

البحث الأول:

النموذج البنائي للعلاقات بين الضغوط النفسية واليقظة العقلية
والكفاءة الذاتية المدركة واستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي
لدى طلاب الجامعة

إعداد :

د. سالي صلاح عنتر قاسم
أستاذ مساعد الصحة النفسية
كلية التربية بالإسماعيلية- جامعة قناة السويس

النموذج البنائي للعلاقات بين الضغوط النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية المدركة واستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي لدى طلاب الجامعة

د. سالي صلاح عنتر قاسم

أستاذ مساعد الصحة النفسية

كلية التربية بالإسماعيلية- جامعة قناة السويس

• مستخلص:

يسعى البحث إلى دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية المدركة واستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي لدى طلاب الجامعة من خلال إيجاد نموذج بنائي لتلك المتغيرات، لدى عينة بلغ عددها ٤٠٠ طالب وطالبة من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية والأداب والعلوم والزراعة - جامعة قناة السويس، وقد تم تطبيق أدوات الدراسة وهي مقياس الضغوط النفسية ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة ومقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي إعداد الباحثة ومقياس اليقظة العقلية إعداد عبد الرحمن (٢٠١٥). واعتمد البحث على استخدام أسلوب تحليل المسار (موقف توليد نموذج) الموجود ببرنامج (LISREL8.8) وأسفرت نتائج تحليل المسار عن: وجود تأثير موجب مباشر دال احصائيا لليقظة العقلية في استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي التكيفية (الإيجابية) والكفاءة الذاتية المدركة. وجود تأثير سالب مباشر دال احصائيا لليقظة العقلية في استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي اللاتكيفية (السلبية). وجود تأثير سالب مباشر وغير مباشر دال احصائيا لليقظة العقلية في الضغوط النفسية (حيث التأثير غير المباشر عن طريق استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي والكفاءة الذاتية المدركة كمتغيرات وسيطة بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية). وجود تأثير سالب مباشر دال احصائيا لاستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي التكيفية (الإيجابية) وللکفاءة الذاتية المدركة في الضغوط النفسية. وجود تأثير موجب مباشر دال احصائيا لاستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي اللاتكيفية (السلبية) في الضغوط النفسية. كلمات مفتاحية: النموذج البنائي - الضغوط النفسية - اليقظة العقلية - الكفاءة الذاتية المدركة - استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي.

The structural model of the relationships between psychological stress, Mindfulness, perceived self-efficacy, and strategies of cognitive emotional regulation among university students

Dr. Sally Salah Antar Qassem

Abstract:

The research aims to study the relationship between Psychological Stress, Mindfulness, Perceived Self-efficacy and Strategies of Cognitive Emotional Regulation among university students by finding a constructive model of these variables, in a sample of 400 students from the third grade in the faculties of Education, Arts, Sciences and Agriculture - Suez Canal University, the study tools have been applied: Psychological Stress scale, Perceived Self-efficacy scale, Strategies of Cognitive Emotional Regulation scale - prepared by the two researchers- and Mindfulness scale prepared by Abdul Rahman (2015). The research based on the use of the path analysis method (model generation position) found in the program (LISREL8.8) and the results of the path analysis resulted in: 1- presence of a statistically direct positive effect of Mindfulness in strategies of adaptive (positive) Cognitive Emotional Regulation and Perceived Self-efficacy. 2- presence of statistically direct negative effect of Mindfulness in strategies of non-adaptive (negative)

Emotional Cognitive Regulation.3 -presence of negative direct and indirect statistically significant effect of Mindfulness in Psychological Stress (where the indirect effect is through strategies of Emotional Regulation and Perceived Self-efficacy as intermediate variables between Mindfulness and Psychological Stress).4 -presence of a direct negative statistically effect for adaptive (positive) strategies of Cognitive Emotional Regulation and for Perceived Self-efficacy in Psychological Stress.5-presence of direct positive statistically significant effect of the strategies of non-adaptive (negative) Cognitive Emotional Regulation in Psychological Stress

Keywords : *structural model - psychological stress, Mindfulness, perceived-self-efficacy- strategies of cognitive emotional regulation*

• مقدمة:

تعد الضغوط النفسية صخرة قوية، بل وكارثة لغير المستعد لها، بينما للشخص المستعد لمواجهةها فهي مجرد حاجز يمكن اجتيازه، فالضغوط النفسية تختلف شدتها وتأثيرها باختلاف الشخصية المستقبلة لها، ودرجة استعداد الشخصية لمواجهةها، وهي من أهم المتغيرات التي تعتبر من حقائق الحياة وثوابتها. ولقد أشارت تقارير السلطات الصحية في مختلف أنحاء العالم إلى أن غالبية الأمراض كانت من جراء التعرض للضغوط النفسية، ولكن على الجانب الآخر تعد الضغوط مفتاحا للنجاح والتفوق، فالمهام التي لا يحدد لها فترة زمنية محددة لإنجازها قد لا تنجز أبدا، وأن انجزت تكون بمستوى منخفض، أما إذا حددت بوقت معين فإن ذلك يعد دافعا للإنجاز بشكل جيد، فهناك ضغوط إيجابية تنتج عن مواقف إيجابية كالترقية أو التنافس في العمل، تثير من الحماس والطاقة الداخلية ما يدفع الفرد لإنجاز المهام، كما أن النجاح في مواجهة الضغوط النفسية تشكل خبرة تساعد الفرد في التعامل مع الضغوط الأخرى في المواقف المستقبلية. وعلى الرغم من ذلك فالضغوط النفسية ليست في الحقيقة سببا في التفوق أو المرض، بل السبب الحقيقي هو الإنسان الذي يتعامل مع هذه الضغوط (صالح، ١٩٩٨)، لذا كان من الضروري دراسة الضغوط النفسية لما قد تسببه للفرد من اضطرابات نفسية وسلوكية وسوء توافق، فهي قد تسبب مشاعر مؤلمة ومزعجة تؤدي إلى إنهاك نفسي وبدني للفرد بناء على إدراك الفرد لها (بشارف وطاجين، ٢٠١٦).

والعصر الحديث يعرف بعصر القلق والضغط النفسي، هذا الضغط يؤدي بالفرد للانحراف عن الأداء الطبيعي بسبب التغير في الحالة النفسية، ويعتبر العبء الواقع على طلاب الجامعة وخاصة في زمن الأزمات وانتشار الاوبئة لهو أحد أهم الأسباب التي أدت إلى ظهور الضغط النفسي لديهم حيث أنهم يعتمدون على أنفسهم في الوصول إلى المعلومة والبحث عنها مع المحاولات المتعددة لتحقيق السيطرة على الانفعالات وتطوير الشخصية وتحقيق الهوية في هذه المرحلة العمرية، كل هذه الأمور أدت إلى الضغط النفسي لديهم، وهناك أيضا ضغوط نفسية ترجع إلى أمور مادية ودراسية واجتماعية تتعلق بالعلاقات مع الآخرين

وتوفير المستلزمات المادية التي يتطلبها المجتمع الجامعي، بالإضافة إلى الإمكانيات والقدرات الدراسية التي يجب أن تتوافر لدى الطالب الجامعي، وقد يعاني بعض الطلاب من الضغط النفسي أقل أو أكثر من غيرهم من الطلاب الآخرين، والسؤال هنا لماذا يكون هناك بعض الأفراد أقل عرضة للضغط النفسي من غيرهم من الأفراد في مواجهة الضغوط النفسية نفسها؟ وللإجابة على هذا التساؤل فإنه يرجع إلى أسباب ومصادر متعددة من أهمها معتقدات الفرد النابعة من ذاته وقدرته على التغلب على ما يواجهه من مشكلات، وما يحدده لنفسه من أهداف عالية وصعبة المنال؛ مما يشعر الفرد بالإجهاد والتوتر في الحياة اليومية، ومن أهم تلك الأسباب أيضاً ما يتعلق بالكفاءة الذاتية للفرد (Schwarcer & Human, 2008). ومفهوم الكفاءة الذاتية المدركة Self- Efficacy أهمية كبيرة في مساعدة الفرد على ضبط سلوكه والتحكم في مشاعره وأفكاره لتحقيق أداء أفضل، عن طريق إمداده بالعمليات المعرفية كأنماط التفكير، واستراتيجيات التعلم والتنظيم الذاتي، كما إنها تساعد الفرد في التغلب على العقبات والمشاكل الانفعالية التي تواجهه من خلال تحديد الأنشطة المناسبة للموقف، وهي ذات أهمية كبيرة للطلاب الجامعي؛ حيث تجعلهم تلك الكفاءة الذاتية المدركة يرون أنفسهم بصورة إيجابية وكفاءة مدركة عالية تسهم في استنهاض قدراتهم واستعداداتهم في كافة المجالات (غانم، ٢٠٠٧، ٢٠٩). ويتضح أن الكفاءة الذاتية المدركة ترتفع نتيجة كفاءة الفرد وفاعليته في التعامل مع مواقف الحياة، ولأنها تسهم في تعديل السلوك وتزيد من قدرة الفرد على التغلب على ما يواجهه من ضغوط نفسية بمستوى متميز (Weiten & Lioyed, 1997, 55)؛ مصطفى وعبد القادر، ٢٠١٦، ٤٨٢). كما أشار باندورا (Bandura, 1997, 25) أن إدراك الفرد لكفاءته الذاتية ذات صلة قوية بقدرته على الإنجاز وقدرته على التحكم في الأحداث، حيث يؤثر على مثابرة الفرد على تحدي العقبات والصعوبات التي تعترضه، كما تؤثر على أسلوب الفرد في التفكير، لأن الكفاءة الذاتية المدركة لا تهتم بما يمتلكه الفرد من مهارات فقط، ولكن تهتم بما يستطيع أن يقوم به الفرد باستخدام تلك المهارات، كما أوضح (Bandura, 2007) أن الكفاءة الذاتية المدركة تؤثر بشكل كبير على أنماط الفرد السلوكية وقراراته وقدرته على تحقيق الأهداف، وقدرته على تحمل الضغوط النفسية، وأكد ذلك ما أشار إليه باندورا من أنه إذا لم يكن الفرد قادر على الإيمان بقدرته على القيام بأنماط سلوكية قادرة على تحقيق الأهداف الموضوعية، فإنه لا يمتلك المستوى الكافي من الدافعية وغير قادر على مواجهة الصعوبات والمشكلات التي تعد جزء من الحياة اليومية. كما يرى بالمروديكسونس (Palmer, Dixons, & Arcner, 2015) أن الكفاءة الذاتية المدركة تدعم الثبات عند مواجهة المشكلات والعقبات التي تتسبب في الضغوط النفسية، وتجعل الفرد أكثر قدرة على مشاركة الآخرين أنشطتهم وأكثر نجاحاً في المهارات المختلفة وتجعلهم يمتلكون كفاءة

عالية في مجالات متنوعة، مما يدعم قدرتهم على مواجهة صعوبات وضغوطات الحياة.

وحيث أن الضغوط النفسية الناتجة عن طبيعة المرحلة الجامعية وما يتخللها من قلق وتوتر وخوف من المستقبل، حيث التنافس في الدراسة ومحاولة تنمية القدرات والمهارات اللازمة لمواكبة سوق العمل عما قريب، يتسبب ذلك في إجهاد بدني ونفسي وقلق وتوتر، مما يتطلب في المقابل استدعاء مستوى عالي من الثبات الانفعالي والنفسي لتحقيق الأهداف المنشودة، وانطلاقاً من واقع هؤلاء الطلاب الجامعيين تم ملاحظة معاناة هؤلاء الشباب وما يتعرضون له من ضغوطات وما لهذه الضغوط من آثار جسدية ونفسية ودراسية ومادية، فتوصلت الباحثة لضرورة دراسة متغيري الكفاءة الذاتية المدركة مع الضغوط النفسية لتحديد مدى إسهام الكفاءة الذاتية المدركة في إحساس هؤلاء الطلاب بمستوى الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها.

من جهة أخرى ولأن الشباب وخاصة في المرحلة الجامعية هم أمل المجتمع لتحقيق التقدم والازدهار، فكان من الضروري الاهتمام بانفعالاتهم، وخاصة أن حياتهم لا تسير في نمط انفعالي واحد وحياتهم مليئة بالخبرات والتجارب المتنوعة التي تبعث لديهم مختلف أنواع الانفعالات، لذا تكون حياتهم في قلب مستمر، فهم يتقبلون ما بين السعادة والحزن والأمل والتشاؤم والقلق والأمن النفسي، ولأن الانفعالات تلعب دوراً كبيراً في تحريك سلوكيات الشباب أو إعاقتها، وتحدد درجة توافقهم مع أنفسهم ومع البيئة المحيطة، ولأن من يتمكن من ضبط وتنظيم انفعالاته من الشباب يصل إلى الشعور بالتكيف والتوافق النفسي؛ ولأن الانفعالات تتداخل في جميع جوانب الحياة ومواقفها وخاصة الضاغطة منها، حيث تعد أحد الأسس التي تعمل على بناء الشخصية في كافة جوانبها، كما أن الانفعالات هي سبب متعة وقيمة الحياة. ومن هنا تأتي أهمية عملية التنظيم المعرفي للانفعالي واستراتيجياته، حيث أنها توفر القدرة على الإدارة الفعالة للتعبير القائم على الانفعال والتكيف مع المواقف المثيرة والضاغطة، ولأن التنظيم المعرفي للانفعالي يُمكّن الفرد من التحكم في المراحل الأولى للانفعال، ويؤثر على تغيير المشاعر الأولية للانفعال من خلال البناء المعرفي، مما يساعد الفرد أثناء التعامل مع الضغوط النفسية والمواقف الصعبة، لذلك فإن التنظيم المعرفي للانفعالي يشكل أساساً للصحة النفسية على مستوى الخبرات الداخلية أو بين الشخصية (Mahady, Craig, & Pepler, 2000)، كما أن التنظيم المعرفي للانفعالي يساعد الفرد في تعديل سلوكياته، والتحكم في ردود الأفعال المتعلقة بالمشاعر من خلال التجنب أو الكبت أو توزيع الانتباه الخ، كما أن جزءاً أساسياً من عملية التنظيم الانفعالي تلك، هي الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد لإدارة وتنظيم الاستثارة العاطفية الداخلية ومن ثم يؤثر على

العلاقات الاجتماعية في المواقف اليومية ويؤثر بالتالي على شعور الفرد بالضغط النفسي (Garner & Hinton, 2010). ومن منطلق أن التنظيم المعرفي الانفعالي يساعد على عملية التكيف مع المثيرات والمواقف الضاغطة فإن هذا يساعد في فهم أهمية العمليات الانفعالية في تأدية الوظائف الاجتماعية والنفسية وكل ما يتعلق بها من معاملات، وحيث يتعرض طلاب الجامعة لمواقف مثيرة وضاغطة؛ فكان من الأهمية دراسة قدرتهم على التنظيم المعرفي الانفعالي لديهم، والاستراتيجيات التي يستخدمونها لذلك، وكيف تساعدهم على التكيف والتعامل مع تلك المواقف الضاغطة، ويجب الانتباه إلى أن عملية التنظيم المعرفي الانفعالي تتأثر بما يعانيه الفرد من توتر وضغوط نفسية، ثم تؤثر هي في قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط النفسية الأخرى وكأنها حلقة مفرغة، لذا يجب الاهتمام بتعلم استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي جيدا في الأوقات غير الضاغطة حتى يتسنى استخدام تلك الاستراتيجيات في الأوقات الصعبة والضاغطة، والتي أوضح (Suzuki & Tanaka, 2020) أن الفص الجبهي البطني من الدماغ المتوسطة يعكس تنظيم العاطفة الناجم عن الإجهاد والضغوط، وأن الدماغ تعمل على تنظيم الانفعالات حتى يتمكن الفرد من التعامل مع الضغوط النفسية، أي أن العلاقة بين تنظيم العاطفة والضغوط النفسية هي علاقة تبادلية، كما أشار كاليا ونفت (Kalia, & Knauft, 2020) إن التعرض للضغوط النفسية المبكرة يؤدي إلى مشكلات صحية مرتبطة بالتوتر والقلق في مرحلة البلوغ والشباب، لأن الضغوط المزمنة تضعف من النشاط في قشرة الفص الجبهي، وقد وجد أن الأفراد الذين يقومون في تلك المرحلة المبكرة من الحياة باستراتيجيات تنظيم الانفعالات يحققون التكيف مع الضغوط الواقعة عليهم فيما بعد، ولا يتأثرون صحيا ونفسيا في مرحلة البلوغ والشباب، أي أن استراتيجيات تنظيم الانفعالات يمكن أن تخفف من الاستجابة للضغوط الحالية والمستقبلية، وأن الاستخدام المعتاد لاستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي تخفف من التأثير بالضغوط النفسية فيما بعد، وإن استراتيجية إعادة التقييم المعرفي بصورة خاصة تخفف من مستويات التوتر بينما استخدام القمع التعبيري يؤدي إلى زيادة مستوى التوتر. كما أكد ذلك دراسة لانجر، هاجيدورن، ستوك، أوتو، وولف جينتس (Langer, Hagedorn, Stock, Otto, Wolf, & Jentsch, 2020) التي هدفت إلى دراسة العلاقة بين الضغوط الحادة وتنظيم الانفعالات لدى الرجال، وأوضحت أن تنظيم الانفعالات ضروري للتعامل مع الضغوطات ولكنه في نفس الوقت يتأثر بالضغوط السابقة، وأن هناك تأثيرات مفيدة للضغوط النفسية ومؤثرة على التنظيم المعرفي للانفعالات معتمدة على توقيت الضغط والجنس والاستراتيجية التنظيمية المستخدمة، حيث أظهرت نتائجهم أن التعرض للضغوط المبكرة وخاصة لدى الرجال عمل على تقليل نسبة الإثارة وزيادة معدل النجاح والكفاءة في إعادة التقييم كاستراتيجية إيجابية لتنظيم الانفعالات.

ومن الجوانب الأساسية التي يركز عليها علم النفس الإيجابي دراسة كيف يمكن تقليل ردود الأفعال السلبية لما يمر به الفرد من ضغوط نفسية مختلفة ومتعددة؛ وذلك من خلال التركيز على الخبرات الانفعالية الموجبة كاليقظة العقلية، حيث أوضح عطية (١٩٩٩) أنه يمكن تخفيض الضغوط من خلال اليقظة العقلية التي تركز على معايشة الخبرة الراهنة دون إصدار حكما يتعلق بالموقف الضاغط، والنظر إلى الأفكار والانفعالات كأحداث عقلية عابرة دون التفاعل معها أو فحصها، بالإضافة إلى أن اليقظة العقلية تسمح بالتنوع السلوكي عند مواجهة المواقف الضاغطة، ولقد اتفقت العديد من الدراسات على وجود علاقة سلبية بين الضغوط النفسية واليقظة العقلية مثل دراسة (Makou, 2016; Bergin, & Pakenham, 2016)، كما أشارت دراسات أخرى إلى أن العلاقة بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية علاقة سلبية قوية وذات دلالة إحصائية لدرجة تمنح القدرة بإمكانية التنبؤ من اليقظة العقلية بمدى معاناة الأفراد من الضغوط النفسية وإدراكهم لتلك الضغوط، واختلاف طرق التعامل مع تلك الضغوط مثل

دراسة (Ziminaro, Salmon, Naidu, Rowe, Phillips, Rebholz, & Sephton, 2016; Vonderheyde, 2017). كما أوضحت نتائج دراسات أخرى فاعلية البرامج الإرشادية القائمة على اليقظة العقلية في التخفيف من إحساس الأفراد بالضغوط النفسية وخفض أعراض القلق والتوتر لدى عينات مختلفة مثل دراسة (Edmunds, 2013; Yabko, 2013; Hindman, 2013).

مما سبق تتضح أهمية وتأثير كل من الكفاءة الذاتية المدركة لطلاب الجامعة وما يتمتعون به من يقظة عقلية وقدرة على تنظيم الانفعالات في أوقات الانفعال الشديد والتوتر التي يخبرونها في العديد من مواقف حياتهم الدراسية، ومواقف حياتهم الاجتماعية والاقتصادية، وفي علاقاتهم بالزملاء والأساتذة، في التأثير على درجة الضغوط النفسية لديهم، ومعاناة ومعايشة تلك العينة للضغوط النفسية التي يتعرضون لها في مواقف الحياة، لذلك لجأت وهدفت الباحثة إلى دراسة النمذجة البنائية للضغوط النفسية في علاقتها باليقظة العقلية والكفاءة الذاتية المدركة واستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي لدى طلاب الجامعة.

• مشكلة البحث

إن الضغوط النفسية تتجاوز الإمكانات الخاصة بالانتباه لدى الفرد، وينتج عن هذا إجهاد عقلي، والذي قد يكون له مترتبات جسدية وسلوكية، وفي أحيانا أخرى يكون رد الفعل للضغوط عبارة عن استجابة لعدم إمكانية التنبؤ وعدم إمكانية السيطرة المدركة للبيئة، والتي تترك الشخص يشعر بالعجز وعدم القدرة على مواجهة المواقف أو التعايش معها، فالتنبه الزائد الناتج عن متغيرات البيئة

المحيطة يتفاعل مع سمات الشخصية وينتج شكلاً من أشكال الانعصاب، كما أن آلية التحكم في هذه الضغوط النفسية يمكن أن تؤثر في حدوث الانعصاب؛ فالضغوط التي تستمر لفترة طويلة وتقع خارج نطاق تحكم الفرد تسبب زيادة في مستوى الاستثارة، وتقلل من مستويات التكيف النفسي (العتيق، ٢٠٠١)، كما أوضح (الضخراي، ١٩٩٦، ٦٥٩؛ شادية عبد الخالق، ٢٠٠٥، ١٠٤٩) أن الضغوط النفسية التي تواجه الفرد يومياً تؤدي إلى حدوث اضطرابات سلوكية وفسيوولوجية ونفسية وعصابية، وتزيد من مستوى القلق لدى الأفراد، ويترك آثاره على أفراد المجتمع حيث يؤثر على القدرة على التفكير وما يؤمن به الفرد من قيم ومعتقدات واتجاهات، ويؤثر على الخصائص الانفعالية والسلوكية للفرد بشكل يمكن قياسه وملاحظته مما يجعل أفراد المجتمع فريسة سهلة للاضطرابات النفسية والمجتمعية.

كما أن الكفاءة الذاتية المدركة وهي من أهم العوامل المؤثرة في المثابرة والأداء العام للطالب الجامعي؛ حيث تتبلور هذه الكفاءة على شكل أفكار ومعتقدات حول الذات بخصوص مدى كفايتها وفعاليتها، حيث أوضحت العديد من الدراسات مثل دراسة (Evers, Bouwes, & Tomic, 2002) أن تلك الكفاءة تزيد من دافعية الفرد للمثابرة على القيام بمحاولات متعددة للتفوق والنجاح، وكلما زادت أحرز الفرد نجاحاً أكثر وأنجز المزيد من الأهداف، وبالتالي يتكون لديهم نظام ذاتي يمكنهم من السيطرة على الأفكار والمشاعر والانفعالات. كما أشار (Bandura, 2007) أن الكفاءة الذاتية المدركة تؤثر على قرارات الفرد وقدرته على تحمل الضغوط النفسية وتحقيق الأهداف، وأنه إذا لم يكن الفرد قادر على الإيمان بقدراته فإنه لن يمتلك المستوى الكافي من الدافعية التي تدعمه في مواجهة الصعوبات والمشكلات التي تعد جزءاً من الحياة اليومية، لذلك توقعت الباحثة أن يكون للكفاءة الذاتية المدركة أثر كبير في زيادة قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية وخاصة تلك التي تواجه طلاب الجامعة. وما ساعد الباحثة في تلك الفكرة ما أشار إليه باندورا (Bandura, 1997) من أن الأفراد الذين تتوافر لديهم مستوى عالي من الكفاءة الذاتية المدركة يقدمون أداءً أفضل في مجالاتهم المختلفة ويتبنون أنماط سلوكية إيجابية تساعد الفرد على إتمام عمله على أكمل وجه، حيث أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين الكفاءة الذاتية المدركة والتكيف النفسي للفرد، مما يمكنه من التغلب على أي صعوبات وضغوط نفسية قد تواجهه، لذلك هدفت الباحثة إلى دراسة النمذجة البنائية للضغوط النفسية في علاقتها بتلك الكفاءة الذاتية المدركة وبيان أثر تلك العلاقة على أداء طلاب الجامعة. بالإضافة إلى أن استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي التي تصف العمليات التي بواسطتها يدير الشخص عواطفه، ويسيطر عليها ويعبر عنها، وعلى كيفية اختباره لتلك العواطف والانفعالات والتعبير عنها بشكل مناسب،

وتؤثر تلك الاستراتيجيات في المراحل الأولى من ظهور الانفعال، كما أنها تؤثر على المشاعر الأولية وتغيرها عن طريق تغيير الوضع أو تغيير البناء المعرفي للفرد (Grandey, 2000). ويعرف كيم وباج (Kim & Page, 2013) التنظيم المعرفي الانفعالي بأنه القدرة على توجيه وضبط وتنظيم وتعديل الإثارة الانفعالية لتمكين الفرد من التكيف في المواقف الصعبة، وأوضح هاريل (Harrell, 2015) أن التنظيم المعرفي الانفعالي أساس الأداء التنفيذي، ويؤثر على العديد من المجالات الوظيفية، وله دور وأهمية خاصة في الحفاظ على العلاقات الشخصية الصحية، وأوضح أنتو وجاين (Anto & Jayan, 2016) أن مهارات التنظيم المعرفي الانفعالي ذات تأثير قوي على الصحة العقلية والعلاقات الاجتماعية؛ حيث أن نقصها يؤدي إلى مشاكل انفعالية عديدة مثل الاكتئاب والعدوان والادمان وسوء الأداء. ولأن تنظيم الانفعالات أحد المكونات الأساسية لأداء الوظائف الاجتماعية والانفعالية بشكل ناجح، ولأنها تساعد الفرد على مراقبة وتقويم الاستجابات الانفعالية من حيث حدتها واستمراريتها (نسرين البراهمة، ٢٠١٧)، ولأنه أحد مكونات التنظيم الذاتي الذي يهدف إلى التحكم في سلوكيات الفرد (Wolters, 2011) لذلك كان من الضروري دراسة ماهية العلاقة بين استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي ومعايشة الفرد للضغوط النفسية في مواقف الحياة المختلفة.

كما توصلت دراسة ترينو (Treanor, 2012) إلى أنه توجد علاقة سلبية بين اليقظة العقلية والضغط، ولا توجد فروق بين الطلاب والطالبات ممن يعانون من ضغوط نفسية واجتماعية في اليقظة العقلية، أي أن كلا الجنسين تنطبق عليهم نفس العلاقة، كما أشارت دراسة جرهام (Graham, 2013) إلى أن هناك علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجات المرتفعة من اليقظة العقلية والدرجات المرتفعة من الضغط، وتوصلت الدراسة إلى أن اليقظة العقلية تؤثر بمسارات مباشرة دالة إحصائية في تلك الضغوط والتوترات، أما دراسة بيورتون وآخرون (Burton, Schertz, & Akihiko, 2013) فقد توصلت إلى أن هناك علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والقلق والضغط النفسية. وقامت بحوث ودراسات أخرى عديدة مثل دراسة Hindman (2013؛ Yabko, 2013؛ Edmunds, 2013) بإعداد برامج قائمة على اليقظة العقلية لتخفيف من مظاهر وأعراض الضغوط النفسية من قلق وتوتر.

مما سبق يتضح التأثير الكبير لعدد من العوامل والمتغيرات في إحساس الأفراد وخاصة الطلاب الجامعيين بالضغط النفسية (سواء اجتماعيا أو دراسيا أو اقتصاديا أو صحيا)، حيث أن إدراكهم للكفاءة الذاتية لأنفسهم يؤثر بشكل مباشر على إحساسهم بالضغط النفسية المتعددة الواقعة عليهم، ويؤثر كذلك على طرق تعاملهم مع تلك الضغوط، كما تعد استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات من العمليات المؤثرة تأثير مباشر على معاناة الأفراد للضغوط

النفسية، حيث تؤثر على درجة الضغوط النفسية التي يشعر بها الفرد ويتأثر بها، كما تؤثر درجة امتلاك الفرد لليقظة العقلية على مستوى معاناته من الضغوط النفسية ورؤيته وتفسيره لها، هذا الأثر ينقسم إلى تأثير مباشر من اليقظة العقلية للضغوط النفسية، وهناك تأثير غير مباشر لليقظة العقلية من خلال تأثيرها على استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي والكفاءة الذاتية المدركة كمتغيرات وسيطة في التأثير على الضغوط النفسية، وعلى ذلك يمكن التوصل إلى تحديد مشكلة الدراسة في التساؤل الآتي:

هل يمكن التوصل إلى نموذج بنائي يوضح علاقات التأثير والتأثر بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية المدركة واستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي والضغوط النفسية؟

ويتفرع منه الأسئلة الفرعية التالية:

• أسئلة البحث

- ◀ هل يوجد تأثير (مسار) دال إحصائياً لليقظة العقلية في الضغوط النفسية (كمتغير تابع) والكفاءة الذاتية المدركة واستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي (كمتغيرات وسيطة) لدى طلاب الجامعة؟
- ◀ هل يوجد تأثير (مسار) دال إحصائياً لاستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة؟
- ◀ هل يوجد تأثير (مسار) دال إحصائياً للكفاءة الذاتية المدركة في الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة؟

• أهداف البحث

تتمثل أهداف البحث الحالي فيما يلي:

- ◀ التوصل إلى نموذج بنائي مناسب للعلاقات بين كل من اليقظة العقلية والضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة واستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي.
- ◀ الكشف عن تأثير اليقظة العقلية في الضغوط النفسية بشكل مباشر، أو بشكل غير مباشر من خلال الكفاءة الذاتية المدركة واستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي.
- ◀ الكشف عن تأثير التنظيم المعرفي الانفعالي في الضغوط النفسية بشكل مباشر.
- ◀ الكشف عن تأثير الكفاءة الذاتية المدركة في الضغوط النفسية بشكل مباشر.

• أهمية البحث:

تنقسم إلى أهمية نظرية وأخرى تطبيقية كما يلي:

• الأهمية النظرية:

- ◀ تنقسم الدراسة بأهمية خاصة في معالجتها لمتغيرات حديثة نسبياً في مجال علم النفس الإيجابي وهي اليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي والكفاءة الذاتية المدركة.

« فهم الضغوط النفسية في ضوء علاقتها بكل من اليقظة العقلية والتنظيم المعرفي الانفعالي والكفاءة الذاتية المدركة.
« بناء مقياس للضغوط النفسية وللکفاءة الذاتية المدركة ولاستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي لطلاب الجامعة، والتحقق من خصائصهم السيكومترية، للاستفادة منهم في أبحاث متعلقة بالعينة في المستقبل.
« اعداد نموذج بنائي يوضح العلاقات السببية بين متغيرات الدراسة لتحديد العوامل التي تقلل وتخفض من مستوى الشعور بالضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة.

• الأهمية التطبيقية:

« الاستفادة من نتائج الدراسة في بناء برامج تدريبية لتخفيض مستوى الضغوط النفسية التي قد يعاني طلاب الجامعة.
« توجيه نظر القائمين على العملية التعليمية إلى أهمية تخفيض مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة، مما قد يساهم في تحسين أداءهم الأكاديمي والمهني المستقبلي.

• مصطلحات البحث

• الضغوط stress:

هي إحدى ظواهر الحياة الإنسانية، التي يخبرها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه إعادة توافق مع البيئة، لأنه يدركها تهديد لذاته ولأمنه وسلامته ولأسلوبه في الحياة، وهي حالة من التوتر النفسي تحدثها أنماط القوى أو الضواغط الاجتماعية أو الجسمية أو التكنولوجية أو النفسية، التي تعيق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، وترتبط الضغوط بمحاولات الفرد لإشباع حاجته. وتم التمييز بين نوعين من الضغوط هما الضغوط الخارجية والضغوط الداخلية (الشخصية) وتشمل الضغوط الخارجية الأحداث اليومية من أسطها إلى أعقدها، أما الضغوط الشخصية أو الداخلية فهي تعني التوجه الإدراكي للفرد نحو الضغوط الخارجية (أي كيف يفسر الفرد بيئته والأحداث) (Lazarus, & Folkman, 1987).

• الضغوط النفسية Psychological stress :

هو الإنهاك النفسي والجسمي الناتج عن الشدائد وأحداث الحياة اليومية وعدم قدرة الفرد على مواجهة التحديات والصعوبات والمشاكل (Folkman, 1998)، ومنها الضغوط الداخلية المنشأ كالطموح المبالغ فيه والقلق والخوف من المستقبل، ومنها الضغوط الخارجية كالصراعات العائلية والاقتصادية والاجتماعية والصحية والدراسية (ماجدة عبيد، ٢٠٠٨).

• الكفاءة الذاتية المدركة: perceived self-efficacy

الكفاءة الذاتية المدركة هي اعتقاد الفرد لمستوى الفاعلية في قدراته الذاتية وما تتضمنه من مقومات انفعالية وعقلية ومعرفية واقعية لمعالجة المواقف

والمشكلات أو تحقيق الأهداف، وأن تلك الكفاءة تتطور من خلال الخبرات النشطة ذات الدلالة (الزيات، ٢٠٠١؛ Bandura, 2007).

• **استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي** Cognitive emotional regulation strategies: هي عدد من الأساليب التي تهدف إلى تغيير الخبرة أو التعبير عن الانفعال لمواجهة أحداث الحياة ومشكلاتها بغرض تحقيق السعادة والرضا (Belhossini, & Bou Said, 2017:103). ويعرفها أباطة والسمان ومعوّض (٢٠١٨) بأنها مجموعة الاستراتيجيات التكيفية واللاتكيفية التي يستخدمها الفرد عند مواجهة المواقف الحياتية، والتي تتضمن الوعي بالانفعالات الذاتية وانفعالات الآخرين وتقييمها وإدارتها بصورة معرفية إيجابية في إطار موقفي، والاستجابة في ضوء التركيز على الاستجابة المناسبة وكبت الاستجابة التلقائية الاندفاعية.

• **اليقظة العقلية** Mindfulness:

قدرة الشخص على مراقبة أفكاره ومشاعره السلبية والانفتاح عليها ومعايشتها بدلاً من احتجازها في الوعي، إضافة إلى عدم إطلاق أحكام سلبية للذات أو التوحد المفرط مع الذات وعدم التشديد على الذات بشكل منفصل مع ترسيخ وحدة الذات (Graham, 2013)، ويعرفها عبد الرحمن (٢٠١٥) على أنها "حالة من الوعي بالأحداث الداخلية المصحوبة بالتقييم المستمر دون الاستجابة لها".

• **حدود البحث**

◀ **الحدود الموضوعية:** دراسة النمذجة البنائية للضغوط النفسية في علاقتها باليقظة العقلية والكفاءة الذاتية المدركة واستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي لدى طلاب الجامعة.

◀ **الحدود البشرية:** طلاب الجامعة المقيدين بالفرقة الثالثة من كليات التربية والآداب والعلوم والزراعة بمتوسط عمري (٢٠٩٢) وانحراف معياري (٠.٣٧).

◀ **الحدود المكانية:** جامعة قناة السويس - كلية التربية والآداب والعلوم والعلوم الزراعية.

◀ **الحدود الزمانية:** تم إجراء هذه الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي (٢٠١٩/٢٠١٨).

• **أولاً: الضغوط النفسية:**

• **تعريف الضغوط النفسية:**

أشار بشارف وطاجين (٢٠١٦) أن الضغوط النفسية حالة تنشأ عندما يدرك الفرد بأنه يواجه تحديات تفوق قدرته وموارده فتحدث له تغيرات جوهرية، وفسرتها فاطمة النوايسة (٢٠١٣) بأنها حالة نفسية وجسدية تنتج عن مواجهة الفرد لمواقف مزعجة تؤدي إلى شعوره بالتهديد وعدم الارتياح. ولقد أوضح العتيق (٢٠٠١) أن هانز سيلي Hans Selye يعتبر أول من وصف مصطلح الضغط، ولقد استعار سيلي مصطلح الضغوط Stress من العلوم الهندسية ليصف استجابة الجسم الكلية لما يقع عليه من ضغوط نفسية، والذي قد يتضمن إفراز هرمونات

وتثبيط أخرى، وقد أشار سيلي إلى أن استجابة الناس للضغوط تتباين، لأن خصائص الناس النفسية والاجتماعية تؤثر تأثيراً عميقاً في استجاباتهم الفسيولوجية للضغط، كما عرف الفخراي (١٩٩٦) الضغوط النفسية على أنها هي التأثير الفيزيقي على إحساسات الفرد وبالتالي يمكن تعريفها على أنها التفاعلات الحادثة بين الأحداث والمنبهات الخارجية وبين خصائص الفرد، وعلى الرغم من أن مفهوم الضغوط يمكن تعريفه نظرياً على أنه مفهوم تفاعلي إلا أنه يمكن قياسه عن طريق التقديرات الكمية من قبل الفرد مثل هذه الأحداث (الحساسية للأحداث). مما سبق يتضح للباحثان أن الضغط النفسي يتمثل في أنه حالة مزعجة يتخللها شعور بالضيق والارتباك، يظهر عندما يواجه الفرد متطلبات تفوق قدراته وامكاناته التوافقية، ويستجيب الفرد للضغط النفسي بعدد من الاستجابات الفسيولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية. وبالتالي هي العلاقة بين الفرد والبيئة، والتي يرى أنها تفوق قدراته وامكاناته وتهدد رفاهيته النفسية.

• تأثير الضغوط النفسية على المجتمع:

لقد تعددت الدراسات التي أوضحت آثار تلك الضغوط على المجتمع وأفراده، فلقد أشارت شادية عبد الخالق (٢٠٠٥) أن مستوى تعرض الفرد للضغوط في الممارسات اليومية، ومدى وعي الفرد بهذا التعرض؛ يؤثر على الاتزان الانفعالي والمعرفي للفرد، والذي يؤدي في نهاية الأمر إلى تدمير خلايا الذاكرة والتوازن الإدراكي والحركي، كما أوضح العتيق (٢٠٠١) إلى أن الضغوط النفسية لها تأثيرات شديدة على الأفراد، وتتسبب في العديد من الاضطرابات كالعدوانية، ونقص القدرة على الانتباه والتعلم واضطراب مهارات الحكم على الزمن وزمن الرجوع، ونقص المهارات اليدوية واليقظة، والاضطرابات السلوكية والإصابة بالأمراض السيكوسوماتية والإنهاك والتعب والحزن والكآبة والتوتر، كذلك قد يؤدي إلى ضعف الاتزان الانفعالي والتوتر واضطراب السرعة العامة للاستجابة الحركية، واضطراب الإدراك البصري والحركي واضطراب الانتباه، والاضطراب النفسحركي، كما أوضح سوكهارييف وزيشش (Sukharev, & Zschech, 2011) الارتباط بين الضغوط النفسية المختلفة ونمط الشخصية (i) الذي يتسم بالتوتر والقلق والعرضة للإصابة بأمراض القلب، كما أشار مليكة (٢٠١١) إلى أن الضغوط النفسية مصدر هام لضعف الأداء المهني والاجتماعي. وأوضح كل من (الدهري، ٢٠٠٨؛ أبودلو، ٢٠٠٩) إلى أن التعرض المستمر للضغوط النفسية يؤثر سلباً على الحالة الجسدية والنفسية للفرد وتظهر عليه أعراض مرضية كالصداع والالام والتشنجات العضلية والأرق وارتفاع مستوى الضغط والسكر، وعدم القدرة على التوافق وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية، كما تؤدي الضغوط إلى فقدان الثقة بالنفس وصعوبة التفكير بإيجابية والإجهاد العصبي، وأوضح روزينبوم وداي وستيل وجيل وفيليب وبريندوم (Rosenbaum, Davy, Steel, Jill, Philip, & Brendon, 2015) أن

الأشخاص الذين تعرضوا لضغوط عالية، تسبب ذلك لديهم بمستويات عالية من أمراض القلب والشرايين ومشاكل الصحة العقلية المرضية، ووجد أن النشاط البدني يعد هو التدخل الفعال لعلاج مثل هذه الآثار، وأوضح كاشيموتو وتوفلي ومافريديو وممارتينس -بينج وويلوسي (Kashimoto, Toffoli, Manfredo,) (Martins-Pinge&Pelosi, 2016) أن الإنسان يتعرض للعديد من الضغوط النفسية والتي تسبب له توترا وتؤثر على جميع أعضاء جسده، كما أن الضبط الانفعالي الزائد (ضبط الذات) المتكرر يؤثر سلبا على الإنسان. كما أوضح كل من (خليفة وعيسى، ٢٠١٠؛ مريم مراكشي ورمزي، ٢٠١٩) أن الضغط النفسي له تأثيرات فسيولوجية كزيادة إفراز بعض الهرمونات، وقد يتسبب في نقص معدل الانتباه، واضطراب في قدرات الفرد، وتدهور في الذاكرة، ويقل معدل التقييم الصحيح والتخطيط طويل الأمد، وهناك تأثيرات انفعالية كزيادة الوسواس وتغير سمات الشخصية وضعف التحكم الخلقى والاكتئاب والعجز وانخفاض الحيوية والاقبال على الحياة، كما أن للضغط النفسي آثار سلوكية مثل اضطرابات الكلام ونقص الحماس والدافعية والتغيب المتكرر عن العمل، وسوء استخدام العقاقير كتناول الكحوليات وانخفاض مستوى الطاقة واضطراب عادات النوم وزيادة الشك في الآخرين.

• أنواع الضغوط النفسية:

تعددت تصنيفات الضغوط النفسية فمنها ما صنفهم إلى: ضغط حاد: يعني استجابة الفرد لتهديد فوري ومباشر لحياة الإنسان ويعرف بالصدمة حيث يكون الفرد في موقف مهدد لا يستطيع منعه. وضغط مزمن: هو نتيجة لأحداث منهكة تتراكم مع الزمن على شكل سلسلة من الضغوط المتراكمة. وهناك اضطراب ما بعد الصدمة: وهو من أخطر أنواع الضغوط النفسية، ويأتي بعد الصدمة ويجعل عتبة الإنذار بالجهاز العصبي ضعيفة، وتجعله منفعلا في لحظات حياته (خليفة وعيسى، ٢٠٠٨؛ وفاء مسعود، ٢٠١٠). وهناك تصنيف آخر للضغوط النفسية إلى حوادث جانحة: أو مفاجئة وعنيفة، وضغوط شخصية: تؤثر في عدد قليل من الناس ولكنها أحداث قوية وشديدة تتطلب مواجهة تكييفية فعالة، وضغوط عامة: وهي تعني المشاحنات اليومية، ومنخفضة الشدة ولكنها تستمر وتكرر. وهناك تصنيف آخر للضغط النفسي: هو ضغط مفيد: وهو ما ينشط الفرد فسيولوجيا ليستجيب للضغط ويعمل على تخفيف آثاره، وضغط مضر: وهو الذي يصل لدرجة من الشدة يفشل معها الفرد في التأقلم ويسبب أضراراً جسدية ونفسية (مريم مراكشي ورمزي، ٢٠١٩).

• الاتجاهات النظرية المفصلة للضغوط النفسية:

تؤثر الضغوط النفسية على أفراد المجتمع، حيث يكون الفرد عند تعرضه لأي ضغط ذو تأثير كبير عليه لاستمراره لفترة طويلة أو لأنه يقع خارج نطاق تحكم الفرد؛ فيسبب زيادة في مستويات الاستثارة وتقلل من مستويات التكيف النفسي، فيحدث تنبيه زائد ناتج عن تأثير متغيرات البيئة المحيطة، تلك المنبهات تتفاعل

مع سمات الشخصية وينتج شكلاً من أشكال الانعصاب، وألية التحكم في هذه الضغوط أيضا يمكن أن تؤثر في حدوث الانعصاب، وهناك نماذج متعددة لتفسير هذا الانعصاب نظريا فمنها ما فسرت الضغوط على أنها مثيرات، ومنها ما فسرتة على أنه استجابة، ومنها ما نظر إليه على أنه تفاعل بين الشخص والبيئة مثل:

• النظرية السلوكية:

حيث فسر السلوكيون أن الضغوط النفسية تنطلق من عملية التعلم، حيث تتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، بحيث تكون هذه المثيرات مرتبطة شرطيا بمثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سيئة أو مقلقة للفرد، كما يرى السلوكيون أن التفاعلات المتبادلة بين الإنسان وواقعه أو بيئته التي يعيش فيها يعتبر متنبأ للسلوك قبل وقوعه، وأشاروا أن تكيف سلوك الفرد حسب متطلبات الموقف يكون ذو مغزى ومعنى، وأن جسم الإنسان ليس سلبيا بل هو فعال يسعى للتكيف، ويرى السلوكيون أن النتائج النفسية والسلوكية التي تحدثها الضغوط تحدث من السلوك ومدى تأثيره على نمط سلوك الفرد المعتاد، والضغط لديهم يؤدي إلى القلق ولكنه أحيانا يكون ناجحا لأنه يؤدي بالإنسان إلى اتخاذ قرارات حاسمة ويقوي إرادته حتى يتمكن من مواجهة الفشل والنجاح في المستقبل، ويعلمه أسلوب حل المشكلات ويهيئ شخصيته ليكون فعال وقادر على المواجهة في الأحداث المستقبلية، وكذلك يرون أنه لن يتمكن أي إنسان من تفسير السلوك الخاطئ للفرد إلا بعد معرفة الضغوط النفسية الواقعة عليه، وبالتالي يسهل تعديله والتخلص من مسببات هذا السلوك.

• نظرية التحليل النفسي:

ترى أن أغلب الأفراد ممن يعانون من صراعات لا شعورية يرون أن أحداث حياتهم مسببات للظروف والضغوط النفسية، أن أساليب مواجهة تلك الضغوط يكون عن طريق الكبت، مما يؤدي بالفرد لاحقا للإصابة بالاضطرابات النفسية وبعض الأمراض الجسدية (فاطمة النوايسة، ٢٠١٣، ١٩ - ٢٠)

• النظرية الفسيولوجية:

التي ينظر أصحابها إلى الضغوط على أنها استجابة لأحداث مهددة تأتي من البيئة، فيستجيب الفرد للحدث الضاغظ ويهتم هذا الاتجاه بالحالة النفسية الداخلية للفرد، وأهم نظرياته:

« نظرية وليام كانون الذي فسر الضغط على أنه رد فعل أو استجابة، وقد تكون الاستجابة إما مواجهة أو هروب، حيث بين أن مصادر الضغط تؤثر على انفعالات الفرد، وتشعره بالألم والخوف، مما يؤدي إلى تغييرا في الوظائف الفسيولوجية للفرد والتي قد ترجع إلى تغيرات هرمونية خاصة بإفراز الغدد، ثم يقوم الجسم بأساليب دفاعية فسيولوجية، تسهم في احتفاظ الجسم بحالة من التوازن، وعلى ذلك اعتبر كانون أن أي مؤثر خارجي يخل بالتوازن

الجسمي يمثل ضغطاً يحاول الجسم أن يتكيف معه عن طريق الجهاز العصبي الذاتي إلى أن يرجع الجسم إلى حالة التوازن مرة ثانية. (يخلف، ٢٠٠١)

« نموذج هانز سيللي المعروف بالنموذج الحيوي الكيميائي للانعصاب، ويصف فيه سيللي الانعصاب على أنه: حالة من عدم التوازن داخل النظام الحيوي، تلك الحالة تحدث نتيجة لبعض التغيرات البيئية المجهدة، ويستجيب الأفراد لهذه التغيرات من خلال ما يعرف بـ "زملة التكيف العام" والتي تتكون من ثلاث مراحل هي مرحلة الإنذار العام والإثارة والانتباه وتظهر معالمها على معدل ضربات القلب ومعدل التنفس وتوتر العضلات، مرحلة المقاومة وتعتبر مرحلة قتال للحفاظ على التوازن الحيوي للجسم، وتتميز بالاكْتئاب والإرهاق واحتمال المرض وخاصة عند تعرض الفرد للضغط فترة زمنية طويلة، وإذا استمرت الضغوط يصل الشخص إلى حالة من الإنهاك التام وهي المرحلة الثالثة، والتي قد يكون لها آثار سلبية على الجسم كله والجهاز المناعي وفي الحالات الشديدة قد تؤدي إلى الوفاة.

• النظرية الإيكولوجية:

حيث تري أن الضغط عبارة عن حدث أو مثير يدركه الفرد على أنه يمثل تهديداً له، وقد يكون منشأه داخلياً كالصراعات النفسية، وقد ينشأ من الأحداث الخارجية، ويمثل هذا الاتجاه كل من هولمز وراهي، حيث أشارا أن لأحداث الحياة تأثيراً على الأفراد، وتؤكد البحوث التي قاما بها على أهمية تأثير الضغوط على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، وبذلك تركز النظرية الإيكولوجية على أهمية المحيط البيئي ودوره الرئيسي في صحة الفرد والمجتمع، وأن تلك الضغوط تعد من أهم الأحداث التي تقف وراء البطالة، الطلاق، الصدمات الانفعالية والموت (مليكة، ٢٠١١).

• النظرية التفاعلية:

تري تلك النظرية أن الضغط هو ناتج لتفاعل أو علاقة بين الشخص والبيئة وتعرف بالنظرية التفاعلية للضغط، ويمثل هذه النظرية نموذج لازوروس فقد فسّر الانعصاب على أنه يحدث عندما يدرك الفرد أن المواقف الضاغطة تهدد صحته وسلامته، فالاستجابة للمواقف الضاغطة (الانعصاب) تحدث كنتيجة لتقييم الفرد لهذه المواقف على أنها ضاغطة ومجهدة، ويمر بمرحلتين الأولى: التقييم الأولي أو (المبدئي) الذي يحدد درجة التهديد الناتج عن الضغوط، الثانية: التقييم التكيفي الذي يحدد أسلوب المواجهة اللازم لمواجهة التهديد، والمرحلتين يتأثران بطبيعة الموقف الضاغط والخبرة السابقة لهذه الضغوط وخصائص الفرد الشخصية والخلفية الثقافية للفرد ومستوى ذكاءه وتقديره لإمكانياته. (Lazarus, & Folkman, 1987)

• وهناك نموذج جرين

الذي حدد ثلاث جوانب رئيسية لعملية الانعصاب، الأول: المدخلات وهي عبارة عن المثيرات، والثانية: إدراك وتقدير المدخلات على أنها تهديد، أما الثالث فهو

استجابة سيكولوجية أو رد الفعل النفسي (الكرب)، وبناء على ذلك فإن الانعصاب ينتج من التفاعل بين أحداث خارجية ومعارف واستجابات انفعالية.

• كذلك نموذج فرنش

لتفسير الانعصاب من خلال رؤية منظوميه شاملة أطلق عليها النموذج البيئي - الاجتماعي للانعصاب، ووفقاً لهذا النموذج يحدث الانعصاب نتيجة لتفاعل مجموعة من العوامل المتداخلة هي (البيئة الموضوعية: ويقصد بها التأثير الفعلي للبيئة الخارجية على البناء النفسي للفرد وما تشمله هذه البيئة من مواقف ضاغطة - البيئة النفسية كما يدركها الفرد - استجابة الفرد للمواقف الضاغطة سواء فسيولوجية أو سلوكية أو انفعالية - الصحة النفسية والجسمية للفرد من منظور متكامل - خصائص الفرد الوراثية والديموغرافية والشخصية - العلاقات الاجتماعية للفرد).

• وهناك النموذج التصاعدي للانعصاب

الذي قدمه باسويتز وزملاءه، ووفقاً لهذا النموذج يعتبر القلق متغيراً وسيطاً بين الضغوط والانعصاب النفسي، فأى ضاغط بيئي يدركه الفرد على أنه مصدر للتهديد يؤدي على حدوث القلق.

• ولقد قدم ماكجرت ١٩٧٦ نموذج العمليات

الذي يركز على الديناميكية التي يحدث من خلالها الانعصاب، ووفقاً لنموذج العمليات فإن استجابة الفرد للضغوط تمر من خلال أربعة مراحل متصلة هي: (١ - مرحلة التقييم المعرفي: حيث يدرك الفرد وجود ضغوط في البيئة المحيطة. ٢ - مرحلة اتخاذ القرار: وفيها يتم الربط بين الموقف المدرك وبين الاستجابة الملائمة في إطار تعامل الفرد مع الضغوط. ٣ - مرحلة تحقق الانعصاب: حيث ينتج خلال هذه المرحلة أنماطاً من السلوك يمكن تقييمها كما وكيفا، وهي تشير في مجملها إلى حدوث الانعصاب. ٤ - مرحلة التغذية الراجعة) (العتيق، ٢٠٠١، ٤٤ - ٤٨).

• ثانياً: اليقظة العقلية:

أوضح شابيرو وكارلسون (Shapiro & Carlson, 2009) أن اليقظة العقلية هي الوعي الذي ينشأ من الانتباه المقصود بطريقة متفتحة مع عدم إصدار أحكام، وأكدت بايور (Baure, 2011) أن اليقظة العقلية هي قدرة على إحضار مقصود للوعي بالخبرة في اللحظة الراهنة مع الانفتاح وحب الاستطلاع. كما أشار كل من كريستوفر وجيلبيرت (Christopher & Gilbert, 2010,11) أن اليقظة العقلية تشير إلى التركيز والانتباه وعدم إطلاق أحكام سلبية على الأفكار والمشاعر، ولكن البحث عن الأفكار والمشاعر السلبية والتعايش معها والتعامل معها بموضوعية من جميع جوانبها بدلاً من التركيز على جانب واحد من الفكرة. كما أنها تعني القدرة على تركيز الانتباه ومعايشة اللحظة الراهنة فقط

ومعايشة ومراقبة الخبرات الحالية، لاستبعاد أي قلق مرتبط بالمستقبل والأحداث المستقبلية، أو الندم على الماضي والانشغال بخبراته الماضية، وذلك لمواجهة ومعايشة الأحداث الحالية دون إصدار أحكام، كما أن لليقظة العقلية دور إيجابي وفعال في تنظيم الانفعال، وتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي والتنظيم الذاتي والاستقلالية والشعور بالسعادة (حرب، ٢٠١٨؛ الوليدي، ٢٠١٧)، كما أنها تعد منبعاً قوياً بمخرجات الصحة النفسية ولها تأثير كبير على التوافق النفسي وتعد حاجزاً ضد الضغوط النفسية (هالة شمبولية، ٢٠١٩، ٨). وتعرفها عائشة رف الله (٢٠١٨، ٣٥٣) بأنها طريقة للتفكير تؤكد على انتباه ووعي الفرد ببيئته المحيطة وأحاسيسه الداخلية دون تقييم أو إصدار حكم وتقبل التجارب والخبرات الشخصية كالأفكار والمشاعر والأحداث كما هي في اللحظة الراهنة، ويعمل على التنقية الانفعالية المناسبة للموقف ويمتنع عن التفكير بالطرق التلقائية والنمطية، وعدم تطفل الأفكار المشوهة في العقل.

ولقد أشار كل من (Grecucci, Pappaianni, Siugzdaite, Theuninck, & Job, 2015؛ الوليدي، ٢٠١٧) أن هناك مجموعة من السلوكيات والتوجيهات التي تساعد على رفع مستوى اليقظة العقلية مثل عدم إصدار أحكام؛ أي أن يكون الفرد ملاحظ محايد للخبرات الحياتية دون إعطاء استنتاجات سابقة، والصبر والتأني أي ترك الأمور تظهر في وقتها المناسب، التجاوب مع الاحتمالات الجديدة وعدم التشبث بالخبرات الخاصة، والثقة أي تطوير الثقة في النفس، ومحاولة تركيز الانتباه لكيف يكون الفرد محققاً، والقبول بمعنى رؤية الأشياء كما هي في الواقع باللحظة الراهنة، وأخيراً صرف الذهن أي ترك الأمور وقبولها كما هي.

• النماذج المفسرة لليقظة العقلية:

تعددت الافتراضات والنماذج المفسرة لمكونات وأبعاد اليقظة الذهنية ما بين أحادي البعد ومتعدد الأبعاد والمكونات، فكان من أهم ما تناول اليقظة العقلية ومكوناتها: ما أوضحته لانجر (Langer, 1989) من أن السلوك اليقظ ليس فقط سلوكاً تحديرياً وإنما هو طريقة لمواجهة الحياة بشكل كامل، وأن هناك خمس طرق لتحقيق اليقظة العقلية وهي تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة: أي إعادة التفكير في مواقف الحياة وطرق التعامل معها - تعديل السلوك التلقائي: لتحقيق مزيد من النتائج المرغوبة - تقبل الأفكار الجديدة: بالاعتماد على الأدلة يمكن تحسين القدرة على الفهم ومن ثم تقبل الأفكار الجديدة - تأكيد العملية بدلاً من النتيجة: أي التركيز على كيف يمكن القيام بهذا بدلاً من هل يمكن القيام بذلك - تقبل الشك: أي تقبل التغيير وعدم الاعتماد على التخطيط والتنبؤ المنتظم. كما قام كابات زين (Kaba Zenn, 1990) بتصميم نموذج لليقظة العقلية قائم على ثلاث حقائيق هي القصد والانتباه والاتجاه، وهي حقائيق غير مستقلة بل متداخلة وتحدث في وقت واحد، فالقصد هو العملية

الأولى التي تهدف الى عمل سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي إلى استكشاف الذات - ثم الانتباه: أي ملاحظة العمليات والخبرات الداخلية والخارجية لدى الفرد - الاتجاه ويشير إلى نوعية اليقظة العقلية التي تعكس توجيه الخبرة التي تتشكل من التقبل والفضول. وما أشار إليه كارداكيو وآخرون (Cardaciotto, Herbet, Forman, & Farrow, 2008) إلى أن لليقظة مكونان أساسيان، المكون الأول: هو الوعي ويتمثل في الانتباه والتنظيم الذاتي لهذا الانتباه بالمراقبة المستمرة للموقف أو الخبرة الحالية وعدم الاستغراق في الماضي أو التفكير في المستقبل، مما يسمح بزيادة المعرفة بالأحداث العقلية في اللحظة الراهنة. المكون الثاني: هو الطريقة التي يتعامل بها الفرد مع الوعي باللحظة الحالية، وتشير إلى الانفتاح والتقبل للخبرة الحالية دون إصدار حكمٍ ودون تفسير ودون محاولة للتغيير، ولكن لا يعني ذلك أن يكون الفرد سلبياً بل يكون فقط منتبهاً دون اندماج أو تجنب أي أن هذا المكون يعني الاتجاه نحو الخبرة التي يتم الانتباه إليها بمعنى التقبل وعدم إصدار الأحكام وعدم التفاعل مع الخبرات، والتعاطف والاتجاه نحو الصدر المنشرح والفهم الاستبصاري، وأكد براون (Browen,2011) نفس المكونان لليقظة العقلية، الأول حالة الوعي في اللحظة الراهنة، والثاني هو المعالجة المعرفية لليقظة للمعلومات. وهناك نموذج المسلمات الثلاثة الذي أوضحه شابيرو وكارلسون وأستين وفريدمان (Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman,2006) والذي يشير إلى وجود ثلاث مسلمات رئيسية هي (القصص أو العمد - توجيه الانتباه - الاتجاه) والتي تمثل وحدات البناء الأساسية التي تنبثق منها المكونات الأخرى، وكانوا معتمدين فيه على نموذج كابات زين. وأضاف أربع ميكانزمات إضافية للنموذج، هي (التنظيم الذاتي وإدارة الذات - المرونة المعرفية والسلوكية والانفعالية - توضيح القيم - العرض). وحدد كانج وجروبر وجراي ((Kang, Gruber, & Gray, 2012) أربع مكونات لليقظة العقلية هي (الانتباه - الوعي - التركيز على الخبرة في اللحظة الراهنة - التعايش مع الخبرات والأفكار دون إصدار أحكام).

كما أشار كل من (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney,2006) و (Ager, Albrecht, & Cohen, 2015) ; أن أبعاد اليقظة العقلية: يمكن إجمالها في خمسة أبعاد هي: الملاحظة: وتعني انتباه ومراقبة الفرد لخبراته الداخلية والخارجية مثل المشاعر والانفعالات والمعارف والأصوات والصور، الوصف: وتعني قدرة الفرد على وصف الخبرات الداخلية والمشاعر والأحاسيس والتعبير عنها بالكلمات، التصرف بوعي في اللحظة الأخيرة: هو ما يقوم به الفرد من سلوك وتصرف حتى لو اختلف مع سلوكه التلقائي، عدم الحكم على الخبرات الداخلية: أي عدم إصدار الفرد لأحكام تقييمية إيجابية أو سلبية على الأفكار والأحاسيس الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: أي سماح الفرد

لأفكاره وأحاسيسه أن تأتي وتذهب دون أن تشتت انتباهه أو تشغله أو تفقده تركيزه في الموقف الراهن.

• ثالثاً: الكفاءة الذاتية المدركة:

يرى باندورا (Bandura, 1997) في نظريته للتعليم الاجتماعي أن معتقدات وآراء الفرد نحو كفاءته الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة، وأنها تصور الفرد نحو قدرته على أداء مهمة محددة بفاعلية، كما أوضح باندورا (Bandura, 2001) أن الكفاءة الذاتية المدركة هي النقطة المركزية للنظرية الاجتماعية المعرفية، حيث تشير إلى مدى اعتقاد الفرد بقدرته على أداء سلوكيات معينة وتنفيذ وتنظيم الفرد للمسارات العملية اللازمة لتحقيق الأهداف وإدارة الأوضاع والمواقف المستقبلية، كما أشار أن تلك الكفاءة الذاتية المدركة ترتبط بالجوانب المفيدة من الأداء البشري، وتعتبر الأساس لتحفيز الموارد البشرية والدوافع الإيجابية، والصحة النفسية والإنجازات الشخصية. كما أوضحت مريم أبو سارة (٢٠١٩) أن الكفاءة الذاتية المدركة تعد أفضل متنبئ بكيفية تصرف الفرد في كثير من المواقف الصعبة والضاغطة، وتساعده في تحديد ما يستطيع فعله باستخدام ما يمتلكه من مهارات.

ويوضح سينج وشوكلا وسينج (Singh, Shukla, & Singh, 2010) أن الكفاءة الذاتية المدركة هي اعتقاد الفرد في مدى قدرته على أداء سلوك محدد وتحقيق المستوى الذي يرضى عنه فيما يتعلق بمهمة محددة، وهي مستوى معتقدات الفرد بثقته الذاتية وبأنه قادر على تحقيق ما يهدف إليه ويخطط له من خلال بذل الجهد اللازم لإنهاء المهمة، وينقسم مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة إلى شقين هما الكفاءة الذاتية الشخصية والتي تشير إلى الأثر المدرك للاتجاهات الفردية والأنماط السلوكية على ممارسات الفرد في المهمة، والشق الثاني هو الفاعلية الذاتية العامة التي تشير إلى الأثر المدرك للعوامل التي لا يستطيع الفرد السيطرة عليها في البيئة المحيطة (Wang, Harrison, Cardullo & Lin, 2018). كما يعرفها يعقوب (٢٠١٦: ٨٣) بأنها معتقدات الفرد عن قدرته على تنظيم وتنفيذ الأعمال والإجراءات اللازمة لتحقيق نتائج إيجابية في حياته، وإحراز الأهداف وإنجاز السلوك في ظل وجود صعوبات.

• أبعاد الكفاءة الذاتية المدركة:

حيث يشير الزيات (٢٠٠١) أن للكفاءة الذاتية المدركة ثلاثة أبعاد هي:

◀◀ الكفاءة الذاتية الانفعالية: يمكن تحديدها من خلال قدرة الفرد على السيطرة على المزاج، كالسيطرة على القلق، كما تشير إلى اعتقاد الفرد عن حالاته الانفعالية وقدرته على إدارتها.

◀◀ الكفاءة الذاتية المعرفية: يمكن تقييمها من خلال العمليات العقلية التي تحدث داخل الفرد كالإدراك والتخيل والتفكير والتذكر والحديث الذاتي.

«الكفاءة الذاتية السلوكية: يمكن تحديدها من خلال مستوى المهارات الاجتماعية التي يتمتع به الفرد وما يمتلكه من سلوك توكيدي.

• أهمية الكفاءة الذاتية المدركة:

يحدد أبو رياش والصايف (٢٠٠٥) أن للكفاءة الذاتية المدركة ثلاث خصائص أساسية يجب أن تأخذ في الاعتبار هي: ١ - قدرة الكفاءة الذاتية المدركة: والتي تختلف وفقا لطبيعة وصعوبة الموقف وتعرف بمستوى صعوبة المهمة ٢ - عمومية الكفاءة الذاتية المدركة: وتعني انتقال الكفاءة الذاتية من موقف لآخر مشابه له، ٣ - قوة الكفاءة الذاتية المدركة: يتحدد من خلال خبرة الفرد ومدى ملاءمتها للموقف، حيث يتمكن الفرد ذو الكفاءة الذاتية القوية من الإصرار على العمل وبذل أقصى طاقته وجهده في مواجهة الخبرات والمواقف الصعبة، كما أن تلك القوة تمكن الفرد من اختيار الأنشطة المناسبة التي يمكنه اجتيازها والنجاح فيها. ومن تلك الخصائص يتضح أن للكفاءة الذاتية المدركة آثار على السلوك من أهمها: أنها تساعد الفرد في اختيار الأنشطة والمهام المناسبة بالنسبة إليه والتي يعتقد أنه يمكنه النجاح فيها، ويتجنبون المهام التي تزداد احتمالية فشلهم بها، مما يقلل من الضغوط التي يمكن أن يتعرضوا لها في المواقف الصعبة. كما أنها تدفع الأفراد ذوي الإحساس المرتفع بالكفاءة الذاتية للتعلم والانجاز أكثر من الآخرين. كما تجعلهم يميلون إلى بذل الجهد بشكل أكبر عند محاولتهم انجاز مهمات معينة، وتزيد من إصرارهم في مواجهة التحديات التي قد تعيق تقدمهم ونجاحهم. ويوضح باندورا (Bandura, 2001) أن هناك عوامل تؤثر في الكفاءة الذاتية المدركة من أهمها: الانفعال؛ حيث أن الانفعال الشديد يؤثر سلبا على الكفاءة الذاتية المدركة، في حين تعمل الاستثارة الانفعالية المتوسطة على تحسين مستوى الأداء. والظروف المحيطة؛ لأنه إذا تعرض الفرد لمواقف مهددة، فإن ألفة الفرد بموضوع الموقف أو ما يشابهه يكون له دور في توقعات الفرد لكفاءته الذاتية. والتقييم الذاتي؛ الذي يعمل على تعزيز توقعات الكفاءة الذاتية المدركة، حيث أن رضا أو عدم رضا الفرد عن كفاءته لا يتحدد بالمستوى الحقيقي للأداء ولكن يتحدد في ضوء المعايير المستخدمة للحكم على مستوى الأداء. وأوضح العتوم، علاونة، جراح وأبو غزال (٢٠٠٥) أن الكفاءة الذاتية المدركة تسهم بشكل كبير في مساعدة الفرد على تحقيق أهدافه وما يطلب منه القيام به من مهام، كما تؤثر تلك الكفاءة على تحديد ما يستطيع الفرد القيام به، وتساعد في إختياراته المناسبة لقدراته، وتحديد الجهود الذي يجب أن يقوم به الفرد لإنجاز المهمة، وتحدد درجة مثابرة الفرد في إنجاز المهام، وهي بالتالي تساعد في اتخاذ القرارات (Wang, Harrison, Cardullo & Lin, 2018). كما أوضح باندورا (Bandura, 2007) أن الكفاءة الذاتية المدركة تؤثر بشكل كبير على أنماط الفرد السلوكية وقراراته وقدرته على تحقيق الأهداف، وقدرته على تحمل الضغوط النفسية، وأكد ذلك ما أشار إليه باندورا من أنه إذا لم يكن الفرد قادر على الإيمان بقدرته على القيام بأنماط سلوكية قادرة على تحقيق الأهداف الموضوعية، فإنه لا يمتلك المستوى الكافي من الدافعية وغير قادر على مواجهة

الصعوبات والمشكلات التي تعد جزء من الحياة اليومية. أن تلك الكفاءة ترتبط إيجابيا بالتكيف النفسي لدى الأفراد.

• النظريات المفسرة للكفاءة الذاتية المدركة:

يعد البورت باندورا أول من وضع هذا المصطلح ضمن النظرية الاجتماعية المعرفية للأداء البشري عام ١٩٧٧ حين قام بنشر مقالة بعنوان كفاءة الذات نحو نظرية أحادية التعديل للسلوك، ويعد ذلك طوره باندورا كمفهوم للضبط الذاتي لسلوك الفرد في نظريته الاجتماعية المعرفية، وعرف باندورا مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة بأنه هو النقطة المركزية للنظرية الاجتماعية المعرفية وتوضح مدى اعتقاد الفرد بقدرته على أداء سلوكيات محددة، وتنفيذ وتنظيم السلوك من أجل تحقيق الأهداف والمهام من خلال تنظيم مسارات محددة للعمل، مما يمكن الفرد من إدارة المواقف والصعوبات المستقبلية، وإنها تؤثر على جميع جوانب الأداء البشري والصحة النفسية للفرد (Bandura, 1997).

• استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي:

يقصد بالتنظيم المعرفي الانفعالي تلك التدابير التي يجب أن يتخذها الفرد لتعديل المسار الطبيعي للاستجابات العاطفية، ويعرفه بيركنج ووايتلي (Berking & Whitley, 2014) بأنه العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن مراقبة وتقييم وتقويم ردود الفعل الانفعالية لإنجاز هدف معين، كما يعرفه كيم وباج (Kim & Page, 2013) بأنه القدرة على توجيه وضبط وتنظيم وتعديل الإثارة الانفعالية لتمكين الفرد من التكيف في المواقف الصعبة. ويعرف أباطة والسمان ومعووس (٢٠١٨) استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي بأنها مجموعة الاستراتيجيات التكيفية واللاتكيفية التي يستخدمها الفرد عند مواجهة المواقف الحياتية، والتي تتضمن الوعي بالانفعالات الذاتية وانفعالات الآخرين وتقييمها وإدارتها بصورة معرفية إيجابية في إطار مقوفي، والاستجابة في ضوء التركيز على الاستجابة المناسبة وكبت الاستجابة التلقائية الاندفاعية. ومن الضروري ملاحظة أن مهارات التنظيم المعرفي الانفعالي تتطور عبر مراحل النمو، إلى أن تنضج خلال مرحلة المراهقة، وتلك المهارات تأثير قوي على الصحة العقلية والعلاقات الاجتماعية؛ حيث أن نقصها يؤدي إلى مشاكل انفعالية عديدة مثل الاكتئاب والعدوان والادمان وسوء الأداء (Anto & Jayan, 2016). وأشار ولترس (Wolters, 2011) أن التنظيم المعرفي الانفعالي يتضمن جميع العمليات الخارجية والداخلية المسؤولة عن مراقبة وتقويم وتعديل ردود الفعل الانفعالية، ويشمل التنظيم المعرفي الانفعالي مدى واسع من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية النفسية الشعورية واللاشعورية التي تستخدم للتحكم في الانفعال بالزيادة أو النقصان أو ثباته، كما يعرفها كوول (Kooze, 2009) بأنها مجموعة من الاستراتيجيات والعمليات التي يستخدمها الفرد لإعادة توجيه وضبط تدفق الانفعالات، والتأثير على الاستجابة الانفعالية بما تتضمنه من مكونات كالسلوك والتغيرات الفسيولوجية والأفكار والمشاعر، من أجل تحقيق الأهداف، أي أن التنظيم المعرفي الانفعالي يعتمد على الإدارة الناجحة لمصادر الانتباه

والادراك، وتزيد الشيماء سالمان (٢٠١٨) أن استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي تعتمد على النجاح في التحكم في مصادر الانتباه والادراك والتحكم المعرفي والإبدال السلوكي والسيطرة الوجدانية، ويقصد بالتحكم المعرفي قدرة الفرد على تغيير وتعديل الأفكار المعرفية عن استجاباته الانفعالية والاحتفاظ بها على مستوى يمكن التحكم فيه، والإبدال السلوكي هو تغيير الاستجابة الانفعالية إلى استجابة أخرى يتمكن الفرد من التحكم فيها وتنظيمها، وتعتبر السيطرة الوجدانية عن إدارة الاستجابة الانفعالية سواء السلبية أو الإيجابية. كما أوضح كل من لاتفى، أميني، فتحى، كارامى وجياسى (Latfi, Amini, Fathi, Karami, & Ghiasi, 2014) أن التنظيم المعرفي الانفعالي يتم من خلال الأفكار والمعارف التي تساعد الفرد على إدارة الانفعالات وخصوصاً بعد خبرة الأحداث الضاغطة شعورياً ولا شعورياً (بوعي أو بدون وعي). تلك الإدارة للانفعالات تتضمن مكونات متعددة معرفية وثقافية واجتماعية وانفعالية وسلوكية مسئولة عن مراقبة وتقييم وتعديل ردود الفعل الانفعالية لتحقيق أهداف الفرد. كما تعرف حنان عبد الرسول (٢٠١٦) استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي بأنها الطريقة المعرفية التي يتعامل بها الفرد مع الاستثارة الانفعالية الناتجة عن المواقف الضاغطة، وليس قمع الانفعالات بل مراقبة وتقييم وتغيير الخبرات الانفعالية، أي أنه جهد الفرد للسيطرة على حالة الاستثارة الانفعالية وتحسينها وتعديلها وإعادة توجيهها لكي يتمكن الفرد من تحقيق الأهداف بشكل مناسب ومقبول. ويزيد كل من (منى فرغلي، ٢٠١٩: الدرس، ٢٠١٩) بأن التنظيم المعرفي الانفعالي عملية يتم بها القياس والتحكم وتعديل الاستجابة الانفعالية في ضوء استراتيجيات عديدة مثل إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري بغرض تحقيق الأهداف، والتعبير عن السلوك الانفعالي بطريقة ملائمة اجتماعياً، هذا التنظيم للمشاعر والاحاسيس وتوجيهها بغرض تحقيق الأمن النفسي وصناعة القرارات دون ضغط والتكيف الاجتماعي والتواصل الفعال مع الآخرين الذي يساعد الفرد في التعامل مع الضغوط النفسية بإيجابية.

ويحدد والس (Wallace, 2014) أن التنظيم المعرفي الانفعالي يتضمن المؤثرات الداخلية والخارجية، تتمثل المؤثرات الداخلية في تنظيم الأفراد لانفعالاتهم باستخدام استراتيجيات معرفية لتعديل الخبرات ومن ثم تعديل الاستجابة للانفعالات، والمؤثرات الخارجية تؤدي دور مهم وحيوي في قدرات التنظيم المعرفي الانفعالي، فالدعم الاجتماعي والتعاطف واللطف أثناء المواقف ذات الانفعال الشديد تؤدي دور كبير في رفع قدرة الفرد للتحكم في انفعالاته.

• النظريات المفسرة للتنظيم الانفعالي:

• النماذج الانفعالية:

حيث أوضح جيمس جروس (Gross & John, 2003) أن التنظيم المعرفي الانفعالي هو قابلية الفرد لاستخدام استراتيجيات التأثير في مستوى الاستجابة الانفعالية، ونماذج التنظيم المعرفي الانفعالي تعتمد على تفسير الميكانيزمات

المعتمدة أساساً على التغذية المرتدة، والتي تتمثل في كيفية تغيير المفاهيم في السلوك أو الوظيفة المعرفية بغرض التوصل إلى أكبر مستوى من الرضا للاستجابة الانفعالية، ومكونات تنظيم الانفعال تتمثل في خبرة الفرد (وهي المشاعر الذاتية تجاه انفعال الفرد في مواقف حياته اليومية)، والمكون السلوكي (وهو الاستجابات السلوكية للفرد التابعة للانفعال)، والمكون الفسيولوجي (وهو استجابات الفرد الفسيولوجية من ضربات قلب وضغط دم وجفاف حلق...) وتتفاعل تلك المكونات حتى يصل الفرد إلى أسلوب يشعر معه بالراحة الجسدية أو الفسيولوجية والسلوكية والانفعالية، وهو في ذلك يستخدم أحد استراتيجيتين أساسيتين هما:

• استراتيجية التركيز المسبق:

ويلجأ لها الفرد في حالة الاستعداد للاستجابة قبل أن يصبح متفاعلاً مع المثير في الموقف الانفعالي بشكل كلي: وتتضمن أربعة أنواع يمكن أن تطبق في مواقف مختلفة في عملية حدوث الانفعال وهي: ١ - اختيار الموقف (وهو يعني أن يختار الفرد أن يستبدل الموقف كاملاً ولا يتواجد في المواقف المحتمل حدوث انفعال بها). ٢ - تعديل الموقف (يحاول فيه الفرد اختيار مستوى أقل للانفعال داخل الموقف). ٣ - توزيع الانتباه (يشير إلى تغيير الانتباه تجاه جانب الموقف المزعج). ٤ - التغيير المعرفي (وهو يعني عملية انتقاء معنى معرفي للموقف، بهدف الوصول إلى تنظيم منخفض للانفعال، وإعادة التقييم المعرفي بمعنى أن الفرد يعيد تقييمه المعرفي للموقف كالباحث عن أسباب الموقف الأخرى، لاستخلاص وتقليل الانفعال المحتمل حدوثه من ذلك الموقف وخفض الأثر الانفعالي له).

• استراتيجية التركيز على الاستجابة:

ويلجأ إليها الفرد لتطبيقها عندما يكون متفاعلاً في الموقف الانفعالي، وفي حالة استجابة انفعالية، ويكون الانفعال قائماً بشكل اعتيادي، ويحاول الفرد هنا استخدام استراتيجية تغيير الاستجابة، وهي تستخدم بعد حدوث الاستجابة الانفعالية، ويعرف باسم كبت التعبير Suppression وهو يعني أن يتوقف الفرد عن المضي في السلوك التعبيري لانفعالاته في هذا الموقف، أو يخفي العلامات والإشارات للتعبير الانفعالي، وغالباً يكون الهدف من هذه الاستراتيجية هي المسيرة الاجتماعية أو الخضوع لأوامر الجماعة والانصياع للموقف.

• النظرية الاجتماعية:

حيث أشار كاباس Kappas تلك النظرية أن التنظيم المعرفي الانفعالي يتأثر بالعمليات الاجتماعية، فبالرغم من أن الانفعال يحدث داخل الفرد إلا أنه يتأثر بالبيئة الاجتماعية، فانفعالات الفرد تتأثر بانفعالات الآخرين في المواقف الاجتماعية، وبالتالي يمكن اعتبار المواقف الاجتماعية والأشخاص الآخرين وسائل للتنظيم الانفعالي، وأن تلك الانفعالات هي عبارة عن تركيبة اجتماعية، يمكن تعريفها بأنها خبرة من المشاركة والتفاعل بين الأفراد، وبالتالي يمكن النظر إلى التنظيم المعرفي الانفعالي عبارة عن تنظيم المشاركة بين الفرد والآخرين،

وهذا التنظيم يمكن أن يقوم به أي شخص يشارك في التفاعل، وبهذا يمكن التوصل إلى أن التنظيم المعرفي الانفعالي لا يكمن داخل الفرد لكن يكمن في التفاعلات الاجتماعية.

• النظرية الاجتماعية المعرفية:

المعتقدات والأفكار عن إمكانية التحكم في الانفعالات تعتبر هي البداية الصحيحة لتنظيم الانفعالات، بالإضافة إلى أن استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي تحدد عملية التنظيم الانفعالي، كما تساهم المعايير الثقافية في تشكيل القيم الانفعالية التي تتكون داخل سياق اجتماعي، ومن ثم تسهم في تنظيم الانفعالات، وهذا يفسر اختلاف القدرة على التنظيم المعرفي الانفعالي باختلاف الأطر الثقافية بالمجتمعات المختلفة وما تعتقه من قيم اجتماعية (Tamir & Mauss, 2011).

• مهارات التنظيم المعرفي الانفعالي:

أوضح جراتس ورومير (Gratz & Roemer, 2004) أنه للتنظيم المعرفي الانفعالي مهارات محددة، تساعد الفرد على اكتساب تلك القدرة هي: الوعي والفهم للانفعالات (أي القدرة على ادراك الانفعال لتوضيح المشاعر دون قهرها أو إنكارها أو تجنبها). قبول الانفعالات (يظهر في نقص الاستجابة الانفعالية السلبية) . التسامح الانفعالي (القدرة على التحكم في السلوكيات الاندفاعية والتصرف وفقاً للأهداف المرجوة عند مواجهة المشاعر السلبية). المرونة التنظيمية (القدرة على استخدام الاستراتيجيات الملائمة للموقف والمرونة في تنظيم الانفعالات لتعديل الاستجابات الانفعالية كما هو مطلوب من أجل تحقيق الأهداف الفردية). وغياب واحدة أو أكثر من تلك القدرات تشير إلى وجود صعوبات في التنظيم المعرفي الانفعالي، أيضاً يشير روبرتن، دافرن وبوكس (Robertson, Daffern & Bucks, 2012) أن هناك ثلاث مهارات أساسية للتنظيم الانفعالي هي: **التقبل الانفعالي:** وهو القدرة على تعرف الانفعالات ووصف التجارب الانفعالية الداخلية؛ من أجل توفير الوصول إلى المعلومات الوظيفية التكيفية للانفعال. ويشمل مواجهة كل العواطف دون الاستجابة بردود فعل سلبية لمشاعر معينة، وأن الاستعداد لاختبار الانفعالات الإيجابية والسلبية على حد سواء هو عنصر ضروري في التنظيم المعرفي الانفعالي الفعال؛ لأنه يسمح للعمليات الفسيولوجية والنفسية المرافقة للانفعال أن تأخذ مجراها بالشكل المطلوب.

• **الوعي الانفعالي:** هي تلك المهارة التي تساعد الفرد في التصرف وفقاً لاحتياجات الموقف، وكلما كان الفرد على وعي بانفعالاته كلما اهتم بالأسباب المحتملة والاستجابات الملائمة التي تظهر في نقص الاستجابة الانفعالية السلبية لشعور معين كالشعور بالذنب تجاه انفعالاته، مما يؤدي إلى زيادة ضبط النفس والاقدام على السلوك الأكثر فائدة، أما الوعي المنخفض أو المحدود للمعلومات الواردة من الانفعالات تصعب الاستجابة بشكل مناسب وبشكل صحي بالنسبة للانفعالات.

«التمكن من استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي: تتضمن تعديل كل من الخبرة الداخلية والسلوك الخارجي، والوصول إلى مجموعة متنوعة من استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي يسمح للفرد أن يختبر المواقف الانفعالية القوية بطريقة تتناسب مع متطلبات الموقف، وتحقيق الأهداف على المدى البعيد.

ويضيف جراتس ورومير (Gratz & Roemer, 2004) أن التنظيم المعرفي الانفعالي يتكون من ثلاث مكونات أساسية هي: ١ - المكونات الذاتية: والتي تتكون من الخبرات الشعورية والعناصر المعرفية، الخبرات الشعورية تعني المشاعر التي يخبرها ويشعر بها الفرد المنفعل ويعبر عنها بعد تأملها واستبطانها، والعناصر المعرفية هي مجمل تلك الأفكار عند الفرد المنفعل والمتصلة بالموضوع الذي أثار انفعاله إلى جانب ادراكه للتغيرات المختلفة التي تحدث له وتحليله لتلك المشاعر التي يشعر بها وفهمه لها، ٢ - المكونات الفسيولوجية: وهي تلك التغيرات الفسيولوجية التي يشعر بها الفرد أثناء الحالة الانفعالية كمعدل التنفس وضربات القلب وحرارة الجسم والتوتر العضلي والتعرق وجفاف الحلق، ٣ - المكونات الخارجية التعبيرية: أي الإيماءات والتعبيرات الوجهية والإشارات التي تظهر على الوجوه أثناء الانفعال بالإضافة إلى حركات الجسم والأوضاع البدنية.

• استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي:

أشار العديد من الباحثين مثل (Wolters, 2011؛ Daffern & Robertson, 2012؛ Bucks، المنشاوي، ٢٠١٥) أنه توجد مجموعة من الاستراتيجيات التي يمكن أن يستخدمها الفرد لتنظيم الانفعالات منها الاستراتيجيات التكيفية الإيجابية وغير التكيفية أو السلبية.

• الاستراتيجيات التكيفية الإيجابية،

ويمكن إيجازها فيما يلي:

«رؤية الموقف من منظور آخر: ويعني تقليل خطورة الموقف وتهوينه بالمقارنة بالمواقف الضاغطة الأخرى.

«إعادة التركيز الإيجابي: أي التفكير في الخبرات والأحداث الإيجابية بدلاً من التفكير في الأحداث السلبية والواقعية التي مرت بالفرد، وتعرف باسم "إعادة التقييم المعرفي" أي إعادة تقدير الحدث بشكل إيجابي وتغيير طريقة تفكير الفرد حول موضوع الموقف، والتركيز على ما يمكن أن يتعلمه الفرد من الموقف السلبي والسيطرة على الانفعالات السلبية واستدعاء الانفعالات الإيجابية للتعامل مع متطلبات الموقف الانفعالي.

«إعادة التقييم الإيجابي: وتعني إعطاء معاني إيجابية للأحداث وإعادة تقدير الموقف بشكل إيجابي من حيث انعكاسه على نمو الفرد الشخصي، وتوجيه الفرد إلى التفكير بطريقة إيجابية بدلاً من التفكير في الأحداث السلبية، والتفكير في أحداث سارة وتوليد تفسيرات إيجابية حول المواقف الضاغطة كطريقة لخفض القلق والتوتر.

«القبول: ويعني استسلام الفرد لما حدث، مع توليد الأفكار المتعلقة بقبول الموقف الانفعالي الذي حدث ولا يمكن تغييره، مع محاولة التكيف والتأقلم مع الموقف السلبي.

«إعادة التركيز على التخطيط: يعني التفكير في الخطوات التي يجب أن يتخذها مع المواقف السلبية وتحديد الأسلوب الأمثل في التعامل معها، ويفكر كذلك بالخطوات التي يجب أن يتبعها للتعامل مع الموقف الضاغط وإدارة وتوجيه الانفعالات بشكل جيد والتفكير في حلول إبداعية إيجابية للموقف السلبي.

«حل المشكلات: من خلال محاولات لتغيير الموقف المسبب للشعور بالضغط النفسية.

• الاستراتيجيات غير التكيفية

والتي يجب تجنبها: ويمكن إيجازها فيما يلي:

«الكبت الانفعالي.

«منع الإثارة الانفعالية.

«التهويل (التفكير الكارثي): وتعني توليد وإيجاد أفكار تظهر خوف وفزع الفرد مما حدث، ورؤية الموقف على أنه أزمة لا يمكن حلها، وتهويل النتائج والشعور بالعجز عن إيجاد حلول لمواجهة المواقف الضاغطة.

«لوم الذات: التفكير في وضع الفرد لكل اللوم على نفسه في أسباب المواقف السلبية الضاغطة، وتحمل المسؤولية كاملة وعدم قدرته على إدارة الموقف.

«لوم الآخرين: التفكير في وضع اللوم على البيئة أو الآخرين، ووضع المسؤولية الخاصة بالأحداث السلبية عليهم، مما يؤثر على صحتهم النفسية بشكل سلبي حيث يشعرون بالضعف وعدم القدرة على تحمل المسؤولية والمواجهة.

«الاجترار: التفكير المستمر والمبالغ فيه حول المواقف الضاغطة السلبية، وما يصاحبها من انفعالات سلبية.

• العوامل المؤثرة في التنظيم المعرفي الانفعالي:

١ - الأسرة: حيث أن استخدام بعض أساليب المعاملة الوالدية السلبية كالتسلط والقسوة والإهمال، وأي خلل في التفاعلات الأسرية يؤدي إلى سوء تنظيم انفعالي عند الأبناء ٢. - الحالة المزاجية للفرد: حيث أن الأفراد الذين يميلون إلى المستويات العليا من التفاعلات الاجتماعية السلبية والانفعالات السلبية كالإحباط أو التهيج أو الغضب يتعرضون أكثر للمشاكل السلوكية والانفعالية وسوء التنظيم المعرفي الانفعالي، ويزيد هذا سوء عندما يصاحبه ضعف توجيه أسري، أو إساءة معاملة سابقة، فيظهر الخلل في التنظيم المعرفي الانفعالي إما في صورة ضعف سيطرة أو زيادة سيطرة في مواجهة المواقف الضاغطة، مما يؤدي لمخاطر انفعالية واجتماعية وسلوكية متعددة. ٣ - الأقران: حيث تتكون مهارة إبداء الانفعالات وردود الفعل الانفعالية متأثرة بما يظهره الآخرون من مشاعر وعواطف وانفعالات مع الفرد فيكتسب الفرد مهارات

التنظيم المعرفي الانفعالي، وتنمو الكفاءة الاجتماعية للفرد نتيجة اكتساب تلك المهارات (Myers, Mackintosh, Kuznetsova, Loze, Best & Ravindran, 2013).

• أهمية التنظيم المعرفي الانفعالي والآثار السلبية لافتقاده:

يؤدي افتقاد التنظيم المعرفي الانفعالي إلى عدم قدرة الفرد على تنظيم مشاعر الإحباط والغضب وخيبة الأمل حتى مشاعر الفرح، مما يؤدي إلى يؤدي بالفرد إلى صعوبات في القيام بالمهام المطلوبة منه سواء اجتماعيا أو شخصيا أو مهنيا، بل قد تدفع بهم إلى التورط في المعارك والصراعات مع الآخرين. وافتقاد القدرة على التنظيم المعرفي الانفعالي يؤدي إلى مزيد من عدم القدرة على ذلك، ومزيد من الاحباطات والاضطرابات النفسية. حيث يمكن تلخيص أهمية التنظيم المعرفي الانفعالي كما يلي:

« للانفعالات وظيفة تكيفية لترجمة المعلومات الشعورية واللاشعورية إلى خبرة شخصية تساعد في تحقيق التكيف والتفاعل مع البيئة (Block, Moran & Krings, 2010).

« له دور إيجابي في التكيف حسب متطلبات الموقف، وتسهل اتخاذ القرار، وتعزز تعلم الفرد.

« مقاومة الضغوط النفسية حيث يسيطر التنظيم المعرفي الانفعالي على السلوك التكيفي وينظمه ويمنع المستويات المجهدة والشديدة للضغوط النفسية من إظهار الانفعالات السلبية وسلوك سوء التكيف.

« له وظيفة اجتماعية مهمة، حيث يحول السلوك الاجتماعي المعقد لشكل مرن قابل للتكيف مع المواقف الاجتماعية (Ganefski, Kommer, Kraaij, Teerd, Legerstee & Onstein, 2002).

« له دور مهم في النمو السوي للفرد سواء بالجانب الوجداني أو الاجتماعي أو الصحي أو النفسي، وإحداث حالة من التوافق بين الفرد والآخرين (منى فرغلي، ٢٠١٩).

« يمنع تكرار عملية الكبت الانفعالي المتكرر الذي يلجأ إليه بعض الأفراد ويتكراره ينغمس الفرد في المشاعر السلبية، ويمنع من الوصول للوعي بانفعالاته، ويولد انفعالات سلبية أكثر كالحزن والغضب، كما يصعب عليه تقبل انفعالاته، وتجعله يتجاهلها مما يؤدي إلى مزيد من الانفعالات السلبية.

« التحكم في الانفعالات يؤدي إلى الاستجابة بمرونة تجاه الأحداث المؤلمة والضاغطة مما يؤدي إلى حالة من التوافق النفسي (عائشة راف الله وسالي عطا، ٢٠٢١).

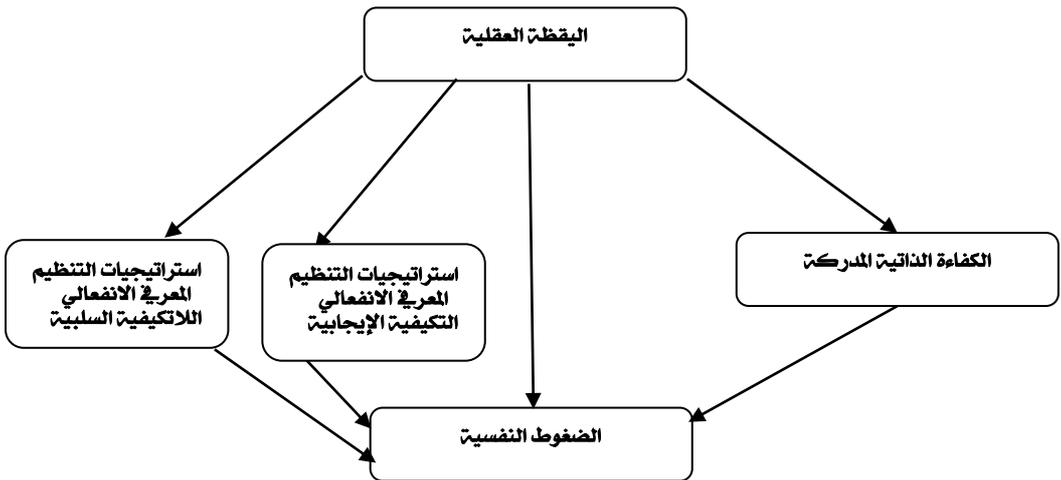
« تعديل نظرة الفرد للحياة وجعله أكثر إيجابية وتزيد من ثقته بنفسه، وتمنحه مرونة في معالجة المعلومات وتحديد الحلول والبدائل وتنظيم المعلومات ورفع قدرة التعلم ومن ثم تحقيق النجاح الأكاديمي والمهني من خلال مواجهة الضغوط والتحكم في الاندفاعات القوية (مظلوم، ٢٠١٧).

• صعوبات التنظيم المعرفي الانفعالي:

- أشار مزاهير (Mazaheri, 2015) أنها تتضمن ستة أبعاد هي:
- ◀◀ نقص الوعي الانفعالي: يعبر عن الميل إلى عدم الاعتراف بالانفعالات.
 - ◀◀ عدم تقبل الاستجابات الانفعالية: يوضح ميل الفرد لردود الفعل الانفعالية الثانوية والسلبية اتجاه الانفعالات السلبية للآخرين، أو رفض ردود فعل الآخرين المعبرة عن الضيق.
 - ◀◀ صعوبات في السيطرة على الاندفاع: حيث يوضح صعوبة الحفاظ على السيطرة على الاندفاعات نحو المشاعر السلبية التي يشعر بها الفرد تجاه موقف أو شخص معين.
 - ◀◀ نقص الوضوح الانفعالي: أي عدم معرفة الأفراد بالانفعالات التي يشعرون بها، وعدم فهمهم وتفسيرهم لماهية تلك الانفعالات وما وراءها من أسباب.
 - ◀◀ صعوبات الانخراط في السلوك الموجه لتحقيق هدف: يعني صعوبة التركيز وصعوبة إنجاز المهمات عند المعاناة من المشاعر السلبية.
 - ◀◀ محدودية استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي: أي الاعتقاد بأنه عند شعور الفرد بالضيق هناك صعوبة وعدم إمكانية للوصول إلى تنظيم الانفعالات.

• فروض البحث:

في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة يمكن صياغة الفرض الرئيسي للدراسة كما يلي: يمكن التوصل إلى نموذج بنائي يوضح علاقات التأثير والتأثر بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة واليقظة العقلية والتنظيم المعرفي الانفعالي لدى طلاب الجامعة. ويتفرع منه الفروض الفرعية التالية: كما في النموذج بالشكل (١):



شكل (١) لنموذج مقترح يوضح علاقات التأثير والتأثر بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة واليقظة العقلية والتنظيم المعرفي الانفعالي لدى طلاب الجامعة.

- ◀◀ يوجد تأثير (مسار) دال إحصائياً لليقظة العقلية في الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة.
- ◀◀ يوجد تأثير (مسار) دال إحصائياً لليقظة العقلية في استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي (التكيفية واللاتكيفية) لدى طلاب الجامعة.
- ◀◀ يوجد تأثير (مسار) دال إحصائياً لليقظة العقلية في الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة.
- ◀◀ يوجد تأثير (مسار) دال إحصائياً لاستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة.
- ◀◀ يوجد تأثير (مسار) دال إحصائياً للكفاءة الذاتية المدركة في الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة.

• الطريقة والإجراءات:

• أولاً: المنهج والطريقة:

يتبع البحث الحالي المنهج الوصفي الارتباطي الذي يهتم بدراسة العلاقات الارتباطية وتحليل المسار وبناء نموذج بنائي يوضح علاقات التأثير والتأثر بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة واليقظة العقلية والتنظيم المعرفي الانفعالي لدى طلاب الجامعة.

• ثانياً: عينة البحث:

وتنقسم إلى: عينة البحث الاستطلاعية: وتكونت من (١٠٠) طالب وطالبة بالتحخصصات العلمية والأدبية من كليات مختلفة بالفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٨/٢٠١٩، بمتوسط أعمار (٢٠.٥٦) وانحراف معياري (٠.٤٨) وقد استخدمت بيانات هذه العينة للتحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات (صدق وثبات واتساق داخلي). وعينة الدراسة الأساسية والتي تكونت من (٤٠٠) طالب وطالبة مقيدين بالفرقة الثالثة من كليات التربية والآداب والعلوم والزراعة بمتوسط عمري (٢٠.٩٢) وانحراف معياري (٠.٣٧).

• ثالثاً: أدوات البحث

• مقياس الضغوط النفسية: إعداد الباحثة:

تم بناء مقياس الضغوط النفسية المختلفة وفقاً للخطوات التالية: مراجعة الإطار النظري في مجال الضغوط بصورة عامة، وبصورة خاصة في مجال الضغوط النفسية سواء كانت اجتماعية، شخصية، دراسية، اقتصادية أو خاصة بالبيئة التعليمية، ثم الاطلاع على العديد من المقاييس ذات العلاقة بهذا الموضوع ومن هذه المقاييس: مقياس للضغوط النفسية إعداد محمد (٢٠١٠)، ومقياس الضغوط النفسية والاجتماعية والعاطفية والدراسية والصحية والمهنية والاقتصادية إعداد الحمد (٢٠١٢)، ومقياس ضغوط الحياة للطلقات الفائقات دراسياً إعداد ولاء ابراهيم (٢٠١٣)، وبعد استيفاء الخطوات السابقة، وبالإستفادة من المقاييس السابقة، وفي ضوء التعريف الاجرائي للضغوط النفسية، ولكل بعد من أبعاده لإعداد مقياس الضغوط النفسية للمراهقين (بالمرحلة الجامعية)، والذي تكون في

صورته الأولية من ٩٠ مفردة تتعلق بخمس أنواع للضغوط النفسية هي: الضغوط الاجتماعية - الضغوط الشخصية - الضغوط الدراسية - الضغوط الاقتصادية - ضغوط البيئة التعليمية.

• **تصحيح المقياس:**

يتكون المقياس في صورته الأولية من (٩٠) مفردة، وضع أمام كل مفردة خمس بدائل، وللإجابة يختار المفحوص فيما بينها وهي: تنطبق على تماما - تنطبق على كثيرا - تنطبق على أحيانا - تنطبق على قليلا - لا تنطبق على أبدا، وعند التصحيح تعطى خمس درجات للإجابة تنطبق على تماما، الي درجة واحدة للاختيار لا تنطبق على أبدا تنازليا.

وقد تم حساب ثبات وصدق المقياس بعدة طرق كما يلي:

• **صدق المقياس:**

تم استخدام طريقتين لحساب الصدق هما

• **صدق المحتوى:**

يعرف أيضا بالصدق المنطقي، ويعني الحكم على مدى تمثيل المقياس للمجال الذي يهدف إلى قياسه، ويعتمد بناء المقياس على هذا النوع من أنواع الصدق في مرحلة إعداد وصياغة أبعاد وفقرات المقياس، حيث يتم أولا تحليل المجال الذي يراد بناء المقياس فيه بغرض تحديد أبعاده الرئيسية، ثم يعطى لكل قسم أهمية نسبية يتم صياغتها بنسب مئوية، ثم يتم تحليل كل قسم إلى أجزاء أصغر يتم في ضوئها صياغة فقرات المقياس. وأسفرت نتائج تحليل المجال (الضغوط النفسية) إلى أن هناك خمسة أبعاد أساسية تعد أبعادا للضغوط النفسية، ومن خلال تحليل المجال والمعارف والمهارات، وضعت نسب مئوية للأهمية النسبية لكل بعد، وفي ضوء تقسيم كل بعد إلى أجزاء أبسط وأصغر تم صياغة عدد من الفقرات يتماشى مع الأهمية النسبية للبعد كما هو موضح بالجدول رقم (١):

جدول (١) لبيان النسب المئوية للأهمية النسبية وعدد فقرات كل بعد من أبعاد الضغوط النفسية

الأبعاد	النسبة المئوية للأهمية النسبية	عدد الفقرات بالمقياس
الضغوط الاجتماعية	٢٠%	١٨
الضغوط الشخصية	٢٠%	١٨
الضغوط الدراسية	٢٠%	١٨
الضغوط الاقتصادية	٢٠%	١٨
ضغوط البيئة التعليمية	٢٠%	١٨

• **تم استخدام طريقة صدق الحكمين:**

حيث تم عرض المقياس في صورته الأولية على عدد من الاساتذة المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية بهدف تحديد مدى ملائمة كل مفردة بالبعد الذي تنتمي إليه، ومناسبة صياغة المفردات، أو أي ملاحظات أخرى، ولقد اتفق أكثر من (٩٠%) من الحكمين على ملائمة عبارات المقياس للمجتمع، وأشار بعض الحكمين بضرورة حذف بعض العبارات وتعديل صياغة بعضها لكي تكون أكثر مناسبة للمجتمع المصري.

• ثبات المقياس: ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية:

تم ايجاد قيمة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، للوقوف على مدى الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط البيئية، وذلك على عينة التقنين، وقد بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ ومعامل التجزئة النصفية لجتمان للمقياس ككل وللأبعاد الفرعية كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٢) بيان قيم معاملات الفا كرونباخ والتجزئة النصفية للمقياس كدرجة كلية ولكل بعد من أبعاد المقياس

البعاد	معامل الفا	معامل التجزئة النصفية	البعاد	معامل الفا	معامل التجزئة النصفية
الضغوط الاجتماعية	٠.٧٩	٠.٧٢	الضغوط الشخصية	٠.٧٥	٠.٧٢
الضغوط الدراسية	٠.٧٢	٠.٧١	الضغوط الاقتصادية	٠.٧٧	٠.٧٣
ضغوط البيئة التعليمية	٠.٧٥	٠.٧١	الدرجة الكلية للمقياس	٠.٧٥	٠.٧٣

واتضح تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات سواء للأبعاد أو كدرجة كلية للمقياس بالطريقتين (ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية) مما يوضح إمكانية الاعتماد على المقياس في قياس الضغوط النفسية.

• الثبات بطريقة إعادة التطبيق:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار للدرجة الكلية، وذلك على العدد الكلي للعينة الاستطلاعية، بفارق زمني مقداره ٢١ يوماً، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين مرتي التطبيق، والذي يعبر عن معامل الثبات وقيمه (٠.٧٤) وهو معامل عالي يدل على ثبات المقياس.

• الاتساق الداخلي:

تم حسابه بتقدير معاملات الارتباط بين درجات العينة على كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، ويسمى هذا الصدق أحياناً بالصدق التقاربي، وكذلك تم حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على كل بعد ودرجاتهم على المقياس ككل، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٣) معاملات ارتباط درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

م	البعاد	معامل الارتباط	م	البعاد	معامل الارتباط
١	الضغوط الاجتماعية	٠.٧٢	٣	الضغوط الدراسية	٠.٦٨
٢	الضغوط الشخصية	٠.٧٥	٤	الضغوط الاقتصادية	٠.٧١
٥	ضغوط البيئة التعليمية	٠.٦٩			

يتضح من الجدول السابق إن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ذات دلالة احصائية عند مستوي (٠.٠١) مما يشير إلى أن مؤشرات الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس عالية مما يجعلها مقبولة علمياً، وبحساب معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، تبين أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة في المقياس ذات دلالة احصائية عند مستوي (٠.٠١)

أو(٠.٠٥)، مما يشير إلى أن مؤشرات الاتساق الداخلي للمقياس عالية مما يجعلها مقبولة علمياً.

• **مقياس الكفاءة الذاتية المدركة: إعداد الباحثة :**

تم بناء مقياس الكفاءة الذاتية المدركة وفقاً للخطوات التالية: مراجعة الإطار النظري في مجال الكفاءة الذاتية المدركة - الاطلاع على الدراسات الخاصة بتحديد مجالات وأبعاد الكفاءة الذاتية المدركة - الاطلاع على العديد من المقاييس العربية والأجنبية ذات العلاقة بهذا الموضوع.

• **الخصائص السيكومترية للمقياس :**

تم حساب صدق وثبات المقياس بعدة طرق كما يلي: صدق المقياس: تم استخدام طريقتين لحساب الصدق هما: صدق المحتوى: يعرف أيضاً بالصدق المنطقي، ويهدف إلى الحكم على مدى تمثيل المقياس للميدان الذي يهدف إلى قياسه، ويعتمد بناء المقياس على هذا النوع من أنواع الصدق في مرحلة إعداد وصياغة أبعاد وفقرات المقياس، حيث يتم أولاً تحليل المجال الذي يراد بناء مقياس فيه بغرض تحديد أبعاده الرئيسية، ثم يعطى لكل قسم أهمية نسبية تصاغ بنسب مئوية، يليه تحليل كل قسم إلى أجزاء أصغر يتم في ضوءها صياغة فقرات المقياس. وأسفرت نتائج تحليل المجال (الكفاءة الذاتية المدركة) إلى أن هناك ثلاث كفاءات أساسية تعد أبعاداً للكفاءة الذاتية المدركة، ومن خلال تحليل المجال والمعارف والمهارات والصفات الشخصية، ومن خلال الرجوع إلى عدد من الأساتذة المتخصصين في الميدان وضعت نسب مئوية للأهمية النسبية لكل بعد، وفي ضوء تقسيم كل بعد إلى أجزاء أبسط وأصغر تم صياغة عدد من الفقرات يتماشى مع الأهمية النسبية للبعد كما هو موضح بالجدول رقم (٤):

جدول (٤) بيان النسب المئوية للأهمية النسبية وعدد فقرات كل بعد من أبعاد الكفاءة الذاتية المدركة

الأبعاد	النسبة المئوية للأهمية النسبية	عدد الفقرات بالمقياس
الكفاءة الذاتية الانفعالية	٣٥%	١٧
الكفاءة الذاتية المعرفية	٤٠%	٢٠
الكفاءة الذاتية السلوكية	٢٥%	١٣

• **صدق المحكمين:**

تم عرض المقياس في صورته الأولية على عدد من الأساتذة المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية بهدف تحديد مدى ملائمة كل مفردة بالبعد الذي تنتمي إليه، ومناسبة صياغة المفردات، أو إضافة أي عبارات أخرى، ولقد أشار بعض المحكمين بإضافة وحذف وتعديل بعض العبارات.

• **الاتساق الداخلي:**

عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، وكذلك تم حساب معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (٥):

جدول (٥) معاملات ارتباط درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة

معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد
♦♦٠.٨٠	الكفاءة الذاتية المعرفية	♦♦٠.٧١	الكفاءة الذاتية الانفعالية
♦♦ دالة عند مستوى ٠.٠١		♦♦٠.٨٤	الكفاءة الذاتية السلوكية

يتضح من الجدول السابق إن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١) مما يشير إلى أن مؤشرات صدق الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس عالية مما يجعلها مقبولة علمياً. كما تبين أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة في المقياس تتراوح ما بين (٠.٣٩ : ٠.٦٨) وجميعها لها دلالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) أو (٠.٠٥)، مما يشير إلى أن مؤشرات صدق الاتساق الداخلي للمقياس عالية مما يجعلها مقبولة علمياً.

• ثبات المقياس:

• ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية:

تم إيجاد قيمة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، للوقوف على مدى الاتساق الداخلي لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة، وذلك على عينة التقنين، وقد بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ ومعامل التجزئة النصفية لجتمان للمقياس ككل وللأبعاد الفرعية كما هو موضح بالجدول رقم (٦):

جدول (٦) بيان قيم معاملات ألفا كرونباخ للمقياس كدرجة كلية ولكل بعد من أبعاد المقياس

معامل التجزئة النصفية	معامل ألفا	البعد
٠.٧٣	٠.٧٥	الكفاءة الذاتية الانفعالية
٠.٧٩	٠.٨٢	الكفاءة الذاتية المعرفية
٠.٧٤	٠.٧٧	الكفاءة الذاتية السلوكية
٠.٧٥	٠.٧٨	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من الجدول السابق تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات سواء للأبعاد أو كدرجة كلية للمقياس بالطريقتين (ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية) مما يوضح إمكانية الاعتماد على المقياس في قياس الكفاءة الذاتية

• الثبات بطريقة إعادة التطبيق:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار للدرجة الكلية، وذلك على العدد الكلي للعينة الاستطلاعية، بفارق زمني مقداره ٢١ يوماً، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين مرتبي التطبيق، والذي يعبر عن معامل الثبات وقيمه (٠.٧٥) وهو معامل ارتباط مرتفع يدل على ثبات المقياس.

• تصحيح المقياس:

يتكون المقياس في صورته الأولية من (٥٠) مفردة، وضع أمام كل مفردة أربعة بدائل، وللإجابة يختار الفرد فيما بينها وهي (تنطبق تماماً - تنطبق إلى حد ما (متوسط) - تنطبق قليلاً - لا تنطبق إطلاقاً) وعند التصحيح تعطى أربع درجات للإجابة تنطبق تماماً إلى درجة واحدة للاختيار لا تنطبق إطلاقاً.

• مقياس اليقظة العقلية: إعداد عبد الرحمن (٢٠١٥)

وصف المقياس: تكون الصورة القصيرة من مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه من ٢٠ بندا موزعة على ٥ أبعاد هم الملاحظة والوصف والتعامل بوعي وعدم الحكم وعدم إصدار ردود أفعال، ويُجاب على كل بند فيه على مقياس متدرج من خمسة اختيارات، وتحصل الإجابة: (إطلاقاً) على درجة واحدة، والإجابة (نادراً) على درجتين، والإجابة (أحياناً) على ٣ درجات، والإجابة (غالباً) على ٤ درجات، والإجابة (دائماً) على ٥ درجات إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه، والعكس صحيح إذا كانت العبارة سالبة الاتجاه.

جدول (٧) مفتاح تصحيح مقياس اليقظة العقلية

م	أبعاد اليقظة العقلية	أرقام المفردات
١	الملاحظة	١٩، ١٦، ١٢، ٢
٢	الوصف	٢٠، ١٣، ٨، ٥
٣	التعامل بوعي	٩، ٦، ٣، ١
٤	عدم إصدار أحكام	١٨، ١٥، ١١، ٤
٥	عدم إصدار ردود أفعال	١٧، ١٤، ١٠، ٧

• العبارة تصحح عكس الاتجاه.

ولقد تحقق معد المقياس من الخصائص السيكومترية للمقياس بحساب الاتساق الداخلي حيث حسب معامل الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه المفردة على العينة (ن=١٤٦ طالباً وطالبة)، وأسفر ذلك عن ارتباط جميع مفردات المقياس بالبعد الذي تنتمي إليه عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يدل على تماسك أبعاد المقياس واتساقها الداخلي، كما ارتبطت أبعاد المقياس بالدرجة الكلية له بقيم تراوحت بين ٠.٤١ : ٠.٦٩ وكلها دالة إحصائياً عند ٠.٠١.

وقام بحساب صدق المقياس بعدة طرق هي الصدق الظاهري والذي يعني أن مفردات المقياس مصاغة لفظياً لقياس البعد الذي تندرج تحته باختصار ووضوح، والصدق التلازمي أو التقاربي من خلال تطبيقه مع النسخة العربية لمقياس فلادلفيا لليقظة العقلية Philadelphia mindfulness scale الذي نقله للعربية كل من فتحي عبد الرحمن وأحمد طلب (٢٠١٣)، ويتكون من ٢٠ مفردة موزعة على بعدين هما بعد الوعي awareness الذي يعنى المراقبة المستمرة للخبرات مع التركيز على الخبرة الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وبعد التقبل acceptance الذي يعكس قبول الخبرات والتسامح نحوها ومواجهة الأحداث بالكامل، وقد وجدت معاملات ارتباط عالية بين أبعاد المقياسين وتراوحت ما بين (٠.٢٥ : ٠.٧٢) وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١، ٠.٠٥، مما يدل على الصدق التقاربي للمقياس، وقام بحساب الصدق التبايني حيث طبق مع النسخة الثانية من مقياس الإكتئاب (غريب عبد الفتاح ٢٠٠٤) على عينة من طلاب الجامعة قوامها ٢٣٦ طالباً وطالبة، وحساب معامل الارتباط بين درجاتهم في المقياسين وأسفر ذلك عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين ثلاثة من أبعاد اليقظة العقلية وهي الوصف، والتعامل مع الوعي، وعدم إصدار أحكام،

بالإضافة إلى الدرجة الكلية لليقظة العقلية، بينما كانت العلاقة غير دالة مع كل من الملاحظة وعدم إصدار ردود أفعال، ما يؤكد تمتع مقياس اليقظة العقلية بدرجة مناسبة من الصدق التباعدي، وكذلك تم حساب الصدق التمييزي مقارنة بين منخفضي ومرتفعي الدرجة على مقياس اليقظة العقلية (الإرباعي الأدنى والأعلى) في مقياس بيك للاكتئاب، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند ٠.٠١ بين المجموعتين في درجة الاكتئاب لصالح الإربعي الأدنى (منخفضي الدرجة على مقياس اليقظة العقلية)، مما يؤكد أن الأشخاص الذين لديهم درجة منخفضة من اليقظة العقلية (الإرباعي الأدنى) يكون لديهم درجة أعلى من الاكتئاب، بينما الأشخاص الذين لديهم درجة أعلى من اليقظة العقلية (الإرباعي الأعلى) يكون لديهم درجة منخفضة من الاكتئاب، ويدل ذلك على القدرة التمييزية للمقياس.

كما قام بحساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وكامن معاملات الثبات مرتفعة وتتراوح ما بين (٠.٦٤ : ٠.٨٣) للأبعاد و٠.٧٧ للدرجة الكلية للمقياس بطريقة ألفا كرونباخ و ٠.٧٤ بطريقة التجزئة النصفية.

وقامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على عينة البحث الحالي كما يلي:

• **ثبات المقياس:**

• **ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية:**

تم إيجاد قيمة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، للوقوف على مدى الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية، وذلك على عينة التقنين، وقد بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ ومعامل التجزئة النصفية لجتمان للمقياس ككل وللأبعاد الفرعية كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٨) قيم معاملات ألفا كرونباخ لمقياس اليقظة العقلية كدرجة كلية ولكل بعد من أبعاد المقياس

البعد	معامل ألفا	معامل التجزئة النصفية	البعد	معامل ألفا	معامل التجزئة النصفية
الملاحظة	٠.٧١	٠.٦٩	عدم إصدار أحكام	٠.٧٨	٠.٧٢
الوصف	٠.٧٥	٠.٧١	عدم إصدار ردود أفعال	٠.٧٤	٠.٧٣
التعامل بوعي	٠.٧٧	٠.٧٥	الدرجة الكلية للمقياس	٠.٧٧	٠.٧٢

يتضح من الجدول السابق تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات سواء للأبعاد أو كدرجة كلية للمقياس بالطريقتين (ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية) مما يوضح إمكانية الاعتماد على المقياس في قياس اليقظة العقلية.

• **الثبات بطريقة إعادة التطبيق:**

تم حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار للدرجة الكلية، وذلك على العدد الكلي للعينة الاستطلاعية، بفارق زمني مقداره ٢١ يوماً، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين مرتي التطبيق، والذي يعبر عن معامل الثبات وقيمه (٠.٧٨) وهو معامل عالي يدل على ثبات المقياس.

• صدق المقياس:

قامت الباحثة بحساب الصدق التقاربي مع مقياس اليقظة العقلية إعداد (Baer, et al., 2006) تعريب عطية (٢٠١٧) وقد وجدت معاملات ارتباط عالية بين أبعاد المقياسين وتراوحت ما بين (٠.٦٦ : ٠.٧٩) وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١، ٠.٠٥، مما يدل على الصدق التقاربي للمقياس. وتم حساب الاتساق الداخلي: بتقدير معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، وكذلك تم حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على كل بعد ودرجاتهم على المقياس ككل، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٩) معاملات ارتباط درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

م	البعد	معامل الارتباط
١	الملاحظة	٠.٦٦
٢	الوصف	٠.٦٥
٣	التعامل بوعي	٠.٧٢
٤	عدم إصدار أحكام	٠.٧١
٥	عدم إصدار ردود أفعال	٠.٧٣

يتضح من الجدول السابق إن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) مما يشير إلى أن مؤشرات الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس عالية مما يجعلها مقبولة علمياً، وبحساب معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، تبين أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة في المقياس ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١، ٠.٠٥ مما يوضح أن المقياس يتسم بالاتساق الداخلي.

• مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي إعداد الباحثة

والذي يتكون من ٥٤ عبارة يجاب عنها وفق مقياس خماسي، وتتنوع العبارات على بعدين أساسيين هما الاستراتيجيات التكيفية الإيجابية، والاستراتيجيات اللاكيفية السلبية، وتضم كل منهما ستة استراتيجيات فرعية فالاستراتيجيات التكيفية الإيجابية تضم (رؤية الموقف - إعادة التركيز - إعادة التقييم الإيجابي - القبول - إعادة التركيز على التخطيط - حل المشكلات) والاستراتيجيات اللاكيفية السلبية تضم (الكبت - منع الإثارة الانفعالية - التهويل - لوم الذات - لوم الآخرين - الاجترار) تم بناء مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي وفقاً للخطوات التالية: مراجعة الإطار النظري في مجال التنظيم المعرفي الانفعالي بصورة عامة، وبصورة خاصة في مجال الاستراتيجيات سواء كانت إيجابية أو سلبية، ثم الاطلاع على العديد من المقاييس ذات العلاقة بهذا الموضوع ومن هذه المقاييس: مقاييس (يعقوب، ٢٠١١؛ عبد الهادي وأبو جدي، ٢٠١٢؛ عبد الحميد، ٢٠١٨)، وبعد استيفاء الخطوات

السابقة، وبلاستفادة من المقاييس السابقة، وفي ضوء التعريف الاجرائي للتنظيم الانفعالي المعرفي، ولكل بعد من أبعاده لإعداد مقياس التنظيم المعرفي الانفعالي (بالمرحلة الجامعية)، والذي تكون في صورته الأولية من ٥٤ مفردة تتعلق باثنتي عشر بعدا مقسمين على استراتيجيات إيجابية وسلبية.

• **تصحيح المقياس:**

يتكون المقياس من (٥٤) مفردة، وضع أمام كل مفردة خمس بدائل، وللإجابة يختار المحفوض فيما بينها وهي: تنطبق على تماما - تنطبق على كثيرا - تنطبق على أحيانا - تنطبق على قليلا - لا تنطبق على أبدا، وعند التصحيح تعطى خمس درجات للإجابة تنطبق على تماما، إلي درجة واحدة للاختيار لا تنطبق على أبدا تنازليا.

وقد تم حساب ثبات وصدق المقياس بعدة طرق كما يلي:

• **ثبات المقياس:**

• **ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية:**

تم ايجاد قيمة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، للوقوف على مدى الاتساق الداخلي لمقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي، وذلك على عينة التقنين، وقد بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ ومعامل التجزئة النصفية لاجتماع للمقياس ككل وللأبعاد الفرعية كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٠) بيان قيم معاملات ألفا كرونباخ للمقياس كدرجة كلية ولكل بعد من أبعاد المقياس

معامل التجزئة النصفية	معامل ألفا	البعد (الاستراتيجيات اللاتكيفية السلبية)	معامل التجزئة النصفية	معامل ألفا	البعد (الاستراتيجيات التكيفية الإيجابية)
٠.٦٤	٠.٦٦	الكبت	٠.٧٥	٠.٧٨	رؤية الموقف من منظور آخر
٠.٧٢	٠.٧٧	منع الإثارة الانفعالية	٠.٧٢	٠.٧٤	إعادة التركيز الإيجابي
٠.٧٠	٠.٧٣	التحويل	٠.٦٦	٠.٧١	إعادة التقويم الإيجابي
٠.٦٦	٠.٧١	ثوم الذات	٠.٦٤	٠.٦٨	القبول
٠.٧٠	٠.٧١	ثوم الآخرين	٠.٦٦	٠.٧١	إعادة التركيز على التخطيط
٠.٧٤	٠.٧٧	الاجترار	٠.٧٥	٠.٧٨	حل المشكلات
٠.٧٢	٠.٧٥	الدرجة الكلية للبعد	٠.٧٣	٠.٧٧	الدرجة الكلية للبعد

يتضح من الجدول السابق تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات سواء للأبعاد الفرعية أو كدرجة كلية للبعدين الرئيسين بالطريقتين (ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية) مما يوضح إمكانية الاعتماد على المقياس في قياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي.

• **الثبات بطريقة إعادة التطبيق:**

تم حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار للدرجة الكلية، وذلك على العدد الكلي للعينة الاستطلاعية، بفارق زمني مقداره ٢١ يوما، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين مررتي التطبيق، والذي يعبر عن معامل الثبات وقيمه (٠.٧٠، ٠.٧٢) لبعده الاستراتيجيات التكيفية واللاتكيفية على التوالي وهما معاملي ثبات عالي يدل على ثبات المقياس.

• صدق المقياس:

تم استخدام طريقتين لحساب الصدق هما

• صدق المحتوى:

يعرف أيضاً بالصدق المنطقي، ويعني الحكم على مدى تمثيل المقياس للمجال الذي يهدف لقياسه، ويعتمد بناء المقياس في مرحلة إعداد وصياغة أبعاد وفقرات المقياس على تحليل المجال الذي يستهدفه المقياس بغرض تحديد أبعاده الرئيسية، ثم يعطى لكل بعد أهمية نسبية يتم التعبير عنها بنسبة مئوية، ثم يتم تحليل كل قسم إلى أجزاء أصغر يتم في ضوءها صياغة فقرات المقياس. وأسفرت نتائج تحليل المجال (استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي) إلى أن هناك بعدين أساسيين، يشتمل كل منهما على ستة أبعاد فرعية، لنحصل في النهاية على اثنتي عشر بعداً، ومن خلال تحليل المجال والمعارف والمهارات، وضعت نسب مئوية للأهمية النسبية لكل بعد، وفي ضوء تقسيم كل بعد إلى أجزاء أبسط وأصغر تم صياغة عدد من الفقرات يتماشى مع الأهمية النسبية للبعد كما هو موضح بالجدول رقم (١١):

جدول (١١) لبيان النسب المئوية للأهمية النسبية وعدد فقرات كل بعد من أبعاد استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي

عدد الفقرات بالمقياس	النسبة المئوية للأهمية النسبية	البعد (الاستراتيجيات اللاكيفية السلبيّة)	عدد الفقرات بالمقياس	النسبة المئوية للأهمية النسبية	البعد (الاستراتيجيات التكيفية الإيجابية)
٦	١٠%	الكبت	٦	١٠%	رؤية الموقف من منظور آخر
٤	٨%	منع الإثارة الانفعالية	٦	١٠%	إعادة التركيز الايجابي
٤	٨%	التحويل	٤	٨%	إعادة التقسيم الإيجابي
٤	٨%	لوم الذات	٤	٨%	القبول
٤	٨%	لوم الآخرين	٣	٦%	إعادة التركيز على التخطيط
٣	٦%	الاجترار	٦	١٠%	حل المشكلات

• كما تم استخدام طريقة صدق الحكمين:

حيث تم عرض المقياس في صورته الأولية على عدد من الأساتذة المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية بهدف تحديد مدى ملائمة كل مفردة بالبعد الذي تنتمي إليه، ومناسبة صياغة المفردات، أو أي ملاحظات أخرى، ولقد اتفق أكثر من (٩٠%) من المحكمين على ملائمة عبارات المقياس للمجتمع، وأشار بعض المحكمين بضرورة تعديل صياغة بعضها لكي تكون أكثر مناسبة للمجتمع المصري.

• الاتساق الداخلي:

تم حسابه بتقدير معاملات الارتباط بين درجات العينة على كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، وكذلك تم حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على كل بعد ودرجاتهم على المقياس ككل، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٢) معاملات ارتباط درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي

م	البعد (الاستراتيجيات التكيفية الإيجابية)	معامل الارتباط	م	البعد (الاستراتيجيات التكتيفية السلبية)	معامل الارتباط
١	رؤية الموقف من منظور آخر	٠.٧٢	٧	الكبت	٠.٦٩
٢	إعادة التركيز الإيجابي	٠.٥٤	٨	منع الإثارة الانفعالية	٠.٥٩
٣	إعادة التقسيم الإيجابي	٠.٥٩	٩	التحويل	٠.٦٢
٤	القبول	٠.٧١	١٠	لوم الذات	٠.٧٥
٥	إعادة التركيز على التخطيط	٠.٦٩	١١	لوم الآخرين	٠.٧٥
٦	حل المشكلات	٠.٧١	١٢	الاجترار	٠.٦٨

يتضح من الجدول السابق إن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠١) مما يشير إلى أن مؤشرات الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس عالية مما يجعلها مقبولة علمياً، وبحساب معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، تبين أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة في المقياس ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠١) أو (٠.٠٥)، حيث تراوحت ما بين (٠.٥١:٠.٧٧) مما يشير إلى أن مؤشرات الاتساق الداخلي للمقياس عالية مما يجعلها مقبولة علمياً.

• إجراءات البحث:

اتبعت الباحثة في تنفيذ البحث الإجراءات التالية:

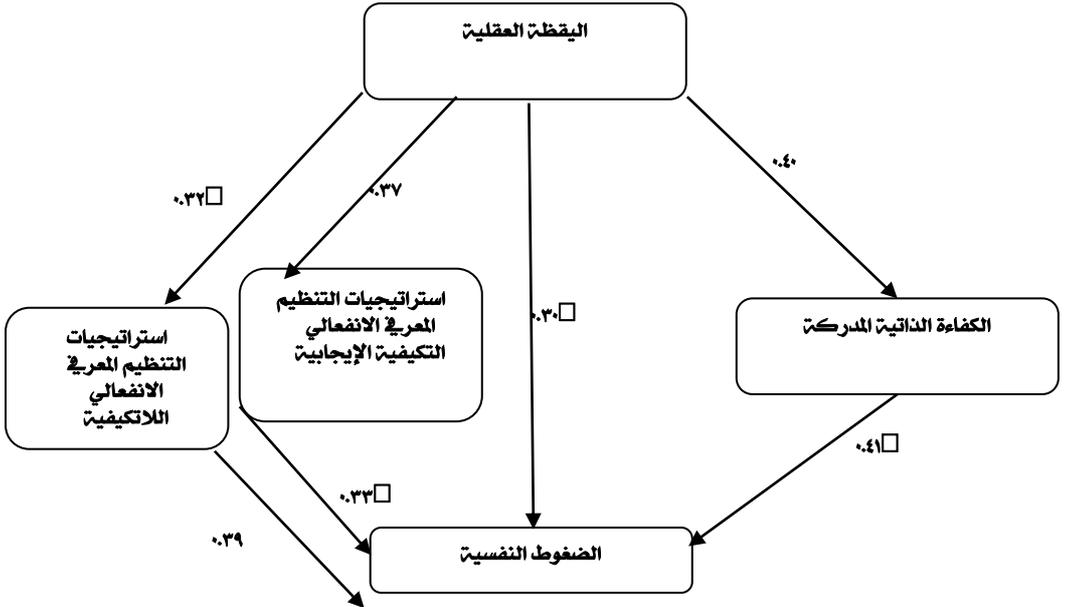
◀ تحديد عينة الدراسة والتي تكونت من (٤٠٠) طالب وطالبة مقيدين بالفرقة الثالثة من كليات التربية والآداب والعلوم والزراعة بمتوسط عمري (٢٠.٩٢) وانحراف معياري (٠.٣٧) مقيدين بالعام الجامعي ٢٠١٨/٢٠١٩.

◀ تطبيق مقاييس (الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة واليقظة العقلية والتنظيم المعرفي الانفعالي) وذلك بالفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠١٨/٢٠١٩.

◀ تصحيح وجمع البيانات من عينة الدراسة، وتفرغ البيانات وتحليلها ومن ثم إجراء التحليل الإحصائي المناسب عن طريق برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وبرنامج ال AMOS لها بهدف الوصول إلى النتائج وتفسيرها.

• نتائج البحث:

ينص الفرض البحثي على أنه يمكن التوصل إلى نموذج بنائي يوضح علاقات التأثير والتأثر بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة واليقظة العقلية والتنظيم المعرفي الانفعالي لدى طلاب الجامعة.. وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل المسار Path Analysis (برنامج LISREL 8.8) وباستخدام موقف توليد نموذج تم تجريب عدة نماذج وإجراء التعديلات الممكنة التي تشمل على حذف مسارات معينة بين متغيرات البحث، حتى تم التوصل إلى أفضل نموذج يطابق مصفوفة الارتباط بين متغيرات الدراسة، وهو النموذج الذي يتضمن سبعة مسارات دالة إحصائية، كما بالشكل (٢) الذي يوضح العلاقات السببية والمسارات بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة واليقظة العقلية والتنظيم المعرفي الانفعالي لدى طلاب الجامعة.



شكل (٢): لنموذج العلاقات السببية بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة واليقظة العقلية والتنظيم المعرفي الانفعالي لدى طلاب الجامعة.

• المتغيرات المتضمنة في أفضل نموذج:

تنقسم المتغيرات المتضمنة في أفضل نموذج يطابق مصفوفة الارتباط بين متغيرات هذه الدراسة كما بالشكل رقم (2) إلى ثلاثة أنواع هي:

- **متغيرات مستقلة:** وهي المتغيرات المؤثرة التي تخرج منها مسارات فقط وهي متغير اليقظة العقلية.
- **متغيرات وسيطة:** وهي المتغيرات المؤثرة والمتأثرة التي تخرج منها مسارات ويدخل إليها مسارات أيضاً، وهي (الكفاءة الذاتية المدركة واستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي).
- **متغيرات تابعة:** وهي المتغيرات المتأثرة بكل من المتغيرات المستقلة والوسيطة، وتمثل المتغيرات التي تدخل إليها مسارات فقط وهي الضغوط النفسية.

وقد حصل نموذج تحليل المسار البنائي الموضح بالشكل رقم (٢) على مؤشرات حسن مطابقة جيدة كما بالجدول (١٣) حيث أن قيمة كا^٢ غير دالة احصائياً، ومؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي أقل من نظيره للنموذج المشبع، كما أن قيم باقي المؤشرات وقعت في المدى المثالي لكل مؤشر، مما يدل على مطابقة النموذج الجيدة للبيانات موضع الاختبار (حسن، ٢٠١٦).

العدد المنة وستة ومشرون ج ٢ .. أكتوبر ٢٠٢٠

جدول (١٣) مؤشرات حسن المطابقة للنموذج البنائي

م	اسم المؤشر	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
١	الاختبار الإحصائي χ^2 درجات الحرية df مستوى دلالة α	١.٧٥ ١ ٠.١٧	أن تكون قيمة χ^2 غير دالة إحصائياً
٢	نسبة χ^2 / df	١.٩٨	صفر إلى ٥
٣	مؤشر حسن المطابقة GFI	١	صفر إلى ١
٤	مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI	٠.٩٢	صفر إلى ١
٥	جذر متوسط مربعات البواقي RMSR	٠.١٢	صفر إلى ٠.١
٦	جذر متوسط خطأ الاقتراب RMSEA	٠.٥١	صفر إلى ٠.١
٧	مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي ECVI	٠.١١ ٠.١٢	أن تكون قيمة المؤشر للنموذج الحالي أقل من نظيرتها بالنموذج المشع
٨	مؤشر المطابقة المعياري NFI	١	صفر إلى ١
٩	مؤشر المطابقة المقارن CFI	١	صفر إلى ١
١٠	مؤشر المطابقة النسبي RFI	٠.٩٣	صفر إلى ١

يوضح الجدول (١٣) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والتأثيرات الكلية التي يحتوي عليها النموذج البنائي، مقرونة بقيم (ت) والخطأ المعياري لتقدير التأثير، والدلالة الإحصائية للتأثير.

جدول (١٤) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والتأثيرات الكلية التي يحتوي عليها نموذج تحليل المسار البنائي، مقرونة بقيم (ت) والخطأ المعياري لتقدير التأثير، والدلالة الإحصائية للتأثير

التغيرات المؤثرة				نوع التأثير	التغيرات المؤثرة (مستقلة ووسيطات)	
الضغوط النفسية	الكفاءة الذاتية المدركة	استراتيجيات التنظيم العربي التكوينية	استراتيجيات التنظيم العربي الانفعالي التكوينية			
٠.٣٠	٠.٤٠	٠.٣٢	٠.٣٧	التأثير	المباشرة	
٠.٥٥	٠.٥٨	٠.٥٠	٠.٥٢	قيمة (ت)		
◆◆٤.٥٩	◆◆٦.٥١	◆◆٤.٠٥	◆◆٤.٩٩	التأثير		غير مباشر
٠.٢٤	-	-	-	قيمة (ت)		
٠.٠٢	-	-	-	التأثير		كلي
◆◆٥.٠٩	◆◆٦.٥١	◆◆٤.٠٥	◆◆٤.٩٩	قيمة (ت)		
٠.٦٠	٠.٤٠	٠.٣٢	٠.٣٧	التأثير	استراتيجيات التنظيم العربي الانفعالي التكوينية	
٠.٠٣	٠.٥٨	٠.٥٠	٠.٥٢	قيمة (ت)		
◆◆٦.٦٤	◆◆٦.٥١	◆◆٤.٠٥	◆◆٤.٩٩	التأثير		مباشرة
٠.٣٣	٠.١٠	-	-	قيمة (ت)		
◆◆٤.٠٩	١.٠٥	-	-	التأثير		كلي
٠.٢١	٠.٤٨	-	-	قيمة (ت)		
٠.٣٩	٠.١٤	-	-	التأثير	استراتيجيات التنظيم العربي الانفعالي التكوينية	
٠.٢٤	٠.٣١	-	-	قيمة (ت)		
◆◆٤.٨١	١.٠١	-	-	التأثير		مباشرة
٠.٣٩	٠.١٤	-	-	قيمة (ت)		
٠.٢٤	٠.٣١	-	-	التأثير		كلي
◆◆٤.٨١	١.٠١	-	-	قيمة (ت)		
٠.٤١	-	٠.١٤	٠.١٠	التأثير	الكفاءة الذاتية المدركة	
٠.٥١	-	٠.٣١	٠.٤٨	قيمة (ت)		
◆◆٥.١٢	-	١.٠١	١.٠٥	التأثير		مباشرة
٠.٤١	-	٠.١٤	٠.١٠	قيمة (ت)		
٠.٥١	-	٠.٣١	٠.٤٨	التأثير		كلي
◆◆٥.١٢	-	١.٠١	١.٠٥	قيمة (ت)		

◆◆ دال عند مستوى ٠.٠١ خ الخطأ المعياري لتقدير التأثير

- يتضح من الجدول السابق ما يلي:
- ◀◀ وجود تأثير موجب مباشر وكلي دال احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ لليقظة العقلية في استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي التكيفية (الإيجابية) والكفاءة الذاتية المدركة، وتشير هذه النتيجة إلى تحقق الفرض (ب) والفرض (ج).
- ◀◀ وجود تأثير سالب مباشر وكلي دال احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ لليقظة العقلية في استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي اللا تكيفية (السلبية)، وتشير هذه النتيجة إلى تحقق الفرض (ب).
- ◀◀ وجود تأثير سالب مباشر وغير مباشر وكلي دال احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ لليقظة العقلية في الضغوط النفسية (حيث التأثير غير المباشر عن طريق استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي والكفاءة الذاتية المدركة)، وتشير هذه النتيجة إلى تحقق الفرض (أ).
- ◀◀ وجود تأثير سالب مباشر وكلي دال احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ لاستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي التكيفية (الإيجابية) في الضغوط النفسية، وتشير هذه النتيجة إلى تحقق الفرض (د).
- ◀◀ وجود تأثير موجب مباشر وكلي دال احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ لاستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي اللاتكيفية (السلبية) في الضغوط النفسية، وتشير هذه النتيجة إلى تحقق الفرض (د).
- ◀◀ وجود تأثير سالب مباشر وكلي دال احصائياً عند مستوى ٠.٠١ للكفاءة الذاتية المدركة في الضغوط النفسية، وتشير هذه النتيجة إلى تحقق الفرض (هـ).

ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء الخصائص النفسية المميزة للطلاب مرتفعي اليقظة العقلية حيث يقومون بالانتباه وملاحظة ومراقبة الخبرات الداخلية والخارجية كالمشاعر والانفعالات والمعارف والأصوات والصور، ووصف هذه الخبرات والتعبير عنها بالكلمات، والتصرف بوعي في اللحظة الراهنة حتى لو اختلف مع سلوكه التلقائي، ودون الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، مع عدم إصدار الفرد لأحكام تقييمية إيجابية أو سلبية على الأفكار والأحاسيس الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية أي أن الفرد لا يسمح لأفكاره وأحاسيسه أن تشتت انتباهه وتشغله أو تفقده تركيزه في الموقف الراهن، مما يسمح للفرد بأن يواجه الضغوط النفسية التي قد تواجهه ويعرف كيف يتعامل معها بوعي وحكمة وتروي قبل أن يسلك في الحياة بشكل معين أو يتخذ أي قرار، وبذلك فإن اليقظة العقلية تؤثر بشكل مباشر على تعامل الفرد مع ما يواجهه من ضغوط نفسية، وتساعده كما أشار كل من (حرب، ٢٠١٨؛ الوليدي، ٢٠١٧) في تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي والتنظيم الذاتي والاستقلالية والشعور بالسعادة، ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه هالة شمبولية (٢٠١٩) من أن اليقظة العقلية تساعد الفرد على مواجهة الضغوط النفسية، وتعد منبئ قوي بمخرجات الصحة النفسية ولها تأثير كبير على التوافق النفسي، لأنها تعد حاجزاً ضد الضغوط النفسية.

وتتفق أيضاً تلك النتيجة مع العديد من الدراسات مثل دراسة جرهام (Graham, 2013) التي أشارت إلى أن هناك علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجات المرتفعة من اليقظة العقلية والدرجات المرتفعة من الضغوط، وأن اليقظة العقلية تؤثر بمسارات مباشرة دالة إحصائياً في تلك الضغوط والتوترات، وكذلك دراسة بيورتون وآخرون (Burton, Schmertz, & Akihiko, 2013) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والقلق والضغوط النفسية. كذلك تتفق تلك النتيجة مع العديد من الدراسات التي أشارت إلى وجود علاقة سلبية بين الضغوط النفسية واليقظة العقلية مثل دراسة (Makou, 2016; Bergin, & Pakenham, 2016)

كما أن اليقظة العقلية بهذا المعنى تؤثر كذلك على قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته فقد أشار كل من (حرب، ٢٠١٨؛ الوليدي، ٢٠١٧) أن لليقظة العقلية دور إيجابي وقوي في تنظيم الانفعال، كما أوضحت عائشة رف الله (٢٠١٨) أن اليقظة العقلية تعمل على التنقية الانفعالية المناسبة للموقف، وتمنع عن التكبير بالطرق التلقائية والنمطية، وعدم تطفل الأفكار المشوهة في العقل، لذا وفي ضوء ذلك يلاحظ أن الأفراد ذوي اليقظة العقلية العالية يستطيعون القيام بالعديد من الاستراتيجيات الإيجابية للتنظيم المعرفي الانفعالي كروية الموقف من منظور آخر، وإعادة التركيز الإيجابي، وإعادة التقييم الإيجابي للموقف، والقبول، والتركيز على التخطيط وحل المشكلات، بينما يلاحظ أن الأفراد ذوي اليقظة العقلية المنخفضة يتبنون الاستراتيجيات اللاتكيفية أو السلبية للتنظيم المعرفي الانفعالي كالكبت ومنع الإثارة الانفعالية، أو التهويل ولوم الذات والآخرين، أو الاجترار، وبهذا يفسر المسار والتأثير الموجب لليقظة العقلية على استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي التكيفي، والمسار والتأثير السلبي لليقظة العقلية على استراتيجيات استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي اللاتكيفي، ومن ثم ينتقل هذا التأثير على قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية بجميع أنواعها، وهذا يفسر التأثير المباشر وغير المباشر لليقظة العقلية على الضغوط النفسية، وما يؤكد ذلك ما أشار إليه كل من (Grecucci et al., 2015؛ الوليدي، ٢٠١٧) من أن مستوى اليقظة العقلية المرتفع والقدرة على عدم إصدار أحكام؛ وأن يكون الفرد ملاحظ محايد للخبرات الحياتية دون إعطاء استنتاجات سابقة، تمنحه الصبر والتأني والثقة في النفس، ومحاولة تركيز الانتباه كيف يكون الفرد محققاً والقبول بمعنى رؤية الأشياء كما هي في الواقع باللحظة الراهنة، وقبولها كما هي، مما يمنحه القدرة على مواجهة المشكلات والضغوط النفسية، وهذا يفسر المسار الموجب بين اليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي التكيفي، ويفسر المسار والتأثير السلبي لليقظة العقلية على الضغوط النفسية، كما أن افتقاد الفرد للتنظيم المعرفي الانفعالي يؤدي بالفرد إلى صعوبات وصراعات واحباطات وضغوطات نفسية تؤدي إلى اضطرابات متعددة، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (Block et al., 2010) من أن للانفعالات وظيفة تكيفية تساعد في

تحقيق التكيف مع المواقف الحياتية، وتسهل اتخاذ القرار، وتعزز مقاومة الضغوط النفسية حيث يدعم التنظيم المعرفي الانفعالي السلوك التكيفي وينظمه ويمنع المستويات المجهددة والشديدة للضغوط النفسية. كما يتفق مع (Ganefski et al., 2002) في أن للتنظيم المعرفي الانفعالي وظيفة اجتماعية مهمة، حيث يجعل الفرد مرناً قابلاً للتكيف مع المواقف الاجتماعية، ويسهم في النمو السوي للفرد سواء بالجانب الوجداني أو الاجتماعي أو الصحي أو النفسي، وإحداث حالة من التوافق بين الفرد والآخرين وهذا ما أكدته أيضاً دراسة منى فرغلي (٢٠١٩) من أن الاستراتيجيات السلبية للتنظيم الانفعالي كالكبت الانفعالي المتكرر الذي يلجأ إليه بعض الأفراد يجعل الفرد ينغمس في المشاعر السلبية، ويمنع من الوصول للوعي بانفعالاته، ويولد انفعالات سلبية أكثر كالحزن والغضب، كما يصعب عليه تقبل انفعالاته، وتجعله يتجاهلها مما يؤدي إلى مزيد من الانفعالات السلبية ومزيد من الضغوط النفسية، وهذا يفسر التأثير السلبي للإستراتيجيات السلبية للتنظيم المعرفي الانفعالي والضغوط النفسية. بينما الاستراتيجيات الإيجابية للتنظيم المعرفي الانفعالي كالتحكم في الانفعالات يؤدي إلى الاستجابة بمرونة تجاه الأحداث الضاغطة والوصول لحالة من التوافق النفسي (عائشة راف الله وسالي عطا، ٢٠٢١)، وتعديل نظرة الفرد للحياة وجعله أكثر إيجابية، وتمنحه مرونة في معالجة المعلومات وتحديد الحلول والبدائل وتنظيم المعلومات ومن ثم تحقيق النجاح بالحياة من خلال مواجهة الضغوط النفسية والتحكم في الاندفاعات القوية (مظلوم، ٢٠١٧). كما تتفق تلك النتيجة مع ما أشار إليه كاليا ونفت (Kalia, & Knauft, 2020) من أن الأفراد الذين يستخدمون استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي يحققون التكيف مع الضغوط الواقعة عليهم فيما بعد، وإن استراتيجية إعادة التقييم المعرفي كأحد الاستراتيجيات التكيفية الإيجابية للتنظيم المعرفي الانفعالي تخفف من مستويات التوتر والضغط النفسي، بينما استخدام القمع التعبيري كأحد الاستراتيجيات اللاتكيفية السلبية للتنظيم المعرفي الانفعالي يؤدي إلى زيادة مستوى التوتر والضغط النفسي. وفيما يتعلق بتأثير اليقظة العقلية على الكفاءة الذاتية المدركة، فيبدو أنه ووفقاً لما عرفه (Christopher & Gilbert, 2010,11) من أن اليقظة العقلية تعني التركيز والانتباه وعدم إطلاق أحكام سلبية على الأفكار والمشاعر، ولكن هي القدرة على التعايش والتعامل معها بموضوعية من جميع جوانبها بدلاً من التركيز على جوانب الضغط فيها، وأن الكفاءة الذاتية المدركة كما أوضحها باندورا (Bandura, 2001) تشير إلى مدى اعتقاد الفرد بقدرته على أداء سلوكيات معينة لتحقيق الأهداف وإدارة الأوضاع والمواقف المستقبلية، وأن تلك الكفاءة الذاتية المدركة ترتبط بالجوانب المضيدة من الأداء البشري، وتعتبر الأساس لتحفيز الموارد البشرية والدوافع الإيجابية، والصحة النفسية والإنجازات الشخصية. فإن اليقظة تسهم بهذا المعنى في زيادة قدرة الفرد على إدراك كفاءته الذاتية في مواجهة الضغوط النفسية، وما يؤكد ذلك ويتفق معه دراسة مريم أبو سارة (٢٠١٩) التي أوضحت أن الكفاءة الذاتية المدركة تعد

أفضل متنبئ بكيفية تصرف الفرد في كثير من المواقف الصعبة والضاغطة، وتساؤه في تحديد ما يستطيع فعله باستخدام ما يمتلكه من مهارات، كما تتفق تلك النتيجة مع ما أشار إليه يعقوب (٢٠١٦، ٨٣) بأن الكفاءة الذاتية المدركة تمثل وتكون معتقدات الفرد عن قدرته على تنظيم وتنفيذ الأعمال والإجراءات اللازمة لتحقيق نتائج إيجابية في حياته، وإحراز الأهداف وإنجاز السلوك في ظل وجود صعوبات وضغوط نفسية، وهذا يفسر التأثير الموجب لليقظة العقلية على الكفاءة الذاتية المدركة وعلى الضغوط النفسية بشكل مباشر وغير مباشر، كما يفسر التأثير الموجب بين الكفاءة الذاتية المدركة والضغوط النفسية، ويؤكد ذلك ما أشار إليه أبو رياش والصايف (٢٠٠٥) من أن للكفاءة الذاتية المدركة آثار على السلوك أهمها: مساعدة الفرد على اختيار الأنشطة والمهام المناسبة بالنسبة إليه والتي يمكنه النجاح فيها، وتجنب المهام التي تزداد احتمالية فشلهم بها، مما يقلل من إحساسهم بالضغوط النفسية التي يمكن أن يتعرضوا لها في المواقف الصعبة. كما تفسر العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والضغوط النفسية في ضوء ما أشار إليه (Bandura, 2007) من أن الكفاءة الذاتية المدركة تؤثر بشكل قوي على سلوكيات الفرد وقراراته وقدرته على تحقيق الأهداف، وقدرته على تحمل الضغوط النفسية، لأنها توفر قدر كبير من الدافعية التي تمكن الفرد من مواجهة الصعوبات والمشكلات والضغوط التي تعد جزء من الحياة اليومية. كما تتفق تلك النتيجة مع بالمر وديكسونس (Palmer, Dixons, & Arner, 2015) في أن الكفاءة الذاتية المدركة تدعم الثبات عند مواجهة المشكلات والعقبات التي تتسبب في الضغوط النفسية.

• مراجع البحث:

- ابراهيم، ولاء رجب (٢٠١٣). ضغوط الحياة للطالبات الفاضلات دراسياً. الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، ١٦٨-١٦٩، (١)، ١٦٨-١٩١.
- أبو دلو، جمال (٢٠٠٩). الصحة النفسية. عمان، الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- أبو رياش، حسين والصايف، عبد الحميد (٢٠٠٥). أثر برنامج تدريبي قائم على التخيل الموجه في تنمية الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة الصف الرابع الأساسي في الأردن. مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة المنوفية، ٢٠(٢)، ٣٥-٢٠.
- أبو سارة، مريم سامي (٢٠١٩). العلاقة بين الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية المدركة لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. رسالة ماجستير بكلية التربية جامعة اليرموك، الأردن، ١-٩٨.
- البراهمة، نسرين خالد (٢٠١٧). التنظيم الانفعالي وعلاقته بقلق الاختبار لدى طلبة جامعة اليرموك. رسالة ماجستير بكلية التربية جامعة اليرموك: الأردن، ٩٣-١.
- برهو، محمد والأحمد، أمل (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من طلبة معلم صف في جامعة حلب. مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية، ٤١(١)، ٩٧-١٤٠.
- بشارف، وهيبه وطاجين، علي (٢٠١٦). الضغوط النفسية في العمل. مجلة الحوار النقائفي، جامعة عبد الحميد بن باديس، كلية العلوم الاجتماعية، ٦(١)، ١٨٧-١٩٥.
- حرب، سامح حسن (٢٠١٨). النموذج البنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية واشباع / احباط الحاجات النفسية الأساسية والتدفق والضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٩٨(٩٩)، ١٩٩-٢٩٨.

- حسن، عزت عبد الحميد (٢٠١٦). الإحصاء المتقدم للعلوم التربوية والنفسية والاجتماعية تطبيقات باستخدام برنامج LISREL 8.8. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الحمد، نايف فدعوس علوان (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي جماعي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي بمحافظة المفرق في الأردن. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، ٢٦(٢)، ١٤٩-١٨٨.
- خليفة، وليد وعيسى، مراد (٢٠٠٨). الضغوط النفسية والتخلف العقلي. الأردن: دار الوفاء للنشر والتوزيع.
- الداھري، صالح حسن (٢٠٠٨). علم النفس. عمان، الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- الدرس، علاء سعيد (٢٠١٩). فعالية برنامج لتحسين مستوى الأمن النفسي والتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية-جامعة طنطا، ٧٣(١)، ٥٥٦-٥٩٦.
- راف الله، عائشة علي وعطا، سالي نبيل (٢٠٢١). تحليل مسار العلاقات السببية بين الضغوط النفسية والتنظيم المعرفي الانفعالي ودافعية الإنجاز والانخراط في التعلم عن بعد لدى طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للاداب والعلوم والتربية-جامعة عين شمس، ٢٢(٢)، ١٨٨-٢٦٤.
- راف الله، عائشة علي (٢٠١٨). الاسهام النسبي لليقظة العقلية واستراتيجيات مواجهة الضغوط في التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين دراسيا بكلية التربية-جامعة الفيوم. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٨(١٠)، ٣٤٧-٤١٨.
- زكي، أسماء يحيى (٢٠١٦). بناء مقياس الكفاءة الذاتية المدركة للاعبين المكفوفين. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين-جامعة حلوان، ٧٧، ١٩٩-٢١٨.
- الزيات، فتحي مصطفى (٢٠٠١). علم النفس المعرفي مدخل ونماذج ونظريات. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- سالمán، الشيماء محمود (٢٠١٨). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين التنظيم الانفعالي والتنظيم المدرك للشريك والرضا المهني لدى الاخصائيين النفسيين بالمنيا. مجلة الإرشاد النفسي-جامعة عين شمس، ٥٥، ١-٥١.
- سيد، أسماء محمد (٢٠١٧). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الطالبات العلمات بقسم تربية الطفل بكلية التربية بالوادي الجديد. مجلة المعرفة التربوية، ٥(١٠)، ٢٦٦-٣٠٧.
- عبد الحميد، هبة جابر (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي بمركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس، ٥٦، ٣٢٥-٣٩٦.
- عبد الخالق، شادية أحمد (٢٠٠٥). المؤشرات المبكرة لمرض الزهايمر في ضوء بعض المنبئات النفسية والبيئية (دراسة لعينة من المستهدفين للمرض والمشتغلين بمهنة التدريس). المؤتمر السنوي العاشر لإدارة الأزمات والكوارث البيئية في ظل المتغيرات والمستجدات العالمية المعاصرة، كلية التجارة، جامعة عين شمس، وحدة أ. د. محمد رشاد الحملوي لبحوث الأزمات، ١٠٤٥-١٠٦٨.
- عبد الرحمن، محمد السيد (٢٠١٥). مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- عبد الرسول، حنان حسين (٢٠١٦). التنظيم الانفعالي والمعتقدات ما وراء المعرفية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية. مجلة العلوم التربوية- جامعة القاهرة، ٢٤(٤)، ٦٩-١١٧.
- عبد الهادي، سامر وأبو جدي، أمجد (٢٠١٢). الاستراتيجيات المعرفية الشائعة لتنظيم الانفعالات لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية في ضوء متغيرات النوع والجامعة والتخصص. المجلة التربوية، الكويت، ٢٦(١٠٣)، ٣٠٥-٣٥٥.

- عبيد، ماجدة (٢٠٠٨). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- العتوم، عدنان وعلاونة، شفيق وجراح، عبد الناصر وأبو غزال، معاوية (٢٠٠٥). علم النفس التربوي (النظرية والتطبيق). عمان: دار المسيرة.
- العتيق، أحمد مصطفى حسن (٢٠٠١). تأثير الضغوط البيئية المختلفة على احتمالية نمو أشكال متباينة لسلوك النمط "أ" لدى الاطفال. مجلة الطفولة والتنمية، (٢)، ٣٧-٧٨.
- عطية، كمال إسماعيل (١٩٩٩). الضغوط الأكاديمية والتوجه نحو التعلم لدى طالبات كلية التربية بعبري بسلطنة عمان. مجلة كلية التربية بينها، (٤)، ١٣-٤٩.
- عطية، كمال إسماعيل (٢٠١٧). الاسهام النسبي لانفعالي الإنجاز (الفخر- الخجل) الأكاديمي واليقظة العقلية في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا. مجلة كلية التربية جامعة بنها، ٢٨ (١٢٩)، ١٠٧-١٨٢.
- غانم، حجاج (٢٠٠٧). أثر الكفاءة الذاتية لدى معلمي التربية الخاصة كنتاج لبعض المتغيرات على التوافق الاجتماعي لدى تلاميذهم. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية جامعة جنوب الوادي.
- الفخراي، خالد إبراهيم (١٩٩٦). اضطراب القلب العصابي وعلاقته بالضغوط البيئية في ضوء إدراك الأعراض في الآخرين. المؤتمر الدولي الأول (قضايا ومشكلات الارشاد النفسي)، ٢، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٦٥٧-٦٨١.
- فرغلي، منى مصطفى (٢٠١٩). إسهام التنظيم الانفعالي والتوجه الروحي نحو الحياة في التنبؤ بالانفصال العاطفي لدى عينت من السيدات المتزوجات (دراسة ارتباطية تنبؤية). المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، ٣٤ (١٥)، ٦٨-١٣٣.
- محاميد، مرام فهمي (٢٠١٧). أنماط التعلق وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى المتمرنين. رسالة ماجستير بكلية الآداب والعلوم، جامعة عمان الأهلية، الأردن.
- محمد، ميثاق غازي (٢٠١٠). بناء وتقنين مقياس للضغوط النفسية. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، (١)، ص ١٩٧-٢٢٨.
- مراكشي، مريم ورمزي، مراد (٢٠١٩). الأطر النظرية لدراسة الضغوط النفسية. مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، ١٧، ٢٩٠-٣٠٥.
- مسعود، وفاء (٢٠١٠). مصادر الضغط المهني واستراتيجيات المواجهة. رسالة ماجستير غير منشورة، الجزائر، جامعة بسكرة.
- مصطفى، ماجد وعبد القادر، عبد المطلب (٢٠١٦). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالقيم والتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت. مجلة العلوم التربوية، كلية التربية الأساسية، الكويت، (١)، ٢٢-٥٨.
- مليكة، شارف حوجتة (٢٠١١). مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث. رسالة ماجستير بكلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة تيزي وزو.
- المنشاوي، عادل محمود (٢٠١٥). نموذج بنائي للعلاقات بين النزعة للتسامح واستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطلاب المعلمين. مجلة كلية التربية-جامعة الإسكندرية، (٤)، ٥٥-١٤١.
- النوايسة، فاطمة عبد الرحيم (٢٠١٣). الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة. دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان: الأردن.
- الوليدي، علي محمد علي (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، (١)، ٤١-٦٨.
- يحيى، سهير رعد (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالباحة الحرة ٢٥ م لطالبات المرحلة الثالثة. مجلة علوم التربية الرياضية، (٤)، ٣٤-٤٧.
- يخلف، عثمان (٢٠٠١). علم نفس الصحة. الدوحة: دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع.

- يعقوب، حيدر مظهر (٢٠١١). التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى. المؤتمر العلمي العربي الثامن لرعاية الموهوبين والمتفوقين- الموهبة والإبداع منعطفات هامة في حياة الشعوب، المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين، ٢، ٤٤٩-٤٦٧.
- يعقوب، نافذ نايف (٢٠١٦). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب كليات جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، ١٣(٣)، ٧١-٩٨.
- يوسف، أحمد محمد (٢٠٢١). الضغوط النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى عينته من زوجات الشهداء في محافظة طرطوس. مجلة جامعة البعث سلسلة العلوم التربوية، ٤٣(٢١)، ١١١-١٧٢.
- Anto, S. & Jayan, C. (2016). Self –Esteem and Emotion Regulation as Determinants of Mental Health of Youth. *SIS Journal of Projective Psychology & Mental Health*, 23(1), p 33- 49.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman. 43-66.
- Bandura, A. (2001). Exercise of Human Agency through Collective Efficacy.
- Bandura, A. (2007). Much ado Over a Faulty Conception of Perceived Self- Efficacy Grounded in Faulty Experimentation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(6), 641-658.
- Bauer-Wu,S(2011). *Leaves Falling Gently: Living Fully with Serious and Life-Limiting Illness through Mindfulness, Compassion, and Connectedness*. Canada: Raincoast Books.
- Belhossini, Warda and Bou Said, Souad. (2017). Emotional regulation Strategies. *Journal of Thought and Creativity*, 7(111), 183-208.
- Bergin, A., & Pakenham, K. (2016). The stress-buffering role of mindfulness in the relationship between perceived stress and psychological adjustment. *Mindfulness*, 7, 928-939.
- Berking, M. & Whitley, B. (2014). Emotion Regulation: Definition and Relevance for Mental Health. In *Affect Regulation Training*, Springer New York, p 5-17.
- Block, L., Moran, E., & Kring, A. (2010). On the Need for Conceptual and Definitional Clarity in Emotion Regulation Research on Psychopathology. In: Kring AM, Sloan DM, editors. *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to Etiology and treatment*. New York: Guilford Press.
- Browen, P. (2011). Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia. *Unpublished PhD*. Dissertation University of Montana Missoula.
- Burton, S., Schmertz, M. & Akihiko, M. (2013). The Relation between Mindfulness and Fear of Negative Evaluation over the Course of Cognitive Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 69(3), 222–228.

- Cardaciotto, L., Herbet, J., Forman, E., & Farrow, W. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, 15, 204-223.
- Christopher, M., & Gilbert, B. (2010). Incremental Validity of components of mindfulness in the prediction of satisfaction with life and depression. *Current Psychology*, 29, 10-23.
- Current Directions in Human Science, New York: Free man.
- Collie, R., Shapke, J. & Pery, N. (2012). School Climate and Social Emotional Learning: Predicting Teacher Stress, Job Satisfaction and Teaching Efficacy. *Journal of Educational Psychology*, 104(4). 1189- 1204.
- Dusohan, A. (2013). Mindfulness-based cognitive therapy for adults with intellectual disabilities: an evaluation of the effectiveness of mindfulness in reducing symptoms of depression and anxiety. *Journal of Intellectual Disability Research*, 10(2), 123- 138.
- Edmunds, E. (2013). Mindfulness Training and Social Anxiety Reduction in Adolescents: A Model Training Program. Ph.D. Alliant International University.
- Evers, W., Bouwes, A., & Tomic, W. (2002). Burnout and Self-Efficacy: a Study on Teachers Beliefs When Implementing an in Innovative Educational System in the Netherland. *British Journal of Educational Psychology*, 72(2), 227-247.
- Folkman, S. (1998). Positive Psychological States and Coping with Severe Stress. *Stam*, 45(8). 75-77.
- Garner, P. & Hinton, T. (2010). Emotion Display Rules and Emotion Self-Regulation: Associations with Bullying and Victimization in Community-Based after School Programs. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 20(6). 480-496.
- Garnefski, N., kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: Comparison between a clinical and non-clinical sample. *European Journal Personality*, 16, 403-420.
- Grandey, A. (2000). Emotion Regulation in the Workplace: A new Way to Conceptualize Emotional Labor. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5, 59-100.
- Gratz, K. & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Deregulation: Development, Factor Structure and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.

- Graham, J. (2013). Racism and anxiety in a black American sample: the role of Mediators and a brief mindfulness *manipulation*. *Ph.D.* University of Massachusetts., USA.
- Grecucci, A., Pappaianni, E., Siugzdaite, R., Theuninck, A., & Job, R. (2015). Mindfulness, emotion regulation: Exploring the Neurocognitive mechanisms behind mindfulness. *Bio Med Research International*, Vo. 2015, Article ID 670724, 9.
- Gross, J. & John, A. (2003). Individual Differences in Tow Emotion Regulation. Stanford University, U.S.A.
- Harrell, M. (2015). The Effects of Deficits in Emotional Self-Regulation on Relationship Satisfaction in Yong Adults. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hindman, R. (2013). A Comparison of Mindfulness-Based Programs for Stress in University Students. *Ph.D. The Catholic University of America*.
- Kabat – Zinn, I. (1990). Full Catastrophe living: Vsing the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. New York Dell Publishing.
- Kalia, V. & Knauft, K.(2020). Emotion regulation strategies modulate the effect of adverse childhood experiences on perceived chronic **stress** with implications for cognitive flexibility. *PLoS ONE*, 15(6), 1-18.
- Kang, Y., Gruber, J., & Gray, J. R. (2012).Mindfulness and de-automatization. *Emotion Review*, 5(2), 192–201.
- Kashimoto, R.; Toffoli, L.; Manfredi, V.; Martins-Pinge, M. & Pelosi, G.(2016). Physical exercise affects the epigenetic programming of rat brain and modulates the adaptive response evoked by repeated restraint stress. *Behavioral Brain Research*. Vol.296. 286-289.
- Kim, H. & Page, T. (2013). Emotional Bonds with Parents, emotion Regulation and School-Related Behavior Problems among Elementary School Truants. *Journal of Child and Family Studies*, 22(6), 869-878.
- Klassen, R. Chiu, M. (2010). Effects on Teachers Self- Efficacy and Job Satisfaction: Teacher Gender, Years of Experience and Job Stress. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), p 741-756.
- Koole, S. L. (2009). The Psychology of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4- 41.
- Langer, E.J. (1989). Mindfulness. New – York: Addison – Wesley.
- Langer, K., Hagedorn, B., Stock, L., Otto, T., Wolf, O., Jentsch, R.(2020). Acute Stress Improves the effectivity of cognitive emotion regulation in men. *Scientific Report*. 10(1), 1-13.

- Latfi, M., Amini, M., Fathi, A., Karami, A., & Ghiasi, S. (2014). Personality Traits, Emotion Regulation and Impulsive Behaviors in Patients with Borderline Personality Disorder. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 2 (1), 27- 33.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, Vol. 1(3), 141-169.
- Mackenzie, M., Carlson, L., Munoz, M., & Specia, M. (2007). A qualitative study of self-perceived effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in a psychosocial oncology setting. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 23(1), 59-69.
- Mahady, M., Craig, W. & Pepler, D. (2000). Emotional Regulation and Display in Classroom Victims of Bullying: Characteristic Expressions of AFFECT, Coping Styles and Relevant Contextual Factors. *Social Development*, 9, 226-245.
- Makou, A. (2016). Astatistical regression model of trait procrastination and dispositional mindfulness as predictors of academic stress in university students: A cognitive- behavioural perspective (Master Thesis).
- Mazaheri, M. (2015). Psychometric Properties of the Persian Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (in an Iranian Clinical Sample). *Iranian Journal of Psychiatry*, 10(2). 115-122.
- Myers, B., Mackintosh, V., Kuznetsova, M., Best, A. & Ravindran, N. (2013). Teasing Bullying and Emotion Regulation in Children of Incarcerated Mothers. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 78(3), 26-40.
- Nuri, C., Demiok, M. & Direktor, C. (2017). Determination of Self-Efficacy and Bumout Stat of Teaouers Working in the Special Education Field in Terms of Different Variables. *Journal of Educational*, 36(5), 1-15.
- Palmer, D., Dixons, J. & Arcner, J. (2015). Changes in Science Teaching Self- Efficacy among Primary Teacher Education Students. *Australian Journal of Teacher Education*, 40(12), 26-40.
- Pugach, C., Campbell, A. & Wisco, B. (2020) Emotion Regulation in posttraumatic stress disorder (PTSD): Rumination accounts for the association between **emotion regulation** difficulties and PTSD severity. *Journal of Clinical Psychology*, 76(3), 508-525.
- Robertson T., Daffern, M. & Bucks, R. (2012). Emotion Regulation and Aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 17(1), 72-82.
- Serratore, N. (2015). Teaching Towards Self-Regulation, The Impact of Stress, Self- Efficacy and Motivation, Paper pre Sented at Undergraduate Honors Theses.

- Schwarzer, R. & Human, S. (2008). Perceived Teacher Self-Efficacy as Predictor of Job Stress and Burnout: Mediation Analyses. *Applied Psychology an International Review*, 57, 152-171.
- Singh, P., Shukla, A. & Singh, A.(2010). Perceived Self- Efficacy and Mental Health among Elderly. *Delhi Psychiatry Journal*, 13(2), 314- 321.
- Shapiro, S., & Carlson, L. (2009). The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the elping professions. Washington, DC: American psychological Association.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology* ,62(3), 373–386.
- Skaalvik, E. & Skaalvik, S. (2016). Teacher Stress and Teacher Self-Efficacy as Predictors of Engagement Emotional Exhaustion and Motivation to Leave the Teaching Profession. *Creative Education*, 7, 1785- 1799.
- Sukharev, V. & Zschech, E. (2011). Multi-Scale Environment For Simulation And Materials Characterization In Stress Management For 3D IC TSV-Based Technologies - Effect Of Stress On The Device Characteristics. *AIP Conference Proceedings*, Vol. 1378 (1), 21-48.
- Suzuki, Y. & Tanaka, S. (2020). Functions of the ventromedial prefrontal cortex in emotion regulation under stress. *Scientific Reports*, 11(1), 1-11.
- Tamir, M. & Mauss, I. (2011). Social Cognitive Factors in Emotion Regulation: Implications for Well-Being In I. Nyklicek, A. Vingerhoets, M. Zeelenberg, & J. Donellet (Eds.), *Emotion Regulation and Well-Being*, 31-47.
- Tinajero, R., Williams, P., Cribbet, M. Rau, H., Silver, M., Bridem D. Suchy, Y. (2020). Reported history of childhood trauma and **stress-related vulnerability**: Associations with **emotion regulation**, executive functioning, daily hassles and pre-sleep arousal. [Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress](#), 36(4), 405-418.
- Treanor, M. (2012). The impact of mindfulness on exposure and extinction Processes in social anxiety. *Ph.D. university of Massachusetts Boston, USA*.
- Reilly, E., Dhingra, K. & Boduszek, D. (2014). Teachers Self-Efficacy Beliefs, Self- Esteem and Job Stress as Determinants of Job Satisfaction. *International Journal of Educational Management*, 28(4), 365-378.
- Rosenbaum, S.; Davy, V; Steel, Z.; Jill, N.; Philip, B. & Brendon, S. (2015). Physical activity in the treatment of Post-traumatic stress

- disorder: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, Vol.230 (2), 130-136.
- Vanderheyde, E. (2017). The relationship between mindfulness and stress among college students (Master`s thesis). Rowan University.
 - Yabko, B. (2013). Examining the Efficacy of the Ninja Mind Training Program (NMT): A Mindfulness-Based Intervention for Bullied Teens. Ph.D. Arizona State University, USA
 - Wallace, N. (2014). The Evaluation of Emotion Regulation in Caregivers Referred to a Parent –Training Program. Master of science in psychology, the Eberly college of arts and sciences at west Virginia university.
 - Weiten, A. & Lloyd, M. (1997). *Psychology Applied and Modern Life* (5th ed). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
 - Wang, C., Harison, J., Cardullo, V. & Lin, X.(2018). Exploring the Relationship among International Students ` English Self- Efficacy Using English to Learn Self- Efficacy and Academic Self-Efficacy. *Journal of International Students*, 8(1), 233-250.
 - Wolters, C. A. (2011). Regulation of Motivation: Contextual and Social Aspects. *Teachers College Record*, 113(2), 265-283.
 - Ziminaro, L., Salmon, P., Naidu, H., Rowe, J., Phillips, K., Rebholz, W., & Sephton, S.,(2016). Association of dispositional mindfulness with stress, cortisol and Well-Being among university undergraduate students. *Mindfulness*, 7(4), 874-885.

