل)، والصمود النفسي)، وبعلاقة متوسطة القوة ودالة دالة إحصائياً (α = 0.05) مع بُعد (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، وارتبط التنظيم الانفعالي بدلالته الكلية بعلاقات سالبة متوسطة القوة ودالة إحصائياً (α = 0.05) مع أبعاد اليقظة العقلية (عدم الحكم على الخبرات الداخلية، والعمل بوعي).

وتُفسر الباحثة ارتباط التنظيم الانفعالي ككل مع اليقظة العقلية بأنها نتيجة منطقية، فكلما زادت مستويات التنظيم الانفعالي كلما زادت مستويات اليقظة العقلية، وقد ذكر جروس وجون (Gross & John, 2003) أن التنظيم الانفعالي يعمل على إدارة الانفعالات وتوجيهها وفهمها لتسهيل التفكير، وهذا يُشير إلى أنه يعمل على زيادة قدرة الفرد على الانتباه والتركيز والابتعاد عن التشتت، ويُساهم في إدراك الفرد لذاته ووعيه وتبصره بشكل أكبر بالأحداث والمواقف من حوله. فالتنظيم الانفعالي ينعكس إيجاباً على اليقظة العقلية مما يجعله أكثر قدرة على إجراء المعالجات العقلية، وتعزيز التحكم التنفيذي، وتزيد من حساسيته نحو الإشارات الانفعالية، والاستجابة للمثيرات، ويجعل الفرد يقظ الذهن ومنفتح، مما يسمح للفرد بتوليد الأفكار الإيجابية، وتكوين اتجاهات إيجابية، وعدم إصدار الأحكام المتسرعة أو السلبية، ومراقبة ذاته ووصف انفعالاته وخبراته (Teper et al., 2013). ويُساعد الفرد على التأمل والاستبصار، وإيجاد طرق جديدة لإدارك الحياة وتحسين جودة التفكير، وتكوين نظرة إيجابية للحياة (Erkan et al., 2021).

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة خيرادماند وغاهاري (Kheradmand & Ghahari, 2017) ودراسة تسنييم وبانوار (Tasneem & Panwar, 2020) وماكدونالد وآخرون (McDonald et al., 2021)، حول وجود ارتباطات إيجابية بين التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية، وأن التنظيم الانفعالي يعزز من مستوياتها.

ومن حيث ارتباط التنظيم الانفعالي بالصمود النفسي، تُفسر الباحثة هذه النتيجة أن التنظيم الانفعالي يجعل الأفراد أكثر وعياً لانفعالاتهم، وأكثر قدرة على مواجهة التحديات، ويُسرع من قدرتهم على التعافي والارتداد، وتخطي اضطرابات ما بعد الصدمة، ويعمل على زيادة فاعليتهم لمراجهة المشكلات وتخطي العقبات والخبرات المؤلمة، واستثمارها في الأوقات الصعبة (Sothwich & Charney, 2018). وتتفق الباحثة مع تروي وماوس (Troy & Mauss, 2011) على أهمية التنظيم الانفعالي للصمود النفسي، إذ يُعد من أهم الدعائم لثبات الفرد وصموده، وأن قدرة الفرد على إعادة التقييم المعرفي عن طريق تغيير طريقة تفكيره بالموقف، وتفنيد الأفكار السلبية ورفضها، والاجاه نحو الجوانب الإيجابية، تمنح الفرد القوة في مواجهة التحديات، وتقديم استجابات أكثر تكيفية،

والتعامل مع الانفعالات السلبية بدلاً من كبتها، وتجاوز المواقف المسببة لمثل هذه الانفعالات بالمحافظة على ثباته والإتزان الانفعالي نحوها.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ميزتري وآخرون (Mestre et al., 2017) ودراسة العاسمي (2018) ودراسة محمدزاده وجهاندري (Mohamadzadeh & Jahandari, 2019) ودراسة بوليزي ولينن (Polizzi & Lynn, 2021)، في الارتباطات الإيجابية بين التنظيم الانفعالي والصمود النفسي، وفي أهميته لثبات الفرد وصموده، وتحدي المواقف المجهدة، والإرتداد السريع إلى ما كان عليه سابقاً.

التوصيات:

- تفعيل دور مراكز الإرشاد الطلابي في المدارس والجامعات لتنمية اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي، وخاصة عند الطلبة الذين يجدون صعوبات تكيفية وأكاديمية، لتحسين قدراتهم الشخصية وأدائهم الأكاديمي.
- تصميم وإقامة الورش التدريبية القائمة على تعليم الطلبة استراتيجيات تنظيم الانفعالات، للإرتقاء بمستويات الطلبة في اليقظة العقلية.
- تطوير البرامج الوقائية والعلاجية لتوعية الطلبة بأهمية إدراك انفعالاتهم، ووعيهم بها، والتعبير عنها بشكل إيجابي، واستثمارها بما هو مفيد في السياقات الأكاديمية.
- تعليم الطلبة في جميع المراحل التعليمية المهارات اللازمة لممارسة اليقظة العقلية والصمود النفسي بشكل فاعل، مما يُسهم في تنمية قدراتهم على الانفتاح الذهني، والتأمل الواعي، والثبات والتحدي ومراقبة الذات وإدارتها، مما ينعكس على تحسين مستوياتهم الأكاديمية، وتحقيق الإنجازات.

المصادر والمراجع

أولاً: المراجع العربية:

إسماعيل، هالة خير. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية. *مجلة الإرشاد النفسي*، *50*، 287-335.

البشارات، دينا والمقابلة، نصر. (2020). المرونة النفسية وعلاقتها بالالتزام الأكاديمي لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، *28*(5)، 764- 783.

الربيع، فيصل. (2019). الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، *15*(1)، 79- 97.

شعيب، علي. (2020). اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي الاجتماعي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية. *المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية*، *3*(2)، 65 – 104.

العاسمي، رياض وبدرية، علي. (2018). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة السويداء. *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية*، *40*(3)، 61-86.

القضاة، حنين والزغول، رافع. (2020). *القدرة التنبؤية لعوامل الشخصية الخمس الكبرى والتنظيم الانفعالي بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة كلية عجلون الجامعية*. رسالة دكتوراه، جامعة اليرموك، الأردن

محمد، داليا محمد همام. (2020). التنظيم الانفعالي والإزدهار النفسي كمتغيرات وسطية بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى معلمات رياض الأطفال. *مجلة دراسات في الطفولة والتربية*، *13*، 394-504

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Five facet mindfulness questionnaire. *Assessment, 13*, 27-45.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822-848.

Bullemor-Day, P. (2015). *Emotion Regulation, Attention and Mindfulness in Adolescents with Social, Emotional and Behavioural Difficulties* (Doctoral dissertation, Royal Holloway, University of London).

Connor, K. M., Davidson, J. R., & Lee, L. C. (2003). Spirituality, Resilience, and Anger in Survivors of Violent Trauma: A community survey. *Journal of Traumatic Stress, 16*(5), 487-494.

Davodi Z, Ghomashi S, Tamannaei, M, Alizadeh H. (2020). The Relationship between Mindfulness and Cognitive Emotion Regulation Strategies with Anger Ruminations in Perpetrators of Violent Crimes. *J Police Med, 9* (3) :149-156.

De Castella, K., Platow, M. J., Tamir, M., & Gross, J. J. (2018). Beliefs About Emotion: Implications for Avoidance-based Emotion Regulation and Psychological Health. *Cognition and Emotion, 32*(4), 773-795.

Dyer, J. G., & McGuinness, T. M. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives of psychiatric nursing, 10*(5), 276-282.

Erkan, I., Kafesçioğlu, N., Cavdar, A., & Zeytinoğlu-Saydam, S. (2021). Romantic relationship experiences and emotion regulation strategies of regular mindfulness meditation practitioners: A qualitative study. *Journal of marital and family therapy, 47*(3), 629-647.

Fisher, N. R. (2014). *The Relationship Between Mindfulness, Emotion Regulation, Habitual Thinking and Eating Behaviours* (Doctoral Dissertation, Liverpool John Moores University).

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013).Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts and Theory. *European Psychologist, 18*(1), 1-33.

Goleman, D. (2001). Emotional intelligence: Issues in paradigm building. *The emotionally intelligent workplace, 13*, 26.

Grant, M., Salsman, N. L., & Berking, M. (2018). The assessment of successful emotion regulation skills use: Development and validation of an English version of the Emotion Regulation Skills Questionnaire. *PloS one, 13*(10), e0205095.

Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. Psychophysiology, *39*(3), 281-291.

Gross, J. J. (2015). The Extended Process Model of Emotion Regulation: Elaborations, Applications, and Future Directions. *Psychological Inquiry, 26*(1), 130-137.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85(2), 348-362.*

Haverfield, M. C., & Theiss, J. A. (2020). Emotion Regulation and Resilience in Parent–Adolescent Interactions Among Families of Harmful Versus Non-harmful Parental Alcohol Use. *Journal of Applied Communication Research, 48*(1), 26-48.

Iani, L., Lauriola, M., Chiesa, A., & Cafaro, V. (2019). Associations between mindfulness and emotion regulation: The key role of describing and nonreactivity. *Mindfulness, 10*(2), 366-375.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and fFuture. Clinical Psychology: *Science and Practice, 10*(2), 144-156.

Kheradmand, M., & Ghahari, S. (2017). The relationship between parenting stress and parenting styles with coping strategies in adolescents: The moderating roles of emotional regulation and mindfulness. *European Psychiatry, 41*(1), 331-339.

Langer, E. J & Moldorean. (2002). Well – Being : Mind Fullness Positive Evalution , *Journal of Adult Development,12*, 43-54.

Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological inquiry, 11*(3), 129-141.
Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
Ludwig, D. S., & Kabat-Zinn, J. (2008). Mindfulness in medicine. *Jama, 300*(11), 1350-1352.
Lyvers, M., Makin, C., Toms, E., Thorberg, F. A., & Samios, C. (2014). Trait Mindfulness in Relation to Emotional Self-Regulation and Executive Function. *Mindfulness, 5*(6), 619-625.
Malinowski, P. (2013). Neural Mechanisms of Attentional Control in Mindfulness Meditation. *Frontiers in Neuroscience*, *7* (8).
Mampane, M. R. (2010). The Relationship between Resilience and School: A Case Study of Middle-Adolescents in Township Schools (Doctoral Dissertation, University of Pretoria).
Masten, A. (2011). 'Resilience in Children Threatened by Extreme Adversity: Frameworks for Research, Practice and Translational Synergy'. *Development and Psychopathology. 23*(2), 493-506.
May, J. D. (2016). *The Effects of Individual and School Mindfulness on the Academic Optimism in Schools in North Alabama* (Doctoral Dissertation, University of Alabama Libraries).
McDonald, H. M., Sherman, K. A., & Kasparian, N. A. (2021). A mediated model of mindful awareness, emotion regulation, and maternal mental health during pregnancy and postpartum. *Australian Journal of Psychology*, 1-13.
Mestre, J. M., Núñez-Lozano, J. M., Gómez-Molinero, R., Zayas, A., & Guil, R. (2017). Emotion Regulation ability and resilience in a sample of adolescents from a suburban area. *Frontiers in psychology*, *8*, 1980 .doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01980.
Min, J. A., Yu, J. J., Lee, C. U., & Chae, J. H. (2013). Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Comprehensive psychiatry, 54*(8), 1190-1197.
Mohamadzadeh, M., & Jahandari, P. (2019). The Relationship of Resilience and Emotional Regulation with Life Expectancy among Soldiers. *MILITARY CARING SCIENCES*, *6*(3 (21)), 198-206.
Pepping, C. A., O'donovan, A., Zimmer-Gembeck, M. J., & Hanisch, M. (2014). Is emotion regulation the process underlying the relationship between low mindfulness and psychosocial distress?. *Australian Journal of Psychology*, *66*(2), 130-138.
Pidgeon, A. M. & McGillivray, C. J., (2015). Resilience attributes among university students: a comparative study of psychological distress, sleep disturbances and mindfulness. *European Scientific Journal, 11*.(5)
Pidgeon, A. M., & Keye, M. (2014). Relationship between Resilience, Mindfulness, and Pyschological Well-Being in University Students. International. *Journal of Liberal Arts and Social Science*, *2*(5), 27-32.
Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., & Kumpfer, K. L. (1990). The Resiliency Model. *Health Education, 21*, 33-39.
Schäfer, A., Pels, F., & Kleinert, J. (2020). Coping Strategies as Mediators Within the Relationship between Emotion-regulation and Perceived Stress in Teachers. *Intrenational Journal of Emotional Education*, *12*(1), 35 - 47.
Semplonius, T., Good, M., & Willoughby, T. (2015). Religious and non-religious activity engagement as assets in promoting social ties throughout university: The role of emotion regulation. *Journal of youth and adolescence*, *44*(8), 1592-1606.
Shaheen, M. A & Rayyan, A. (2020). The Level of Mindfulness Among the Students of the Faculty of Educational Sciences at al-Quds Open University and Its Relationship to Problem Solving Skills. *Palestinian Journal for Open Learning & e-Learning*, *8*(14), 1-13.
Silberstein, L. R., Tirch, D., Leahy, R. L., & McGinn, L. (2012). Mindfulness, Psychological Flexibility and Emotional Schemas. *International Journal of Cognitive Therapy*, *5*(4), 406-419.

Sisk, D. (2017). Mindfulness Practices That Can Be Implemented in the Regular Classroom. *Journal of Yoga and Physiotherapy*, *2*, 1-4.

Smith, C. S., Carrico, C. K., Goolsby, S., & Hampton, A. C. (2020). An Analysis of Resilience in Dental Students Using the Resilience Scale for Adults. *Journal of Dental Education*, *84*(5), 566-577.

Snowden , A., Stenhouse , R., Young , J., Carver , H & Brown, N. (2015). The relationship between emotional intelligence, previous caring experience & mindfulness in student nurses & midwives: A cross sectional analysis. *Nurse Education Today. 35*, 152–158.

Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge University Press..

Tasneem, S. A., & Panwar, N. (2020). Emotion Regulation and Psychological Well-being as Contributors Towards Mindfulness Among Under-Graduate Students. *Human Arenas*, 1-19.

Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, *59*(2-3), 25-52.3.

Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan, 1*(2), 30-44.

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of happiness studies, 8*(3), 311-333.

Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental Balance and Well-Being: Building Bridges between Buddhism and Western Psychology. *American Psychologist*, *61*(7), 690-701.

Wang, Y., Xu, W., & Luo, F. (2016). Emotional Resilience Mediates the Relationship between Mindfulness and Emotion. *Psychological Reports*, *118*(3), 725-736.

Zubair, A., Kamal, A., & Artemeva, V. (2018). Mindfulness and Resilience as Predictors of Subjective Well-Being among University Students: A Cross Cultural Perspective. *Journal of Behavioural Sciences, 28*(2), 1-19.