



كلية التربية
المجلة التربوية



جامعة سوهاج

نمذجة العلاقات السببية بين اليقظة العقلية والتنظيم الإنفعالي وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة

إعداد

د/ رضا محروس السيد إبراهيم

مدرس بقسم علم النفس التعليمي والإحصاء التربوي
كلية التربية بتفهننا الأشرف - دقهلية - جامعة الأزهر

تاريخ الاستلام : ١٩ أغسطس ٢٠٢١ م - تاريخ القبول : ٩ سبتمبر ٢٠٢١ م

DOI: 10.12816/EDUSOHAG.2021.

مستخلص البحث:

هدف البحث إلى معرفة التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لليقظة العقلية كمتغير مستقل على قلق المستقبل كمتغير تابع من خلال التنظيم الانفعالي كمتغير وسيط لدى طلاب جامعة الأزهر، وذلك من خلال نموذج مقترح افترض فيه الباحث وجود تأثيرات مباشرة وغير مباشرة لليقظة العقلية على قلق المستقبل، وتكونت عينة البحث الأساسية من (٤٧٢) طالبًا وطالبة بواقع (٢٤٣ طالبًا، ٢٢٩ طالبة) من طلاب كلية التربية بتفهننا الأشراف جامعة الأزهر، وكلية الدراسات الإسلامية والعربية بنات بالسادات جامعة الأزهر، واشتملت أدوات البحث على مقياس اليقظة العقلية، ومقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس قلق المستقبل، وكلهم من (إعداد الباحث)، وبعد تحليل البيانات إحصائيًا باستخدام أسلوب تحليل المسار توصلت النتائج إلى: وجود مطابقة جيدة بين نموذج تحليل المسار المقترح وبيانات عينة البحث بالنسبة للعلاقات المختلفة بين متغيرات البحث، وجود تأثيرات مباشرة دالة إحصائيًا لليقظة العقلية في قلق المستقبل، وجود تأثيرات مباشرة دالة إحصائيًا لليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي عدا بُعدي "التصرف بوعي - عدم الحكم على الخبرات الداخلية"، وجود تأثيرات مباشرة دالة إحصائيًا للتنظيم الانفعالي في قلق المستقبل، وجود تأثيرات غير مباشرة دالة إحصائيًا لليقظة العقلية في قلق المستقبل من خلال التنظيم الانفعالي عدا بُعدي "التصرف بوعي - عدم الحكم على الخبرات الداخلية"، وجود تشابه في نموذج تحليل المسار لليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وقلق المستقبل بين الذكور والإناث".

الكلمات المفتاحية: نمذجة العلاقات السببية - اليقظة العقلية - التنظيم الانفعالي -

قلق المستقبل - طلاب الجامعة.

**MODELING CAUSAL RELATIONSHIPS AMONG MINDFULNESS,
EMOTIONAL REGULATION, AND FUTURE ANXIETY AMONG
UNIVERSITY STUDENTS.**

Dr. Reda Mahrous El-Sayed Ebrahim

A lecturer at educational psychology and statistics

Faculty of Education in Tafahna- Al Ashraf, Dakahlia, Al Azhar University

Abstract:

The current research aimed to investigate the direct and indirect effects of mindfulness -as an independent variable- in future anxiety-as a dependent variable- through emotional regulation -as a mediating variable- among Al-Azhar University students through a proposed model in which the researcher assumed the presence of direct and indirect effects of mindfulness in future anxiety, Participants were (472) students (243 male and 229 female) students at the faculty of Education in Tafahna Al-Ashraf University, Al-Azhar University, and the Faculty of Islamic and Arabic Studies for Girls in Sadat, Al-Azhar University, The research tools included the mindfulness scale, the emotional regulation scale, and the future anxiety scale, all of them (prepared by the researcher). After the statistical analysis data using the path analysis method, the findings revealed: There is a good match between the proposed path analysis model and the participants' data in terms of the different relationships between the research variables. Findings also revealed statistically direct significant effects of mindfulness in future anxiety, There are also statistically direct significant effects of mindfulness in emotional regulation, except the two dimensions namely "acting consciously - unjudging internal experiences", The presence of that are statistically direct significant effects of emotional regulation in future anxiety, and statistically indirect significant effects of mindfulness in future anxiety through emotional regulation except for the two dimensions namely "acting consciously - unjudging internal experiences", Finally, there is a conformity in the pathway analysis model of mindfulness, emotional regulation, and future anxiety among males and females.

Keywords: Modeling Causal Relationships - Mindfulness - Emotional Regulation - Future Anxiety - University Students.

مقدمة البحث:

ينشغل طلاب الجامعات بالمستقبل نظراً لطبيعة المرحلة التي يعيشونها وما تتطلبه من مهام أكاديمية والحصول على الوظائف لمواجهة المتطلبات المعيشية المختلفة وإقامة علاقات أسرية وإجتماعية، وتعمل اليقظة العقلية على تركيز الانتباه وتوفير الرفاهية النفسية والجسدية لطلاب الجامعات وتنظيم أفكارهم وتطوير المهارات الإجتماعية لديهم وتوفير الحلول للمشكلات التي تُواجههم، ويُؤدي التنظيم الانفعالي دوراً رئيساً في توجيه الطلاب في المسارات الأكاديمية والاجتماعية والإنفعالية وتوجيه أكبر قدر من المرونة للتعامل مع المواقف المختلفة والتخلص من الإنفعالات السلبية وزيادة الإنفعالات الإيجابية من خلال إعادة تقييم هذه المواقف، ولليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي دوراً مهماً للتكيف مع الأحداث في ظل جائحة Covid-19، ويُؤثر قلق المستقبل سلباً على طبيعة الحياة ليس في المستقبل فقط وإنما في الوقت الحاضر أيضاً، ويتمثل في الشعور بالتهديدات المختلفة والعجز عن تحقيق الأهداف والتطلعات المشروعة وعدم القدرة على التعامل مع الضغوط الحياتية.

اليقظة العقلية وسيلة لتعليم طلاب الجامعات آليات التكيف مع الحياة العامة، والقدرة على توفير حلول فعّالة ومُتعددة الأبعاد للعديد من المُشكلات التي تُواجههم، وتحسين النواحي الإنفعالية لديهم، وقدرتهم على التنظيم الذاتي والنجاح الأكاديمي، وتحسين رفايتهم والتخلص من الضغوط والقلق والتفكير الاجتراري (Canby, Cameron, Calhoun & Buchanan, 2015, 1072). وتعمل اليقظة العقلية على التحكم في الانتباه وتنظيم الانفعالات والمرونة وتطوير المهارات الاجتماعية والتفاعل بطريقة ملائمة وتحسين العلاقات بين الأفراد وزيادة الأداء في الحياة العملية، وتُساعد الطلاب في التركيز على المهام التي يقومون بها وتقليل الوقت لأداء هذه المهام عن طريق زيادة الموارد العقلية (Marais, Lantheaume, Fiault & Shankland, 2020, 1037).

وتعمل اليقظة العقلية على تركيز الانتباه والقدرة على مراقبة الأحداث الخارجية والتكوينات العقلية التي تنشأ في الوقت الحاضر دون إصدار أحكام، وتُعزز التنظيم الانفعالي والوعي بالذات فضلاً عن كفاءة العمليات المعرفية وما وراء المعرفة ذات الصلة بالتعلم الفعّال والإنجازات الأكاديمية، وتُساعد على التفكير المرن، وفتح المزيد من الآفاق لحل المشكلات والتخلص من التوتر والقلق (Corti & Gelati, 2020, 3). وتؤدي اليقظة

العقلية إلى التعلم الفعّال والقدرة التنظيمية للمهام الأكاديمية وهما أمران في غاية الأهمية لطلاب الجامعات الذين يتعين عليهم إدارة وظائفهم الأكاديمية بشكل مستقل وكامل من خلال التخطيط والتنظيم وتحقيق أفضل النتائج -علاوة على ذلك- تمنح اليقظة العقلية طلاب الجامعات الفرصة لتحقيق النمو الشخصي أثناء المرحلة الجامعية والثقة في ذكائهم (Corti & Gelati, 2020, 17).

وتؤدي الممارسة الواعية لليقظة العقلية إلى العديد من النتائج الإيجابية نفسياً وجسدياً، حيث تؤدي إلى تغيير نفسي كبير يمكننا ملاحظته وزيادة الوعي بعملية التفكير والإحساس تجاه المواقف الحالية، وتغيير بنية ووظيفة الدماغ بطرق إيجابية، وإدراك الفرد للبيئة المحيطة وجعله مُدرِكًا تمامًا لعملية اتخاذ القرار (Gupt, Yangdon & Panchal, 2021, 8). فالطلاب الذين يُمارسون اليقظة العقلية لديهم رضا أكبر عن الحياة وضجر أقل من خلال زيادة الوعي ونشر المزيد من الاستراتيجيات الموجهة نحو الاستقلالية، بينما الطلاب ذوو اليقظة العقلية المنخفضة يُعانون من الملل وانخفاض الرضا عن الحياة من خلال المزيد من الاجترار والافتقار إلى استراتيجيات التحفيز الذاتي (Waterschoot, Kaap-Deeder, Morbée, Soenens & Vansteenkiste, 2021, 5).

واليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي بنائين نفسيين مُترابطين بشكل وثيق أظهرتا علاقة مُوجبة، وكلاهما يبدو أنه يتحسن مع الممارسة طويلة المدى للتأمل اليقظ، ويبدو أن هذه التركيبات مُرتبطة بمناطق الدماغ تحت القشرية، والجبهة، والخلفية المشاركة في المعالجة الانفعالية، والتحكم المعرفي، والوعي الذاتي (Baltruschat, Cándido, Maldonado, Verdejo-Lucas, Catena-Verdejo & Catena, 2021, 1).

ويعمل التنظيم الانفعالي على تقليل الانفعالات السلبية وزيادة الانفعالات الإيجابية، والتأثير على الانفعالات بطرق مُفيدة (Gross, 2015, 5). ويُساعد التنظيم الانفعالي طلاب الجامعات على مُواجهة الضغوط والتحديات التي تُواجههم وتحسين توافقهم الإجماعي (عبدالحמיד، ٢٠١٨، ٣٢٨). ويؤدي التنظيم الانفعالي دورًا رئيسيًا في زيادة قدرة الطلاب على التكيف مع المُتطلبات الجديدة للبيئات التعليمية، والتوجيه المناسب في المسارات الأكاديمية والاجتماعية والعاطفية، وتوفير دعمًا إضافيًا للطلاب الذين يُعانون من عجز مُحدد في التنظيم الانفعالي التكيفي والتخلص من المشكلات السلوكية لديهم وتعزيز النجاح الأكاديمي وزيادة

Harrington, Trevino, Lopez &) كفاءتهم الاجتماعية والانفعالية أثناء التعلم (Giuliani, 2020, 48-51).

ويؤثر التنظيم الانفعالي على تكيف الأفراد مع أنفسهم في الأحداث السابقة السلبية التي مروا بها، وتؤدي قدرات التنظيم الانفعالي الضعيفة إلى شعور الأفراد بالإرهاق من خلال الانفعالات والمواقف السلبية، ويبدو أن هذا التدفق الانفعالي يعيق معالجة الأحداث السلبية ويثير اقتحامًا للذاكرة (Houle & Philippe, 2020, 973). ويعمل التنظيم الانفعالي على مساعدة الأفراد على التكيف والتعامل المرن مع الأمور المهمة التي تفرضها البيئة، وتوجيه قدر أكبر من المرونة في إعادة إنشاء توازن جيد نحو تنمية الانفعالات الإيجابية وإعادة تقييم المواقف المختلفة (Mariani, Renzi, Di Monte, Petrovska & Di Trani, 2021, 6). ويُعد التنظيم الانفعالي مؤثرًا مهمًا للخصائص الفردية لوظائف الدماغ وتحديد المؤشرات الحيوية العصبية المرتبطة بتوليد الانفعالات (Berboth, Windischberger, 2021, 1). (Kohn & Morawetz, 2021, 1).

وتتضح أهمية التنظيم الانفعالي في تخفيف الانفعالات السلبية وغرس الانفعالات الإيجابية، ويتمتع ذوو التنظيم الانفعالي بقدرة أكبر على تعويض الانفعالات السلبية من خلال الرفاهية النفسية والمشاركة في الأنشطة الممتعة والتخلص من الضغوط، ويؤثر التنظيم الانفعالي على وظائف الدماغ بما في ذلك الانتباه والتركيز والذاكرة وسرعة المعالجة واسترجاع المعلومات والوظائف التنفيذية، وكذلك الأداء الأكاديمي (Mirsamiei, Atashpour & Aghaei, 2021, 38-39). ويتضمن التنظيم الانفعالي عمليات تفاعلية بين الأفراد، وغالبًا ما يلجأ الأفراد إلى الآخرين للحصول على المساعدة بشكل متبادل لفهم وإدارة الانفعالات التي تنشأ في الحياة اليومية والتي تنطوي على التواصل بين الأفراد والتفاعل الاجتماعي كجزء من عمليات تنظيم انفعالهم (Messina, Calvo, Masaro, Ghedin, 2021, 1). (& Marogna, 2021, 1).

ويشير بحث (عبدالحميد، ٢٠١٨)، (النقيب، ٢٠٢٠)، Peixoto & Gondim, (2020) (Wenzel, Rowland & Kubiak, 2020)، (Tasneem & Panwar, 2020)، (Wisener & Khoury, 2021)، إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين

اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وتؤدي هذه العلاقة إلى التكيف الإيجابي لدى طلاب الجامعات وإدارة إنفعالاتهم بشكل مناسب وتحسين جودة الحياة لديهم.

واليقظة العقلية وقلق المستقبل مُرتبطان ببعضهما "كبنيات نفسية" وتعني أن اليقظة العقلية قد تكون عنصرًا نشطًا في تدخلات القلق والتي قد تؤثر على الأعراض بشكل مباشر وغير مباشر من خلال استراتيجيات التنظيم الانفعالي (Cernetic, 2016, 178). ويُعد قلق المستقبل من السمات الرئيسية نتيجة التغيرات الاقتصادية والاجتماعية، ويظهر بشكل مُتزايد بين طلاب الجامعات ليس فقط بسبب الخوف من الفشل في الدراسة، ولكن أيضًا بسبب الخوف من قلة فرص العمل، ويُعد قلق المستقبل السمة الأكثر شيوعًا في عصرنا بسبب تناقضاته وتحدياته، ونقص فرص تحقيق الذات، والضغوط الاجتماعية، مما يؤدي إلى الشعور بالضييق والتوتر المُرتبطين بعدم القدرة على التنبؤ بما سيحدث في المستقبل (Hammad, 2016, 54).

ويتسبب قلق المستقبل في الشعور بالضييق بين طلاب الجامعات لذا من الضروري تطوير مهاراتهم للتعامل مع قلقهم، ودراسة طرق التفكير السلبية لديهم لمساعدتهم على إدارة قلق المستقبل حتى يكونوا أكثر إنتاجية خلال حياتهم وتحسين صحتهم النفسية (Kaya & Avci, 2016, 282-284). ويرتبط مستوى قلق المستقبل لدى الأفراد من خلال ثلاثة عوامل: (١) قابلية الفرد للتفاعل مع القلق والخوف (٢) الخبرات السابقة للفرد وطريقة تقييمه لها؛ كلما زادت الصعوبات التي يواجهها المرء، كلما زاد الميل للتفاعل مع القلق (٣) اللحظة التاريخية والأحداث الجارية (Bujnowska, Rodríguez, García, Areces & Marsh, 2019, 669).

ويؤثر قلق المستقبل على الحياة الحالية والمستقبلية للأفراد، ويتمثل في مجموعة من الأمور مثل: الخوف وانعدام الأمن والشعور بالتهديد، والتشاؤم، والعجز عن تحقيق الأهداف المُهمّة، وفقدان السيطرة على الحاضر، وعدم اليقين بشأن المستقبل (Abu-Alkeshek, 2020, 73). وقد أثرت جائحة Covid-19 على المجتمع وسببت مشاكل نفسية وإنفعالات مختلفة تتراوح بين الخوف من المرض والشعور بالتعب الناجم عن الضغط الإعلامي الدولي المستمر الذي لا يتوقف عن سرد أعداد الوفيات يوميًا، ويُركز على الاستماع

والتصديق على الأخبار المُزعجة والشائعات وانتشارها وصور ومشاهد مُخيفة عن المرض والتي تُسبب قلقًا بشأن المستقبل (Obeidat, Nawafleh & Alkalaf, 2020, 6842).

ويُعد توقع الأخطار أحد العناصر المُتأصلة في قلق المستقبل، وتنجم استجابة القلق عن التهديدات النفسية والمواقف غير المتوقعة أو الجديدة والآليات المعرفية لدى الأفراد (Duplaga & Grysztar, 2021, 2). وينظر علماء السلوك إلى قلق المستقبل على أنه شيء يتعلمه الإنسان من البيئة من خلال السلوكيات المكتسبة، وخاصة السلوكيات غير المُتطابقة التي يتعلمها الأفراد في مرحلة الطفولة، وبالتالي فهي جزء لا يتجزأ منها وتُصبح خصائص شخصياتهم، والتي تُعززها الظروف والبيئة التي يعيش فيها الأطفال، ويستمر معهم ويجعلهم لا يتماشون مع أنفسهم وبيئاتهم مما يؤدي إلى القلق، بينما يربط مؤلفو النظرية المعرفية بين الأفكار والمفاهيم الخاطئة والاضطرابات العقلية، ويُؤكدون أن هذه الأفكار يُمكن أن تُغير السلوكيات من خلال إعادة البناء الفكري لمواقف الأفراد، مما يُعزز بدوره الدافع لهذا التغيير، وبالتالي تتحكم أفكار الأفراد في التوافق أو عدم التوافق مع أنفسهم وبيئتهم (Al-Harbi, Ibrahim, Al-Rababaah & Al- mehsin, 2021, 130).

ويشير بحث (Rodrigues et al, 2017)، (Jankowski & Bak, 2019)، (رزق، ٢٠٢٠)، (MacDonald & Olsen, 2020)، (Stapp & Lambert, 2020)، (جبر، ٢٠٢١)، (الكثيري وناصرين، ٢٠٢١)، (Nadeem & Koschmann, 2021)، إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية وقلق المستقبل وتُساعد اليقظة العقلية طلاب الجامعات على التقييم العقلاني للضغوط التي يتعرضون لها مما يُقلل من مستوى قلق المستقبل لديهم، كما يُشير بحث (Domaradzka & Fajkowska, 2018)، (Kim & Hyun, 2019)، (Dovbysh & Kiseleva, 2020)، (الكثيري وناصرين، ٢٠٢١)، إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين التنظيم الانفعالي وقلق المستقبل وتهدف استراتيجيات التنظيم الانفعالي إلى التخلص من الآثار السلبية لقلق المستقبل.

مما سبق يُمكن القول بأن الممارسة الواعية لليقظة العقلية تُؤدي إلى الرفاهية النفسية والجسدية لطلاب الجامعات وتُمكنهم من التكيف مع المُتغيرات المختلفة في الحياة العامة وفتح المزيد من الآفاق لحل المشكلات التي يتعرضون لها في المجتمع، ويؤدي

التنظيم الانفعالي دورًا رئيسًا في مساعدتهم على إدارة إنفعالاتهم والتخلص من الانفعالات السلبية وزيادة الانفعالات الايجابية والتي تمكنهم من التكيف والتعامل المرن مع المتطلبات البيئية المختلفة، ويوفر التنظيم الانفعالي دعمًا إضافيًا لطلاب الجامعات في المسارات الأكاديمية والانفعالية والاجتماعية الخاصة بهم، ويؤثر قلق المستقبل سلبيًا على الحياة الحالية والمستقبلية لطلاب الجامعات حيث الشعور بالتوتر وفقدان السيطرة على الحياة نتيجة التوقعات غير المرغوب فيها مستقبليًا، ويظهر بشكل متزايد بين طلاب الجامعات نتيجة الضغوط التي يمرون بها سواء من الناحية الأكاديمية أو الاقتصادية ورغبتهم في تحقيق أهدافهم المستقبلية والبحث عن الوظائف التي تناسب قدراتهم وما يتطلبه سوق العمل.

مشكلة البحث:

نُبتت مشكلة البحث من خلال إحساس الباحث وعمله بالميدان الأكاديمي، حيث فرضت جائحة Covid-19 على المجتمع بشكل عام وعلى طلاب الجامعات بشكل خاص آثارًا سلبية تتعلق بالنواحي النفسية والصحية حيث الخوف والقلق من الإصابة بـ Covid-19، وقد فرضت الجائحة إجراءات للتباعد الاجتماعي والعزل المنزلي لفترات وحظر التجمعات العامة وهو ما سبب قلقًا حول طبيعة الحياة في المستقبل، وقد تسببت الجائحة في حالة من الركود الاقتصادي نتيجة الإغلاق التام والجزئي مما ساهم في فقدان الكثير من الوظائف وزيادة البطالة والتأثير السلبي على الأوضاع المعيشية، وقد أثرت جائحة Covid-19 سلبيًا على النظام التعليمي حيث الإغلاق التام والجزئي للجامعات وتطبيق قواعد التعلم عن بُعد وصعوبة توافر التكنولوجيا والإنترنت بشكل كافٍ في بعض الأوقات وتأجيل بعض المحاضرات والاختبارات والأنشطة الأكاديمية المختلفة قد سبب قلقًا وتخوفًا كبيرًا لدى طلاب الجامعات حول مستقبلهم، وقد فرضت جائحة Covid-19 قلقًا مستقبليًا على طلاب الجامعات نتيجة فقدان السيطرة على الحاضر وعدم اليقين بشأن المستقبل والشعور بالقلق والتوتر حول تحقيق الأهداف والتطلعات المستقبلية وانخفاض مستوى التفاؤل بالحياة نتيجة توقع الأخطار في مختلف المجالات النفسية والصحية والاجتماعية والاقتصادية والأكاديمية.

ويواجه طلاب الجامعات العديد من المشكلات ويشعرون بالقلق إزاء قضايا مختلفة خلال سنوات دراستهم الجامعية ويفكرون حتمًا في حياتهم المستقبلية بسبب الرغبة في إيجاد مرحلة صحية وسعيدة لأنفسهم، ومن حين لآخر فإن هذا الميل إلى التفكير في المستقبل

يُعطى مكاناً للقلق في المستقبل والذي يؤثر سلبيًا على حياتهم ويؤدي بهم إلى الشعور بعدم الأمان (Kaya & Avci, 2016, 281-282). ويظهر قلق المستقبل بوضوح في العشرينيات من العمر حيث يكون هذا العمر هو بداية الحصول على وظيفة وأسرّة؛ لذلك نجد أن طلاب الجامعات في السنوات الأخيرة هم أكثر قلقًا من غيرهم، ويبدو أن طلاب الجامعات أكثر قلقًا على المستقبل نتيجة فقدان الثقة بالمستقبل وفقًا للخبرات التي اكتسبوها من زملائهم الخريجين الذين لم يكن لديهم فرص عمل واضطروا للعمل في مجالات مختلفة عن تخصصاتهم أو البقاء عاطلين عن العمل (Hammad, 2016, 54).

ويواجه طلاب الجامعات أنواعًا مختلفة من المشاكل والضغوط التي تؤثر على حياتهم وشخصياتهم وقدرتهم على تجاوز العقبات، وتلعب سمات شخصية الطلاب وعلاقتها بقلق المستقبل دورًا رئيسيًا في تحديد مدى قدرتهم على التكيف ومواجهة التحديات (Al Qaisy & Thawabieh, 2017, 13). ويواجه الإنسان العديد من المواقف التي قد تُهدد حياته وتزيد من قلقه تجاه المستقبل، وما يتوقعه من الأحداث التي قد لا يكون قادرًا على مُواجهتها، ويشكل قلق المستقبل خطرًا على صحة وسلوك الأفراد؛ حيث يؤدي إلى خلل في حياة الأفراد وله تأثيرًا سلبيًا كبيرًا نفسيًا وجسديًا وفي مختلف جوانب حياتهم (Abu-Alkeshek, 2020, 70). ويعاني الأفراد من القلق والتوتر أثناء جائحة Covid-19، وهي مصحوبة بالعديد من الأحداث والتغيرات والأوهام الداخلية والتأثيرات الخارجية التي تنتج عن التفاعلات اليومية ووجهات النظر الواقعية لمواقف وسلوكيات وظروف وخصائص الآخرين وانتشار الشائعات والمعلومات الخاطئة والأخبار التي تدل على المبالغة والازدواجية، ويسود اليأس والإحباط وفقدان الثقة وقلق المستقبل وانخفاض مستوى التفاؤل بالحياة (Obeidat et al, 2020, 6832).

وتسببت جائحة Covid-19 في تحديات كبيرة لطلاب الجامعات وقد تساعد التدخلات القائمة على اليقظة العقلية في التعامل مع الضغوط المرتبطة بـ Covid-19 بثلاث طرق وهي: جذب الانتباه الموجه ذاتيًا بدلاً من رد الفعل على الموقف سريع التغيير، تعلم قبول الأفكار والمشاعر السلبية وتنظيمها، تشجيع الأفراد على مشاهدة الأحداث دون إصدار أحكام (Weis, Ray & Cohen, 2021, 8). ويزداد قلق طلاب الجامعات بسبب الخوف من الفشل الأكاديمي وما يُخبئه المستقبل بعد الانتهاء من الدراسة والتخرج، ويتضاعف هذا

القلق في حالة توقع الخطر وانعدام الأمن وتحقيق التطلعات المشروعة التي يطمحون إلى تحقيقها، كما أن النداعيات التي تتعرض لها جميع الدول العربية والأجنبية وأبرزها جائحة Covid-19 لها تأثير على طلاب الجامعات خاصة فيما يتعلق بالقلق المستقبلي (Abu- Alkeshek, 2020, 71).

ويُعد طلاب الجامعات هم أكثر الفئات معاناة من قلق المستقبل لأنهم يقفون على عتاب حياة جديدة يُفكر كل منهم كيف يدخلها؟ وكيف يعيشها؟ وما هو الشكل الذي سوف تسير به؟ (جبر، ٢٠٢١، ١٣٢). وتسببت جائحة Covid-19 في تهديدات صحية واضطرابات اقتصادية واجتماعية للأفراد وأسرههم ومجتمعاتهم، وقد أدى الوباء إلى عبء نفسي كبير على المجتمع وزاد من انتشار الأعراض النفسية بما في ذلك المواقف المتعلقة بقلق المستقبل (Duplaga & Grysztar, 2021, 14). وتؤدي المشكلات الاقتصادية والاجتماعية المُحتملة "مثل البطالة وخطر الإصابة بـ Covid-19" إلى شعور الأفراد بالقلق إزاء التغييرات غير المُواتية في حياتهم المستقبلية، ويؤثر الوباء على الخوف المتوقع؛ لذلك فإن التهديد المُتصور لـ Covid-19 سيزيد من قلق المستقبل والذي بدوره سيكون له تأثير سلبي على رفاهية الأفراد (Paredes, Apaolaza, Fernandez-Robin, Hartmann, & Yañez-Martinez, 2021, 2). وتُعد جائحة Covid-19 مصدرًا للقلق وقد دفعت العديد من الأفراد إلى التفكير في الحياة المستقبلية وتحديد القيم التي تجعل الحياة ذات معنى (Crego, Yela, Gómez-Martínez, Riesco-Matías & Petisco- Rodríguez, 2021, 935).

وقد أدت جائحة Covid-19 إلى تعطيل الحياة بشكل مُتكرر ويُمكن للممارسات القائمة على اليقظة العقلية بشكل عام منح الوقت والمساحة والمهارات للتعامل مع هذه الاضطرابات من خلال قبول الأفكار والمشاعر، لذا فإن اليقظة العقلية قد تكون ضرورية بشكل خاص في ضوء التحديات التي تُواجهها اليوم (Weis et al, 2021, 17). وأصبحت التدخلات القائمة على اليقظة العقلية علاجًا شائعًا بشكل متزايد للأفراد الذين يعانون من القلق والاكتئاب ومستويات التوتر المزمنة (Al-Refae, Al-Refae, Munroe, Sardella & Ferrari, 2021, 1). وقد تكون مهارات التنظيم الانفعالي وقائية في الأوقات العادية ولكنها قد تفشل عند التعرض لضغوط كبيرة ومستمرة مثل جائحة Covid-19

(Brehl, Schene, Kohn & Fernández, 2021, 2). وقد يكون الفشل في التنظيم الانفعالي مرتبطاً بالاعتماد المفرط على الآخرين، أو اختيار غير المناسبين أو غير المتعاونين، أو عدم توافر الآخرين، أو الاستخدام غير المناسب للبيئة الاجتماعية (Messina et al, 2021, 3).

من خلال ما سبق يمكن تسليط الضوء على إحدى المشكلات التي تواجه طلاب الجامعات وتُسبب لهم العديد من الجوانب السلبية وهي قلق المستقبل، ورغم أهمية كل من اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي كل على حده في تفسير درجة معينة من التباين في قلق المستقبل لدى طلاب الجامعات، إلا أن تناولهما معاً في نموذج قد ينتج عنه توضيح العلاقة بشكل أفضل وتفسير درجة أكبر من التباين في مستوى قلق المستقبل، ونظراً لعدم وجود بحوث عربية - في حدود اطلاع الباحث - تناولت هذه المتغيرات مجتمعة واهتمت ببحث نمذجة العلاقات السببية للمتغيرات موضوع البحث "اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة" فتمه مبرر لإجراء هذا البحث وتوضيح طبيعة العلاقات بين المتغيرات الثلاثة وفهم هذه العلاقات بشكل أفضل، وتتحدد مشكلة البحث الحالي في الإجابة على الأسئلة الآتية:

- ١- هل تُشكّل أبعاد اليقظة العقلية كمتغير مستقل والتنظيم الانفعالي كمتغير وسيط وقلق المستقبل كمتغير تابع نموذجاً بنائياً يُفسر العلاقات السببية (التأثيرات) بين هذه المتغيرات لدى عينة البحث؟
- ٢- هل توجد تأثيرات مباشرة وغير مباشرة لليقظة العقلية في قلق المستقبل من خلال التنظيم الانفعالي كمتغير وسيط لدى عينة البحث؟
- ٣- هل توجد تأثيرات مباشرة لليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي لدى عينة البحث؟
- ٤- هل توجد تأثيرات مباشرة للتنظيم الانفعالي في قلق المستقبل لدى عينة البحث؟
- ٥- ما تأثير النوع (ذكور / إناث) في النموذج البنائي للعلاقة بين اليقظة العقلية كمتغير مستقل وقلق المستقبل كمتغير تابع في وجود التنظيم الانفعالي كمتغير وسيط؟

أهداف البحث:

- ١- الكشف عن مسار العلاقات المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات البحث (اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي) وأثرها في قلق المستقبل لدى طلاب جامعة الأزهر.
- ٢- الكشف عن أفضل نموذج سببي يوضح مسارات التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لمتغيرات البحث (اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي) على قلق المستقبل لدى طلاب جامعة الأزهر.

أهمية البحث:**أولاً: الأهمية النظرية:**

- ❖ التأسيس النظري لمتغيرات البحث الحديثة نسبياً في مجال البحوث النفسية والتي تتمثل في اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وقلق المستقبل والكشف عن العلاقة السببية بينهم.
- ❖ ندرة البحوث - في حدود اطلاع الباحث- التي تناولت قلق المستقبل والعلاقة السببية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى طلاب جامعة الأزهر.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- ❖ يُقدم البحث مجموعة من الأدوات والمقاييس الحديثة لقياس متغيرات البحث والتي يُمكن استخدامها في بحوث أخرى تتناول هذه المتغيرات مثل "مقياس اليقظة العقلية، مقياس التنظيم الانفعالي، مقياس قلق المستقبل".
- ❖ يُمكن الاستفادة من نتائج البحث في الكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى طلاب جامعة الأزهر، وإعداد برامج تدريبية للتخلص من قلق المستقبل، والاستفادة من تلك البرامج في تنمية اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي.

المفاهيم الإجرائية لمتغيرات البحث:**اليقظة العقلية Mindfulness:**

هي قدرة الفرد على تركيز الانتباه على اللحظة الحالية ووصف هذه الحالة والملاحظة الواعية للأفكار والمشاعر دون إصدار الأحكام. وتُقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطلاب على مقياس اليقظة العقلية "إعداد الباحث".

التنظيم الانفعالي Emotion regulation:

هو قدرة الفرد على التعرف على الانفعالات وإدارتها بشكل مناسب والاستخدام الناجح للإستراتيجيات لتغيير هذه الانفعالات والاستجابة بفاعلية لتحقيق النتائج المرجوه. ويُقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطلاب على مقياس التنظيم الانفعالي "إعداد الباحث".

قلق المستقبل Future anxiety:

هو الشعور بالخوف وعدم الارتياح تجاه التغييرات المستقبلية واضطراب تفكير الفرد بشأن الظروف المعيشية والصحية والعاطفية والأكاديمية وعدم القدرة على التعامل مع الضغوط الحياتية والفشل في تحقيق التطلعات المستقبلية. ويُقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطلاب على مقياس قلق المستقبل "إعداد الباحث".

مُحددات البحث:

تتمثل في متغيرات البحث وتشمل "اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وقلق المستقبل"، كما تتمثل في الأدوات والمقاييس المُستخدمة في جمع البيانات وأساليب المعالجة الإحصائية، وعينة البحث من طلاب وطالبات الفرقة الرابعة من عدة تخصصات بكلتي التربية بتفهننا الأشراف، والدراسات الإسلامية والعربية بنات بالسادات جامعة الأزهر، في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١م.

الإطار النظري والبحوث السابقة:

أولاً: اليقظة العقلية Mindfulness:

مفهوم اليقظة العقلية:

هي القدرة على تركيز الانتباه على اللحظة الحالية لإدراك الأحاسيس والأفكار والمشاعر والملاحظة الواعية وعدم إصدار الأحكام دون الاستجابة الفورية للخبرات الداخلية (Marais et al, 2020, 1036).

وهي الوعي الذي ينشأ من خلال تركيز الانتباه على اللحظة الحالية ودون إصدار أحكام لإكتشاف التجربة لحظة بلحظة (Corti & Gelati, 2020, 2). وتُعرف بأنها وعي غير تفاعلي ينشأ نتيجة تركيز الانتباه للتجارب الحالية والقدرة التي يُمكن تدريبها من خلال ممارسة التأمل (Tasneem & Panwar, 2020, 4).

وهي حالة من الاهتمام النشط باللحظة الحالية وسمة من سمات الوعي التي تُعزز رفاهية الفرد، ويتم وصف هذه الحالة وملاحظة الأفكار والمشاعر دون إصدار أحكام (Gupt et al, 2021, 8).

وتُعرف بأنها قدرة الفرد على الاهتمام بالتجارب والإدراك الكامل للمحفزات الداخلية والخارجية والتركيز عليها في اللحظة الحالية (Crego et al, 2021, 928). وهي عملية تتضمن الانتباه إلى اللحظة الحالية مع ملاحظة مشاعر الفرد وأفكاره وقبولها بطريقة مُفتحة دون إصدار أحكام (Al-Refae et al, 2021, 7).
مكونات اليقظة العقلية:

اليقظة العقلية بناء متعدد الأبعاد، يُنظر إليه بشكل شائع على أنه يتكون من خمسة مكونات هي:

١- الملاحظة **observing**: وهي عملية ملاحظة أو الاهتمام بمشاعر الفرد وخبراته وأحاسيسه المعرفية.

٢- الوصف **describing**: ويشير إلى استخدام اللغة لوصف ما يشعر به الفرد أو يفكر فيه.

٣- التصرف بوعي **acting with awareness**: وهو القدرة على الانتباه لما يمر به الفرد في الوقت الحالي.

٤- عدم الحكم على التجربة الداخلية **nonjudging of inner experience**: وتشير إلى الامتناع عن تقييم أفكار الفرد ومشاعره.

٥- عدم التفاعل مع التجربة الداخلية **nonreactivity to inner experience**: وهي قدرة الفرد على السماح للأفكار والمشاعر بالمرور عبر عقله دون الاستجابة لها (MacDonald & Olsen, 2020, 760).

من خلال ما سبق يُمكن القول بأن اليقظة العقلية تتضمن تركيز الإنتباه على اللحظة الحالية والملاحظة والوصف للمشاعر والأحاسيس والأفكار والتصرف بوعي تجاه ما يمر به الفرد من أحداث دون إصدار الأحكام نحو هذه التجارب والأفكار أو الاستجابة لها.

التنظيم الانفعالي Emotion regulation:**مفهوم التنظيم الانفعالي:**

يُعرف بأنه جميع العمليات الواعية وغير الواعية، الداخلية أو الخارجية، التي تُستخدم لزيادة أو الحفاظ على أو تقليل الانفعالات الإيجابية والسلبية (Sala, Testa, Pons & Molina, 2015, 21).

هو التعرف على أفكار ومشاعر الفرد والاعتراف بها، والاستخدام الناجح للاستجابات المعرفية والسلوكية للتجارب الانفعالية المؤلمة وتعزيز التقدم نحو تحقيق الأهداف (Finkelstein-Fox, Park & Riley, 2018, 641).

وهو قدرة الفرد ليس فقط على إدارة الانفعالات بفعالية ولكن أيضاً على الاستجابة بفعالية للتجارب الانفعالية (Tasneem & Panwar, 2020, 1).

ويُعرف بأنه عملية للتعرف على الانفعالات واستخدام الاستراتيجيات لتغيير هذه الانفعالات إلى الحد المطلوب لتحقيق النتائج المرجوة (Harrington et al, 2020, 48). وهو مجموعة متنوعة من العمليات التي تحدث في سياق التفاعلات الشخصية والاجتماعية التي يلجأ فيها الأفراد إلى الآخرين لمساعدتهم في إدارة الانفعالات (Messina et al, 2021, 1).

مكونات التنظيم الانفعالي:

أولاً: استراتيجيات تكيفية: (١): إعادة التركيز على التخطيط Refocus on Planning: ويتضمن التركيز على الأفكار التي تهدف إلى التحكم في الموقف السلبي الذي يمر به الفرد وتعديله، والتفكير في طرق حل المشكلة ومواجهة الموقف. (٢): إعادة التركيز الإيجابي Positive Refocusing: ويتضمن التفكير في المواقف الإيجابية بدلاً من الأحداث المزعجة التي حدثت، وتحويل انتباه المرء نحو أفكار أكثر قبولاً عند الشعور بالتوتر من تجربة ما. (٣): إعادة التقييم الإيجابي Positive Reappraisal: ويعني إدراك الحدث السلبي كفرصة للنمو الشخصي، وهي محاولة للتركيز على الآثار الإيجابية المحتملة التي قد تنشأ من التجربة. (٤): القبول Acceptance: ويشير إلى الأفكار المتعلقة بقبول الموقف والتي تُفضل الاستجابة التكيفية الوظيفية، وتجنب الأحكام حول امتلاك نفس المشاعر والمشاعر المرتبطة بها. (٥): تغيير المنظور Putting into Perspective: ويتكون من

خلال المقارنة والنسبية مع أحداث أخرى مماثلة، وهي إستراتيجية يُقارن بها المرء موقفه مع وضع آخر أسوأ مما يجعل موقفه يبدو أكثر اعتدالاً.

ثانياً: استراتيجيات غير تكيفية: (١): لوم الذات Self-blame: وهي التركيز على المشاعر والأفكار المرتبطة باللوم الذاتي، والشعور بأن المرء مسؤول عن كل شيء يتم تجربته. (٢): لوم الآخرين Other-blame: ويشير إلى الأفكار التي يُنسب فيها الشعور بالذنب إلى أشخاص آخرين، وتحميلهم المسؤولية عن الموقف. (٣): اجترار الأفكار Ruminatation: ويتضمن التركيز على الأفكار والمشاعر المرتبطة بالحدث السلبي، وتركيز أفكار الفرد بشكل مفرط على حالة الإغلاق. (٤): التهويل Catastrophizing: ويعني المبالغة في خطورة الحدث الذي حدث، ويتضمن تركيز انتباه الفرد على الجوانب الأكثر سلبية. (Stikkelbroek, Bodden, Kleinjan, Reijnders & Van Baar, 2016,) (5) (Rodríguez-Menchón, Orgilés, Fernández-Martínez, Espada &) (Morales, 2021, 63) (López, Ruiz & Simón, 2021, 7).

من خلال ما سبق يُمكن القول بأن التنظيم الانفعالي يتضمن الاعتراف بانفعالات الفرد وإدارتها بشكل مناسب والإستخدام الناجح للإستراتيجيات للتحكم في الانفعالات السلبية وغير المناسبة للموقف، وزيادة الانفعالات الايجابية والمناسبة للموقف وتحويل انتباه الفرد نحو الأفكار الأكثر قبولاً والتفكير في حل المشكلات لتحقيق الأهداف المرجوة.

العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي:

يؤدي التفاعل بين اليقظة العقلية وآليات التنظيم الانفعالي إلى "التنظيم الواعي للانفعالات" ونهج متعدد المستويات لفهم التغيرات النفسية المرتبطة باليقظة العقلية، وتعمل الآليات النفسية الكامنة وراء اليقظة العقلية إلى القدرة على تعزيز التنظيم الانفعالي كطريق رئيس لتحقيق الصحة العقلية (Guendelman, Medeiros & Rampes, 2017, 1-). ولليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي بنية مرتبطة مميزة وظيفياً اعتماداً على الفروق الفردية في الإدراك والتنظيم، فالأفراد الذين يُعانون من صعوبات في التنظيم الانفعالي فإنَّ اليقظة العقلية تُعزز المرونة لديهم (Finkelstein-Fox et al, 2018, 651). وتعمل اليقظة العقلية على مواجهة الضغوط من خلال استراتيجيات التنظيم الانفعالي المناسبة للمواقف التي يمر بها طلاب الجامعات (عبدالحميد، ٢٠١٨، ٣٧٨).

وممارسة اليقظة العقلية تزيد من فعالية التنظيم الانفعالي وخاصة إعادة التقييم: إن إدراك الفرد لأحاسيسه وقبولها يُساعد على إيقاف ردود الأفعال المُعتادة والتفانية تجاه تجارب اللحظة الحالية من خلال ملاحظة الجوانب العديدة للموقف اللحظي الذي يُمكن أن ينطوي على جوانب إيجابية وسلبية، وتعمل اليقظة العقلية أثناء مرحلة التغيير المعرفي على إعادة تقييم المواقف الصعبة، وزيادة فعالية التنظيم الانفعالي عن طريق تقليل التفاعل الانفعالي للمواقف المجهد (Wenzel et al, 2020, 3-4). وتهدف اليقظة العقلية إلى استفادة طلاب الجامعات من خبراتهم السابقة الأمر الذي يجعلهم أكثر قدرة على التنظيم الانفعالي بشكل فعّال (النقيب، ٢٠٢٠، ٤٣٠).

فاليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي مُترابطان حيث أن اليقظة العقلية لها تداعيات في عملية اختيار استراتيجيات التنظيم الانفعالي من خلال (١): تسهيل استخدام استراتيجيات أكثر تكيفاً مثل إعادة التقييم المعرفي (٢): الحد من استخدام الاستراتيجيات غير التكيفية مثل الاجترار والتهويل (٣): إعطاء المزيد من المرونة في اختيار الاستراتيجيات لأن الفرد أكثر حضوراً وتقبلاً لمتطلبات السياق، بالإضافة إلى ذلك، فإن اليقظة العقلية مُرتبطة بالتنظيم الانفعالي الفعّال حيث أنها تُعزز (١): القدرة الجيدة على التمايز الانفعالي (٢): الانتعاش الانفعالي السريع بعد المنبهات السلبية (٣): تفاعل إنفعالي كبير مع المحفزات الانفعالية، وأخيراً، تُساهم اليقظة العقلية في إحداث تغييرات في مناطق الدماغ والآليات العصبية المُشاركة في تحسين عملية التنظيم الانفعالي (Peixoto & Gondim, 2020, 99).

وتؤدي اليقظة العقلية إلى تقليل الإفراط في التعرف على الانفعالات السلبية، وتحديد الضغوط المتغيرة، ووضع خطط عمل والانخراط في استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية لمعالجتها (Al-Refae et al, 2021, 2). وقد يكون الطلاب الجامعيون الذين يتمتعون بدرجة عالية من اليقظة العقلية أكثر ميلاً لقبول استجاباتهم الانفعالية دون إصدار أحكام في محاولة لتغيير هذه الانفعالات، ووصول أكبر إلى الاستراتيجيات التكيفية التي يُمكنهم استخدامها لتنظيم انفعالاتهم السلبية أو التعامل معها (Wisener & Khoury, 2021, 2). وتؤدي اليقظة العقلية دوراً مهماً في مساعدة طلاب الجامعات على تنظيم انفعالاتهم والتعامل مع مشاعرهم السلبية بشكل أفضل (Wisener & Khoury, 2021, 10). كما

أن اليقظة العقلية والعلاقة التبادلية بينها وبين التنظيم الانفعالي تؤدي إلى تحسين جودة الحياة لدى الأفراد (Yan, Schoppe-Sullivan, Wu & Han, 2021, 1513).

من خلال ماسبق يتبين وجود علاقة على المستوى النظري بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي، وعلى الجانب الميداني توصلت البحوث السابقة إلى وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي (Guendelman et al, 2017)، (عبد الحميد، ٢٠١٨)، (النقيب، ٢٠٢٠)، (Finkelstein-Fox et al, 2018)، (Peixoto & Gondim, 2020) (Wenzel et al, 2020)، (Tasneem & Panwar, 2020)، (Wisener & Khoury, 2021)، وأن هذه العلاقة تُعزز التكيف الإيجابي لدى طلاب الجامعات، والتعامل مع مشاعرهم السلبية بشكل أفضل، وأن ممارسة اليقظة العقلية تزيد من فعالية التنظيم الانفعالي للتغلب على الاكتئاب والقلق، (Al-Refae et al, 2021)، (Yan et al, 2021)، (Baltruschat et al, 2021)، كما أن العلاقة التبادلية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي تؤدي إلى سلبية أقل لدى الأفراد وتحسين جودة الحياة لديهم، ولهذه العلاقة أيضاً تداعيات واضحة في اختيار الاستراتيجيات التكيفية والتي تُساعد طلاب الجامعات على تنظيم انفعالاتهم السلبية والتعامل معها.

قلق المستقبل Future anxiety:

مفهوم قلق المستقبل:

يُعرف بأنه مجموعة متنوعة من التهديدات المتوقعة بما في ذلك التهديدات الجسدية مثل المرض أو الحوادث، أو التهديدات العاطفية مثل فقدان أحد أفراد الأسرة، وخوف الفرد من الفشل في تحقيق أهدافه وتطلعاته (Hammad, 2016, 54).

وهو حالة من الخوف وعدم اليقين نحو المستقبل، واضطراب تفكير الأفراد بشأن الظروف المعيشية في المستقبل (Santoso & Rizkiana, 2018, 194).

يُعرف بأنه حالة من التوتر وانعدام الأمن والخوف من التغييرات غير المرغوب فيها في المستقبل (Abu-Alkeshek, 2020, 72).

وهو شعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل، والتصور السلبي للحياة، وعدم القدرة على التعامل مع الضغوط الحياتية، وتدني احترام الذات، وفقدان الشعور بالأمان، وانعدام الثقة بالنفس، والخوف والقلق من المستقبل البعيد وأحداثه التي تُهدد وجود الأفراد

وتمنعهم من تحقيق أهدافهم في المجالات الشخصية والاجتماعية والاقتصادية والمهنية والأكاديمية (Al-Harbi et al, 2021, 129).

أبعاد قلق المستقبل:

الجانب النفسي:

ويتمثل في مجموعة من المظاهر والأعراض النفسية والجسدية في مظهر الفرد الناتجة عن إحساسه بالقلق والخوف من المستقبل (Hammad, 2016, 57). وتتجلى الأعراض النفسية لقلق المستقبل من خلال اضطرابات المزاج والتفكير والسلوك والنشاط الفسيولوجي وما يُصاحب ذلك من اضطرابات في النوم والتركيز والأداء الاجتماعي والمهني، ويرتبط بالتململ، والشعور بالضيق والتوتر، والإرهاق بسهولة، وصعوبة التركيز أو فقدان العقل، والتهيج، والتوتر العضلي، والإجهاد وسوء الحالة الجسدية، واضطرابات الجهاز العصبي المركزي (Adwas, Jbireal & Azab, 2019, 587)، ويدور الجانب النفسي لقلق المستقبل حول النظرة المُتشائمة للمستقبل، وتوقع عدم القدرة على تحقيق الأهداف، وغموض المستقبل (Al-Harbi et al, 2021, 133).

الجانب الأكاديمي:

يواجه الطلاب الذين يعانون من القلق المستقبلي المفرط مشاكل حقيقية أثناء دراستهم الأكاديمية وقد يواجهون إعاقات مفاجئة مرتبطة بالقلق من الاختبارات / التقييمات، ويحتاج الطلاب ذوو قلق المستقبل إلى مزيد من الوقت لنقل انتباههم بين المهام؛ ويؤثر هذا سلبًا على قدرة الطلاب على تلقي المعلومات ومعالجتها واسترجاعها مما له تأثير سلبي على التعلم من خلال التأثيرات على الذاكرة العاملة، مما يؤدي إلى ضعف الأداء العقلي وقلة التحصيل وصعوبة مواجهة العديد من الضغوط الأكاديمية (Mirawdali, Morrissey & Ball, 2018, 70017). والقلق الأكاديمي شعور نفسي بالعصبية كرد فعل لموقف تعليمي يُنظر إليه بشكل سلبي ويمنع المتعلمين من إكمال مهامهم الأكاديمية بنجاح وله تأثير مدمر على التعلم والأداء الأكاديمي والتكيف البيئي مما يؤدي إلى انخفاض كفاءة التعلم (Singh, 2021, 12).

الجانب الإجتماعي:

تتجلى الأعراض الإجتماعية لقلق المستقبل لدى طلاب الجامعات في التأثير السلبي على أنشطتهم، والتعبير عن الذات في المواقف المختلفة وتقييمها، وينعكس ذلك على وعيهم الذاتي خاصة عند مقارنتهم بأقرانهم، ويؤدي إلى الاكتئاب وتدني إحترام الذات، ويظهر طلاب الجامعات قلقًا اجتماعيًا في الأداء والمبادرة والمناقشة والحوار مع أقرانهم ومع أعضاء آخرين في المجتمع، ونتيجة للإرتباك والإحراج يتجنبون الكثير من المواقف الاجتماعية التي تتطلب الاستفادة من مهارات المواجهة والتواصل والاندماج الاجتماعي (Murad, 2020, 98-102). ويدور الجانب الإجتماعي لقلق المستقبل حول الخوف من تغيير قيم المجتمع، وعدم القدرة على إقامة علاقات إجتماعية ناجحة (Al-Harbi et al, 2021, 133).

الجانب الأسري:

يتمثل في المشاركة العاطفية الضعيفة داخل الأسرة، وتجنب الاهتمام أو المشاركة في الأنشطة الأسرية، أو تبادل المعلومات مع أفراد الأسرة، ويُعد عدم العيش مع الأسرة عامل خطر إضافي لاضطراب القلق الأسري لديهم، لا سيما عندما يُغير بعض الناس أماكن عملهم بشكل مُتكرر أو يتركون والديهم ليصنعوا حياة جديدة في مدينة أخرى، فقد لا يتكيف بعض الأشخاص بسهولة مع هذه التغييرات الحياتية مما يُسبب لهم قلقًا أسريًا (Wang, Chen, Tan & Zhao, 2016, 9-10). وأيضًا الخوف من الفشل في الحياة الزوجية والأسرية، وصعوبة توافقه مع ميول وتوجهات أفراد الأسرة، والخوف من فقدان أحد أفراد أسرته أو تعرضه لأحداث مؤلمة (Al-Harbi et al, 2021, 133).

الجانب الإقتصادي:

يتمثل في شعور الفرد بالقلق من الصعوبات التي تُواجهه في الحصول على وظيفة في مجال تخصصه وتحقيق النجاح فيها، ويخشى الفشل في الحصول على نتيجة مُرضية له وتوقعات الآخرين تجاهه في مجال تخصصه (Hammad, 2016, 57). وغالبًا ما تكون المشكلات في الأسرة ناتجة عن المشكلات الاقتصادية، وهذا يعني أن الأسر ذات الدخل المرتفع تتمتع بظروف معيشية أفضل وطرق أكثر لتخفيف القلق المستقبلي، بينما قد تكافح العائلات ذات الدخل المنخفض لتلبية الاحتياجات اليومية، لذلك من المرجح أن تتأثر الصحة العقلية لذوي الدخل المنخفض بضغط إضافية من العمل (Wang et al, 2016, 10).

ويدور الجانب الإقتصادي لقلق المستقبل حول القلق أو التخوف من الأعباء المتزايدة على الحياة وتكاليف المعيشة، وعدم قدرة الأفراد على إعالتها، وطبيعة العمل في المستقبل (AI- (Harbi et al, 2021, 133).

من خلال ما سبق يُمكن القول بأن قلق المستقبل يُمثل تهديدًا مُتوقعًا لحياة الأفراد في المستقبل في الجوانب النفسية والجسدية والأكاديمية والإجتماعية والأسرية والإقتصادية نتيجة اضطراب تفكيرهم وتصورهم السلبي عن الحياة والنظرة المُتشائمة للمستقبل والخوف من الفشل في تحقيق الأهداف والتطلعات المستقبلية.

العلاقة بين اليقظة العقلية وقلق المستقبل :

العلاقة بين اليقظة العقلية وقلق المستقبل علاقة سلبية تُفسر من خلال: أولاً: قد تُخفف اليقظة العقلية من القلق عن طريق تقليل تلقائية واندفاع تفاعل الفرد مع البيئة وخاصةً مُنبهات التهديد. ثانيًا: يُمكن للمنظور اللامركزي والذي يُعتبر نموذجًا للوعي العقلي أن يُسهل وجهة نظر أكثر موضوعية للفرد تجاه تجربته الداخلية. ثالثًا: قد يُقلل جانب القبول من اليقظة العقلية والقلق عن طريق تقليل الحاجة إلى قمع الأفكار والتجنب التجريبي (Cernetic, 2016, 178). وتسمح اليقظة العقلية للأفكار بالمرور والخروج من الوعي دون إصدار أحكام، وتُقلل من اجترار الأفكار السلبية وتُساعد ذوو اضطرابات القلق على تحسين كلامهم وتقليل الأحكام الذاتية، واحترام الذات، والحد من أعراض القلق، وتتركز اضطرابات القلق على القلق المُفرط بشأن الأحداث المستقبلية والأفكار السلبية، لذا فإن ممارسة اليقظة العقلية تُساعد الأفراد في التركيز على اللحظة الحالية والتخلص من القلق والأفكار والمشاعر السلبية (Rodrigues, Nardi & Levitan, 2017, 214).

ويُعد القلق ظاهرة أساسية تنتشر آثاره في العديد من المجالات لذا فإن اليقظة العقلية تُقلل بشكل مُتبادل من مستوى القلق وتأثيره السلبي على التحكم في الانتباه (Jankowski & Bak, 2019, 69). واليقظة العقلية مُورد فعال للحد من مشاكل القلق؛ حيث تعمل على تحسين مستويات القلق لدى الأفراد (Fumero, Peñate, Oyanadel, Porter, 2020, 715). وتُعد اليقظة العقلية من الأساليب ذات الفعالية المُثبتة في استهداف القلق والتخلص منه لدى طلاب الجامعات (El Morr, Ritvo, Ahmad, Moineddin & Team, 2020, 1). وقد ارتبطت اليقظة العقلية ارتباطًا وثيقًا بالصحة

النفسية، وانخفاض مستويات القلق، والتحكم في الانتباه بشكل أفضل وهو ما يُفسر العلاقة بين اليقظة العقلية والقلق، لذا فإن التركيز على التحكم في الانتباه قد يحمي من أعراض القلق لدى طلاب الجامعات (MacDonald & Olsen, 2020, 759).

وتؤدي اليقظة العقلية إلى التكيف الايجابي وزيادة المشاعر الايجابية في اللحظة الحالية وانخفاض مستويات القلق بشكل كبير لدى طلاب الجامعات حيث أنهم في حاجة إلى تحقيق التوازن بين الأداء الأكاديمي والعمل والأسرة ومسؤوليات الحياة الأخرى (Crowley, 2020, 1). وتوفر اليقظة العقلية دعماً إضافياً كنهج جديد في مجال التعليم لمعالجة الضغوط والتوتر والقلق لدى الطلاب، فهي وسيلة مفيدة في تطوير المجالات المعرفية والاجتماعية والعاطفية وتغيير سلوكيات الطلاب المرتبطة بالاختبارات والتعليقات الأقل قلقاً بشأن الدرجات، وتُعزز بيئة صافية إيجابية للتعلم الفعّال (Stapp & Lambert, 2020, 478). وتُساعد اليقظة العقلية طلاب الجامعات على إدارة مستويات القلق للوصول إلى التواصل الفعّال والتأثير الإيجابي عليهم (Nadeem & Koschmann, 2021, 11). وتعمل اليقظة العقلية على مساعدة طلاب الجامعات على التعامل مع الضغوط وقلق المستقبل المرتبطين بـ Covid-19، كما أنها تُساعدهم في التغلب على الضغوط الأكاديمية المتعلقة بـ Covid-19 (Weis et al, 2021, 8).

من خلال ماسبق يتبين وجود علاقة على المستوى النظري بين اليقظة العقلية وقلق المستقبل، وعلى الجانب الميداني توصلت البحوث السابقة إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وقلق المستقبل (Cernetic, 2016)، (Rodrigues et al, 2017)، (Jankowski & Bak, 2019)، (Jaiswal, Muggleton, Juan & Liang, 2019، (رزق، ٢٠٢٠)، (El Morr et al, 2020)، (Fumero et al, 2020)، (MacDonald & Olsen, 2020)، (Crowley et al, 2020)، (Stapp & Lambert, 2020)، (جبر، ٢٠٢١)، (الكثيري وناصرين، ٢٠٢١)، (Nadeem & Koschmann, 2021)، (Weis et al, 2021)، وتؤدي اليقظة العقلية دوراً رئيساً في إدارة مستويات القلق والحد من تأثيره السلبي على حياة الأفراد، وتساعد طلاب الجامعات على التكيف الإيجابي والتعامل بفعالية مع الضغوط وقلق المستقبل المرتبطين بـ Covid-19. العلاقة بين التنظيم الانفعالي وقلق المستقبل:

يرتبط التنظيم الانفعالي بالخصائص الهيكلية والوظيفية لأنواع القلق، وتؤدي المرونة وسياق حدوث الانفعالات دورًا في العلاقة بين القلق واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، وتتأثر الاستجابة الانفعالية باستخدام هذه الاستراتيجيات والتي بدورها مرتبطة بأعراض القلق مما يُشير إلى أوجه القصور في السيطرة المعرفية التي يُمكن استهدافها، لذا فإن تنظيم مستوى القلق؛ يتم عن طريق استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي (Domaradzka & Fajkowska, 2018, 10-11)، ويُعد استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي بشكل فعّال في الحياة اليومية أكثر فعالية لذوي القلق العام حيث أن هذه الاستراتيجيات يُمكنها التحكم في الانفعالات بنجاح وتقليل شدة أعراض القلق وزيادة الفعالية الذاتية للتقييمات المعرفية لدى ذوي القلق العام، فالذين يُعانون من القلق العام ولديهم مُعتقدات أقل حول مشاعرهم السلبية فإنهم يميلون إلى التنظيم والتحكم في مشاعرهم السلبية مع الاعتقاد بأن المشاعر قابلة للتغيير، على عكس أولئك الذين لديهم مُعتقدات مُتزايدة بشكل عام لديهم تفسير مُفرط وغير صحيح للتجارب الداخلية بسبب عدم فهمهم للتجارب الانفعالية وستؤدي محاولات السيطرة إلى فشل التنظيم الانفعالي لدى هؤلاء (Kim & Hyun, 2019,342).

وتهدف استراتيجيات التنظيم الانفعالي إلى تقليل تأثير أعراض القلق بشكل فعّال، ولكن ليس بالضرورة القضاء عليها، وهذا يعني أنه يُمكن تطوير هذه المهارات واستخدامها في سياق القلق، وبالتالي فإن الشعور بالقلق لا يمنع الأفراد من امتلاك الاستراتيجيات اللازمة لإدارته بفعالية، فاستخدام التنظيم الانفعالي بشكل إيجابي يُحقق قدرًا أكبر من الرضا والطموح وأداء العمل للأفراد الذين يُعانون من القلق الشديد مما يُقلل من الآثار السلبية للقلق على نتائج العمل في المستقبل (Chandra, Szwed, Allen, Narr & Tan, 2020, 159). وتؤدي استراتيجيات التنظيم الانفعالي إلى التأمل في التجارب السلبية، وتهدف هذه الاستراتيجيات إلى تخفيف أعراض القلق لدى الأفراد (Dovbysh & Kiseleva, 2020, 144). وتتنبأ استراتيجيات التنظيم الانفعالي غير التكيفية بقلق الحالة وبشكل أكثر دقة أثناء جائحة Covid-19 (Brehl et al, 2021, 7).

وتوجد علاقة عكسية بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية وأعراض القلق لدى الطلاب، بالإضافة إلى تواتر أكبر لاستخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي غير التكيفية مثللقاء اللوم على الذات، والاجترار، والتحويل، فالأفراد القلقون لديهم صعوبة أكبر في إدارة

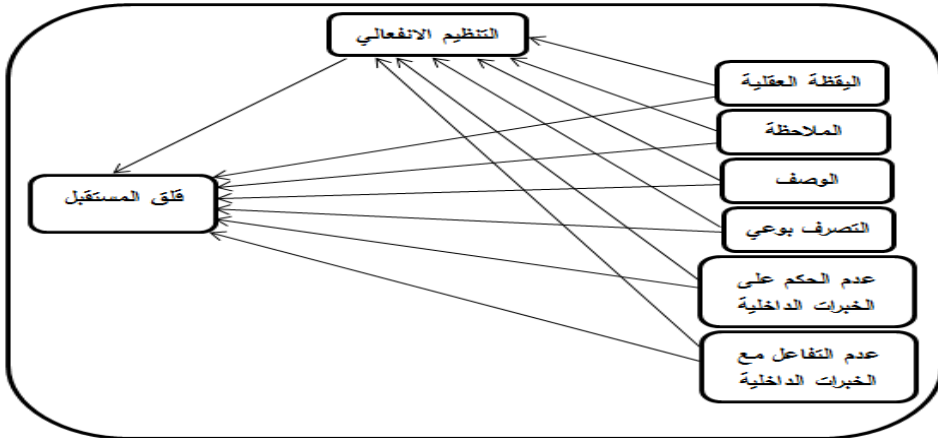
انفعالاتهم، فضلاً عن كونهم أكثر عُرضة للاستفادة من استراتيجيات التنظيم الانفعالي غير التكيفية وخصوصاً فيما يتعلق باضطرابات القلق المحددة (القلق العام، القلق الأسري، القلق الاجتماعي، القلق الأكاديمي)، وتُعد استراتيجيات التنظيم الانفعالي غير التكيفية من شأنها أن تتوسط العلاقة بين أعراض القلق والتدخل في حياة الطلاب وعائلاتهم بشكل عام وفي المنزل وخارجه (Rodríguez-Menchón et al, 2021, 64).

وتؤدي استراتيجيات التنظيم الانفعالي دوراً مهماً في تقليل الأعراض السلبية للقلق العام والتخفيف من آثاره، وينبغي النظر في الاستراتيجيات الوقائية الانتقائية التي تهدف إلى تقليل التأثير السلبي لـ Covid-19 وقلق المستقبل المرتبط بهذا الخطر وخصوصاً مع دخولنا فترة جديدة من التعايش مع هذا الفيروس لفترة طويلة من الزمن (Munoz-Navarro, Malonda, Llorca-Mestre, Cano-Vindel & Fernandez-Berrocal, 2021, 316)، ويمكن أن يكون لهذه الاستراتيجيات نفسها آثار سلبية إذا تم استخدامها من قبل طلاب الجامعات بطريقة غير تكيفية، مثل زيادة القلق وأعراض أخرى جنباً إلى جنب مع معتقدات الطلاب حول الوباء وظروف المعيشة، لذا يجب تنشيط آلية المواجهة من خلال هذه الاستراتيجيات والسلوكيات المعرفية من أجل مقاومة القلق في التفاعلات مع العوامل البيئية (López et al, 2021, 12).

من خلال ماسبق يتبين وجود علاقة على المستوى النظري بين التنظيم الانفعالي وقلق المستقبل، وعلى الجانب الميداني توصلت البحوث السابقة إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين التنظيم الانفعالي وقلق المستقبل (Domaradzka & Fajkowska, 2018)، (Kim & Hyun, 2019)، (Dovbysh & Kiseleva, 2020)، (Chandra et al, 2020)، (الكثيري وناصرين، ٢٠٢١)، (Brehl et al, 2021)، (Rodríguez-Menchón et al, 2021)، (Munoz-Navarro et al, 2021)، (López et al, 2021)، وتشير هذه البحوث إلى فعالية استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي في تقليل الأعراض السلبية لقلق المستقبل والتخفيف من آثاره وخصوصاً في ظل التعايش مع Covid-19.

المخطط النظري للعلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وقلق المستقبل:

في ضوء ما سبق من الأطر النظرية ونتائج البحوث السابقة يتبين وجود علاقات بين المتغيرات الثلاثة، ويُمكننا طرح تصور للنموذج السببي للعلاقة بين متغيرات البحث المُتمثلة في "اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وقلق المُستقبل" ويُمكن أن تأخذ هذه العلاقة أكثر من شكل وأكثر من مسار؛ حيث من الممكن وجود علاقات مباشرة أو غير مباشرة بين المتغيرات الثلاثة، فضلاً عن ذلك فإن التنظيم الانفعالي قد يؤدي دور الوسيط بين اليقظة العقلية وقلق المستقبل، كما أن اليقظة العقلية قد تؤدي دور الوسيط بين التنظيم الانفعالي وقلق المستقبل، ومن ثم يُحاول البحث الحالي تقديم نموذج لتوضيح العلاقة بين هذه المتغيرات، والشكل (١) يوضح ذلك، ويعتمد هذا النموذج على إطار نظري ونتائج البحوث السابقة لدعم هذا التصور النظري.



شكل (١)

النموذج المقترح للعلاقة بين المتغيرات الثلاثة

فروض البحث:

في ضوء مشكلة البحث وأهدافه ونتائج البحوث السابقة صيغت فروض البحث على النحو التالي:

النحو التالي:

١- لا توجد مطابقة جيدة بين نموذج تحليل المسار المقترح وبيانات عينة البحث بالنسبة

للعلاقات المختلفة بين أبعاد اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وقلق المستقبل.

٢- لا توجد تأثيرات مباشرة دالة إحصائياً بين أبعاد اليقظة العقلية وقلق المستقبل لدى عينة

البحث.

- ٣- لا توجد تأثيرات مباشرة دالة إحصائيًا بين أبعاد اليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي لدى عينة البحث.
- ٤- لا توجد تأثيرات مباشرة دالة إحصائيًا بين التنظيم الانفعالي وقلق المستقبل لدى عينة البحث.
- ٥- لا توجد تأثيرات غير مباشرة دالة إحصائيًا لأبعاد اليقظة العقلية في قلق المستقبل من خلال التنظيم الانفعالي كمتغير وسيط لدى عينة البحث.
- ٦- لا يوجد تشابه في نموذج تحليل المسار لليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وقلق المستقبل بين الذكور والإناث.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

اعتمد البحث على المنهج الوصفي والذي يهدف إلى وصف الواضع الراهن لمتغيرات البحث من خلال جمع البيانات الكمية اللازمة وتحليلها وتوظيفها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لإختبار فروض البحث.

ثانياً: عينة البحث:

أ- عينة حساب الخصائص السيكومترية: وتكونت من (١٣٧) طالبًا وطالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية بتفهننا الأشراف جامعة الأزهر، وكلية الدراسات الإسلامية والعربية بنات بالسادات جامعة الأزهر، واستخدمت هذه العينة بهدف جمع البيانات للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقاييس المستخدمة في البحث، وبلغ متوسط العمر الزمني لطلاب الفرقة الرابعة (٢١,٤٩) سنة، بانحراف معياري (٠,٤٨٧).

ب- عينة البحث الأساسية: وتكونت من (٤٧٢) طالبًا وطالبة بالفرقة الرابعة من طلاب كلية التربية بتفهننا الأشراف جامعة الأزهر، وكلية الدراسات الإسلامية والعربية بنات بالسادات جامعة الأزهر، في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١م، واستخدمت هذه العينة بهدف التحقق من فروض الدراسة، وبلغ متوسط العمر الزمني لطلاب الفرقة الرابعة (٢١,٤١) سنة، بانحراف معياري (٠,٤٧٦).

ثالثاً: أدوات البحث:**١- مقياس اليقظة العقلية: (إعداد الباحث)**

يهدف المقياس إلى تحديد مستوى اليقظة العقلية لطلاب الجامعة، حيث أطلع الباحث على البحوث السابقة والمقاييس الخاصة باليقظة العقلية وتحديد مفهوما ومكوناتها، ومن البحوث ذات الدلالة في هذا الصدد (Marais et al, 2020)، (Corti & Gelati, 2020)، (Stapp & Lambert, 2020)، (Al-Refae et al, 2021)، (Waterschoot et al, 2021)، (Wisener & Khoury, 2021)، ويتكون المقياس في صورته الأولى من (٤١) مفردة.

وتم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين وعددهم (١٣) من المتخصصين في مجال علم النفس التعليمي، وذلك لإبداء الرأي حول النقاط التالية، مدى مناسبة مواقف المقياس لعينة البحث، مدى مناسبة الموقف للبعد الذي يقيسه، مدى وضوح الصياغة اللغوية للمواقف، مدى مناسبة المقياس للهدف الذي وضع من أجله، حذف أو إضافة أو تعديل ما يرويه مناسباً، وقد تراوحت نسب إتفاق المحكمين ما بين (٩٢,٣٠%-١٠٠)، وهي نسب إتفاق مقبولة، مما يدعو إلى الثقة في صلاحية المقياس لعينة البحث، كما قام الباحث بتعديل الملاحظات التي أبدتها المحكمون على المقياس.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الصدق: اعتمد الباحث في حساب صدق المقياس على الآتي:

١- التحليل العاملي: تم حساب التحليل العاملي لدرجات المقياس من خلال إعداد مصفوفة الارتباطات لمفردات الاختبار (٤١×٤١) على العينة الاستطلاعية (ن=١٣٧)، وحساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار Kmo Test حيث بلغت قيمة إحصائي اختبار Kmo في تحليل هذا المقياس (٠,٦٧١)، أي أكبر من الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser وبالتالي فإنه يمكن الحكم بكفاية حجم العينة لإجراء هذا التحليل، وتم إجراء التحليل العاملي بطريقة تحليل المكونات الرئيسية لهوتلينج للحصول على العوامل المكونة للمقياس بجذر كامن لهذه العوامل أكبر من الواحد الصحيح، وتم التوصل إلى خمسة عوامل، وكانت قيم الجذر الكامن للعوامل على التوالي هي: (٤,٧٢٠، ٤,٢٦٢، ٢,٩٨٨، ٢,٤١٦، ١,٩٠٢)، وإعطاء معنى نفسي لهذه العوامل الناتجة في

هذه المفردات عن (عدم الحكم على الخبرات الداخلية)، وأن العامل الخامس قد تشبع بالمفردات رقم (٥، ٦، ١٤، ٢٣، ٣٧) وبلغ عددها (٥) مفردات، وقد كان الجذر الكامن (١,٩٠٢) بنسبة تباين (٤٠,٦٤٠%)، وتكشف مضامين هذه المفردات عن (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، كما يتضح أن المفردة رقم (٢) ليس لها أية تشبعات دالة حيث كان تشبعها أقل من (٠,٣)، وبالتالي تم حذفها من المقياس وبذلك تصبح الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٤٠) مفردة.

ثانياً: الإتساق الداخلي:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية (ن=١٣٧)

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	٠,١٩٨*	١١	٠,٢٩٧**	٢١	٠,٢١٤*	٣١	٠,٤٤٢**
٢	٠,٣٠٧**	١٢	٠,٤٤١**	٢٢	٠,٣٣٢**	٣٢	٠,٣٠٣**
٣	٠,٣٤٤**	١٣	٠,١٨٥*	٢٣	٠,٤٣١**	٣٣	٠,٤٨٣**
٤	٠,٣١١**	١٤	٠,١٦٩*	٢٤	٠,٤٦٩**	٣٤	٠,٣١٦**
٥	٠,٢٦٣**	١٥	٠,٢٢٨**	٢٥	٠,٤١١**	٣٥	٠,٤٦٨**
٦	٠,٢٣٠**	١٦	٠,٣٩٩**	٢٦	٠,٢٢٩**	٣٦	٠,٣٦٤**
٧	٠,٢٨١**	١٧	٠,٣٠٩**	٢٧	٠,٥١٤**	٣٧	٠,٢٦٤**
٨	٠,٣٩٣**	١٨	٠,٣٤٧**	٢٨	٠,٤٢٤**	٣٨	٠,٣١٢**
٩	٠,٢٤٨**	١٩	٠,٤٣٨**	٢٩	٠,٤٨٠**	٣٩	٠,٢٣٨**
١٠	٠,٢٦٥**	٢٠	٠,٣٧٠**	٣٠	٠,٣٢٣**	٤٠	٠,٤٢٦**

يتضح من الجدول (٢) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,١٦٩)، (٠,٥١٤)، وأن هذه القيم مقبولة، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن=١٣٧)

الدرجة الأولى	معامل الارتباط	الدرجة الثانية	معامل الارتباط	الدرجة الثالثة	معامل الارتباط	الدرجة الرابعة	معامل الارتباط	الدرجة الخامسة	معامل الارتباط
١١	**٠,٥٥٤	١	**٠,٤٦٧	٨	**٠,٤٥٢	٣	**٠,٥٥٣	٥	**٠,٥١٢
١٧	**٠,٥٦١	١٠	**٠,٧٠١	١٥	**٠,٦٩٨	٤	**٠,٥٤١	٦	**٠,٥٥٣
١٩	**٠,٥٥٧	١٢	**٠,٤٨٩	٢٦	**٠,٦٨٧	٧	**٠,٥٦٠	١٤	**٠,٤٥٠
٢٠	**٠,٧٠٠	١٣	**٠,٥٠٢	٢٨	**٠,٦٦٧	٩	**٠,٦٣٣	٢٣	**٠,٥٣٩
٢٢	**٠,٥٥٢	١٦	**٠,٦٥١	٣١	**٠,٦٣٨	٣٠	**٠,٥٥٨	٣٧	**٠,٣١٤
٢٤	**٠,٦٥٦	١٨	**٠,٦٠٥	٣٣	**٠,٥١٩	٣٢	**٠,٥٥١		
٢٥	**٠,٦٠٦	٢١	**٠,٥٨٤	٣٦	**٠,٤٠٠				
٢٧	**٠,٧٤٨	٣٤	**٠,٦٢٥	٣٩	**٠,٣٧٨				
٢٩	**٠,٦٠٢	٣٨	**٠,٤٦٦						
٣٥	**٠,٥٣٠	٤٠	**٠,٥٤٠						
٤١	**٠,٤٤٦								

يتضح من الجدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٣١٤ ، ٠,٧٤٨)،

وأن هذه القيم مقبولة، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس، وتم حساب معاملات

الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية (ن=١٣٧)

الدرجة	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية الكلية	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	الوصف	الملاحظة	التصرف بوعي	الابعاد
					-	التصرف بوعي
					**٠,٣٣٩	الملاحظة
			-	**٠,٣٧٢	**٠,٢٨٥	الوصف
				٤٥٠	٠,٢٩٣	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
			**٠,٤٥٨	**٠,	**	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
				٦٦١	٠,٢٨٩	الخبرات الداخلية
		**٠,٥٥٥	**٠,٤٣٥	**٠,	**	الدرجة الكلية
-	**٠,٥٢١	**٠,٤٦٠	**٠,٥٨٧	**٠,٤٢٣	**٠,٧٠٥	

يتضح من الجدول (٤) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٢٨٥ ، ٠,٧٠٥)، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس.

ثالثاً: الثبات: استخدم الباحث لحساب الثبات الطرق التالية:

معامل ثبات ألفا كرونباخ: استخدم الباحث معامل ألفا كرونباخ لحساب معامل الثبات لكل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية، والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية (ن=١٣٧)

م	البعد	معامل الثبات
١	التصرف بوعي	٠,٨١٩
٢	الملاحظة	٠,٧٦٦
٣	الوصف	٠,٦٧١
٤	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٠,٥٦٦
٥	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٠,٥١٢
	الدرجة الكلية	٠,٧٧٠

الجدول (٥)
معامل ألفا
بالنسبة

يتضح من أن قيمة كرونباخ

لأبعاد المقياس المُستخدم تراوحت ما بين (٠,٥١٢، ٠,٨١٩)، وبلغت قيمتها للمقياس ككل (٠,٧٧٠)، وهي قيم مقبولة مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

أ- معامل الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق: تم حساب ثبات المقياس من خلال استخدام طريقة إعادة التطبيق بعد فاصل زمني مقداره أسبوعين، وبلغ معامل الثبات (٠,٨٢٦) وهو معامل دال إحصائياً مما يدعو للثقة في صحة استخدام المقياس.

الصورة النهائية للمقياس:

بعد حساب الخصائص السيكومترية للمقياس، وما ترتب عليها من حذف المفردة رقم (٢)، أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٤٠) مفردة موزعة على خمسة أبعاد، ويتم تصحيح المقياس باختيار أحد البدائل وفقاً لإسلوب ليكرت الخماسي والتي تدرج (١) : (٥)، وبذلك تتراوح الدرجة على المقياس بين (٤٠ - ٢٠٠).

٢- مقياس التنظيم الانفعالي: (إعداد الباحث)

يهدف المقياس إلى تحديد مستوى التنظيم الانفعالي لطلاب الجامعة، حيث اطلع الباحث على البحوث السابقة والمقاييس الخاصة بالتنظيم الانفعالي وتحديد مفهومه ومكوناته، ومن البحوث ذات الدلالة في هذا الصدد (Finkelstein-Fox et al, 2018)، (Harrington et al, 2020)، (Houle & Philippe, 2020)، (Messina et al, 2021)، (Mirsamiei et al, 2021)، (Berboth et al, 2021)، (Brehl et al, 2021).

وتم عرض المقياس على مجموعة من المُحكّمين وعددهم (١٣) من المتخصصين في مجال علم النفس التعليمي، وذلك لإبداء الرأي حول النقاط التالية، مدى مناسبة مواقف

المقياس لعينة البحث، مدى مناسبة الموقف للبعد الذي يقيسه، مدى وضوح الصياغة اللغوية للمواقف، مدى مناسبة المقياس للهدف الذي وضع من أجله، حذف أو إضافة أو تعديل ما يرويه مناسباً، وقد تراوحت نسب إتفاق المحكمين ما بين (٨٤,٦١%-١٠٠)، وهى نسب إتفاق مقبولة، مما يدعو إلى الثقة فى صلاحية المقياس لعينة البحث، كما قام الباحث بتعديل الملاحظات التى أبداها المحكمون على المقياس.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الصدق: اعتمد الباحث فى حساب صدق المقياس على الآتي:

أ- التحليل العاملي: تم حساب التحليل العاملي لدرجات المقياس من خلال إعداد مصفوفة الارتباطات لمفردات الاختبار (٤٦×٤٦) على العينة الاستطلاعية (ن= ١٣٧)، وحساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار Kmo Test حيث بلغت قيمة إحصائي اختبار Kmo في تحليل هذا المقياس (٠,٦٩٦)، أي أكبر من الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser وبالتالي فإنه يمكن الحكم بكفاية حجم العينة لإجراء هذا التحليل، وتم إجراء التحليل العاملي بطريقة تحليل المكونات الرئيسية لهوتلينج للحصول على العوامل المكونة للمقياس بجذر كامن لهذه العوامل أكبر من الواحد الصحيح، وتم التوصل إلى تسعة عوامل، وكانت قيم الجذر الكامن للعوامل على التوالي هي: (٥,١٨٤، ٣,١٠٣، ٢,٩٧٥، ٢,٨٦٥، ٢,٧١٨، ٢,٦٨٢، ٢,٤٤٩، ١,٨٦٩، ١,٧٨٨)، ولإعطاء معنى نفسي لهذه العوامل الناتجة فى كل بعد، تم عمل التدوير المتعامد للعوامل على الحاسوب بطريقة فاريماكس لكايزر (Kaiser)، واتبع الباحث محك كايزر Kaiser لاختيار تشبعات الفقرات بالعوامل، والذي يعتبر التشبعات التي تصل إلى (٠,٣) أو أكثر تشبعات دالة، وتشير نتيجة التحليل العاملي بعد التدوير إلى وجود تسعة عوامل والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

العوامل المستخرجة وتشيعاتها بعد التدوير المتعامد لمصفوفة مفردات مقياس التنظيم الانفعالي

م	الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع
١		٠,٦٠٩							
٢			٠,٣٩٨						
٣	٠,٥٨٦				٠,٦٣٨				
٤							٠,٤٣٩		
٥						٠,٥٤٧			
٦			٠,٣٥٦						
٧		٠,٣٩٩							
٨					٠,٤٦٦				
٩				٠,٤٩٩					
١٠							٠,٤٤٤		
١١								٠,٥٣٧	
١٢						٠,٦٤٣			
١٣					٠,٤٨٧				
١٤							٠,٤٢٩		
١٥							٠,٥٦٨		
١٦									
١٧	٠,٦٤٨								
١٨		٠,٥٦٤							
١٩			٠,٥٢١						
٢٠									
٢١				٠,٦٧٩					٠,٦٦٧
٢٢									
٢٣	٠,٦٧٨								
٢٤							٠,٥٨٠		
٢٥		٠,٣٠٠							
٢٦			٠,٦٢٢						
٢٧							٠,٥٤٥		٠,٦٦٨
٢٨									
٢٩	٠,٧٧٠								
٣٠		٠,٤٦٨							
٣١			٠,٦٩٦						
٣٢					٠,٤٨٧				
٣٣					٠,٥٨٠				
٣٤							٠,٧٣٩		
٣٥							٠,٥٩٧		
٣٦						٠,٥٥١			
٣٧		٠,٤٣١							
٣٨				٠,٤٢٢					
٣٩	٠,٥٣٨								
٤٠						٠,٥٢٨			
٤١								٠,٤٥٤	
٤٢				٠,٧١٨					
٤٣	٠,٤٩٦								

				٠,٥٥٠					٤٤
								٠,٧٠٦	٤٥
									٤٦
					٠,٦٥٧				
١,٧٨٨	١,٨٦٩	٢,٤٤٩	٢,٦٨٢	٢,٧١٨	٢,٨٦٥	٢,٩٥٧	٣,١٠٣	٥,١٨٤	الجنر الكامن ن
٣,٨٨٧	٤,٠٦٣	٥,٣٢٣	٥,٨٣٠	٥,٩٠٨	٦,٢٢٨	٦,٤٢٨	٦,٧٤٥	١١,٢٧٠	التباين ن
%	%	%	%	%	%	%	%	%	

ينضح من الجدول (٦) أن العامل الأول قد تشبع بالمفردات رقم (٣، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٩، ٣٩، ٤٣) وبلغ عددها (٧) مفردات، وقد كان الجذر الكامن (٥,١٨٤) بنسبة تباين (١١,٢٧٠%)، وتكشف مضامين هذه المفردات عن (لوم الذات)، وأن العامل الثاني قد تشبع بالمفردات رقم (١، ٨، ١٨، ٢٥، ٣٠، ٣٧) وبلغ عددها (٦) مفردات، وقد كان الجذر الكامن (٣,١٠٣) بنسبة تباين (٦,٧٤٥%)، وتكشف مضامين هذه المفردات عن (تغيير المنظور)، وأن العامل الثالث قد تشبع بالمفردات رقم (٢، ٧، ١٩، ٢٦، ٣١) وبلغ عددها (٥) مفردات، وقد كان الجذر الكامن (٢,٩٧٥) بنسبة تباين (٦,٤٢٨%)، وتكشف مضامين هذه المفردات عن (لوم الآخرين)، وأن العامل الرابع قد تشبع بالمفردات رقم (١٠، ٢١، ٣٨، ٤٢، ٤٦) وبلغ عددها (٥) مفردات، وقد كان الجذر الكامن (٢,٨٦٥) بنسبة تباين (٦,٢٢٨%)، وتكشف مضامين هذه المفردات عن (التهويل)، وأن العامل الخامس قد تشبع بالمفردات رقم (٤، ٩، ١٤، ٣٣، ٤٤) وبلغ عددها (٥) مفردات، وقد كان الجذر الكامن (٢,٨٦٥) بنسبة تباين (٥,٩٠٨%)، وتكشف مضامين هذه المفردات عن (إعادة التركيز الإيجابي)، وأن العامل السادس قد تشبع بالمفردات رقم (٦، ١٣، ٣٢، ٣٦، ٤٠) وبلغ عددها (٥) مفردات، وقد كان الجذر الكامن (٢,٦٨٢) بنسبة تباين (٥,٨٣٠%)، وتكشف مضامين هذه المفردات عن (القبول)، وأن العامل السابع قد تشبع بالمفردات رقم (٥، ١١، ١٥، ١٦، ٣٥) وبلغ عددها (٥) مفردات، وقد كان الجذر الكامن (٢,٤٤٩) بنسبة تباين (٥,٣٢٣%)، وتكشف مضامين هذه المفردات عن (إعادة التقييم الإيجابي)، وأن العامل الثامن قد تشبع بالمفردات رقم (٢٤، ٢٧، ٣٤، ٤٥) وبلغ عددها (٤) مفردات، وقد كان الجذر الكامن (١,٨٦٩) بنسبة تباين (٤,٠٦٣%)، وتكشف مضامين هذه المفردات عن (إجترار الأفكار)، وأن العامل التاسع قد تشبع بالمفردات رقم (١٢، ٢٢، ٢٨، ٤١) وبلغ عددها (٤) مفردات، وقد كان الجذر الكامن (١,٧٨٨) بنسبة تباين (٣,٨٨٧%)، وتكشف

مضامين هذه المفردات عن (إعادة التركيز على التخطيط)، كما يتضح أن جميع المفردات لها تشبعات دالة حيث كانت تشبعات كل منها أكبر من (٠,٣)، وبالتالي لم يتم حذف أي مفردة من المقياس وبذلك تصبح الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٤٦) مفردة.

ثانياً: الإتساق الداخلي:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي (ن=١٣٧)

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	**٠,٣٧٠	١١	**٠,٣٢٤	٢١	**٠,٤٢٠	٣١	**٠,٣١٧	٤١	*٠,٢٠١
٢	**٠,٤٩٣	١٢	**٠,٣٠٢	٢٢	**٠,٤٩٥	٣٢	**٠,٢٤٧	٤٢	**٠,٢٤٨
٣	**٠,٤١١	١٣	**٠,٢٤١	٢٣	**٠,٥٣٨	٣٣	*٠,٢١٦	٤٣	*٠,٢٠٩
٤	**٠,٣٤٤	١٤	**٠,٣٢٣	٢٤	**٠,٥٤٥	٣٤	**٠,٢٣١	٤٤	**٠,٤٥٩
٥	**٠,٣٣٣	١٥	**٠,٤٨١	٢٥	**٠,٣٧٩	٣٥	**٠,٢٢٨	٤٥	**٠,٤٠٩
٦	**٠,٥٦٣	١٦	**٠,٣٧٠	٢٦	**٠,٣٨٦	٣٦	*٠,٢١٤	٤٦	**٠,٤٥٣
٧	*٠,٢٠٧	١٧	**٠,٣٩٢	٢٧	**٠,٣٩٢	٣٧	**٠,٢٤١		
٨	**٠,٣٦٨	١٨	**٠,٤٥٣	٢٨	**٠,٦٦١	٣٨	**٠,٣٠٦		
٩	**٠,٤٣٥	١٩	**٠,٤٧٢	٢٩	**٠,٣٣٧	٣٩	*٠,١٨٩		
١٠	**٠,٣٩٣	٢٠	**٠,٤٦١	٣٠	**٠,٣٣١	٤٠	*٠,١٧٦		

يتضح من الجدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,١٧٦)، وأن هذه القيم مقبولة، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه، والجدول (٨) يوضح ذلك.

يتضح من الجدول (٩) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٧٥٧، ٠,١٧٢)، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس.

ثالثاً: الثبات: استخدم الباحث لحساب الثبات الطرق التالية:

أ - معامل ثبات ألفا كرونباخ: استخدم الباحث معامل ألفا كرونباخ لحساب معامل الثبات لكل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية، والجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠)

معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التنظيم الاتفعالي

م	البعد	معامل الثبات
١	لوم الذات	٠,٨٧٧
٢	تغيير المنظور	٠,٧٣٢
٣	لوم الآخرين	٠,٦٤٤
٤	التحويل	٠,٧٢٧
٥	إعادة التركيز الإيجابي	٠,٦٨٢
٦	القبول	٠,٦٦٤
٧	إعادة التقييم الإيجابي	٠,٦١٠
٨	إجتراح الأفكار	٠,٦٠٠
٩	إعادة التركيز على التخطيط	٠,٦٠٣
	الدرجة الكلية	٠,٨٣٧

يتضح من الجدول (١٠) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ بالنسبة لأبعاد المقياس المُستخدم تراوحت ما بين (٠,٨٧٧، ٠,٦٠٠)، وبلغت قيمتها للمقياس ككل (٠,٨٣٧)، وهي قيم مقبولة مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

ب- معامل الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق: تم حساب ثبات المقياس من خلال استخدام طريقة إعادة التطبيق بعد فاصل زمني مقداره أسبوعين، وبلغ معامل الثبات (٠,٨٠٣**) وهو معامل دال إحصائياً مما يدعو للثقة في صحة استخدام المقياس.

الصورة النهائية للمقياس:

بعد حساب الخصائص السيكومترية للمقياس، وما ترتب عليها من عدم حذف أي مفردة من مفردات المقياس، أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٤٦) مفردة موزعة على تسعة أبعاد، ويتم تصحيح المقياس باختيار أحد البدائل وفقاً لإسلوب ليكرت الخماسي والتي تندرج (١ : ٥)، وبذلك تتراوح الدرجة على المقياس بين (٤٦ - ٢٣٠).

٣ - مقياس قلق المستقبل: (إعداد الباحث)

يهدف المقياس إلى تحديد مستوى قلق المستقبل لطلاب الجامعة، حيث أطلع الباحث على البحوث السابقة والمقاييس الخاصة بقلق المستقبل وتحديد مفهومه ومكوناته، ومن البحوث ذات الدلالة في هذا الصدد (Santoso & Rizkiana, 2018)، (Abu- (Alkeshek, 2020)، (Bujnowska et al, 2019)، (Duplaga & Grysztar,)، (Al-Harbi et al, 2021)، (Paredes et al, 2021)، (Weis et al, 2021)، (2021) ويتكون المقياس في صورته الأولى من (٤١) مفردة.

وتم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين وعددهم (١٣) من المتخصصين في مجال علم النفس التعليمي، وذلك لإبداء الرأي حول النقاط التالية، مدى مناسبة مواقف المقياس لعينة البحث، مدى مناسبة الموقف للبعد الذي يقيسه، مدى وضوح الصياغة اللغوية للمواقف، مدى مناسبة المقياس للهدف الذي وضع من أجله، حذف أو إضافة أو تعديل ما يرويه مناسباً، وقد تراوحت نسب إتفاق المحكمين ما بين (٩٢,٣٠%-١٠٠)، وهي نسب إتفاق مقبولة، مما يدعو إلى الثقة في صلاحية المقياس لعينة البحث، كما قام الباحث بتعديل الملاحظات التي أبداها المحكمون على المقياس.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الصدق: اعتمد الباحث في حساب صدق المقياس على الآتي:

أ- التحليل العاملي: تم حساب التحليل العاملي لدرجات المقياس من خلال إعداد مصفوفة الارتباطات لمفردات الاختبار (٤٠×٤٠) على العينة الاستطلاعية (ن= ١٣٧)، وحساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار Kmo Test حيث بلغت قيمة إحصائي اختبار Kmo في تحليل هذا المقياس (٠,٨٧٠)، أي أكبر من الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser وبالتالي فإنه يمكن الحكم بكفاية حجم العينة لإجراء هذا التحليل، وتم إجراء التحليل العاملي بطريقة تحليل المكونات الرئيسية لهوتلينج للحصول على العوامل المكونة للمقياس بجذر كامن لهذه العوامل أكبر من الواحد الصحيح، وتم التوصل إلى خمسة عوامل، وكانت قيم الجذر الكامن للعوامل على التوالي هي: (٧,٢٥٥، ٥,١٠٧، ٤,٧٧٢، ٣,٤٣٨، ٢,٣٨١)، ولإعطاء معنى نفسي لهذه العوامل الناتجة في كل بعد، تم عمل التدوير المتعامد للعوامل على الحاسوب بطريقة فاريماكس لكاييز

(Kaiser)، واتبَّع الباحث محك كايزر Kaiser لاختيار تشبعات الفقرات بالعوامل، والذي يعتبر التشبعات التي تصل إلى (٠,٣) أو أكثر تشبعات دالة، وتشير نتيجة التحليل العملي بعد التدوير إلى وجود خمسة عوامل والجدول (١١) يوضح ذلك.

جدول (١١)

العوامل المستخرجة وتشبعاتها بعد التدوير المتعامد لمصفوفة مفردات مقياس قلق المستقبل

المفردة الأولى	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	المفردة الأولى	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
١	٠,٣٣٤	١٤	٠,٥٧٨	٢٧	٠,٦٨٧				
٢	٠,٥٩٣	١٥	٠,٦٢٣	٢٨		٠,٨٢٣			
٣	٠,٥٥٦	١٦	٠,٦٤٥	٢٩	٠,٧٥٨				
٤	٠,٥١٥	١٧	٠,٥٦٣	٣٠	٠,٦٣١				
٥	٠,٥٥١	١٨	٠,٦٠٨	٣١	٠,٦٤٨				
٦	٠,٥٩٨	١٩	٠,٧٣٦	٣٢		٠,٣٨١			
٧	٠,٦٠٤	٢٠	٠,٥٧٨	٣٣					
٨	٠,٥٢٢	٢١	٠,٧٥٢	٣٤	٠,٥٤٦				
٩	٠,٤٢٩	٢٢	٠,٧٥٢	٣٥	٠,٥٤٨				
١٠	٠,٧٢٥	٢٣	٠,٧٢٣	٣٦	٠,٧٤٨				
١١	٠,٥٧٩	٢٤	٠,٣٨٠	٣٧	٠,٨١٨				
١٢	٠,٦٥٢	٢٥	٠,٥٦٦	٣٨	٠,٨٢٣				
١٣	٠,٥٠٧	٢٦	٠,٥٩٥	٣٩	٠,٦٩٦				
				٤٠	٠,٦٧٧				
					٧,٢٥٥	٥,١٠٧	٤,٧٧٢	٣,٤٣٨	٢,٣٨١
					١٧,٦٩٥%	١٢,٤٥٦%	١١,٦٤٠%	٨,٣٨٦%	٥,٨٠٧%
					الجذر الكامن				
					التباين				

يتضح من الجدول (١١) أن العامل الأول قد تشبع بالمفردات رقم (٢، ٥، ٨، ١٠، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٥، ٣١، ٣٦، ٤٠) وبلغ عددها (١٢) مفردة، وقد كان الجذر الكامن (٧,٢٥٥) بنسبة تباين (١٧,٦٩٥%)، وتكشف مضامين هذه المفردات عن (الجانب النفسي)، وأن العامل الثاني قد تشبع بالمفردات رقم (٩، ١٣، ١٦، ١٨، ٢٢، ٢٩، ٣٠، ٣٥، ٣٨) وبلغ عددها (٩) مفردات، وقد كان الجذر الكامن (٥,١٠٧) بنسبة تباين (١٢,٤٥٦%)، وتكشف مضامين هذه المفردات عن (الجانب الاجتماعي)، وأن العامل الثالث قد تشبع بالمفردات رقم (٣، ٧، ١٢، ١٩، ٢١، ٣٤، ٣٧) وبلغ عددها (٧) مفردات، وقد كان الجذر الكامن (٤,٧٧٢) بنسبة تباين (١١,٦٤٠%) وتكشف مضامين هذه المفردات عن (الجانب الأسري)، وأن العامل الرابع قد تشبع بالمفردات رقم (٦، ١١، ١٥، ٢٤، ٢٨، ٣٩) وبلغ عددها (٦) مفردات، وقد كان الجذر الكامن (٣,٤٣٨) بنسبة تباين (٨,٣٨٦%)، وتكشف مضامين هذه المفردات عن (الجانب الأكاديمي)، وأن العامل الخامس قد تشبع

بالمفردات رقم (١، ٤، ٢٣، ٢٦، ٣٢) وبلغ عددها (٥) مفردات، وقد كان الجذر الكامن (٢,٣٨١) بنسبة تباين (٥,٨٠٧%) وتكشف مضامين هذه المفردات عن (الجانب الإقتصادي)، كما يتضح أن المفردة (٣٣) ليس لها أية تشبعات دالة حيث كان تشبعها أقل من (٠,٣)، وبالتالي تم حذفها من المقياس وبذلك لتصبح الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٣٩) مفردة.

ثانياً: الإتساق الداخلي:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (١٢) يوضح ذلك.

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل (ن=١٣٧)

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	**٠,٢٩٣	١١	**٠,٦١١	٢١	**٠,٥٣٠	٣١	**٠,٦٢٠
٢	**٠,٦٢٣	١٢	**٠,٥١٨	٢٢	**٠,٦١٦	٣٢	**٠,٣٧٨
٣	**٠,٦١٨	١٣	**٠,٤٥٨	٢٣	**٠,٦٣٧	٣٣	**٠,٤٠٣
٤	**٠,٧١٦	١٤	**٠,٧٤٥	٢٤	**٠,٤٣٨	٣٤	**٠,٤٣٩
٥	**٠,٦٩١	١٥	**٠,٥٤٨	٢٥	**٠,٦٤٨	٣٥	**٠,٥٢٧
٦	**٠,٦٥٥	١٦	**٠,٦٥٩	٢٦	**٠,٢٢٢	٣٦	**٠,٣٧٤
٧	**٠,٦٨٢	١٧	**٠,٤٨٨	٢٧	**٠,٦٥٨	٣٧	**٠,٣٨٨
٨	**٠,٧٢٦	١٨	**٠,٤٨٧	٢٨	**٠,٦٦٠	٣٨	**٠,٤٨٥
٩	**٠,٦٦٨	١٩	**٠,٥٩٢	٢٩	**٠,٦٥٨	٣٩	**٠,٤٧٤
١٠	**٠,٦٧٥	٢٠	**٠,٦٤٥	٣٠	**٠,٦١٢		

ينتضح من الجدول (١٢) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٢٢٢)، (٠,٧٤٥)، وأن هذه القيم مقبولة، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه، والجدول (١٣) يوضح ذلك.

جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن=١٣٧)

البعد الأول	معامل الارتباط	البعد الثاني	معامل الارتباط	البعد الثالث	معامل الارتباط	البعد الرابع	معامل الارتباط	البعد الخامس	معامل الارتباط
٢	**٠,٧١٣	٩	**٠,٦٨٧	٣	**٠,٦٣٦	٦	**٠,٨٢٠	١	**٠,٦١٠
٥	**٠,٧٠٦	١٣	**٠,٥٦٢	٧	**٠,٦٥٤	١١	**٠,٧٨٤	٤	**٠,٧٢٣
٨	**٠,٧٦٢	١٦	**٠,٦٣٧	١٢	**٠,٧٤٠	١٥	**٠,٧٤٩	٢٣	**٠,٥٧٢
١٠	**٠,٧٥٩	١٨	**٠,٧٦٠	١٩	**٠,٧٩٤	٢٤	**٠,٧٩٤	٢٦	**٠,٦٨٢
١٤	**٠,٧٦٧	٢٢	**٠,٧٠٢	٢١	**٠,٨٢٥	٢٨	**٠,٧٥١	٣٢	**٠,٧٤٨
١٧	**٠,٧٢٦	٢٩	**٠,٧٢٣	٣٤	**٠,٧٤٢	٣٩	**٠,٦٩٦		
٢٠	**٠,٧٨٢	٣٠	**٠,٧٨٩	٣٧	**٠,٧١٤				
٢٥	**٠,٧٧٥	٣٥	**٠,٧٧٩						
٢٧	**٠,٥٨٥	٣٨	**٠,٥٤٦						
٣١	**٠,٧٣١								

٣٦ ٠,٧٨٦**
٤٠ ٠,٧٢٧**

يتضح من الجدول (١٣) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٥٤٦)، و(٠,٨٢٥)، وأن هذه القيم مقبولة، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس، وتم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (١٤) يوضح ذلك.

جدول (١٤)

معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل (ن=١٣٧)

الأبعاد	الجانب النفسي	الجانب الاجتماعي	الجانب الأسري	الجانب الأكاديمي	الجانب الإقتصادي	الدرجة الكلية
الجانب النفسي	-					
الجانب الاجتماعي	**٠,٥٢٩	-				
الجانب الأسري	**٠,٢٤٦	**٠,٣١٢	-			
الجانب الأكاديمي	**٠,٤٢٨	**٠,٥١٦	**٠,٣٦٨	-		
الجانب الإقتصادي	**٠,٢٦٦	**٠,٤٨١	**٠,٤٢٦	**٠,٧٠٠	-	
الدرجة الكلية	**٠,٨٩٣	**٠,٨٢٧	**٠,٦٢٨	**٠,٧٤٠	**٠,٦٢٨	-

يتضح من الجدول (١٤) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٢٤٦)، و(٠,٨٩٣)، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس.

ثالثاً: الثبات: استخدم الباحث لحساب الثبات الطرق التالية:

أ - معامل ثبات ألفا كرونباخ: استخدم الباحث معامل ألفا كرونباخ لحساب معامل الثبات لكل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية، والجدول (١٥) يوضح ذلك.

جدول (١٥)

معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل (ن=١٣٧)

م	البعد	معامل الثبات
١	الجانب النفسي	٠,٩٣٢
٢	الجانب الاجتماعي	٠,٨٧٩
٣	الجانب الأسري	٠,٨٧٧
٤	الجانب الأكاديمي	٠,٧٩٤
٥	الجانب الإقتصادي	٠,٥٣٥
	الدرجة الكلية	٠,٩٤٥

ينضح من الجدول (١٥) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ بالنسبة لأبعاد المقياس المستخدم تراوحت ما بين (٠,٥٣٥، ٠,٩٣٢)، وبلغت قيمتها للمقياس ككل (٠,٩٤٥)، وهي قيم مقبولة مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

ب- معامل الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق: تم حساب ثبات المقياس من خلال استخدام طريقة إعادة التطبيق بعد فاصل زمني مقداره أسبوعين، وبلغ معامل الثبات (٠,٩١٢) وهو معامل دال إحصائياً مما يدعو للثقة في صحة استخدام المقياس.

الصورة النهائية للمقياس:

بعد حساب الخصائص السيكومترية للمقياس، وما ترتب عليها من حذف المفردة رقم (٣٣)، أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٣٩) مفردة موزعة على خمسة أبعاد، ويتم تصحيح المقياس باختيار أحد البدائل وفقاً لإسلوب ليكرت الخماسي والتي تندرج (١ : ٥)، وبذلك تتراوح الدرجة على المقياس بين (٣٩ - ١٩٥).

نتائج البحث وتفسيرها:

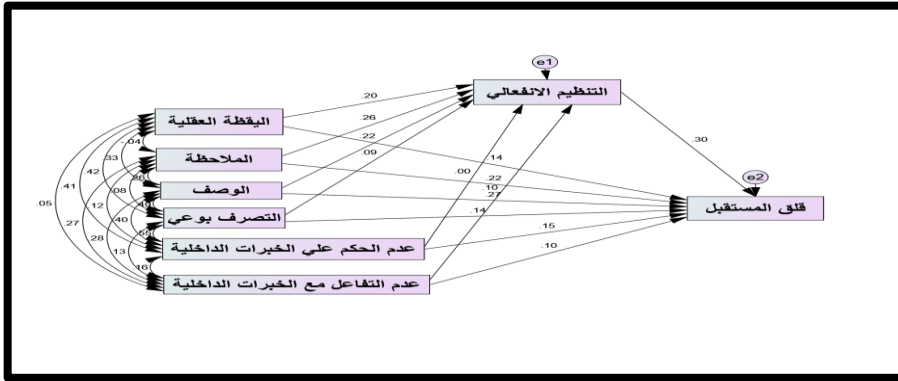
استخدم الباحث نمذجة العلاقات السببية للتحقق من مدى مطابقة نموذج تحليل المسار المقترح "اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وقلق المستقبل" لدى عينة البحث الأساسية باستخدام البرنامج الإحصائي Amos V 21، ويتضح وجود مطابقة جيدة لنموذج تحليل المسار المقترح وذلك وفقاً للنتائج التالية:

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "لا توجد مطابقة جيدة بين نموذج تحليل المسار المقترح وبيانات عينة البحث بالنسبة للعلاقات بين أبعاد اليقظة العقلية (كمتغير مستقل) والتنظيم الانفعالي (كمتغير وسيط) وقلق المستقبل (كمتغير تابع)".

وللتحقق من هذا الفرض اقترح الباحث نمودجا بنائياً يُفسر العلاقة بين متغيرات البحث: "اليقظة العقلية، التنظيم الانفعالي، قلق المستقبل" في ضوء ما تم الاطلاع عليه من أطر نظرية وبحوث سابقة، كما تأكد الباحث قبل إجراء التحليل من كافة الافتراضات والشروط الواجب توافرها لتحليل المسار، ومن أهمها إيجاد مصفوفة معاملات الارتباط بين متغيرات البحث، حيث تبين وجود علاقات قوية بين هذه المتغيرات وبعضها البعض.

وبناءً على ما سبق تم إجراء تحليل المسار على بيانات عينة البحث الأساسية، وتم حساب معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة التي تعادل قيمة ت" ودلالاتها، والشكل (٢) يوضح نموذج تحليل المسار المُستخرج لمتغيرات البحث.



شكل (٢)

نموذج تحليل المسار المستخرج لأبعاد اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وقلق المستقبل، وقد أسفرت النتائج عن وجود مطابقة جيدة في ضوء مؤشرات حُسن المطابقة، والجدول (١٦) يوضح قيم مؤشرات حُسن المطابقة للنموذج السببي لمتغيرات البحث كما يأتي:

جدول (١٦)

قيم مؤشرات حُسن المطابقة للنموذج السببي لمتغيرات البحث

م	مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر	القرار
١	مؤشر النسبة بين قيم χ^2 ودرجات الحرية df (CMIN)	٣,٨٠٨	أقل من (٥)	مقبول
٢	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٩٥٨	٠ إلى ١	مقبول
٣	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠,٩٤٩	٠ إلى ١	مقبول
٤	مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,٩٧٨	٠ إلى ١	مقبول
٥	مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)	٠,٩٥٢	٠ إلى ١	مقبول
٦	مؤشر توكر لويس (TLI)	٠,٩٦١	٠ إلى ١	مقبول
٧	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٩٧١	٠ إلى ١	مقبول
٨	مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي (RMSEA)	٠,٠٥٨	أقل ٠,٠٨	مقبول

يتضح من الجدول (١٦) أن جميع قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول لحُسن المطابقة، كما أن قيمة مربع كاي (X2) (٣,٨٠٨) قيمة غير دالة إحصائياً $p = (٠,٥١)$ ، وهي قيمة أكبر من (٠,٠٥)، وهذا يدل على حُسن مطابقة النموذج السببي، وأيضاً تم الاعتماد على قيمة Chi-Square إلى درجات الحرية حيث كانت قيمتها أقل من (٥) وهي قيمة جيدة تقع في المدى المثالي للمؤشر حيث يفترض ألا تزيد هذه القيمة عن (٥)؛

وكما أن قيمة مؤشر حُسن المطابقة لكل من (GFI) (٠,٩٥٨)، وقيمة مؤشر المطابقة المعياري (NFI) (٠,٩٤٩)، وقيمة مؤشر المطابقة النسبي (RFI) (٠,٩٧٨)، وقيمة مؤشر المطابقة المتزايد (IFI) (٠,٩٥٢)، وقيمة مؤشر توكر لويس (TLI) (٠,٩٦١)، وقيمة مؤشر المطابقة المقارن (CFI) (٠,٩٧١)، وهي قيم جيدة وتقع في المدى المثالي للمؤشر الذي ينحصر في المدى من (صفر : ١) حيث تُشير القيم القريبة من الواحد إلى مطابقة جيدة، كما أن قيمة جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي (RMSEA) (٠,٠٥٨)، وهي قيمة جيدة وتقع في المدى المثالي للمؤشر حيث إنها أقل من (٠,٠٨)، مما يدل على أن النموذج السببي مطابق بدرجة كبيرة، وهو من أهم مؤشرات جودة المطابقة حيث تُشير القيم التي تقع في هذا المدى إلى مطابقة جيدة.

وبناءً على ما سبق فإنه يتم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل أي أنه "توجد مطابقة جيدة بين نموذج تحليل المسار المقترح وبيانات عينة البحث بالنسبة للعلاقات بين أبعاد اليقظة العقلية (كمتغير مستقل) والتنظيم الانفعالي (كمتغير وسيط) وقلق المستقبل (كمتغير تابع)"، ويُفسر الباحث هذه النتيجة حيث أن اليقظة العقلية تؤدي إلى التنظيم الواعي للإنفعالات لطلاب الجامعات وفهم الآليات والتغيرات النفسية الكامنة لديهم وتؤثر بشكل مباشر وغير مباشر على أعراض قلق المستقبل والتخلص من آثاره السلبية، وتعتمد اليقظة العقلية على تركيز الانتباه في اللحظة الحالية دون إصدار الأحكام وهو ما يُقلل من الأفكار والمشاعر السلبية وذلك من خلال استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتكيف مع الأحداث وتحقيق التوازن بين الأداء الأكاديمي، والعمل، والأسرة ومسؤوليات الحياة الأخرى، وتتأثر الاستجابة الانفعالية للطلاب باستخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتي يُمكنها التحكم في الانفعالات وتنظيم مستوى قلق المستقبل، ولليقظة العقلية تداعيات واضحة في اختيار استراتيجيات التنظيم الانفعالي وتقليل التفاعل مع التأثيرات السلبية وزيادة التأثيرات الإيجابية لتحقيق قدرًا أكبر من الرضا والطموح للطلاب في المستقبل، فالممارسة الواعية لليقظة العقلية تساعد الطلاب على إدارة مهامهم الأكاديمية وتحقيق أفضل النتائج والرضا عن الحياة والتخلص من الأفكار السلبية بشأن الأحداث المستقبلية والتي يدور حولها قلق المستقبل خصوصًا في ظل المعيشة مع Covid-19، وتؤدي استراتيجيات التنظيم الانفعالي إلى التكيف والتعامل المرن مع المتطلبات البيئية وإعادة التوازن نحو تنمية الانفعالات الإيجابية

وإعادة تقييم المواقف المختلفة والتخلص من الضغوط التي تسبب قلقاً مستقبلياً في المجالات النفسية والاجتماعية والأسرية والأكاديمية والاقتصادية على طلاب الجامعات، وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه بحث (عبدالحميد، ٢٠١٨)، (النقيب، ٢٠٢٠)، (رزق، ٢٠٢٠)، (Stapp & Lambert, 2020)، (Harrington et al, 2020)، (جبر، ٢٠٢١)، (الكثيري وناضرين، ٢٠٢١)، (Nadeem & Koschmann, 2021)، (Weis et al,)، (Al-Harbi et al, 2021)، (Munoz-Navarro et al, 2021)، (López et al, 2021)، (Duplaga & Grysztar, 2021)، والتي أشارت إلى وجود علاقات متبادلة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وقلق المستقبل.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه "لا توجد تأثيرات مباشرة دالة إحصائياً بين أبعاد اليقظة العقلية وقلق المستقبل لدى عينة البحث".

وللتحقق من هذا الفرض تم إجراء تحليل المسار على عينة البحث الأساسية، وتم حساب كل من التأثيرات المباشرة، ومعاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة التي تُعادل قيمة "ت" ودلالاتها، والجدول (١٧) يوضح ذلك.

جدول (١٧)

المسارات المباشرة ومعاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية لنموذج تحليل المسار لأبعاد اليقظة العقلية وقلق المستقبل

مستوى الدلالة	معاملات الانحدار المعيارية	القيمة الحرجة	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار اللامعيارية	المتغيرات واتجاه التأثير	
					من	إلى
***	٠,١٣٨	٤,٧٤٢	٠,٠٢٠	٠,٠٩٣	قلق المستقبل	اليقظة العقلية
***	٠,٢١٦	٧,٨٨٦	٠,٠٩٤	٠,٧٣٩	قلق المستقبل	الملاحظة
***	٠,٢٦٦	٨,٥٨٨	٠,١١٠	٠,٩٤٤	قلق المستقبل	الوصف
***	٠,١٤٥	٤,٤٩٢	٠,١٦٦	٠,٧٤٤	قلق المستقبل	التصرف بوعي
***	٠,٠٩٦	٣,٦٣٢	٠,١٣٦	٠,٤٩٣	قلق المستقبل	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
***	٠,١٤٨	٤,٨٠٥	٠,١٤٥	٠,٦٩٨	قلق المستقبل	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية

*القيمة الحرجة = قيمة "ت" ، ***مستوى الدلالة عند ٠,٠١

ينضح من الجدول (١٧) أن قيم معاملات الانحدار اللامعيارية لكل من (اليقظة العقلية - الملاحظة - الوصف - التصرف بوعي - عدم الحكم على الخبرات الداخلية - عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) إلى قلق المستقبل بلغت على الترتيب (٠,٠٩٣ - ٠,٧٣٩ -

٠,٩٤٤ - ٠,٧٤٤ - ٠,٤٩٣ - ٠,٦٩٨)، ومعاملات الانحدار المعيارية بلغت على الترتيب (٠,١٣٨ - ٠,٢١٦ - ٠,٢٦٦ - ٠,١٤٥ - ٠,٠٩٦ - ٠,١٤٨)، وهي قيم دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى وجود تأثيرات مباشرة من (اليقظة العقلية - الملاحظة - الوصف - التصرف بوعي - عدم الحكم على الخبرات الداخلية - عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) إلى قلق المستقبل.

وبناءً على ما سبق فإنه يتم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل أي أنه "توجد تأثيرات مباشرة دالة إحصائيًا بين أبعاد اليقظة العقلية وقلق المستقبل لدى عينة البحث"، ويُفسر الباحث هذه النتيجة حيث أن اليقظة العقلية مورد فعال للتخلص من الآثار السلبية لقلق المستقبل لدى طلاب الجامعات وتعمل على زيادة المشاعر الإيجابية والتخلص من الأفكار والمشاعر السلبية، وتوفر دعمًا إضافيًا للتكيف مع البيئة المحيطة بالطلاب وتساعدهم على التخلص من الضغوط المتزايدة وقلق المستقبل المرتبطين بـ Covid-19، وتعمل اليقظة العقلية على تركيز الانتباه وزيادة الموارد العقلية والوعي بالأحداث دون إصدار أحكام أو التفاعل معها والتفكير المرن وفتح المزيد من الآفاق لحل المشكلات والتخلص من الآثار السلبية لقلق المستقبل، وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه بحث (Cernetic, 2016)، (Rodrigues et al, 2017)، (Jankowski & Bak, 2019)، (Jaiswal, 2019)، (et al, 2019)، (رزق، ٢٠٢٠)، (Fumero et al, 2020)، (El Morr et al, 2020)، (MacDonald & Olsen, 2020)، (Crowley et al, 2020)، (Stapp & Lambert, 2020)، (جبر، ٢٠٢١)، (الكثيري وناصرين، ٢٠٢١)، (Nadeem & Koschmann, 2021)، (Weis et al, 2021)، والتي أشارت إلى الدور الفعال لليقظة العقلية في التخلص من الآثار السلبية لقلق المستقبل.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه "لا توجد تأثيرات مباشرة دالة إحصائيًا بين أبعاد اليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي لدى عينة البحث" وللتحقق من هذا الفرض تم إجراء تحليل المسار على عينة البحث الأساسية، وتم حساب كل من التأثيرات المباشرة، ومعاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة التي تُعادل قيمة "ت" ودلالاتها، والجدول (١٨) يوضح ذلك.

جدول (١٨)

المسارات المباشرة ومعاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية لنموذج تحليل المسار لأبعاد اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي

مستوى الدلالة	معاملات الانحدار المعيارية	القيمة الحرجة	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار اللامعيارية	المتغيرات واتجاه التأثير	
					من	إلى
***	٠,٢٠٠	٤,٥٣٧	٠,٠٣٨	٠,١٧١	اليقظة العقلية	التنظيم الانفعالي
***	٠,٢٦٣	٦,٥٠٧	٠,١٧٦	١,١٤٢	الملاحظة	التنظيم الانفعالي
	٠,٢٢٢			١,٠٠٠	الوصف	التنظيم الانفعالي
٠,٠٦٦	٠,٠٨٨	١,٨٣٧	٠,٣١٤	٠,٥٧٦	التصرف	التنظيم الانفعالي
					بوعي	
					عدم الحكم	
٠,٩٢٣	٠,٠٠٥	٠,٠٩٧	٠,٢٨٨	٠,٠٢٨	على الخبرات الداخلية	التنظيم الانفعالي
					عدم التفاعل	
***	٠,١٠٠	٢,٤٧٣	٠,٢٦٥	٠,٦٥٥	مع الخبرات الداخلية	التنظيم الانفعالي

*القيمة الحرجة = قيمة "ت" ، ***مستوى الدلالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول (١٨) أن قيم معاملات الانحدار اللامعيارية لكل من (اليقظة العقلية - الملاحظة - الوصف - التصرف بوعي - عدم الحكم على الخبرات الداخلية - عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) إلى التنظيم الانفعالي بلغت على الترتيب (٠,١٧١ - ١,١٤٢ - ١,٠٠٠ - ٠,٥٧٦ - ٠,٠٢٨ - ٠,٦٥٥)، ومعاملات الانحدار المعيارية بلغت على الترتيب (٠,٢٠٠ - ٠,٢٦٣ - ٠,٢٢٢ - ٠,٠٨٨ - ٠,٠٠٥ - ٠,١٠٠)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، عدا بعدي (التصرف بوعي - عدم الحكم على الخبرات الداخلية) فكانت قيمهما غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى وجود تأثيرات مباشرة من (اليقظة العقلية - الملاحظة - الوصف - عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) إلى التنظيم الانفعالي.

وبناءً على ما سبق فإنه يتم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل أي أنه " توجد تأثيرات مباشرة دالة إحصائياً بين أبعاد اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى عينة البحث"، ويُفسر الباحث هذه النتيجة حيث أن اليقظة العقلية تزيد من فعالية التنظيم الانفعالي من خلال إعادة التقييم وإحداث تأثيرات إيجابية في الانفعالات والذاكرة، وتؤدي اليقظة العقلية إلى الحد من إفراط طلاب الجامعات في التعرف على انفعالاتهم السلبية وأكثر ميلاً لقبول استجاباتهم الانفعالية دون إصدار أحكام، فالعلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي تبادلية تؤدي إلى تحسين جودة الحياة والتكيف مع الظروف البيئية في ظل Covid-19،

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه بحث (Guendelman et al, 2017)، (عبدالحميد، ٢٠١٨)، (النقيب، ٢٠٢٠)، (Finkelstein-Fox et al, 2018)، (Peixoto & Gondim, 2020)، (Wenzel et al, 2020)، (Tasneem & Panwar, 2020)، (Gondim, 2020)، (Yan et al, 2021)، (Al-Refae et al, 2021)، (Wisener & Khoury, 2021) والتي أشارت إلى دور اليقظة العقلية في مساعدة طلاب الجامعات على تنظيم انفعالاتهم وكيفية التعامل معها، ويتضح عدم وجود تأثيرات مباشرة لبعد "التصرف بوعي" حيث أن تركيز انتباه الطلاب لما يمرون به في حياتهم الإجتماعية والأكاديمية لا يؤثر في التكيف مع استراتيجيات التنظيم الانفعالي وخاصة لوم الذات واجترار الأفكار في ظل أحداث Covid-19، وأيضاً عدم وجود تأثيرات مباشرة لبعد "عدم الحكم على الخبرات الداخلية" حيث أن توقف الطلاب عن تقييم أفكارهم ومشاعرهم ليس له تأثيرات مباشرة على تنظيم انفعالاتهم ويسهم في ذلك لوم الذات والتهويل واجترار الأفكار ولوم الآخرين.

نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه "لا توجد تأثيرات مباشرة دالة إحصائياً بين التنظيم الانفعالي وقلق المستقبل لدى عينة البحث"

وللتحقق من هذا الفرض تم إجراء تحليل المسار على عينة البحث الأساسية، وتم حساب كل من التأثيرات المباشرة، ومعاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة التي تعادل قيمة "ت" ودالاتها، والجدول (١٩) يوضح ذلك.

جدول (١٩)

المسارات المباشرة ومعاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية لنموذج تحليل المسار للتنظيم الانفعالي وقلق المستقبل

مستوى الدلالة	معاملات الانحدار المعيارية	القيمة الحرجة	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار اللامعيارية	المتغيرات واتجاه التأثير	
					من	إلى
***	٠,٣٠٥	١٠,٣٧٧	٠,٠٢٣	٠,٢٣٩	قلق المستقبل	التنظيم الانفعالي

*القيمة الحرجة = قيمة "ت" ، ***مستوى الدلالة عند ٠,٠١

ينضح من الجدول (١٩) أن قيم معاملات الانحدار اللامعيارية (للتنظيم الانفعالي) إلى قلق المستقبل بلغت (٠,٢٣٩)، ومعاملات الانحدار المعيارية بلغت (٠,٣٠٥)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى وجود تأثيرات مباشرة من التنظيم الانفعالي إلى قلق المستقبل.

وبناءً على ما سبق فإنه يتم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل أي أنه " توجد تأثيرات مباشرة دالة إحصائياً بين التنظيم الانفعالي وقلق المستقبل لدى عينة البحث"، ويُفسر الباحث هذه النتيجة حيث أن استخدام طلاب الجامعات لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي يُمكنهم من إدارة القلق والسيطرة على المشاعر والآثار السلبية لقلق المستقبل، فاستخدام الطلاب لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي بشكل فعّال وإيجابي يُحقق لهم الرضا والطموح المستقبلي وتقليل الآثار السلبية لـ Covid-19 والقلق المستقبلي المرتبط بهذا الخطر وخصوصاً في ظل التعايش مع هذا الفيروس لفترة طويلة، وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه بحث (Domaradzka & Fajkowska, 2018)، (Kim & Hyun, 2019)، (Dovbysh & Kiseleva, 2020)، (Chandra et al, 2020)، (الكثيري وناصرين، ٢٠٢١)، (Brehl et al, 2021)، (Rodríguez-Menchón et al, 2021)، (Munoz-Navarro et al, 2021)، (López et al, 2021)، والتي أشارت إلى فعالية استراتيجيات التنظيم الانفعالي في التخلص من أعراض قلق المستقبل.

نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على أنه "لا توجد تأثيرات غير مباشرة دالة إحصائياً لأبعاد اليقظة العقلية في قلق المستقبل من خلال التنظيم الانفعالي كمتغير وسيط لدى عينة البحث".

وللتحقق من هذا الفرض تم إجراء تحليل المسار على عينة البحث الأساسية، وتم حساب التأثيرات غير المباشرة، ومعاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية، والجدول (٢٠) يوضح التأثيرات غير المباشرة، ومعاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية بين أبعاد اليقظة العقلية وقلق المستقبل في وجود التنظيم الانفعالي.

جدول (٢٠)

المسارات غير المباشرة ومعاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية لنموذج تحليل المسار لمتغيرات البحث لدى طلاب الجامعة

مستوى الدلالة	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	المتغيرات وإتجاه التأثير غير المباشر	
			من	إلى
٠,٠٢٢	٠,٠٦١	٠,٠٤١	اليقظة العقلية - التنظيم الانفعالي - قلق المستقبل	
٠,٠٠٢	٠,٠٨٠	٠,٢٧٣	الملاحظة - التنظيم الانفعالي - قلق المستقبل	
٠,٠٠٣	٠,٠٦٨	٠,٢٣٩	الوصف - التنظيم الانفعالي - قلق المستقبل	
٠,٠٨٠	٠,٠٢٧	٠,١٣٨	التصرف بوعي - التنظيم الانفعالي - قلق المستقبل	
٠,٠١١	٠,٠٣٠	٠,١٥٧	عدم الحكم على الخبرات الداخلية - التنظيم الانفعالي - قلق المستقبل	
٠,٩٥٥	٠,٠٠١	٠,٠٠٧	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية - التنظيم الانفعالي - قلق المستقبل	

ينضح من الجدول (٢٠) أن قيم معاملات الانحدار اللامعيارية لكل من (اليقظة العقلية - الملاحظة - الوصف - التصرف بوعي - عدم الحكم على الخبرات الداخلية - عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) إلى قلق المستقبل من خلال التنظيم الانفعالي بلغت على الترتيب (٠,٠٤١ - ٠,٢٧٣ - ٠,٢٣٩ - ٠,١٣٨ - ٠,١٥٧ - ٠,٠٠٧)، ومعاملات الانحدار المعيارية بلغت على الترتيب (٠,٠٦١ - ٠,٠٨٠ - ٠,٠٦٨ - ٠,٠٢٧ - ٠,٠٣٠ - ٠,٠٠١)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، عدا بعدي (التصرف بوعي - عدم الحكم على الخبرات الداخلية) فكانت قيمهما غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى وجود تأثيرات غير مباشرة من (اليقظة العقلية - الملاحظة - الوصف - عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) إلى قلق المستقبل من خلال التنظيم الانفعالي كمتغير وسيط، وهذا يدل على وجود وساطة جزئية لمتغير التنظيم الانفعالي.

وبناءً على ما سبق فإنه يتم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل أي أنه "توجد تأثيرات غير مباشرة دالة إحصائياً لأبعاد اليقظة العقلية في قلق المستقبل من خلال التنظيم الانفعالي كمتغير وسيط لدى عينة البحث". ويُفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء العلاقات المتبادلة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وقلق المستقبل حيث تعمل اليقظة العقلية على إدارة قلق المستقبل وتؤثر على الأعراض بشكل مباشر وغير مباشر من خلال استراتيجيات التنظيم الانفعالي، واليقظة العقلية وسيلة لتعليم الطلاب آليات التكيف مع الحياة العامة والقدرة على توفير حلول فعالة للتخلص من الضغوط التي تواجههم والحد من الآثار السلبية لقلق المستقبل، وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه بحث (Cernetic, 2016)،

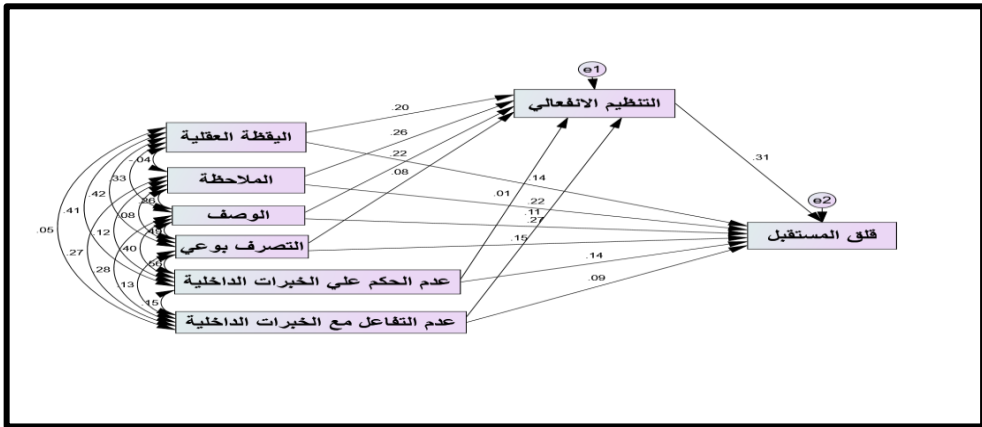
(عبدالحميد، ٢٠١٨)، (النقيب، ٢٠٢٠)، (رزق، ٢٠٢٠)، (Crowley et al, 2020)، (López) (Stapp & Lambert, 2020)، (جبر، ٢٠٢١)، (الكثيري وناصرين، ٢٠٢١)، (et al, 2021). كما أن بُعدي "التصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية" ليس لهما تأثيرات غير مباشرة على قلق المستقبل من خلال التنظيم الانفعالي، وخصوصاً في ظل اجترار الأفكار والتهويل وهو ما يؤدي إلى عدم تكيف الطلاب مع الأحداث الحالية وهذا يدل على وجود وساطة جزئية للتنظيم الانفعالي.

نتائج الفرض السادس:

٧- ينص الفرض السادس على أنه " لا يوجد تشابه في نموذج تحليل المسار لليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وقلق المستقبل بين الذكور والإناث".

وللتحقق من هذا الفرض اقترح الباحث نموذج لتفسير العلاقة بين متغيرات البحث: "اليقظة العقلية، التنظيم الانفعالي، قلق المستقبل" في ضوء ما تم الاطلاع عليه من أطر نظرية وبحوث سابقة، كما تأكد الباحث قبل إجراء التحليل من كافة الافتراضات والشروط الواجب توافرها للتحليل، ومن أهمها إيجاد مصفوفة معاملات الارتباط بين متغيرات البحث، حيث تبين وجود علاقات قوية بين هذه المتغيرات وبعضها البعض.

وبناءً على ما سبق تم إجراء تحليل المسار على عينة البحث الأساسية، وتم حساب معاملات الانحدار المعيارية، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة التي تعادل قيمة "ت" ودلالاتها لذي كل من الذكور والإناث، والشكل (٣) يوضح نموذج تحليل المسار المستخرج لمتغيرات البحث.



شكل (٣)

نموذج تحليل المسار المستخرج لأبعاد اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وقلق المستقبل لدى الذكور والإناث

والجدول (٢١) يوضح قيم تأثير المسارات ومعاملات الانحدار المعيارية بين متغيرات

النموذج السببي لتحليل المسار لدى الذكور والإناث.

جدول (٢١)

معاملات الانحدار المعيارية لنموذج تحليل المسار لمتغيرات البحث لدى الذكور والإناث

متغيرات وإتجاه التأثير	معاملات الانحدار المعيارية		الخطأ المعياري		القيمة الحرجة		مستوى الدلالة
	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	
اليقظة العقلية	٠,١٩٧	٠,٢٠٠	٠,٠٦٢	٠,٠٤٤	٣,٠٧٣	٣,٣٧٨	***
الملاحظة	٠,٢١٣	٠,٣٣٢	٠,٢٦٣	٠,٢٢٥	٣,٧١٣	٥,٩٣٠	***
الوصف	٠,٢٠١	٠,٢٥٢	٠,٢٠١	٠,٢٥٢	٨,٧١٤	٥,٢٤١	***
التصرف بوعي	٠,١١٧	٠,٠٤٥	٠,٠١٤	٠,٣٦٥	١,٦٧٥	٠,٦٨٨	٠,٠٩٤
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٠,٠١٠	٠,٠٠١	٠,٤٩٦	٠,٣٢٥	٠,١٤٤	٠,٠١٩	٠,٨٨٦
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٠,١٣٥	٠,٠٧٩	٠,٤٣٠	٠,٣١٢	٢,٣٣٧	١,٤٢٤	٠,٠١٩
التنظيم الانفعالي	٠,٥١٠	٠,٠٦٧	٠,٠١٨	٠,٠٤٦	١٨,٩٤٣	١,٣٣٧	***
قلق المستقبل	٠,٠٥٩	٠,٢٣١	٠,٠١٨	٠,٠٣٢	٢,١٢٠	٤,٩٤١	٠,٠٣٤
اليقظة العقلية	٠,٢٢٠	٠,٢٤٣	٠,٠٧٩	٠,١٧١	٨,٧١٤	٥,٢٤١	***
الملاحظة	٠,٢٤٨	٠,٢٦٥	٠,١٠١	٠,١٨٤	٨,٣٩٠	٥,٢٥٧	***
الوصف	٠,١٩٠	٠,١٢٦	٠,١٦١	٠,٢٦٢	٥,٩٨١	٢,٤٨٥	***
التصرف بوعي	٠,٠٩١	٠,١٠٠	٠,١٢٨	٠,٢٢١	٣,٦٤١	٢,٣٣٣	***
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٠,٠٦٨	٠,٢١٢	٠,١٤٢	٠,٢٢٩	٢,٢٩٤	٤,٢٣٧	٠,٠٢٢

*القيمة الحرجة = قيمة "ت" ، ***مستوى الدلالة عند ٠,٠١

ينضح من الجدول (٢١) أنه تم حساب تحليل المسار للعلاقة بين متغيرات البحث: اليقظة العقلية، التنظيم الانفعالي، قلق المستقبل لدى عيني الذكور والإناث، وتشير النتائج الى أن معظم معاملات الانحدار المعيارية، الخطأ المعياري، القيمة الحرجة، ودلالاتها الإحصائية، متشابهة إلى حد كبير بين عينة الذكور والإناث، وتم حساب التشابه في نموذج تحليل المسار لليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وقلق المستقبل بين عينة الذكور والإناث؛ من خلال نموذج المقارنة المتداخل الذي يقارن بين نماذج المطابقة المختلفة، حيث تمت المقارنة بين ثلاثة نماذج هي: النموذج القياسي، ونموذج التغيرات، ونموذج البواقي، وبالتالي تم قياس اللاتغير (التكافؤ) في كل مكونات النموذج بداية من النموذج بدون قيود إلى النماذج المقيدة، حيث تم حساب اللاتغير في قائمة المتغيرات كما في النموذج القياسي، واللاتغير في التغيرات التي تمثلت في العلاقات بين المتغيرات الكامنة، واللاتغير في البواقي من خلال نموذج البواقي، والجدول (٢٢)، (٢٣)، (٢٤) توضح المقارنة بين هذه النماذج وبعضها.

جدول (٢٢)

افتراض النموذج غير المقيد للذكور والإناث

TLI	RFI	IFI	NFI	P	CMIN	DF	النموذج/ المؤشرات
-٠,٥٦٣	-٠,٥٤٢	٠,٠٣٢	٠,٠٣٢	٠,٠٠٠	٤٦,١٣٢	١٢	النموذج القياسي
-٠,٦٧٢	-٠,٦٤٧	٠,٠٥٥	٠,٠٥٥	٠,٠٠٠	٨٠,٤١٦	٣٣	نموذج التغيرات
-٠,٥٦٠	-٠,٥٣٩	٠,١٣١	٠,١٣١	٠,٠٠٠	١٩١,٨٣٦	٣٥	نموذج البواقي
					*** غير دالة عند مستوى ٠,٠١		
					* غير دالة عند مستوى ٠,٠٥		

جدول (٢٣)

افتراض نموذج الأوزان القياسية للذكور والإناث

TLI	RFI	IFI	NFI	P	CMIN	DF	النموذج/ المؤشرات
-٠,١٠٩	-٠,١٠٥	٠,٠٢٤	٠,٠٢٣	٠,٠٣٤	٣٤,٢٨٤	٢١	نموذج التغيرات
٠,٠٠٣	٠,٠٠٣	٠,١٠١	٠,١٠٠	٠,٠٠٠	١٤٥,٧٠٤	٢٣	نموذج البواقي
					*** غير دالة عند مستوى ٠,٠١		
					* غير دالة عند مستوى ٠,٠٥		

جدول (٢٤)

افتراض نموذج التغيرات البنائية للذكور والإناث

TLI	RFI	IFI	NFI	P	CMIN	DF	النموذج/ المؤشرات
٠,١١٢	٠,١٠٨	٠,٠٧٨	٠,٠٧٦	٠,٠٠٠	١١١,٤٢٠	٢	نموذج البواقي
					*** غير دالة عند مستوى ٠,٠١		
					* غير دالة عند مستوى ٠,٠٥		

ينضح من الجداول (٢٢)، (٢٣)، (٢٤) أن المقارنات تضمنت مقارنات في درجات الحرية (DF)، ومقارنات في مربع كاي التي يطلق عليها مؤشر مربع كاي تربيع الفارقة

(X2)، وكذلك النسبة بين درجات الحرية إلى مربع كاي حيث تدل عدم دلالة قيمتها علي توافر اللاتغير بين النماذج، ومقارنات في مؤشر المطابقة المعياري (NFI) الذي تدل قيمته الأقل من (٠,٠١) علي توافر اللاتغير، ومقارنات في مؤشر المطابقة المتزايد (IFI) الذي تدل قيمته الأقل من (٠,٠١) علي توافر اللاتغير، ومؤشر المطابقة النسبي (RFI) الذي تدل قيمته الأقل من (٠,٠١) علي توافر اللاتغير، ومؤشر توكر لويس (TLI) الذي تدل قيمته الأقل من (٠,٠٥) علي توافر اللاتغير، كما يتضح أن جميع المؤشرات تدل على توافر اللاتغير (التكافؤ) بين النماذج المستخدمة في قياس اللاتغير مما يدل على التكافؤ لدي عينة الذكور والإناث في نموذج تحليل المسار لليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وقلق المستقبل.

وبناءً على ما سبق فإنه يتم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل أي أنه "يوجد تشابه في نموذج تحليل المسار لليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وقلق المستقبل بين الذكور والإناث". ويُفسر الباحث هذه النتيجة لما يتمتع به الذكور والإناث من القدرة على استخدام اليقظة العقلية وتركيز الانتباه على اللحظة الحالية دون إصدار أحكام وهو ما يؤدي إلى تحسين النواحي الإنفعالية والتنظيم الذاتي للانتباه والسلوك لديهم، فإدراك الذكور والإناث لمشاعرهم وأحاسيسهم وقبولها يساعدهم على إيقاف ردود أفعالهم المعتادة والتلقائية تجاه تجارب اللحظة الحالية والتي تنطوي على جوانب إيجابية وسلبية لذلك تتضح لديهم الرؤية الواضحة لإختيار استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتي تؤدي إلى التكيف والتعامل المرن مع الأحداث المختلفة، فاليقظة العقلية تؤدي إلى تخلص الذكور والإناث من إجتراح الأفكار السلبية وتؤثر بشكل مباشر وغير مباشر على أعراض قلق المستقبل من خلال استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتي تمكنهم من التحكم في الانفعالات بشكل إيجابي وفتح المزيد من الآفاق لحل المشكلات والتخلص من قلق المستقبل وخصوصًا في الظروف الراهنة التي يمر بها المجتمع في ظل جائحة Covid-19، وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه بحث (عبدالحمد، ٢٠١٨)، (النقيب، ٢٠٢٠)، (رزق، ٢٠٢٠)، (Dovbysh & Kiseleva, 2020)، (Corti & Gelati, 2020)، (جبر، ٢٠٢١)، (الكثيري وناضرين، ٢٠٢١)، (Weis et al, 2021)، (Nadeem & Koschmann, 2021).

توصيات البحث:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي:
- ١- توظيف مهارات اليقظة العقلية في مقررات وأنشطة التعليم الجامعي لتنمية ثقة طلاب الجامعات في أنفسهم وتحسين جودة الحياة لديهم والتغلب على التحديات والضغوط التي تواجههم.
 - ٢- تدريب طلاب الجامعات على توظيف استراتيجيات التنظيم الانفعالي للتحكم في انفعالاتهم وإدارتها بشكل مناسب والتفكير المرن للتخلص من آثار قلق المستقبل والتغلب على المشكلات والصعوبات الناجمة عنه.
 - ٣- إقامة الجامعات للندوات واللقاءات الإرشادية وورش العمل للتعريف بقلق المستقبل وآثاره السلبية على الحياة بصفة عامة وطرح العديد من أنشطة اليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي للتخلص من قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة.
 - ٤- تقديم برامج الإرشاد النفسي بصورة دورية لطلاب الجامعات كعنصر هام من عناصر العملية التعليمية لتوعية الطلاب بالآثار السلبية لقلق المستقبل على الحياة بصفة عامة وعلى الحياة الأكاديمية بصفة خاصة وخصوصًا في ظل التعايش مع جائحة Covid-19.

بحوث مقترحة:

- بناءً على نتائج البحث يقترح الباحث إجراء البحوث التالية:
- ١- أثر برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في قلق المستقبل وحل المشكلات لدى طلاب الجامعة.
 - ٢- اليقظة العقلية وعلاقتها بالطموح الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية ذوي القلق الاجتماعي.
 - ٣- التفكير الإيجابي وعلاقته بالحكمة وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة.
 - ٤- أثر التدريب على استراتيجيات التنظيم الانفعالي في الرفاهية النفسية وقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- جير، رضا عبدالرازق. (٢٠٢١). قلق المستقبل المهني وعلاقته باليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية ومستوى التحصيل لدى طلاب البرامج النوعية والعادية بكلية التربية. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ٢٢ (٢)، ١٢٥-١٨٧.
- رزق، عزة حسن محمد. (٢٠٢٠). اليقظة العقلية كمتغير وسيط في العلاقة بين مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، ١٤، ج ٣، ٣٧٣-٥٠٠.
- عبدالحميد، هبة جابر. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي*، (٥٦)، ج ٢، ٣٢٥-٣٩٦.
- الكثيري، علي محمد وناصرين، حاتم محمد. (٢٠٢١). التنظيم الانفعالي واليقظة الذهنية وعلاقتهما بقلق المستقبل المهني لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية في محافظة ينبع. *مجلة البحوث التربوية والنوعية*، ٤ (٤)، ٢٤٥-٢٨٠.
- النقيب، إيناس فهمي. (٢٠٢٠). الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية - جامعة عين شمس*، (٤٤)، ج ٤، ٣٥٥-٤٦١.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

- Abu-Alkeshek, E., (2020). Future anxiety among Jordanian university students during the corona pandemic in light of some variables. *British Journal of Education*, 8 (9), 70-82.
- Adwas, A., Jbireal, J., & Azab, A., (2019). Anxiety: insights into signs, symptoms, etiology, pathophysiology, and treatment. *The South African journal of medical sciences*, 2 (10), 580-591.
- Al Qaisy, L., & Thawabieh, A., (2017). Personal Traits and Their Relationship with Future Anxiety and Achievement. *Journal on Educational Psychology*, 10 (3), 11-19.
- Al-Harbi, B., Ibrahim, K., Al-Rababaah, J., & Al- mehsin, S., (2021). The ego depletion and its relationship with the future anxiety among the university female students. *International Journal of Higher Education*, 10 (2), 128-139.
- Al-Refae, M., Al-Refae, A., Munroe, M., Sardella, N., & Ferrari, M., (2021). A self-compassion and mindfulness-based cognitive mobile intervention

- (serene) for depression, anxiety, and stress: promoting adaptive emotional regulation and wisdom. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-18.
- Baltruschat, S., Cándido, A., Maldonado, A., Verdejo-Lucas, C., Catena-Verdejo, E., & Catena, A., (2021). There is more to mindfulness than emotion regulation: A study on brain structural networks. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-10.
- Berboth, S., Windischberger, C., Kohn, N., & Morawetz, C., (2021). Test-retest reliability of emotion regulation networks using fMRI at ultra-high magnetic field. *NeuroImage*, 232, 1-17.
- Brehl, A., Schene, A., Kohn, N., Fernández, G., (2021). Maladaptive emotion regulation strategies in a vulnerable population predict increased anxiety during the Covid-19 pandemic: a pseudo-prospective study. *Journal of Affective Disorders Reports*, 4, 1-8.
- Bujnowska, A., Rodríguez, C., García, T., Areces, D., & Marsh, N., (2019). Parenting and future anxiety: the impact of having a child with developmental disabilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 668-683.
- Canby, N., Cameron, I., Calhoun, A., & Buchanan, G., (2015). A brief mindfulness intervention for healthy college students and its effects on psychological distress, self-control, meta-mood, and subjective vitality. *Mindfulness*, 6 (5), 1071-1081.
- Cernetic, M., (2016). The relationship between anxiety and mindfulness: the role of mindfulness facets, implicit anxiety, and the problem of measuring anxiety by self-report. *Psihologija*, 49 (2), 169-183.
- Chandra, C., Szwedo, D., Allen, J., Narr, R., & Tan, J., (2020). Interactions between anxiety subtypes, personality characteristics, and emotional regulation skills as predictors of future work. *Journal of Adolescence*, 80, 157-172.
- Corti, L., & Gelati, C., (2020). Mindfulness and coaching to improve learning abilities in university students: A pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1-20.
- Crego, A., Yela, J., Gómez-Martínez, M., Riesco-Matías, P., & Petisco-Rodríguez, C., (2021). Relationships between mindfulness, purpose in life, happiness, anxiety, and depression: testing a mediation model in a sample of women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (3), 925-939.
- Crowley, C., Kapitula, L., & Munk, D., (2020). Mindfulness, happiness, and anxiety in a sample of college students before and after

- taking a meditation course. *Journal of American College Health*, 68 (6), 1-8.
- Domaradzka, E., & Fajkowska, M., (2018). Cognitive emotion regulation strategies in anxiety and depression understood as types of personality. *Frontiers in Psychology*, 9 (865), 1-12.
- Dovbysh, D., & Kiseleva, M., (2020). Cognitive emotion regulation, anxiety, and depression in patients hospitalized with covid-19. *Russian Psychological society*, 13(4), 134-147.
- Duplaga, M., & Grysztar, M., (2021). The association between future anxiety, health literacy and the perception of the covid-19 pandemic: a cross-sectional study. *Healthcare*, 9 (43), 1-18.
- El Morr, C., Ritvo, P., Ahmad, F., Moineddin, R., & Team, M., (2020). Effectiveness of an 8-week web-based mindfulness virtual community intervention for university students on symptoms of stress, anxiety, and depression: randomized controlled trial. *JMIR Ment Health*, 7 (7), 1-16.
- Finkelstein-Fox, L., Park, C., & Riley, K., (2018). Mindfulness and emotion regulation: promoting well-being during the transition to college. *Anxiety, Stress, & Coping*, 31(6), 639-653.
- Fumero, A., Peñate, W., Oyanadel, C., & Porter, B., (2020). The effectiveness of mindfulness-based interventions on anxiety disorders. a systematic meta-review. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10, 704-719.
- Gross, J., (2015). Emotion regulation: current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1) 1-26.
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H., (2017). Mindfulness and emotion regulation: insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-23.
- Gupt, D., Yangdon, T., & Panchal, S., (2021). Mindfulness practice and ameliorating depressive symptoms among ptsd clients: an experimental study. *International Education & Research Journal*, 7 (5), 8-10.
- Hammad, M., (2016). Future anxiety and its relationship to students' attitude toward academic specialization. *Journal of Education and Practice*, 7 (15), 54-65.
- Harrington, E., Trevino, S., Lopez, S., & Giuliani, N., (2020). Emotion regulation in early childhood: implications for socioemotional and academic components of school readiness. *Emotion*, 20 (1), 48-53.
- Houle, I., Philippe, F., (2020). Is the negative always that bad? or how emotion regulation and integration of negative memories can positively affect well-being. *Journal of Personality*, 88 (5), 965-977.

- Jaiswal, S., Muggleton, N., Juan, C., & Liang, W., (2019) Indices of association between anxiety and mindfulness: a guide for future mindfulness studies. *Personality Neuroscience*, 2 (9), 1-11.
- Jankowski, T., & Bak, W., (2019). Mindfulness as a mediator of the relationship between trait anxiety, attentional control and cognitive failures. a multimodel inference approach. *Personality and Individual Differences*, 142, 62-71.
- Kaya, S., & Avci, R., (2016). Effects of cognitive-behavioral-theory-based skill-training on university students' future anxiety and trait anxiety. *Eurasian Journal of Educational Research*, 66, 281-298.
- Kim, H., & Hyun, M., (2019). The Mediating Effect of Cognitive Emotion Regulation Strategy on the Relationship between Emotion Malleability Beliefs and Depression, Anxiety in Individual with Generalized Anxiety Tendency. *Stress*, 27 (4), 337-343.
- López, M., Ruiz, I., & Simón, A., (2021). Emotional cognitive regulation in university students during lockdown: a comparative analysis of students from spanish universities. *Sustainability* , 13, 1-15.
- MacDonald, H., & Olsen, A., (2020). The role of attentional control in the relationship between mindfulness and anxiety. *Psychological Reports*, 123(3), 759-780.
- Marais, G., Lantheaume, S., Fiault, R., & Shankland, R., (2020). Mindfulness-based programs improve psychological flexibility, mental health, well-being, and time management in academics. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*, 10, 1035-1050.
- Mariani, R., Renzi, A., Di Monte, C., Petrovska, E., & Di Trani, M., (2021). The impact of the covid-19 pandemic on primary emotional systems and emotional regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 1-8.
- Messina, I., Calvo, V., Masaro, C., Ghedin, S., & Marogna, C., (2021). Interpersonal emotion regulation: from research to group therapy. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-6.
- Mirawdali, S., Morrissey, H., & Ball, P., (2018). Academic anxiety and its effects on academic performance. *International Journal of Current Research*, 10 (06), 70017-70026.
- Mirsamiei, M., Atashpour, H., & Aghaei, A., (2021). Research paper: effect of achievement emotion regulation training package on negative emotions and learning strategies among female high school students. *Journal of Research & Health*, 11(1), 37-44.

- Munoz-Navarro, R., Malonda, E., Llorca-Mestre, A., Cano-Vindel, A., & Fernandez-Berrocal, B., (2021). Worry about covid-19 contagion and general anxiety: moderation and mediation effects of cognitive emotion regulation. *Journal of Psychiatric Research*, 137, 311-318.
- Murad, O., (2020). Social anxiety in relation to self-Esteem among university students in Jordan. *International Education Studies*, 13 (2), 96-103.
- Nadeem, M., & Koschmann, M., (2021). Does mindfulness moderate the relationship between anxiety, uncertainty, and intercultural communication effectiveness of the students in Pakistan?. *Current Psychology*, 1-13.
- Obeidat, O., Nawafleh, A., & Alkalaf, T., (2020). Social adaptation and future anxiety in light of the covid-19 pandemic among members of the arab community (comparative study). *Psychology and Education*, 57 (9), 6831-6844.
- Paredes, M., Apaolaza, V., Fernandez-Robin, C., Hartmann, P., & Yañez-Martinez, D., (2021). The impact of the covid-19 pandemic on subjective mental well-being: The interplay of perceived threat, future anxiety and resilience. *Personality and Individual Differences*, 170, 1-6.
- Peixoto, L., & Gondim, S., (2020). Mindfulness and emotional regulation: A systematic literature review. *Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog*, 16 (3), 88-104.
- Rodrigues, M., Nardi, A., & Levitan, M., (2017). Mindfulness in mood and anxiety disorders: a review of the literature. *Trends Psychiatry Psychother*, 39 (3), 207-215.
- Rodríguez-Menchón, M., Orgilés, M., Fernández-Martínez, I., Espada, J., & Morales, A., (2021). Rumination, catastrophizing, and other-blame: the cognitive-emotional regulation strategies involved in anxiety-related life interference in anxious children. *Child Psychiatry & Human Development*, 52, 63-76.
- Sala, M., Testa, S., Pons, F., & Molina, P., (2015). Emotion regulation and defense mechanism. *Journal of Individual Differences*, 36 (1), 19-29.
- Santoso, D., & Rizkiana, A., (2018). Positive thinking on future anxiety on hearing impaired college students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 304, 194-196.
- Singh, J., (2021). Academic anxiety among adolescents in relation to their family climate. *The Educational Beacon: A Peer Reviewed Refereed Research Journal*, 10, 11-18.
- Stapp, A., & Lambert, A., (2020). The impact of mindfulness-based yoga interventions on fifth-grade students' perceived anxiety and stress.

- International Electronic Journal of Elementary Education*, 12 (5), 471-480.
- Stikkelbroek ,Y., Bodden, D., Kleinjan, M., Reijnders, M., Van Baar, A., (2016). Adolescent depression and negative life events, the mediating role of cognitive emotion regulation. *Plos One*, 11 (8), 1-16.
- Tasneem, S., & Panwar, N., (2020). Emotion regulation and psychological well-being as contributors towards mindfulness among under-graduate students. *Human Arenas*, 1-19.
- Wang, J., Chen, Y., Tan, C., & Zhao, X., (2016). Family functioning, social support, and quality of life for patients with anxiety disorder. *International Journal of Social Psychiatry*, 62 (1) 5-11.
- Waterschoot, J., Kaap-Deeder, J., Morbée, S., Soenens, B., & Vansteenkiste, M., (2021). “How to unlock myself from boredom?” The role of mindfulness and a dual awareness- and action-oriented pathway during the covid-19 lockdown. *Personality and Individual Differences*, 175, 1-6.
- Weis, R., Ray, S., & Cohen, T., (2021). Mindfulness as a way to cope with COVID-19-related stress and anxiety. *Counselling Psychotherapy Research*, 21 (1), 8-18.
- Wenzel, M., Rowland, Z., & Kubiak, T., (2020). How mindfulness shapes the situational use of emotion regulation strategies in daily life. *Cognition and Emotion*, 34 (5), 1-15.
- Wisener, M., & Khoury, B., (2021). Specific emotion-regulation processes explain the relationship between mindfulness and self-compassion with coping-motivated alcohol and marijuana use. *Addictive Behaviors*, 112, 1-11.
- Yan, J., Schoppe-Sullivan, S., Wu, Q., & Han, Z., (2021). Associations from parental mindfulness and emotion regulation to child emotion regulation through parenting: the moderating role of coparenting in chinese families, *Mindfulness*, 12, 1513–1523.