



كلية الآداب



جامعة بنها

# مجلة كلية الآداب

## مجلة دورية علمية محكمة

اليقظة الذهنية وعلاقتها بسمة الغضب لدى عينة من طلاب الجامعة

إعداد/

هاجر محمد احمد ابو العدل

إشراف /

الدكتور

وسام عزت سلام

مدرس علم النفس

كلية الاداب جامعة بنها

الاستاذ الدكتور

نعمة عبد الكريم احمد

استاذ علم النفس الاكلنيكى

كلية الاداب جامعة بنها

ابريل ٢٠٢٥

المجلد ٦٤

[/https://jfab.journals.ekb.eg](https://jfab.journals.ekb.eg)

**ملخص الدراسة:**

هدفت الدراسة إلى اكتشاف العلاقة بين اليقظة وسمة الغضب لدى عينة من طلاب الجامعة، وكذلك الفروق بين الذكور والإناث في مستويات اليقظة الذهنية وسمة الغضب. تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب، وطالبة من طلاب الجامعة. استخدمت الباحثة مقياس الغضب كسمة لسيلبيرجر كما استخدمت مقياس اليقظة للعوامل الخمسة. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية توجد علاقة ارتباطية سالبة قوية بين اليقظة الذهنية وسمة الغضب، كما توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة في كل من اليقظة الذهنية والغضب، حيث وُجد أن الإناث مرتفعي اليقظة الذهنية ومنخفضي سمة الغضب مقارنةً بالذكور.

**الكلمات المفتاحية:**

اليقظة الذهنية- الغضب- سمة الغضب- طلبة الجامعة-ذكور/ إناث.

## مقدمة الدراسة:

يعد الغضب من الانفعالات، والمشاعر الطبيعية التي تظهر كأستجابة لموقف قد يثير الاحباط أو الضيق، فبعض الدراسات تناولت الغضب على أنه شعور فطري طبيعي مثل باقي المشاعر الأولية، والبعض عرفه أنه مركب من عدة حالات انفعالية امتزجت معاً أو نتج عن احداها (Peper, 2002; gardner & Moore, 2008; Murphy & Oberlin 2010) ومع ذلك فإن تحول الغضب نتيجة الاحباط، وزيادة الحساسية تجاه النقد من استجابة إلى رد فعل غير واعي (Blackmore & Mills, 2014) يعمل على استمرارية الغضب الذي يحوله إلى سمة شخصية وما يترتب على ذلك من انعكاسات سالبة على مستوى العلاقات والصحة النفسية والجسدية للفرد. فالغضب كسمة شخصية يعد تحدياً كبيراً لدى فئة طلاب الجامعة التي تمر بالعديد من التحديات ، سواء كانت اكااديمية أو اجتماعية أو على مستوى التطور النفسي أو العاطفي (Tavares & Teire, 2016; Barbour et al., 1998). وفي السنوات الأخيرة برزت اليقظة الذهنية ودورها في تحسين الصحة النفسية ورفاهية الحياة ودورها في تنظيم، وأدارة الانفعالات، ويظهر ذلك من خلال الادبيات السابقة في تأثير اليقظة الذهنية على مستويات القلق، والاكنتاب ( Keye, & Heppner et al., 2015; Brausch, 2011; Pidgeon, 2013)، وهي عبارة عن قدرة ذهنية يمكن تعزيزها من خلال مجموعة متنوعة من أساليب التدريب المهاري (Meiklejohn, Philips, Griffin, Biegel, Roach & Saltezman, 2012)، وهي تشمل الاحتفاظ بتركيز الوعي والانتباه في اللحظة الحالية دون إصدار احكام.

ومن هنا جاءت أهمية الدراسة للتعرف على اليقظة الذهنية وعلاقتها بسمة الغضب لدى عينة من طلاب الجامعة.

### مشكلة الدراسة:

يواجه طلبة الجامعة العديد من التحديات النفسية، والاجتماعية، والبيولوجية التي قد تؤثر على حالتهم العقلية، والعاطفية. تلك التحديات بمثابة ضغوط قد تسهم باستمرار الغضب كسمة شخصية تؤدي إلى ارتفاع مستويات الغضب وربما إلى انخفاض مستويات اليقظة الذهنية، مما يجعل استكشاف العلاقة بين الغضب كسمة واليقظة العقلية أمرًا هامًا لتحسين جودة حياتهم.

### كما تبرز مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة على التساؤلات الآتية:

- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين اليقظة الذهنية وسمة الغضب لدى طلاب الجامعة؟!.

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور، والإناث في درجات اليقظة الذهنية وسمة الغضب؟!.

### أهداف الدراسة:

استكشاف العلاقة بين اليقظة الذهنية، والغضب كسمة لدى عينة من طلاب الجامعة، بالإضافة إلى تحليل الفروق بين الذكور، والإناث في كل من الغضب كسمة، واليقظة الذهنية.

تقديم نتائج قد تسهم في فهم العوامل المؤثرة على الصحة العقلية، والسلوكية لدى طلبة الجامعة.

## أهمية الدراسة:

تظهر أهمية الدراسة الحالية من خلال التركيز على ما يلي:

- من الممكن أن تستخدم نتائج الدراسة في تطوير برامج تستهدف اليقظة العقلية، والغضب لدى فئة طلاب الجامعة
- الدراسة الحالية قد تسهم في تقديم توصيات للمختصين في مجال الصحة النفسية أو المرشدين الجامعيين حول كيفية التعامل مع مشاعر الغضب، ومواجهة الضغوط.
- أترأء المكتبة العربية بالاطر النظرية، والعلمية التي تهتم بكل من اليقظة الذهنية ، والغضب كسمة، والعلاقة بينهما.
- تساعد نتائج الدراسة في تقديم توصيات للمختصين النفسيين والمرشدين التربويين حول كيفية تطبيق فنيات اليقظة الذهنية لتحسين السلوكيات النفسية أو الإجتماعية لدى الشباب.
- فهم الشباب انفسهم للعوامل التي قد تؤثر على حالتهم العقلية، والاكاديمية يمكن أن يؤدي إلى تحسن ادائهم الأكاديمي.

## مصطلحات الدراسة الحالية:

(١) اليقظة الذهنية: اليقظة الذهنية في العلاج السلوكي الجدلي تعرف انها عملية الملاحظة، والوصف، والاندماج في الواقع الحالي بلا أحكام، وبفاعلية (Dimidjian and Linehan 2003)، وتعرفها لينهان أنها المجهود المتكرر لابقاء الذهن حاضرا في اللحظة الحالية دون احكام ودون تمسك بها وبفاعلية (Linehan, 2015).

تعرف إجرائيًا: انها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال مقياس اليقظة للعوامل الخمسة.

(ب) سمة الغضب: يعرفه سبيلبيرجر (Spielberger, 1988) بلغة الكم أي بتكرار المرات التي يشعر فيها المفحوص بحالة الغضب في وقت محدد، والشخص مرتفع سمة الغضب يميل للاستجابة لكل المواقف أو اغلبها بغضب تعرف إجرائيًا: بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الغضب كسمة المستخدم في الدراسة الحالية

**حدود الدراسة:** تتحدد نتائج الدراسة الحالية بالمرحلة العمرية التي طبقت عليها الدراسة وبالأدوات المستخدمة، ومصطلحات الدراسة، وأهدافها، والفروض الخاصة بها، والأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة بيانات الدراسة.

### الإطار النظري

**أولاً سمة الغضب:** تشير سمة الغضب إلى ميل أو سمة ثابتة نسبيًا مستمرة لدى الفرد للاستجابة بمشاعر الغضب في المواقف المختلفة، ويعتمد الغضب على الفروقات النسبية في مدى التكرار بين الأفراد وحدته، ومدة حالة الغضب (Spielberger, 1988).

### ثانيًا اليقظة الذهنية:

أنها عنصر أساسي من عناصر الوعي البشري، والقدرة العقلية التي يمكن تعزيزها من خلال مجموعة متنوعة من أساليب التدريب (Meiklejohn, Philips, Griffin, Biegel, Roach & Saltezman, 2012).

وتتضمن القدرة على الملاحظة ، والوصف، والمشاركة بتلقائية، ودون إصدار الأحكام، تركيز الوعي والتركيز على الفعالية)، إلي جانب القدرة على التعرف على المشاعر، وتصنيفها بدقة (Analayo, 2003).

### أهمية وفوائد اليقظة الذهنية:

من خلال الاطلاع على التراث السيكلوجي وجد أن:

- اليقظة الذهنية تعمل على تنشيط الوعي، والانتباه باللحظة الحالية، وبالتالي تقلل من الاستجابة الانفعالية التلقائية مع المثيرات (Kabat-Zinn, 1990).
- اليقظة الذهنية تساعد من خلال ملاحظة الافكار، والمشاعر ووصفهما، وتسميتهما مما يساعد على تنظيم المشاعر، وإدارتها على المدى الطويل (Bear, 2003).
- كما تثبت النتائج في الدراسات الخاصة باليقظة في المجال السلوكي دورها الواعد مشيرة إلى أن اليقظة تساعد الافراد على مستوى التحكم في السلوك، وذلك بتجربة اختبار المشاعر السلبية أو الضاغطة، ولكن دون التصرف بناء عليها، وبلا اندفاعية كمحاولة لتهدئة الذات، وبيقظة، ووعي، وانفتاح على الاهداف، والنتائج (Brown et al., 2007). كما أن تركيز الانتباه، والوعي، والقبول، والمواجهة كنتيجة لممارسة اليقظة العقلية تسهل اتخاذ استجابات تكيفية ذات مرونة تساعد في التحرر من المعاناة من الضغوط، وتحقق أكبر قدر من الصحة، والرفاة (Winbush, Gross, & kreitzer,2007).
- تدعم العديد من الدراسات ممارسات اليقظة لتأثيرها العلاجي على الامراض العضوية خاصة على الحالات المرتبطة بالضغوط كما العديد من الدراسات على

فعالية اليقظة العقلية على مستوى المشاعر، والعقل، والجسد (Pradhan et al., 2007; Rosenzweig et al., 2007; Morone, Greco & Weiner, 2008; Zautra et al., 2008; Grossman, Tiefenthaler-Gikmer, Raysz & Kesber, 2007).

• تعمل على تنشيط مناطق في الدماغ مسئولة عن المشاعر الإيجابية تجاه الآخرين (Hutcherson, seppala & Gross, 2008)

• كما وجدت نتائج ابحاث التصوير المغناطيسي أن الأشخاص الأكثر يقظة لديهم قدرة أعلى على إدارة ردود افعالهم الانفعالية عن طريق تنشيط الجزء الامامي من الدماغ، وخاصة قشرة الفص الجبهي، والتي ترتبط بالانتباه، والتركيز، وتنظيم المشاعر بالاشتراك مع الجزء الاوسط من الدماغ، وخاصة اللوزتين (Amygdala) المسؤولة عن ردود الافعال الانفعالية، ووضعها تحت سيطرة الوعي (Creswell, Eisenbrger & Liberman, 2008; Creswell, May & Eisenbrger, 2007).

#### الدراسات السابقة :

قام (Deffenbacher, et al., 1996) بدراسة هدفت لمعرفة من هم بحاجة إلى الإرشاد ممن لديهم ارتفاع في حالة الغضب أو سمة الغضب، وقد استخدم مقياس الغضب كحالة، وسمة لسيلبيرجر (1988) وقد طبق على (89) طالب جامعي من الجنسين، وقد بينت النتائج عدم وجود فروق في التعبير عن الغضب عند الذكور، والإناث. كما لم توجد فروق في التعبيرات الناتجة عن الغضب.

تناولت دراسة هيبنر، وكيرنس، ولاكي، واخرون (Heppner, Kerins, Lakey, et al., 2008) تأثير اليقظة الذهنية على السلوك العدواني، والغضب حيث توصل الباحثون إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات أعلى من اليقظة الذهنية كانوا أقل عرضة للعدوانية والغضب الدائم وقد اظهروا استجابات أكثر تروى وهدوء في المواقف التي تثير الغضب ودلت الدراسة على وجود علاقة عكسية بين درجة اليقظة الذهنية وسمة الغضب، حيث تساعد اليقظة في خفض كل من العدوانية والاستجابات الغاضبة.

وهدفت دراسة كيلي (Kelly, 2007) إلى التعرف على أثر تنمية اليقظة على إدارة الغضب لدى طلاب المرحلة الثانوية ذوي مستويات مرتفعة من الغضب، وجاءت النتائج بخفض في مستويات الغضب كحالة وسمة وتحسن في إدارة الغضب . ودراسة تاكبي (Takebe, et al., 2015) والتي استهدفت التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية وإدارة الغضب والغضب كسمة، والغضب كحالة، وبلغت عينة الدراسة (٣٦٦) من طلبة الجامعة من الجنسين وأسفرت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين ادارة الغضب، واليقظة الذهنية، وأرتباط بين الغضب كسمة والغضب كحالة.

وكما استهدفت ايضا دراسة بيليجرينو (Pellegrino, 2012) مساعدة المراهقين الذين يعانون من ارتفاع مستويات الغضب وعدم القدرة على إدارة انفعال الغضب من خلال تدريب اليقظة الذهنية على عينة عددها (٤) من طلاب المدارس الثانوية، وجاءت النتائج مدلة على ارتفاع القدرة على إدارة الغضب وانخفاض في مستويات الغضب وارتفاع في مستوى اليقظة الذهنية.

وكما هدفت دراسة (السقا، ٢٠١٦) إلى التعرف على علاقة اليقظة بالغضب كحالة وسمة وإدارة الغضب لدى عينة من طلبة الجامعة عددها (١٦٠) وقد استخدمت مقياس الغضب كحالة، وسمة لسيبليبيرجر ومقياس اليقظة لبير، وآخرون وقد خلصت الدراسة لوجود علاقة قوية سالبة بين اليقظة، والغضب كحالة، وسمة وإدارة الغضب.

## فروض الدراسة:

- "توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين اليقظة الذهنية وسمة الغضب لدى طلاب الجامعة؟!".
- "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الذكور، والاناث في اليقظة الذهنية وسمة الغضب؟!".

## منهج الدراسة والاجراءات المتبعة

أولاً المنهج: المنهج الحالي هو الوصفي الإرتباطي لأستكشاف العلاقة بين سمة الغضب واليقظة الذهنية على عينة من طلاب الجامعة. كذلك الوصول إلى الفروق بين الذكور والاناث في الغضب كسمة واليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة. ثانياً العينة: أجريت هذه الدراسة على عينة قوامه (٢٠٠) مبحوثاً منهم (١٠٠) طالباً، و(١٠٠) طالبةً من طلاب الجامعة الأسوياء (جامعة المنصورة) والتي تراوحت أعمارهم بين (٢٠: ١٨) عاماً بمتوسط عمري (١٨.٦٩)، وياحرف معيارى قدره (٠.٤٦٨)، ولتحقيق التجانس بين أفراد العينة من طلبة الجامعة في متغير العمر ودلالة الفروق بينهما.

## جدول (١) يوضح دلالة الفروق بين الجنسين بمتغير العمر كمتغير

## وسيط باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة

القياس	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
العمر الزمني	ذكور	١٠٠	١٨.	٠.٤	١٩٨	-	٠.٢٣٣	غير دالة
	إناث	١٠٠	١٨.	٠.٤				

يوضح جدول (١) عدم وجود أية فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين بمتغير العمر حيث أن القيمة الاحتمالية هي ٠.٢٣٣، وهي أكبر من ٠.٠٥ أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير العمر الزمني، مما يدل على توافق، وتجانس العينة في متغير العمر.

## أدوات الدراسة:

أولاً مقياس الغضب كحالة وسمة: إعداد سبيلبيرجر ولندن & spielberger (London)

ترجمة وإعداد النسخة العربية (عبد الرحمن، وعبد الحميد، ١٩٩٨).

## مكونات المقياس:

يتكون من جزئين كل منهما يتضمن (١٥) خمسة عشر بنداً.

الجزء الأول: يقيس الغضب كحالة إنفعالية تتباين في شدتها أو حدتها من وقت لآخر ومن فرد لآخر في نفس الوقت وهو ما يعرف بحالة الغضب (State Anger). أما

الجزء الثاني: فيقيس الغضب كسمة شخصية لها صفة الثبات النسبي وهو ما يعرف بسمة الغضب (Trait anger).

### تقنين المقياس على البيئة المصرية:

قنن بجزئيه على عينة تقنين عددها ٢٢٥ طالباً وطالبة جامعيين (١٠٨ ذكور، و١١٧ إناث) تتراوح أعمارهم بين ١٩ - ٢٤ سنة بمتوسط عمر زمني (٢١.٥٠)، وانحراف معياري (٥.٧٢).

### كيفية التطبيق:

يجيب المفحوصين على مقياس سمة الغضب من خلال اربع اختيارات هي (إطلاقاً، وأحياناً، وبدرجة معتدلة، وكثيرة جداً). اما في مقياس حالة الغضب فيضع علامة ✓ □ تحت الاجابة التي يختارها من بين (إطلاقاً، وأحياناً، وغالباً، ودائماً). التعليمات تتضمن انه لا يوجد زمن محدد للإجابة على البنود. كما تؤكد التعليمات على سرية البيانات.

### طريقة تصحيح المقياس :

يحصل المفحوص على درجات تتراوح بين درجة واحدة للإجابة (إطلاقاً) في كلا المقياسين و(أحياناً) تحصل على درجتين، والإجابة (بدرجة معتدلة، وغالباً) على ثلاث درجات، والإجابة (كثيراً جداً، ودائماً) تحصل على أربع درجات.، وبذلك تتراوح درجات سمة الغضب ما بين ١٥-٦٠ درجة.

الكفاءة السيكومترية: من حيث الإتساق الداخلي المقياس :

تم حساب الإتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٤٨ ، ٠.٦٤) بالنسبة لبعدها كحالة ، للغضب كسمة (٠.٣٢ ، ٠.٥٩).

### أولاً صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس بكل من طريقة الصدق الظاهري من حيث وضوح البنود من حيث قصرها وكونها مباشرة، والصدق العاملي لبنود المقياس الغضب كحالة وسمة إلى جانب صدق المحك الداخلي أيضاً باعتبار أن إحداهما محكاً للآخر (حيث وجد أن الأفراد التي تتميز بدرجة مرتفعة من الغضب كسمة يميل إلى ادراك المواقف العادية على أنها مغضبة، ويميل للحصول على درجة مرتفعة في مقياس الغضب كحالة. كذلك بحساب معامل الارتباط بين درجتي مقياس الغضب كحالة وسمة وجد أنه دال إحصائياً عند (٠.٠١). وقد أثبت الصدق العاملي لسمة الغضب وجود أربعة عوامل كالآتي:

- العامل الأول : الدوافع الإجتماعية والطبيعية للغضب (بنوده ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٩ ، ١٠ ، ١٥).

- العامل الثاني : الاستجابة الانفعالية والسلوكية للغضب (١ ، ٢ ، ٨ ، ١٤). (٨- ألقى ما في يدي عندما اغضب).

- العامل الثالث : الاندفاعية (٣ ، ٤ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣).

- العامل الرابع : الهياج : (١٢) (١٣- أشعر بالغضب).

ثانياً ثبات المقياس: اعتمد الباحث في حساب ثبات المقياس ببعديه على طريقتين: الفاكرونباخ والتجزئة النصفية: حيث كانت معاملات الثبات أكبر من

اليقظة الذهنية وعلاقتها بسمة الغضب لدى عينة من طلاب الجامعة هاجر محمد أحمد أبو العدل

٠.٨٥ في مقياس حالة الغضب، وفي مقياس سمة الغضب ٠.٧٧ - ٠.٨١. و  
طريقة الاحتمال المنوالي، ومعامل ثبات المفردة ذات الاختيار من متعدد:  
ووجد بالكشف عن الدلالة الاحصائية لمعاملات ثبات المفردات أن جميعها ذات دلالة  
أحصائية ويمكن الوثوق بها.

**معايير المقياس:** تم حساب المعايير المئينية للمقياس ببعديه الغضب كحالة  
والغضب كسمة حيث تراوحت درجاته في كلا المقياسين بين ١٥ - ٥٧، مما يدل على  
قدرة المقياس على التمييز بوضوح بين مرتفعي، ومنخفضي الغضب، ويدعم صدق  
المقياس.

#### الشروط السيكمترية للأدوات الدراسة الحالية:

أولاً حساب الثبات لمقياس الغضب كحالة وسمة:

اعتمدت الباحثة لحساب ثبات المقياس على حساب معادلة ألفا كرونباخ. ويتضح من  
الجدول أن المقياس يتسم بمعامل ثبات مرتفع حيث يتراوح ثبات للأبعاد بين (٠.٧٧٩  
كحد أدنى و ٠.٩٠٤ كحد أعلى) ودرجة ثبات للمقياس ككل (٠.٩١٨) وهذا يدل على  
أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

جدول (٢) يمثل حساب الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ لمقياس الغضب كحالة وسمة

العوامل	عدد العبارات	معاملات الثبات
حالة الغضب	١٥	٩٠٤٠.

سمة الغضب	١٥	٧٧٩٠.
الثبات العام للمقياس	٣٠	٠.٩١٨

### ثانيا حساب الصدق لمقياس الغضب كحالة وسمة:

حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس الغضب كسمة بين المحور والابعاد التي تنتمي اليه حيث يتم حساب صدق الاتساق الداخلي لكل بعد على حدى.

جاءت فقرات العامل الأول (الاستجابة السلوكية والانفعالية) والدرجة الكلية للعامل الاول في المحور الثاني (سمة الغضب) دالة عند مستوى ٠.٠١ حيث جاء الحد الأدنى لمعاملات الارتباط (٠.٧١٥) فيما جاء الحد الأعلى (٠.٧٦٠). جاءت فقرات العامل الثاني الأندفاعية في المحور (سمة الغضب) والدرجة الكلية للعامل الثاني دالة عند مستوى ٠.٠١ حيث جاء الحد الأدنى لمعاملات الارتباط (٠.٦١٨) فيما جاء الحد الأعلى (٠.٧٩٠). جاءت فقرات العامل الثالث الهياج في المحور (سمة الغضب) والدرجة الكلية للعامل الثالث دالة عند مستوى ٠.٠١ حيث جاء الحد الأدنى لمعاملات الارتباط (٠.٨٩٣) فيما جاء الحد الأعلى (٠.٨٩٧).

جدول (٣) حساب الاتساق الداخلي بين الفقرات والمحور الذي تنتمي إليه ومستوى الدلالة.

المحور	العامل	الفقرات	الارتباط	قيمة معامل	
				الدلالة	مستوى الدلالة

اليقظة الذهنية وعلاقتها بسمة الغضب لدى عينة من طلاب الجامعة هاجر محمد أحمد أبو العدل

٠.٠١	دالة	.521**	٥	الدوافع	سمة الغضب
٠.٠١	دالة	.650**	٦	الاجتماعية	
٠.٠١	دالة	.601**	٧	والطبيعية	
٠.٠١	دالة	.560**	٩	للغضب	
٠.٠١	دالة	.558**	١٠		
٠.٠١	دالة	.612**	١٥		
٠.٠١	دالة	.716**	١		
٠.٠١	دالة	.760**	٢	الاستجابة	
٠.٠١	دالة	.758**	٨	الانفعالية	
٠.٠١	دالة	.715**	١٤	والسلوكية	
				للغضب	
٠.٠١	دالة	.618**	٣		
٠.٠١	دالة	.790**	٤		
٠.٠١	دالة	.682**	١١	الاندفاعية	
٠.٠١	دالة	.897**	١٢		
٠.٠١	دالة	.893**	١٣	الهيلاج	

ثانياً مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (FFMQ):

المقياس تعريب وتقنين (البحيري وآخرون، ٢٠١٤)،

وقد قامت بإعداد النسخة الاصلية لهذا المقياس (بير وزملاؤها Baer et al., 2006

).

يعتبر مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية الأداة الأكثر شمولاً في تقييم اليقظة العقلية، حيث أنها قامت على المقاييس السابقة للتراث الاجنبي في قياس اليقظة، ومن ثم فإنها حاولت تفادي عيوب هذه المقاييس.

يعد هذا الاستبيان الأكثر استخداماً في البحوث النفسية، ويمتاز بسهولة التطبيق. قام معد المقياس بجمع فقرات خمسة مقاييس لليقظة العقلية من التراث الأجنبي.

### الصورة الأولية للمقياس:

تكونت الصورة الأولية لمقياس اليقظة العقلية من ١١٢ فقرة، وعن طريق استخدام التحليل العاملي الاستكشافي ومن ثم التوكيدي، استقرت البنية العاملية للمقياس على صورته النهائية ليتكون من ٣٩ عبارة تقرير ذاتي، وزعت العبارات على خمسة مكونات رئيسة لليقظة العقلية، وهي كما يلي: الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم إصدار رد فعل تجاه الخبرات. وتتم الإجابة عن العبارات وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي، بداية من (١ = لا تنطبق إطلاقاً) إلى (٥ = تنطبق تماماً)، وذلك بالنسبة للعبارات موجبة الاتجاه، والعكس صحيح بالنسبة للعبارات السالبة.

### توزيع درجات مقياس اليقظة العقلية:

ويتراوح مدى درجات المقياس من أقل درجة ممكنة على المقياس (٣٩) إلى أعلى درجة ممكنة (١٩٥)، وأرتفاع درجة الفرد على المقياس تدل على ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لديه.

## الهدف من مقياس اليقظة العقلية (العوامل الخمسة لليقظة العقلية):

ويهدف مقياس اليقظة العقلية إلى قياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية بطريقة أكثر شمولاً، والتي لم تتمكن الدراسات السابقة من تناولها بهذه الصورة.

## العوامل الخمسة لليقظة العقلية:

١. **الملاحظة:** هذا العامل يركز على قدرة الشخص على الملاحظة لكل من الاحاسيس الجسدية والخبرات الداخلية والخارجية، ويتضمن ثمان عبارات، مثل: "أنتبه للأحاسيس مثل حركة الريح في شعري أو تأثير الشمس على وجهي".
٢. **الوصف:** وقياس قدرة الفرد على وصف خبراته الداخلية والتعبير عنها بالكلمات المناسبة، ويتكون من ثمان عبارات، مثل: "عبر بسهولة عن معتقداتي وآرائي وتوقعاتي بالكلام".
٣. **التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة:** يقيس درجة الوعي لما يقوم به من نشاط عند لحظة ما ولو كان مختلف مع سلوكه التلقائي، وجميع العبارات الثمانية لهذا العامل معكوسة الدرجة، مثل: "عندما اقوم بعمل ما، يشرذ ذهني ويتشتت بسهولة".
٤. **الحكم على الخبرات الداخلية:** تقيس عدم اصدار احكام تقييمية علي الافكار والمشاعر الداخلية، وجميع عبارات هذا العامل الثمانية معكوسة الدرجة أيضاً، مثل: "انتقد نفسي على انفعالاتي غير العقلانية وغير الملائمة".
٥. **عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية:** عبارات تقيس الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر أن تتوارد وتمضي دون ان تشتت تفكير الفرد، ويتكون من سبع عبارات، مثل: "عندما تتتابني أفكار أو مشاهد مشتتة،...".

ويوضح الجدول التالي توزيع أرقام عبارات استبيان العوامل الخمسة لليقظة العقلية على الأبعاد:

أرقام العبارات	البعد
١، ٦، ١١، ١٥، ٢٠، ٢٦، ٣١، ٣٦	الملاحظة
١٢، ٧، ٢، *١٦، *٢٢، *٣٧، *٣٢	الوصف
٢٧	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة
*٥، *٨، *١٣، *١٨، *٢٣، *٢٨	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
٣٨، *٣٤	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
*٣، *١٠، *١٤، *١٧، *٢٥، *٣٠	
*٣٥، *٣٩	
٢٩، ٢٤، ٢١، ١٩، ٩، ٤، ٣٣	

#### الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية (FFMQ):

قد أوضحت النتائج بالنسبة للخصائص السيكومترية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية بأنه يتمتع بمستوى جيد من ناحية الاتساق الداخلي، حيث تم الحصول على قيم ألفا الآتية: الملاحظة (٠,٨٣)، والوصف (٠,٩١) والتصرف بوعي (٠,٨٧) وعدم الحكم (٠,٨٧) وعدم التفاعل (٠,٧٥).

كما أوضحت النتائج أن المقياس يتمتع بالصدق حيث قام كل من عبد الرقيب البحيري وزملاؤه (٢٠١٤) بتقنين وتعريب مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية على عينات (مصرية وسعودية وأردنية) وعددهم (١٢٠٠) من طلاب الجامعة، وأظهرت النتائج أن هذا المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة، حيث تراوحت معاملات

اليقظة الذهنية وعلاقتها بسمة الغضب لدى عينة من طلاب الجامعة هاجر محمد أحمد أبو العدل

---

اتساق العبارات بين ٠.٣١ و ٠.١٤ بينما تراوحت الأبعاد بين ٠.٨ و ٠.٧٩ لجميع العينات.

الخصائص السيكومترية للدراسة الحالية قامت الباحثة بما يلي: أولاً حساب ثبات الاستبيان عن طريق استخدام معادلة الفا كرونباخ بالبرنامج الاحصائي (SPSS) (19) على عينة أستطلاعية وعددها ٣٠ مشاركاً، وقد تم استبعادها من العينة الكلية. وتم التوصل الي ان المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع على جميع فقراته بلغ (٠.952)، وقد تم الحصول على قيم ثبات مرتفعة على جميع عوامل المقياس كما هو موضح في الجدول (٤)

## جدول رقم (٤) يمثل حساب الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ.

العوامل	عدد العبارات	معاملات الثبات	
الملاحظة	8	0.884	
الوصف	8	0.926	
التصرف بوعي في اللحظة الحالية	8	0.752	
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	8	0.917	ثانيًا
عدم التفاعل	7	0.801	
الثبات العام للاستبيان	39	0.952	

## حساب صدق استبيان العوامل الخمسة لليقظة العقلية

حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية بين كل محور والابعاد التي تنتمي اليه حيث يتم حساب صدق الاتساق الداخلي لكل عامل على حدى. تم حساب معامل ارتباط بيرسون حيث جاءت فقرات العامل الملاحظة والدرجة الكلية للملاحظة دالة عند مستوى ٠.٠١ حيث جاء الحد الأدنى لمعاملات الارتباط (٠.٥٦٩) فيما جاء الحد الأعلى (٠.٨٤٠).

اليقظة الذهنية وعلاقتها بسمة الغضب لدى عينة من طلاب الجامعة هاجر محمد أحمد أبو العدل

---

وجاءت فقرات العامل الثاني الوصف والدرجة الكلية للوصف دالة عند مستوى ٠.٠١ حيث جاء الحد الأدنى لمعاملات الارتباط (٠.٦٨٣) فيما جاء الحد الأعلى (٠.٩٠٥).

كما جاءت فقرات العامل الثالث التصرف بوعي، والدرجة الكلية للعامل الثالث دالة عند مستوى ٠.٠١ حيث جاء الحد الأدنى لمعاملات الارتباط (٠.٤٢٨) فيما جاء الحد الأعلى (٠.٧٣٩).

أما فقرات العامل الرابع عدم الحكم والدرجة الكلية للعامل الرابع فقد جاءت دالة عند مستوى ٠.٠١ حيث جاء الحد الأدنى لمعاملات الارتباط (٠.٦٣٧) فيما جاء الحد الأعلى (٠.٨٨٠).

في حين جاءت فقرات العامل الخامس عدم التفاعل والدرجة الكلية للعامل الخامس دالة عند مستوى ٠.٠١ حيث جاء الحد الأدنى لمعاملات الارتباط (٠.٥٧١) فيما جاء الحد الأعلى (٠.٧٩٩).

ويتضح من خلال الجدول التالي أن استبيان اليقظة للعوامل الخمسة يتمتع بمستوى جيد من الاتساق الداخلي.

جدول (٥) حساب الاتساق الداخلي بين الفقرات وكل محور تنتمي إليه ومستوى الدلالة.

الفقرات	قيمة معامل الارتباط	الدلالة	مستوى الدلالة	العامل
١	.769**	دالة		
٦	.840**	دالة		
١٨	.569**	دالة		
١٥	.788**	دالة		
٢٠	.713**	دالة		الملاحظة
٢٦	.703**	دالة		
٣١	.800**	دالة		
٣٦	.752**	دالة	٠.٠١	
٢	.683**	دالة		
٧	.858**	دالة		
١٢	.905**	دالة		
١٦	.777**	دالة		
٢٢	.752**	دالة		
٢٧	.864**	دالة		
٣٢	.904**	دالة		الوصف
٣٧	.810**	دالة	٠.٠١	
5	.542**	دالة		التصرف
٨	.428*	دالة	٠.٠١	بوعي في

اليقظة الذهنية وعلاقتها بسمة الغضب لدى عينة من طلاب الجامعة هاجر محمد أحمد أبو العدل

دالة	.690**	13	اللحظة
دالة	.644**	١٨	الحالية
دالة	.685**	٢٣	
دالة	.739**	٢٨	
دالة	.588**	٣٤	
دالة	.647**	٣٨	
دالة	.786**	٣	
دالة	.782**	١٠	
دالة	.820**	١٤	
دالة	.880**	١٧	عدم الحكم
دالة	.810**	٢٥	على
دالة	.823**	٣٠	الخبرات
دالة	.637**	٣٥	الداخلية
دالة	.814**	٣٩	
دالة	.665**	4	
دالة	.629**	9	
دالة	.757**	19	
دالة	.571**	21	
دالة	.799**	24	عدم التفاعل
دالة	.638**	29	مع الخبرات
دالة	.686**	33	الداخلية

### الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

أستخدمت الباحثة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية **SPSS** الإصدار (١٩) حيث اعتمدت الدراسة الحالية على مايلي :

- الاحصاء الوصفي المتمثل في المتوسطات والانحرافات المعيارية.
- اختبار (ت) **T- test** للعينات المستقلة للتحقق من تجانس العينة (Independent samples T- Test) ولحساب دلالة الفروق بين المتوسطات.
- معامل ارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) .
- مقياس ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) لتقدير اتساق الاستبيانات.

### نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها:

(١) الفرض الأول: ينص على أنه " توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين اليقظة الذهنية وسمة الغضب لدى طلاب الجامعة؟! ". وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب التحليل الارتباطي بمعامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة، ومدى قوتها بين اليقظة الذهنية وسمة الغضب، كما تظهر في الجدول التالي:

جدول (٦) يظهر التحليل الارتباطي لقوة العلاقة بين اليقظة الذهنية وسمة الغضب.

العلاقة بين	قيمة معامل الارتباط	الدلالة	مستوى الدلالة
اليقظة الذهنية/ سمة الغضب	-٠.٨٦٦**	٠.٠٠١	دالة

يظهر الجدول السابق تحليل نتائج اختبار بيرسون التحليل الارتباطي لقوة العلاقة بين اليقظة الذهنية والغضب لدى طلبة الجامعة حيث جاءت قيمة معامل الارتباط  $r = -0.866^{**}$  وهي دالة احصائيا عند مستوى دلالة  $P = 0.001$ ، وهذا يعني أن هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين اليقظة الذهنية وسمة الغضب وهي في الاتجاه السالب أي كلما أرتفعت مستويات اليقظة العقلية كلما أنخفضت سمة الغضب، وبالعكس كلما انخفضت اليقظة الذهنية كان هناك ارتفاع في مستويات سمة الغضب.، وهي تعني وجود علاقة سالبة قوية وهو يعني أن التغير في احد المتغيرين مرتبط بشكل كبير جداً بالتغير في المتغير الآخر بشكل عكسي. وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة كل من (Pellegrino, 2012; Heppner, Kerins, Lakey, Campbell, Goldman, et al., 2008; Kelly, 2007; Takebe, et al., 2015)

تفسر هذه النتائج في ضوء أن زيادة اليقظة الذهنية قد تكون وسيلة فعالة لتقليل الغضب حيث تعمل اليقظة الذهنية على زيادة القدرة على الانتباه والوعي باللحظة

الحالية وإدارتها بفاعلية مما يمكن المراهقين من إدارة مشاعرهم بما في ذلك مشاعر الغضب.

(٢) الفرض الثاني: ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في درجات اليقظة الذهنية وسمة الغضب؟!". وللتحقق من صحة الفرض، قامت الباحثة بحساب الفروق بين الجنسين (الذكور والإناث) في اليقظة الذهنية، وسمة الغضب قامت الباحثة باستخدام اختبار (T) ت للعينات المستقلة كما يظهر في الجدول التالي:

### جدول (٧)

يوضح دلالة الفروق بين الذكور والإناث في اليقظة الذهنية وسمة الغضب

باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة

نوع العينة	نسبة	د. ت	نوسيط	حرف	حرية	ت	احتمالية	دلالة
نوع العينة	نسبة	د. ت	نوسيط	حرف	حرية	ت	احتمالية	دلالة
يقظة الذهنية	كور	١٠٠	٩٤.٠	٢٧.٣	١٠	١٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
	إناث	١٠٠	١٠٧.٠	٢٦.٤	١٩٧	-٣.٤	٠.٠٠	٠.٠٠
سمة الغضب	كور	١٠٠	٤٤.٠	٣.٨	١٠	١٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
	إناث	١٠٠	٤٢.٠	٣.٤	١٠	٤.٠	٠.٠٠	٠.٠٠
		١٠٠	٤٢.٠	٣.٤	١٠	٤.٠	٠.٠٠	٠.٠٠

يتضح من خلال النتائج بجدول (٧) أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة في اليقظة وسمة الغضب. حيث جاءت النتائج دالة لصالح الإناث في اليقظة الذهنية، وجاءت بارتفاع مستوى سمة الغضب لصالح الذكور عن الإناث وهذه النتائج تتفق مع دراسة (Heppner, Kerins, Lakey, Campbell, Goldman, et al., 2008) وتختلف مع نتائج دراسة (Deffenbacher, et al., 1996)) حيث جاءت نتائجها بعدم وجود فروق بين الجنسين في سمة الغضب. وتفسر هذه الفروق في ضوء العوامل الاجتماعية والثقافية التي تشجع الإناث أن يكن أكثر وعياً على مستوى المشاعر وتفاعلاتهن الاجتماعية وربما ترجع إلى أن الذكور قد يسمح لهم مجتمعياً أن يظهرون غضبهم بصورة أكثر قبولاً عن الإناث.

### التوصيات والبحوث المقترحة:

- تصميم برامج تأخذ الفروق بين الجنسين في الاعتبار تسهم في رفع اليقظة الذهنية وتقليل سمة الغضب لدى الفئات المختلفة.
- توفير دورات تدريبية حول كيفية التعبير الصحي عن الغضب وتحسين اليقظة الذهنية مما يساعد من تحسين الصحة النفسية.
- يمكن إجراء دراسات تهتم بتأثير البيئة الثقافية، والاجتماعية على كل من اليقظة، والغضب، والفروق بين الجنسين.
- و إجراء برامج تعتمد على اليقظة الذهنية كالعلاج الجدلي السلوكي أو العلاج بالقبول، والالتزام أو العلاج السلوكي المعرفي في تقليل الغضب كسمة.

**Abstract:**

The study aimed to explore the relationship between mindfulness and the trait of anger among a sample of university students, as well as the differences between males and females in levels of mindfulness and trait anger. The study sample consisted of 200 university students. The researcher used Spielberger's Trait Anger Scale and the Five Facet Mindfulness Questionnaire.

The results indicated a strong negative correlation between mindfulness and trait anger. Additionally, there were statistically significant differences between the mean scores of male and female students in both mindfulness and trait anger. It was found that females exhibited higher levels of mindfulness and lower levels of trait of anger compared to males.

## قائمة المراجع :

- البحيري، عبدالرقيب، الضبع، العوالمة (٢٠١٤)، الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع، مجلة الإرشاد النفسي ١١٩، ٣٩-١٦٦.
- السقا، وردة عثمان عرفة، زكي، حنان محمود، ويوسف، ماجي وليم. (٢٠١٦). العلاقة بين اليقظة الذهنية وكلا من الغضب وإدارته. مجلة البحث العلمي في التربية، ع١٧، ج٤، ٦٢٥-٦٥٠.
- عبد الرحمن، محمد السيد، عبدالحميد، فوقية حسن. (١٩٩٨). مقياس الغضب كحالة وكسمة، دار قباء للطباعة، والنشر والتوزيع - القاهرة.

## References:

- Analayo. (2003). Satipatthana. The direct path to realisation. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society.
- Barbour, K. A., Eckhardt, C. I., Davison, G. C., & Kassinove, H. (1998). The experience and expression of anger in maritally violent and maritally discordant-nonviolent men. *Behavior therapy*, 29(2), 173-191.
- Brausch, B. (2011). The role of mindfulness in academic stress, self-efficacy, and achievement in college students. Thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Masters of counseling in the graduate school, Eastern Illinois University Charleston, IL.

- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237.
- Creswell, J. D., May, B. M., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic Medicine*, 69, 560-565.
- Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., Lynch, R. S., & Morris, C. D. (1996). The expression of anger and its consequences. *Behaviour Research and Therapy*, 34(7), 575-590.
- Dimidjian, S. D., & Linehan, M. M. (2003). Mindfulness practice. In W. O'Donohue, J. Fisher, & S. C. Hayes (Eds.), *Cognitive behavior therapy: Applying empirically supported techniques in your practice* (pp. 229–237). New York: Wiley Press
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2008). Understanding clinical anger and violence: The anger avoidance model. *Behavior Modification*, 32, 897–912.  
<http://dx.doi.org/10.1177/0145445508319282>
- Grossman, P., Tiefenthaler-Gilmer, U., Raysz, A., & Kesper, U. (2007). Mindfulness training as an intervention for fibromyalgia: evidence of postintervention and 3-year follow-up benefits in well-being. *Psychotherapy & Psychosomatics*, 76, 226-233.
- Heppner, W. L., Kernis, M. H., Lakey, C. E., Campbell, W. K., Goldman, B. M., Davis, P. J., & Cascio, E. V. (2008). Mindfulness as a means of reducing aggressive behavior: Dispositional and situational evidence. *Aggressive Behavior*:

---

*Official Journal of the International Society for Research on Aggression, 34(5), 486-496.*

- Heppner, W., Spears, C., Vidrine, J., & Wetter, D. (2015). Mindfulness and emotion regulation. B.D. Ostafin et al. (Eds.). Handbook of Mindfulness and Self-regulation.
- Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). I don't know you but I like you: Loving kindness meditation increases positivity toward others. In *Paper presentation at the 6th annual conference Integrating Mindfulness-Based Interventions into Medicine.*
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. New York: Delacorte.
- Kelly, J. R. (2007). Mindfulness-based and Cognitive-behavior Therapy for Anger-management: An Integrated Approach.
- Keye, M., & Pidgeon, A. (2013). An investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences, 1(6),1-4.*
- Linehan, M. M. (2015). *DBT® Skills Training: manual.* Cortina.
- Morone, N. E., Greco, C. M., & Weiner, D. K. (2008). Mindfulness meditation for the treatment of chronic low back pain in older adults: A randomized controlled pilot study. *Pain, 134, 310-319.*
- Murphy, T., & Oberlin, L. H. (2010). *The angry child: Regaining control when your child is out of control.* Harmony.

- Pellegrino, B. (2012). Evaluating the mindfulness-based and cognitive-behavior therapy for Anger management program.
- Peper, E. S. (2002). The relationship between school violence, childhood anger, and the use of preventions and interventions in schools.
- Pradhan, E. K., Baumgarten, M., Langenberg, P., Handwerker, B., Gilpin, A. K., Magyari, T., ... & Berman, B. M. (2007). Effect of mindfulness-based stress reduction in rheumatoid arthritis patients. *Arthritis Care & Research*, 57(7), 1134-1142.
- Rosenzweig, S., Reibel, D. K., Greeson, J. M., Edman, J. S., Jasser, S.A., McMearty, K. D., et al. (2007). Mindfulness-based stress reduction is associated with improved glycemic control in type 2 diabetes mellitus: a pilot study. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 13, 36-38.
- Spielberger, C.D. (1988). *Manual for the State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI)*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, Inc
  - Takebe, M., Takahashi, F., & Sato, H. (2015). Mediating role of anger rumination in the associations between mindfulness, anger-in, and trait anger. *Psychology*, 6(8), 948-953.
  - Tavares, D., & Freire, T. (2016). Flow experience, attentional control and emotion regulation: Contributions for a positive development in adolescents. *Psicologia*, 30 (2), 77-94.
  - Zautra, A. J., Davis, M. C., Reich, J. W., Nicassario, P., Tennen, H., Finan, P., ... & Irwin, M. R. (2008). Comparison of cognitive behavioral and mindfulness meditation interventions

---

on adaptation to rheumatoid arthritis for patients with and without history of recurrent depression. *Journal of consulting and clinical psychology*, 76(3), 408.