

## الدور الوسيط لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي في العلاقة بين اليقظة العقلية والقلق والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

إعداد دكتورة / شيرين فاروق محمد طنطاوي

مدرس علم النفس الإحصائي كلية الآداب - جامعة الفيوم

### المستخلص

الهدف: هدفت الدراسة الحالية إلى البحث في العلاقات البنائية بين اليقظة العقلية والقلق والتسويق الأكاديمي مع التركيز على دراسة الدور الوسيط لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي لدى طلاب الجامعة.

التصميم البحثي: تبحث هذه الدراسة في العلاقات المقترحة من الناحية النظرية بين استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي، اليقظة العقلية، القلق والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. هذه دراسة ارتباطية كمية تبحث في قوة واتجاه العلاقات بين المتغيرات المقترحة. تم استكشاف العلاقات المفترضة المباشرة والعكسية بين التسويق الأكاديمي، القلق، استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي اللاتكيفية، وبين التسويق الأكاديمي، استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي التكيفية، واليقظة العقلية. كما تم استكشاف المعاملات المعيارية للنموذج المقترح للعلاقات البنائية بين اليقظة والقلق والتسويق الأكاديمي بناءً على الدور الوسيط لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي

العينة: تكونت عينة الدراسة الحالية في صورتها النهائية من (٢٨٠) طالب/طالبة في كلية الآداب جامعة الفيوم، في الفرق الدراسية الاولى الى الرابعة (١٨٠) طالبة، ٦٤.٢ %، ١٠٠ طالب، ٣٥.٧%). تتراوح اعمارهم ١٩ الى ٢١ عاما (متوسط= ٢٠.٤ عاما، انحراف معياري = ٦.١٢). تتكون العينة من ١٠٠ طالب/طالبة (٣٥.٧%) من الفرقة الاولى، ٦٠ طالب/طالبة

## الدور الوسيط لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي في العلاقة بين اليقظة العقلية والقلق والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

(٢١.٤%) من الفرقة الثانية، ٨٠ طالب/طالبة (٢٨.٥%) من الفرقة الثالثة، ٤٠ طالب/طالبة (١٤.٢%) من الفرقة الرابعة. هؤلاء هم الذين اعدوا الاستبانات بعد ملئها، ومن كانت لديهم الرغبة في المشاركة في البحث الحالي طوعية.

**النتائج:** توجد علاقة ارتباطية مباشرة ودالة بين التسويق الأكاديمي والقلق واستراتيجيات تنظيم الانفعالي المعرفي اللاتكيفية ( $P < 0.01$ ). كما أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة بين التسويق الأكاديمي واستراتيجيات تنظيم الانفعالي المعرفي التكيفية واليقظة العقلية ( $P < 0.01$ ). علاوة على ذلك، كان مستوى دلالة اختبار Kolmogorov-Smirnov في جميع المتغيرات أعلى من ٠.٠٥؛ لذلك، مع ثقة ٩٥٪، كان توزيع درجات المتغيرات طبيعيًا. لم يكن مسار اليقظة العقلية إلى استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي التكيفية ( $\beta = 0.06$ ) دالاً ( $P > 0.05$ ). كان مسار القلق إلى استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي اللاتكيفية ( $\beta = 0.12$ ) ومسار استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي اللاتكيفية إلى التسويق الأكاديمي ( $\beta = 0.13$ ) دالاً عند  $P < 0.05$ .

**الكلمات المفتاحية:** الوسيط، استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي، اليقظة العقلية، القلق، التسويق الأكاديمي، طلاب الجامعة.

### المقدمة

التسويق Procrastination مصطلح نفسي ينطوي على تأخير طوعي أو اعتيادي للمهام غير السارة لوقت لاحق؛ يتميز بفوائد قصيرة الأجل وتكاليف طويلة الأجل (Hong, Lee, Ye, 2021; Kimbrough, Culpepper, Varone, 2021). تمت دراسة التسويق في سياقات مختلفة، بما في ذلك السياقات الأكاديمية (Tezer et al., 2020)، والعمل (Metin, Taris, Peeters, 2016)، والحياة اليومية (Romash, 2020)، والصحة (Hamid and Eissa, 2015; Kroese, de Ridder, 2016).

يشير التسويف الأكاديمي إلى التأخير المتعمد وغير الضروري في إكمال المهام الأكاديمية دون سبب. يؤدي إلى مشاعر مؤلمة وخبرات تعلم سلبية (مراد على عيسى، ٢٠٢٠). تشير العديد من الدراسات إلى أن التسويف الأكاديمي هو نتيجة لقصور التنظيم الذاتي لدى الطلاب (Eissa, Khalifa, 2020; Steel, 2007, P.28 ; Zacks and Hen, 2018). وبالمثل، تشير الدلائل إلى أن سمات الشخصية، مثل العصابية والانبساط، مرتبطة بالتسويف (Steel, and Klingsieck, 2016). على الرغم من الدور الإيجابي والبناء للانفعالات في حياة الطلاب ، إلا أن هناك بُعدًا آخر للانفعالات وهو الجانب السلبي منها. في الواقع ، يمكن أن تصبح الانفعالات إشكالية وصدمة عندما يتم التعبير عنها بأسلوب خاطئ ، وتحدث في سياق غير متناسب ، وتكون شديدة للغاية ، وتؤثر على حياة الشخص لفترة طويلة، وتؤدي إلى القلق و في اطار التعلم ، تؤدي الطالب الى تسويف الواجبات الاكاديمية (Saed , Mohammadi and Khakpoor, 2020)

عوامل التسويف موقفية وشخصية. يعد الحجم الكبير من الواجبات المنزلية وإدارة الوقت غير المناسبة من بين العوامل الموقفية الرئيسية في التسويف لدى الطلاب (Hussain & Sultan, 2010)؛ الخوف من الفشل والاكنتاب والقلق من بين العوامل الشخصية ذات الصلة (Chang, 2014).

وفقًا (Ferrari (2000)، يتم تصنيف أسباب التسويف إلى ثلاث فئات. أولاً، فئة الانفعالات التي ينجح الأفراد بمواجهتها في المواقف المقيدة بالوقت وتفسر هذه الظروف على أنها صعبة ومثيرة. ثانيًا، المتجنبون الذين يتركون الأشياء بسبب تدني كفاءتهم الذاتية لتقليل القلق. ثالثًا، المسوفون في اتخاذ القرارات غير القادرين على اتخاذ القرارات في إطار زمني محدد والتسويف بسبب مهاراتهم المحدودة في اتخاذ القرار.

يرتبط القلق ارتباطًا مباشرًا بالتسويف، مما يؤدي إلى تأثير ضار على صحة الطلاب العقلية والأداء الأكاديمي؛ يتم إنشاء هذا التأثير من خلال التقييم المعرفي السلبي وردود الفعل الفسيولوجية الشديدة (Afshari & Hashemi, 2019). وفقًا لنتائج الأبحاث

## الدور الوسيط لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي في العلاقة بين اليقظة العقلية والقلق والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

السابقة، يعاني ٢٥٪ - ٤٠٪ من المتعلمين في مراكز التدريب الحكومية من القلق (Putwain & Daniels, 2010). يعاني الطلاب المصابون بالقلق من حالات مزاجية غير سارة وإثارة فسيولوجية وأفكار مقلقة (Pekran, Frenzel, Goetz & Perry, 2007, P.14); لذلك، فإنهم يميلون إلى ترك الموقف ويكونون أكثر عرضة للتسويق. ومع ذلك، تم توضيح هذه النتيجة من خلال الدراسات التي فحصت العلاقة بين القلق والتسويق في فترة محددة (Krispenz et al., 2019). اقترحت الدراسات الطولية وجود علاقات سببية معقدة بين القلق والتسويق (Pekrun, Frenzel, Goetz & Perry, 2007, P.16).

بالنظر إلى أن التسويق مشكلة متعددة العوامل، فقد تم اقتراح عوامل نفسية واكاديمية وموقفية وتحفيزية مختلفة لتفسيرها. يقود هذا التنوع في الأساليب الباحثين إلى التركيز على المزيد من الخصائص الأساسية للتسويق مثل التنظيم الذاتي (Kandemir, 2014). تمت دراسة التنظيم الذاتي جيدًا باستخدام نظرية تقرير المصير-Self-Determination Theory (Ryan and Deci, 2017, P.76). من هذا المنظور، فإن التنظيم الذاتي هو قدرة تحفيزية ترضي الانفعالات المستقلة وتجعل الأفراد يسعون للوصول إلى أهدافهم الشخصية. في هذا الصدد، يمكن اعتبار التسويق على أنه خلل إرادي، على الرغم من الدافع وراءه. يمكن أن تؤثر هذه المشكلة الإرادية أيضًا على معتقدات فعالية الذات الفردية والتحفيز وإعدادات الهدف من خلال حلقة مفرغة (Valenzuela et al., 2020).

تشير النتائج الأولية إلى أن التسويق يظهر بسبب جهود تنظيم الانفعال المختلفة لتنظيم الانفعال البغيض (Schuenemann, Scherenberg, von Salisch and Eckert, 2022) ومع ذلك، فإن السؤال الأكثر أهمية هو لماذا يفشل المسوفون في التنظيم الذاتي. في محاولة للإجابة على هذا السؤال، حددت الدراسات مجموعة من العوامل، بما في ذلك العوامل المتعلقة بخصائص المهمة مثل النفور المدرك أو صعوبة المهمة وطول الوقت الذي يستغرقه الحصول على المكافأة ((Dewitte and Schouwenburg, 2002) وكذلك العوامل المتعلقة

بخصائص الفرد مثل الاندفاع العالي (Rebetez et al.,2018) وانخفاض الوعي (Watson,2001) والكمالية ((Rozental and Carlbring,2014) والخوف من الفشل ((Haghbin et al.,2012). تشير بعض النتائج إلى وجود علاقة بين فشل التنظيم الذاتي للتسويف وتنظيم الانفعال (Sirois and Pychyl,2013).

القلق الناتج عن مهمة مكره ، بالإضافة إلى التقييم الذاتي السلبي ، هو أيضاً مساهم كبير في التسويف (Sheykhi, Fathabadi, & Heidari, 2013). يتم التأكيد على أهمية القلق كوسيط محتمل من خلال النتائج التي تفيد بأن اليقظة تخفف من القلق أو الضيق المرتبط بمهمة شاقة وتزيد من المثابرة في خدمة تحقيق الهدف. على سبيل المثال ، أفاد إيفانز ، باير ، وسيغريستروم (Evans, Baer, and Segerstrom (2009) أن المثابرة مع مهمة الجنس الناقصة الصعبة مرتبطة بالتصرف بوعي وعدم الحكم على التجارب الداخلية. قد يسمح القبول ، بدلاً من التصرف استجابةً للمشاعر السلبية ، للأفراد بمقاومة دوافع المماثلة والحفاظ على المثابرة في المهام عن طريق تقليل القلق المرتبط بمهمة مكروهة ، أو توقع مثل هذه المهمة.

### مشكلة الدراسة

يقترح (Tice and Bratslavsky,2000) أن الصعوبة في تنظيم الانفعال يمكن اعتبارها أحد أسباب الفشل في التنظيم الذاتي وضبط النفس. من هذا المنظور، فإن التركيز على تنظيم الانفعال وإعطاء الأولوية لإصلاح الحالة المزاجية على المدى القصير بدلاً من متابعة الأهداف على المدى الطويل، يؤدي إلى فشل التنظيم الذاتي وبالتالي التسويف (Sirois and Pychyl, 2013). أشارت الأدلة إلى أن الانفعالات السلبية هي سوابق مهمة للتسويف (Steel, 2007; Wohl et al., 2010). عندما يواجه الفرد مهمة يُنظر إليها على أنها مكروهة أو صعبة أو مملة، فإنه يواجه انفعالات سلبية. في مثل هذه الظروف، يحاول المسوف التخلص من هذه الانفعالات في أسرع وقت ممكن عن طريق تجنب المهام أو التسويف

## الدور الوسيط لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي في العلاقة بين اليقظة العقلية والقلق والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

(Sirois and Pychyl, 2013). يبدو أن الأفراد يسوفون مهامهم، بسبب عدم قدرتهم على الوصول إلى استراتيجيات تنظيم الانفعال التكيفية، وبالتالي فشل في التنظيم الذاتي (Steel and Klingsieck, 2016) وبقياهم بذلك، فإنهم يتجنبون السلبية مؤقتًا على الأقل. ومع ذلك، فإن تأثير التسويق على إصلاح الحالة المزاجية قصير المدى وليس له آثار طويلة الأمد (Sirois and Pychyl, 2013). على العكس من ذلك، فإن تأخير الأهداف أو المهام يفرض تكاليف أكبر (مثل ضغط الوقت) على الفرد ويسبب المزيد من الانفعالات السلبية مثل الشعور بالذنب والقلق وبالتالي المزيد من التسويق على المدى الطويل. على الرغم من أن الدراسات السابقة تشير إلى تنظيم الانفعالات كعامل مؤهب ومستمر في فهم التسويق (Sirois and Pychyl, 2013; Pychyl and Sirois, 2016)، إلا أنه لم يتم دراسة بين هذين المتغيرين إلا في دراسات محدودة (Sirois and Pychyl, 2013; Pychyl and Sirois, 2016).

اقترح العديد من الباحثين أن التسويق متجذر في تطبيق استراتيجية تنظيم الانفعال المختلفة (Sirois and Pychyl, 2013, 2016; Eckert et al., 2016) الناتجة عن سوء تنظيم الانفعال (Sirois and Pychyl, 2013). علاوة على ذلك، تم تسليط الضوء على أن الانفعالات البغيضة تمثل السوابق الرئيسية للتسويق (Steel, 2007; Eckert et al., 2016; Pollack and Herres, 2020).

يسعى المتخصصون في مجال التعليم إلى تقليل التسويق الأكاديمي لدى الطلاب من خلال تطبيق أساليب بحث وتحفيزية مختلفة. وفقًا للأدبيات العلمية، فإن البيانات المتعلقة بالدور الوسيط لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي بشأن العلاقة بين اليقظة العقلية والقلق والتسويق الأكاديمي نادرة. اقترحت الدراسات أن التسويق الأكاديمي يتأثر بعلاقات معقدة متعددة؛ ومع ذلك، فإن معظم هذه الدراسات قد بحثت في بُعد واحد فقط من العلاقة بين التحصيل الأكاديمي والمتغيرات الأخرى. وبناءً على ذلك، فقد تجاهلوا فحص الوساطة أو الأدوار الفعالة للتدخل في مثل هذه العلاقات. لا يوجد نموذج بنائي متماسك في

هذا الصدد. يمكن أن يساعد توضيح العلاقات الوسيطة في شكل علاقات بنائية في صياغة برامج فعالة لتقليل التسويف الأكاديمي.

تسعى الدراسة الحالية الى الاجابة على الأسئلة الآتية:

١. هل توجد علاقة ارتباطية دالة ومباشرة بين التسويف الأكاديمي، القلق، استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي اللاتكيفية؟.

٢. هل توجد علاقة ارتباطية دالة وعكسية بين التسويف الأكاديمي، استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي التكيفية، واليقظة العقلية؟.

٣. هل تتوسط استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي العلاقة البنائية بين اليقظة العقلية والقلق والتسويف الأكاديمي؟

### هدف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى البحث في العلاقات البنائية بين اليقظة العقلية والقلق والتسويف الأكاديمي مع التركيز على دراسة الدور الوسيط لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي لدى طلاب الجامعة.

### أهمية الدراسة

للدراسة الحالية أهمية نظرية وأهمية عملية وأكاديمية على النحو الآتي:

(أ) الأهمية النظرية: تساهم الدراسة في توسيع نطاق المجال النظري والتطبيقي من خلال دراسة الدور الوسيط لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي في العلاقة بين اليقظة العقلية والقلق والتسويف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. إن البحث في الدور الوسيط لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي في العلاقة بين اليقظة العقلية والقلق والتسويف الأكاديمي يعزز المعرفة بالتوقعات والسلوكيات في مواقف التعلم.

## الدور الوسيط لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي في العلاقة بين اليقظة العقلية والقلق والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

(ب) الأهمية العملية والأكاديمية: من المتوقع أن تسهم هذه الدراسة في الأدبيات من خلال تقييم الدور الوسيط لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي في العلاقة بين اليقظة العقلية والقلق والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. اختبار إحدى الآليات المحتملة التي تعمل من خلالها استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي على القيام بالدور الوسيط في العلاقة بين اليقظة العقلية والقلق والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

### هدف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى البحث في:

أ) مسارات القلق الوسيطة إلى التسويق الأكاديمي من خلال استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي التكيفي واللاتكيفي

ب) مسارات اليقظة العقلية الوسيطة إلى التسويق الأكاديمي من خلال استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي التكيفي واللاتكيفي

### مفاهيم الدراسة

#### ١- استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي

#### Cognitive Emotion Regulation Strategies

تعرف استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي بأنها عمليات واعية تتمثل في لوم الذات، لوم الآخر، الاجترار، التهويل، القبول، الوضع في المنظور، إعادة التركيز الإيجابي، إعادة التقييم الإيجابي، وإعادة التركيز على التخطيط" (Bandadi, Chamkal, Belbachir, Ahami, 2019, P.4)

وتعرف اجرائيا في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها طلاب الجامعة عينة الدراسة الحالية على مقياس استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي



## ٢- اليقظة العقلية Mindfulness

تعرف اليقظة العقلية بأنها " الوعي الذي ينبثق من خلال الاهتمام عن قصد، بالوقت الحاضر، وبدون حكم على تطور التجربة لحظة بلحظة" مراد على عيسى، ٢٠٢٠، ص ٣) ويعرف اجرائيا في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها طلاب الجامعة عينة الدراسة الحالية على مقياس اليقظة العقلية.

## ٣. التسويف الأكاديمي Academic Procrastination

يعرفه فتحى عبد الحميد ، ومراد على (Fathi Abdul Hamid & Mourad Ali, 2015, P. 11) بأنه "سمة أو استعداد سلوكي لتأجيل أو إرجاء أداء مهمة ما أو اتخاذ قرار ما".

كما يعرف بأنه " ترك المهام الأكاديمية مثل الإعداد للامتحانات ، أداء الواجبات، و كتابة الاوراق التي تتعلق بالعام الدراسى إلى اللحظات الأخيرة والشعور بعدم الارتياح من جزاء ذلك (Ladan and Morteza, 2015,P. 509)

ويعرف في الدراسة اجرائيا بأنه" ميل الطالب الجامعى إلى تأجيل البدء في المهمات الأكاديمية أو إكمالها حتى اللحظات الأخيرة "ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التسويف الأكاديمي المستخدم في الدراسة الحالية .

## ٤- القلق Anxiety

القلق هو الاستجابة الكاملة للإنسان للتهديد أو الخطر. تتضمن كل تجربة من تجارب القلق إدراكًا للخطر وأفكارًا حول الأذى وعملية إنذار وتنشيط فسيولوجي (Almokhtar, Jbireal& Azab,2019,P.80)

JbirealJ. M. JbirealAzab Elsayed AzabAzab Elsayed Azab

ويُقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس القلق المستخدم في الدراسة الحالية .

### الإطار النظري والدراسات السابقة

يُعرّف التسويق بأنه "تأخير طوعي لمسار العمل المقصود على الرغم من توقع أن يكون التأخير أسوأ حالاً" (Steel, 2010). لها مظاهر وأشكال مختلفة مثل التسويق العام، والتسويق في اتخاذ القرار، والتسويق النشط، والتسويق غير المقصود، والتسويق الأكاديمي. تكشف نظرة عامة عن الأدبيات السابقة أن الشكل الأكثر شيوعاً للتسويق هو التسويق الأكاديمي، والذي يشير إلى التأخير المتعمد في إكمال المهام الأكاديمية على الرغم من إدراك المرء لنتائجها وعواقبها السلبية (Steel, 2007b). لقد تبين أن ١٥-٢٠ في المائة من البالغين وحوالي نصف الطلاب يعانون من التسويق المزمن والمتكرر ويعانون من مشاكل كبيرة في حياتهم اليومية (Rozental and Carlbring, 2013).

يرتبط التسويق الأكاديمي بخلل وظيفي كبير في الأداء الأكاديمي ( Madhan et al., 2012). يقلل من الرفاهية النفسية ((Van Eerde, 2003). الطلاب الذين يسوفون هم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب والقلق الاجتماعي من الطلاب الذين لا يؤجلون (Mohammadi Bytamar et al., 2017). يرتبط التسويق أيضاً بتجارب الضغوط المستمرة والانفعالات السلبية، بما في ذلك القلق والضيق والاكتئاب واليأس ( Sirois, 2014).

يتكون تنظيم الانفعال من استراتيجيات مختلفة لمراقبة وتغيير التكرار، والشدة، والفترة الزمنية، والاستجابات الانفعالية، والتعبير عن مجموعة واسعة من الانفعالات، لا سيما في سياق السلوك المرتبط بالهدف (Gross, 2015, P.22). تتضمن استراتيجيات تنظيم الانفعالات التكميلية تعديل تجربة الانفعالات المكثفة من أجل تسهيل تحقيق الأهداف المرجوة (Gratz and Roemer, 2004). من ناحية أخرى، تُعرّف صعوبات تنظيم الانفعال بأنها

"استجابة انفعالية لتكيفية تنعكس في اختلال الفهم والتفاعل والإدارة" (Mennin et al., 2007). لقد تبين وجود صعوبات تنظيم الانفعال عبر مجموعة واسعة من المشكلات الانفعالية (Naragon-Gainey et al., 2017; Khakpoor et al., 2019). يعتبر ستيل (٢٠٠٧ أ) أن التسوية هو نوع من التنظيم الذاتي المختل وظيفيًا والمدفوع بالانفعال. في رأيه، يعتبر المسوفون أنفسهم غير قادرين على تغيير الموقف، وبالتالي، بدلاً من التركيز على المهمة، فإنهم يوجهون انتباههم إلى انفعالاتهم واستجاباتهم الانفعالية. بمعنى آخر، يختارون النمط الموجه للانفعال بدلاً من الأسلوب الموجه نحو المهام والذي أدى إلى تأجيل المهام المكروهة.

يدعي نموذج التقييم والقلق تجنب الذي اقترحه لازاروس وفولكر (Lazarus and Fulker 1984, P.38) أن الأفراد، بسبب تقييم مخاطر الموقف وعدم قدرتهم على التعامل معه، يصبحون مسوفين لتجنب الظروف. على النقيض من ذلك، تنص نظرية الدافع الزمني Temporal Motivation Theory (TMT) على أن التسوية ليس دائمًا نتيجة إلزامية للقلق. التسوية سائد أيضًا لدى الطلاب الذين لديهم وقت كافٍ لإجراء الاختبار في بداية الفصل الدراسي. تم دعم هذه النتيجة من خلال الدراسات الطولية. على سبيل المثال، وجد Krispenz et al. (٢٠١٩) أن المسوفين من الطلاب يبلغون عن قلق أقل مقارنة بأولئك الذين لا يمارسون التسوية؛ لا يعانون إلا من القلق في بداية العام الدراسي. وجد Yerdelen, McCaffrey & Klassen (2016) أيضًا أن المسوفين من الطلاب أبلغوا عن قلق أقل في نفس الوقت مع زيادة التسوية. يبدو أن التسوية هو استراتيجية مجابهة لدى هؤلاء الطلاب ضد القلق والانفعالات السلبية.

علاوة على ذلك، فإن بعض الأفراد غير قادرين على تحديد انفعالاتهم ويفشلون في تعديل انفعالاتهم لإدارة المواقف المقلقة. تؤثر الانفعالات بشكل مباشر على التفكير لتسهيل اتخاذ القرار والتفكير والعمل؛ وفقًا لذلك، عند تعرضهم لانفعالات سلبية، فإنهم يركزون على مزيد من التفاصيل ويتذكرون المزيد من الأخطاء. عند الشعور بالإثارة الإيجابية، فإنهم يسعون إلى تحقيق نتائج إيجابية ويطورون الأداء الأمثل (Emmerling, Shanwal &

## الدور الوسيط لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي في العلاقة بين اليقظة العقلية والقلق والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

(Mandal, 2008,P.119). يتم تعريف تنظيم العاطفة (ER) على أنه عملية بدء أو الحفاظ على أو تعديل أو تغيير حدوث أو شدة أو استمرارية شعور داخلي. تتضمن هذه الانفعالات إدراك وفهم الانفعالات، والقدرة على إدارة وقبول الانفعالات والتصرف وفقاً للأهداف المقصودة لتحقيق الأهداف الفردية والمتطلبات الموقفية. يتعامل الأفراد مع الاضطراب الانفعالي باستخدام استراتيجيات مختلفة لتنظيم الانفعال؛ بعضها تكيفي والبعض الآخر لاتكيفي. يُمكن تنظيم الانفعال التكيفية المرء من العمل بنجاح في البيئة. علاوة على ذلك، عند مواجهة تجربة انفعالية إشكالية، يمكنهم تبني سلوكيات مع أهدافهم (Khakpoor et al., 2019).

درس Mohammadi, Saed and Khakpoor (2020) دور الصعوبة في تنظيم الانفعالات في التسويق الأكاديمي. أجريت الدراسة على عينة قوامها ٢٥٠ طالبًا، تم تطبيق مقياس Tuckman للتسويق (TPS)، ومقياس الصعوبات في تنظيم الانفعال (DERS). أظهرت تحليلات الارتباط وجود علاقة ارتباطية دالة بين الدرجات على مقياس توكمان للتسويق والدرجة الكلية على مقياس الصعوبات في تنظيم الانفعال DERS، وجميع الأبعاد الفرعية للمقياس. ظلت هذه العلاقة دالة بعد ضبط القلق والاكتئاب. علاوة على ذلك، أخيرًا، أفاد الأفراد الذين لديهم مستوى عالٍ من التسويق بدرجات مرتفعة على مقياس الصعوبات في تنظيم الانفعال DERS أكبر من أولئك الذين لديهم مستوى أقل.

كما درس Eltayeb (2021) العلاقة بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي. أجريت الدراسة على عينة قوامها ٢٠٦ من طالبات كلية العلوم. لجمع وتحليل البيانات تم تطبيق مقياس التسويق الأكاديمي واليقظة العقلية على الطالبات. أشارت النتائج إلى وجود علاقة عكسية ودالة بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي.

تظهر استراتيجيات تنظيم الانفعال اللاتكيفية، مثل الاجترار المرتبط بالصدمات، بعد فترة وجيزة من التعرض للموقف الضار. وبالتالي، تؤدي اختلافات الأفراد في استخدام أنماط

تنظيم الانفعال المعرفي المختلفة (CER) إلى عواقب انفعالية ومعرفية واجتماعية مختلفة (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001). تشمل استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي: لوم الذات، لوم الآخر، الاجترار، التهويل، القبول، الوضع في المنظور، إعادة التركيز الإيجابي، إعادة التقييم الإيجابي، وإعادة التركيز على التخطيط. كشفت الدراسات أن قلق الطلاب وانفعالاتهم يمكن التنبؤ بها من خلال استراتيجيات تنظيم الانفعال، خاصة أثناء الاختبارات (Capa-Aydin, Sungur & Uzuntiryaki, 2009). الفشل في تنظيم الانفعال بنجاح هو الآلية الكامنة وراء القلق (Campbell-Sills & Barlow, 2007). علاوة على ذلك، يعتقد بعض الباحثين أن الانفعالات السلبية هي سابقة أساسية للتسويق. لذلك، فإن تنظيم الانفعال وظيفة فعالة للتسويق.

درس Mehrabi Far, Manzari Tavakoli, Manzari Tavakoli, Zeinaddiny

(2022) العلاقات البنائية بين التسويق الأكاديمي وجودة الحياة المدرسية مع الدور الوسيط للضعوبة في تنظيم الانفعال. اجريت الدراسة على عينة قوامها ٣٥٣ طالبا بالمرحلة الثانوية، بطهران، إيران. استخدمت الدراسة المعادلة البنائية. تم تطبيق مقاييس التسويق الأكاديمي وجودة الحياة المدرسية، وتنظيم الانفعال. وبحسب النتائج فإن متغير التسويق الأكاديمي له تأثير سلبي ودال على جودة الحياة المدرسية لدى الطلاب. كما أن متغير التسويق الأكاديمي له تأثير دال ومباشر على صعوبة تنظيم الانفعال.

تماشياً مع هذا، أشارت الدراسات السابقة إلى وجود علاقة سلبية دالة بين

استراتيجيات تنظيم الانفعال التكيفية والتسويق (Ghasemi Jobaneh, Mousavi, Zanipoor & Hoseini Seddigh, 2016; Gross, 2002; Berking & Wupperman, 2012). أشارت الدراسات حول التدخلات التي تؤثر على تنظيم الانفعال المعرفي إلى أنه تم تقليل التسويق من خلال التدريب على مهارات تنظيم الانفعال (Eckert, Ebert, Lehr, Sieland & Berking, 2016). القلق يدفع تنظيم الانفعال نحو استراتيجيات غير تقليدية وبالتالي يزيد من التسويق الأكاديمي. لقد أوضحت العديد من الدراسات هذه القضية في

## الدور الوسيط لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي في العلاقة بين اليقظة العقلية والقلق والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

إطار نظري (Grunschel, Schwinger, Steinmayr & Fries, 2016): ومع ذلك، لم يتم دراسة هذا الافتراض بشكل مباشرة.

هدف (Schuenemann et al. (2022) الى توضيح ما إذا كان تعزيز مهارات تنظيم الانفعال التكيفية العامة يقلل من التسويق اللاحق. أجريت الدراسة على عينة قوامها ١٤٨ طالبا جامعيًا. تم تقسيم العينة الى مجموعتين: تجريبية وضابطة. تم اعطاء المشاركين في مجموعة التدخل تدريب على تنظيم الانفعال عبر الإنترنت على مدى ٩ أسابيع. أشارت النتائج الى ان التدريب على تنظيم الانفعال قد ادى الى تقليل التسويق لدى افراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. علاوة على ذلك، كشفت تحليلات الوساطة اللاحقة أن الحد من التسويق تم بوساطة كبيرة من خلال زيادة مهارات تنظيم الانفعال العامة.

### الفروض

ينص الفرض الرئيس على أنه "توجد علاقات بنائية بين اليقظة والقلق والتسويق على أساس الدور الوسيط لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي التكيفية واللاتكيفية". ويتفرع منه الفروض الآتية:

١. توجد علاقة ارتباطية دالة ومباشرة بين التسويق الأكاديمي، القلق، استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي اللاتكيفية.

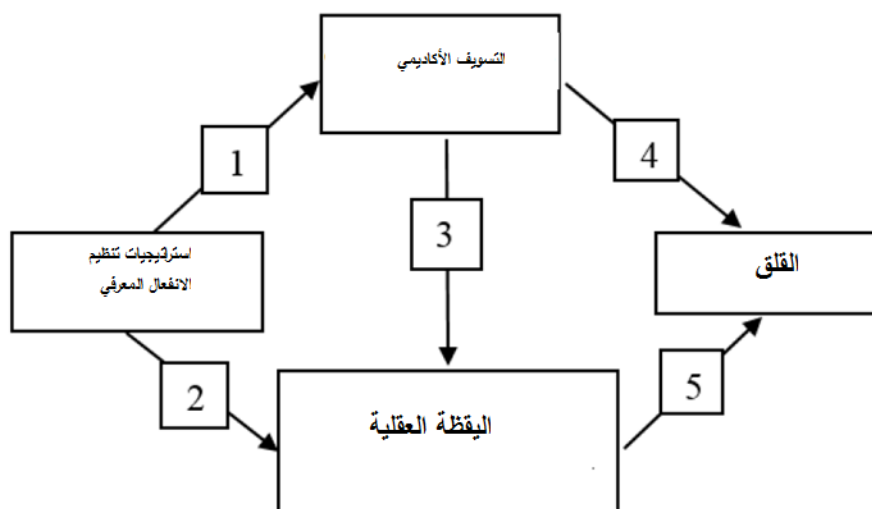
٢. توجد علاقة ارتباطية دالة وعكسية بين التسويق الأكاديمي، استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي التكيفية، واليقظة العقلية.

٣. تتوسط استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي العلاقة البنائية بين اليقظة العقلية والقلق والتسويق الأكاديمي.

## الطريقة والاجراءات

### (١) التصميم البحثي:

تبحث هذه الدراسة في العلاقات المقترحة من الناحية النظرية بين استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي، اليقظة العقلية، القلق والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. هذه دراسة ارتباطية كمية تبحث في قوة واتجاه العلاقات بين المتغيرات المقترحة. تم استكشاف العلاقات المفترضة المباشرة والعكسية بين التسويق الأكاديمي، القلق، استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي اللاتكيفية، وبين التسويق الأكاديمي، استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي التكيفية، واليقظة العقلية. كما تم استكشاف المعاملات المعيارية للنموذج المقترح للعلاقات البنائية بين اليقظة والقلق والتسويق الأكاديمي بناءً على الدور الوسيط لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي (انظر الشكل ١)



الشكل (١) النموذج المقترح

## الدور الوسيط لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي في العلاقة بين اليقظة العقلية والقلق والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

### (٢) العينة:

تكونت عينة الدراسة الحالية في صورتها النهائية من (٢٨٠) طالب/طالبة في كلية الآداب جامعة الفيوم، في الفرق الدراسية الاولى الى الرابعة (١٨٠) طالبة، ٦٤.٢ %، ١٠٠ طالب، ٣٥.٧%). تتراوح اعمارهم ١٩ الى ٢١ عاما (متوسط= ٢٠.٤ عاما، انحراف معياري = ٦.١٢). تتكون العينة من ١٠٠ طالب/طالبة (٣٥.٧%) من الفرقة الاولى، ٦٠ طالب/طالبة (٢١.٤%) من الفرقة الثانية، ٨٠ طالب/طالبة (٢٨.٥%) من الفرقة الثالثة، ٤٠ طالب/طالبة (١٤.٢%) من الفرقة الرابعة. هؤلاء هم الذين اعدوا الاستبانات بعد ملئها، ومن كانت لديهم الرغبة في المشاركة في البحث الحالي طواعية.

### (٣) الأدوات

#### (أ) مقياس تنظيم الانفعال المعرفي (Garnefsky and Kraaij,2007)

**وصف المقياس:** هذا المقياس عبارة عن أداة مكونة من ٣٦ مفردة تصف استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي استجابةً للأحداث التي تهدد الحياة بناءً على مقياس من نوع ليكارت Likert من خمس نقاط، يتراوح من ١ (أبدأ) إلى ٥ (دائماً) وفقاً للمقاييس الفرعية التسعة التالية: لوم الذات، اللوم الآخر، الاجترار، الكارثة (تسمى هذه المكونات الأربعة استراتيجيات استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي اللاتكيفية). بالإضافة إلى ذلك، فإن الوضع في المنظور، وإعادة التركيز الإيجابي، وإعادة التقييم الإيجابي، والقبول، وإعادة التركيز على التخطيط هي استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي التكيفية. الحد الأدنى لدرجة كل مفردة هو ٤، والدرجة القصوى هي ٢٠ وما فوق تشير إلى زيادة استخدام استراتيجيات التنظيم المعرفي (Garnefsky and Kraaij,2007).



تم تأكيد الخصائص السيكومترية لمقياس تنظيم الانفعال المعرفي في دراسات سابقة (Garnefski & Kraaij, 2006; Garnefski et al., 2001). قامت أميمة كامل Kamel (2018) بتقنين النسخة العربية للمقياس.

تم حساب الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وتراوح بين ٠.٥١-٠.٧٧، وتم حساب الصدق باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي المائل بالفاريماكس varimax والارتباط بين المقاييس الفرعية (تتراوح من ٠.٣٢ إلى ٠.٦٧).

### المقياس في الدراسة الحالية

تم ترجمة المقياس إلى العربية وترجمته إلى الإنجليزية، كما تم مراجعة النسخة المترجمة مرة أخرى والموافقة عليها من قبل لجنة من ثلاثة أساتذة في قسم علم النفس. تم حساب الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وتراوح بين ٠.٧٩-٠.٨٧، كما هو موضح في الجدول (١)

الجدول (١) تحليل الثبات لمقياس تنظيم الانفعال المعرفي

المتغير	معامل ألفا
لوم الذات	٠.٧٩٦
لوم الآخر	٠.٨٤٣
الاجترار	٠.٨٤٠
الكارثة	٠.٨٦١
الوضع في المنظور	٠.٨١٢
إعادة التركيز الإيجابي	٠.٨١٩

الدور الوسيط لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي في العلاقة بين اليقظة العقلية والقلق والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

إعادة التقييم الإيجابي	.٨٦١
القبول	.٨٤٢
إعادة التركيز على التخطيط	.٨٥٥

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات مرتفعة.

بالنسبة للصدق التقاربي لمقياس تنظيم الانفعال المعرفي، كان معامل الارتباط مع مقياس تنظيم الانفعال المعرفي التكييفي واللاتكييفي (مراد على عيسى، واميمة كامل & Eissa (Kamel,2020)) دالا  $(r= 0.62, p< .01)$ .

(ب) مقياس تقييم التسويق - نسخة الطالب (PASS; Solomon & Rothblum, 1994) (ترجمة الباحثة) **The Procrastination Assessment Scale-Students**

**وصف المقياس:** يتكون المقياس من جزئين، و٤٤ مفردة لقياس مستويات التسويق الأكاديمي لدى الطلاب. الجزء الاول يقيم انتشار التسويق في ست مجالات هي: (١) تكملة واجبات الكتابة (٢) المذاكرة للامتحان (٣) عمل الواجبات القرائية الاسبوعية (٤) أداء المهام التطبيقية الاكاديمية (٥) مهام الحضور (٦) الانشطة المدرسية عموما. تتم إضافة المفردتين الاولى والثانية (درجة التسويق والدرجة التي تمثل بها مشكلة) للحصول على درجة يمكن أن تتراوح من ٢ إلى ١٠ نقاط. بمعنى آخر، تم تلخيص السؤالين الأولين لكل مجال من مجالات التسويق الستة (١ + ٢ + ٤ + ٥ + ٧ + ٨ + ١٠ + ١١ + ١٣ + ١٤ + ١٦ + ١٧) للحصول على درجة إجمالية تتراوح بين ١٢ إلى ٦٠.

يقدم النصف الثاني من المقياس سيناريو التسويق في كتابة ورقة للترم وقائمة تضم ٢٦ سبباً محتملاً للتسويق في المهمة (على سبيل المثال، "كان لديك وقت صعب في معرفة ما

يجب تضمينه وما لا يجب تضمينه في ورقتك"). لكل سبب من الأسباب، طُلب من الطلاب الإشارة إلى المدى الذي يعكس فيه السبب في التسوية على مقياس من خمس نقاط حيث ١ = لا يعكس على الإطلاق سبب التسوية و ٥ = بالتأكيد يعكس سبب التسوية. تم حساب، بالنسبة لكل مفردة، النسبة المئوية للمشاركين الذين صادقوا على المفردة (أي، تم وضع علامة ٤ أو ٥ على المقياس الذي فيه ١ = لا يعكس على الإطلاق سبب التسوية و ٥ = بالتأكيد يعكس السبب في التسوية) وتم فحص العبارات التي تمثل أفضل أسباب التسوية لدى الطلاب.

### الخصائص السيكومترية

حساب الثبات: تم استخدام معامل الفا كرونباخ، وبلغ في الجزء الاول 0.82، والجزء الثاني ٠.٧٩.

الصدق: تم حساب الصدق باستخدام المحك الخارجي (مقياس القلق)، وكان معامل الارتباط ٠.٧٤.

### المقياس في الدراسة الحالية

تم ترجمة المقياس إلى العربية وترجمته إلى الإنجليزية، كما تم مراجعة النسخة المترجمة مرة أخرى والموافقة عليها من قبل لجنة من ثلاثة أساتذة في قسم علم النفس.

### الخصائص السيكومترية في الدراسة الحالية

حساب الثبات: تم استخدام معامل الفا كرونباخ، وبلغ في الجزء الاول ٠.٨٤، والجزء الثاني ٠.٨١.

## الدور الوسيط لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي في العلاقة بين اليقظة العقلية والقلق والتسويق الأكاديمي لدي طلاب الجامعة

**الصدق:** تم حساب صدق المحتوى للمقياس من قبل مجموعة من ١٠ خبراء، قيّموا مدى ملاءمة كل مفردة باستخدام مقياس Likert المكون من أربع نقاط (حيث يمثل ١ "غير ذي صلة" و٤ يمثل "ذو صلة كبيرة")، وقدموا اقتراحاتهم وتعليقاتهم. تم الحكم على البنود الـ ٤٤ بأنها وثيقة الصلة نوعاً ما أو وثيقة الصلة بشكل كبير. تم حساب مؤشر صدق المحتوى على مستوى المفردة (مؤشر صدق المحتوى عند مستوى المفردة = ٠.٩٠).

بالنسبة للصدق التقاربي لمقياس تقييم التسويق - نسخة الطالب، كان معامل الارتباط مع مقياس الافكار اللاعقلانية للأطفال والمراهقين ( Moataz Sayed and Mahmoud El Sayed, 2002، دالا (ر=، ٠.٦٢ عند مستوى دلالة ٠.٠١)

### (ج) مقياس الوعي بالانتباه الواعي

**Mindful Attention Awareness Scale) Brown, West, Loverich, and Biegel, 2011)**

**وصف المقياس:** يتكون المقياس من ١٤ مفردة تقيس الخصائص الأساسية لليقظة العقلية لدى الطلاب من سن ١٤-١٨ عاماً. يبين الطلاب مستوى الاتفاق على كل مفردة، من خلال مقياس متدرج Likert من ست نقاط وتشير الدرجات المرتفعة الى وجود الانتباه الواعي. لا توجد أي مفردة عكسية في هذا المقياس. تتراوح الدرجة على كل مفردة من ١-٦ درجات، وعلى المقياس ككل من ١٤ إلى ٨٤.

تم حساب الثبات باستخدام معامل ألفا، وبلغ بهذه الطريقة ٠.٨٢، وتم استخدام اعادة الاختبار، وبلغ بهذه الطريقة ٠.٧٩. أما عن الصدق، فقد تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي، وتم التأكيد على عامل واحد من خلال تشعبات تراوحت بين ٠.٢٨ الى ٠.٧٨.

## المقياس في الدراسة الحالية:

تم ترجمة المقياس إلى العربية وترجمته إلى الإنجليزية، كما تم مراجعة النسخة المترجمة مرة أخرى والموافقة عليها من قبل لجنة من ثلاثة أساتذة في قسم علم النفس.

## الخصائص السيكومترية في الدراسة الحالية

لحساب ثبات المقياس، تم حساب معامل ألفا كرونباخ. أشارت النتائج إلى أدلة مرضية (٠.٨١) للاتساق الداخلي.

كما قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي التوكيدي لاختبار البنية العاملية لمفردات المقياس. ولاختبار قبول حل العامل الواحد للمقياس والذي ظهر في الدراسة الاصلية، تم اجراء تقدير الاحتمالية القصوى باستخدام **AMOS (v.24)** على ٢٠٠ طالبا. اظهرت مؤشرات المطابقة للنموذج قيم حسن مطابقة مقبولة للبنية العاملية (العامل الواحد) للمقياس، كما يتضح في الجدول (٢).

الجدول (٢) مؤشرات المطابقة للنموذج من نماذج القياس لمقياس الوعي بالانتباه الواع

مؤشرات حسن المطابقة	نموذج القياس للمقياس
$\chi^2, df$ مربع كاي	٧٢٣.٢
$\chi^2/df$ مربع كاي	٣.٦
<b>CFI</b> مؤشر المطابقة المقارن	٠.٩٢
<b>TLI</b> مؤشر توكر لويس	٠.٩٣

الدور الوسيط لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي في العلاقة بين اليقظة العقلية والقلق والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

RMSEA مؤشر الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب	..٠٦
GFI مؤشر حسن المطابقة	..٩١

وفي الجزء الثاني من التحليل العاملي التوكيدي، تم اختبار تقديرات البارامترات المعيارية واللامعيارية للبنية العاملية (العامل الواحد) للمقياس. يقدم جدول (٣) الاخطاء المعيارية، قيم "ت" لكل مؤشر والتباين المفسر

جدول (٣) تقديرات البارامترات المعيارية واللامعيارية لمقياس الوعي بالانتباه الوع للمراهقين

مربع معامل الارتباط المتعدد R2	قيمة ت t	الخطأ المعياري SE	التشبعات العاملية المعيارية	التشبعات اللامعيارية	المفردة
٠.١٢	١٣.٤٠	٠.١٤	٠.٣٥	٠.٥٢	١
٠.٣١	١٢.٤٦	٠.١٥	٠.٥٥	٠.٩١	٢
٠.٣٦	١٢.١٠	٠.١٤	٠.٦٠	٠.٩٨	٣
٠.١٤	١٣.٣٣	٠.١٨	٠.٣٨	٠.٦٣	٤
٠.١٦	١٣.٢٥	٠.١٤	٠.٤٠	٠.٥٩	٥
٠.١٣	١٣.٣٧	٠.١٤	٠.٣٦	٠.٥٢	٦
٠.٣٤	١٢.١٥	٠.١٣	٠.٥٨	٠.٨٨	٧
٠.٣٢	١٢.٤٤	٠.١٠	٠.٥٦	٠.٧٧	٨

٩	٠.٣٨	٠.٢٦	٠.١٥	١٣.٦٠	٠.٠٧
١٠	٠.٨٨	٠.٦١	٠.١١	١١.٩٠	٠.٣٨
١١	٠.٧٢	٠.٤٥	٠.١٦	١٣.٠٦	٠.٢٠
١٢	٠.٦٢	٠.٤٣	٠.١٣	١٣.٠٥	٠.١٨
١٣	١.٠٩	٠.٦٧	٠.١٣	١١.٣٥	٠.٤٥
١٤	٠.٨٩	٠.٥٧	٠.١٧	١٢.٤٨	٠.٣١

تتراوح التشبعات المعيارية للعوامل بين ٠.٢٦ و ٠.٦٧ للمفردات. كقاعدة عامة، يتم قبول ٠.٣٠ كدرجة قطع للمفردة للتشبع على أحد العوامل ولكن بالنسبة للتحليل العاملي التوكيدي، يمكن قبول هذا المعيار كقرار ليبرالي بسبب استخدام المفردات المركبة للمقياس كمؤشرات في دراسات التحقق من الصدق. لذلك، ينبغي فحص التباين المفسر لكل مفردة من خلال قيم مربع معامل الارتباط المتعدد  $R^2$  ودلالة قيم "t" للمفردات. يتراوح التباين الذي تفسره كل مفردة من ٧٪ إلى ٤٥٪ وتبين ان كل قيم "t" للمفردات دالة. وبالتالي، يمكن القول بأن هذه المؤشرات وأيضًا مؤشرات مطابقة النموذج بعد إجراءات التعديل المذكورة أعلاه تدعم بنية العامل الواحد للطلاب في الدراسة الحالية.

#### (د) مقياس القلق كسمة-كحالة (القلق كسمة)

**وصف المقياس:** مقياس القلق كسمة-كحالة (القلق كسمة)، (STAI-T: Spielberger, et al., 1983) عبارة عن مقياس تقرير ذاتي مكون من ٢٠ مفردة للتعرض للضيق العام، يتم تقدير كل مفردة على مقياس ليكرت من أربع نقاط. يتراوح إجمالي الدرجات من ٢٠ إلى ٨٠ درجة، وتعكس الدرجات الأعلى سمات أقوى للتعرض للضيق العام. يتكون المقياس من عاملين: (١) الاكتئاب (على سبيل المثال، "أشعر بالفشل")؛ و (٢) القلق (على سبيل المثال، "أشعر بالتوتر والقلق"). يتكون عامل الاكتئاب من ١٣ مفردة (رقم المفردة: ١، ٣-٧، ١٠، ١٢-

## الدور الوسيط لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي في العلاقة بين اليقظة العقلية والقلق والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

١٦، ١٩)، بينما يتكون عامل القلق من ٧ مفردات (رقم المفردة: ٢، ٨-٩، ١١، ١٧-١٨، ٢٠). تتراوح درجة الاكتئاب من ١٣ إلى ٥٢ درجة، بينما تتراوح درجة القلق من ٧ إلى ٢٨ درجة. بالإضافة إلى ٥ عوامل شخصية أساسية، على النحو التالي: عدم تكامل الوعي الذاتي؛ عدم التضامن أو العصابية العامة؛ انعدام الأمن بجنون العظمة الميل إلى الشعور بالذنب والتوتر؛ لكل منها مجموعة من الأسئلة.

### المقياس في الدراسة الحالية:

تم ترجمة المقياس إلى العربية وترجمته إلى الإنجليزية، كما تم مراجعة النسخة المترجمة مرة أخرى والموافقة عليها من قبل لجنة من ثلاثة أساتذة في قسم علم النفس.

### الخصائص السيكومترية في الدراسة الحالية

لحساب ثبات المقياس، تم حساب معامل ألفا كرونباخ. أشارت النتائج إلى أدلة مرضية (٠.٨٨) للاتساق الداخلي.

**الصدق:** تم حساب صدق المحتوى للمقياس من قبل مجموعة من ١٠ خبراء، قيّموا مدى ملاءمة كل مفردة باستخدام مقياس Likert المكون من أربع نقاط (حيث يمثل ١ "غير ذي صلة" و٤ يمثل "ذو صلة كبيرة")، وقدموا اقتراحاتهم وتعليقاتهم. تم الحكم على البنود الـ ٤٤ بأنها وثيقة الصلة نوعاً ما أو وثيقة الصلة بشكل كبير. تم حساب مؤشر صدق المحتوى على مستوى المفردة (مؤشر صدق المحتوى عند مستوى المفردة = ٠.٩٠).

### إجراءات جمع البيانات

بداية التقت الباحثة بالطلاب في قاعات الدراسة، وشرحت لهم الهدف من الدراسة وإجراءات جمع البيانات للدراسة، تم إعلام الطلاب وإعطائهم خيار رفض السماح بالمشاركة في الدراسة. طُلب منهم عدم كتابة أسماءهم في ورقة المقياس، وتم إعلامهم أن إجاباتهم تكون لأغراض بحثية فقط وستبقى سرية. استغرقت الإجابة على كل مقياس حوالي ١٠-٢٠ دقيقة.



## النتائج

### الإحصاءات الوصفية والتحليلات الارتباطية

يقدم الجدول ٤ الخصائص الإحصائية، بما في ذلك متوسطات الدرجات والانحراف المعياري للخصائص الديموغرافية للمشاركين في الدراسة ومعاملات الارتباط لمتغيرات الدراسة الرئيسة.

الجدول ٤. مصفوفة معاملات ارتباط بيرسون بين القلق الكامن والظاهر ومهارات اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

المتغيرات	المتوسط $\pm$ الانحراف المعياري	كولموغوروف سميرونوف	الدلالة	الاستراتيجيات التكيفية	الاستراتيجيات اللاتكيفية	القلق	اليقظة العقلية	التسويق الأكاديمي
١. الاستراتيجيات التكيفية	٩.٤٢±٦٧.٣٢	١.٢٠	...١	١	**٠.٥٧	**٠.١٨-	٠.٣٦**	**٠.٢٠-
٢. الاستراتيجيات اللاتكيفية	٨.٦٥±١١٦.٠٠	١.٠٤	...١	١	**٠.٥٤	**٠.٢١-	**٠.٣٣	
٣. القلق	٧.١٥±٣٨.٠٤	١.١٦	...١	١	١	**٠.٢٠-	**٠.٤٠	
٤. اليقظة العقلية	٧.٣٣±١١٨.٧٢	١.١٢	...١	١	١	١	**٠.٣٥-	
٥. التسويق الأكاديمي	٧.٨٣±٧٤.٨٨	١.١١	...١	١	١	١	١	

وفقًا للجدول ٤، توجد علاقة ارتباطية مباشرة ودالة بين التسويق الأكاديمي والقلق واستراتيجيات تنظيم الانفعالي المعرفي اللاتكيفية ( $P < 0.01$ ). كما أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة بين التسويق الأكاديمي واستراتيجيات تنظيم الانفعالي المعرفي التكيفية واليقظة العقلية ( $P < 0.01$ ). علاوة على ذلك، كان مستوى دلالة اختبار Kolmogorov-Smirnov في جميع المتغيرات أعلى من ٠.٠٥؛ لذلك، مع ثقة ٩٥٪، كان توزيع درجات المتغيرات طبيعيًا.

الدور الوسيط لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي في العلاقة بين اليقظة العقلية والقلق والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

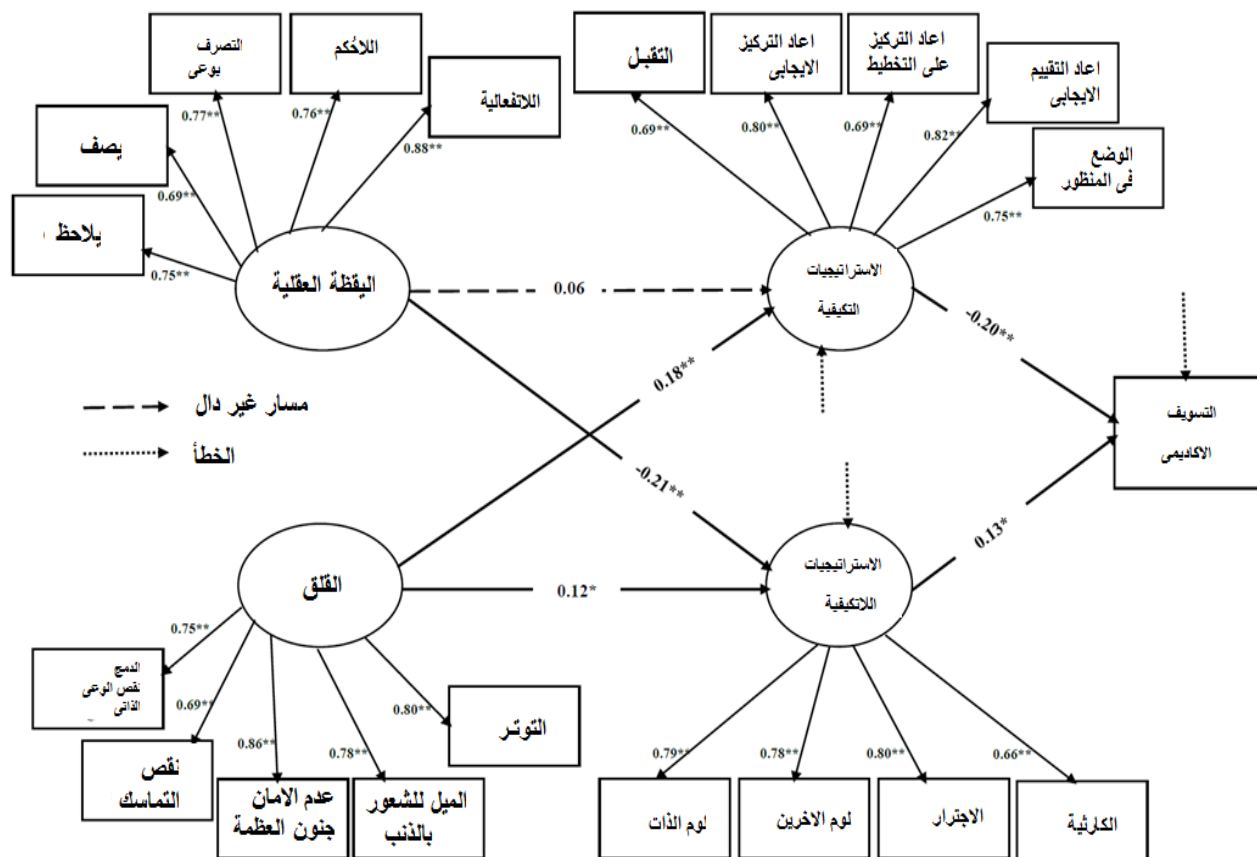
## تحليل المسار

تم استخدام برنامج LISREL لاختبار النموذج المقترح، مع تقدير الاحتمالية القصوى. يعرض الجدول (٥) مطابقة النموذج المقترح للبيانات التي تم الحصول عليها بناءً على مؤشرات المطابقة.

مؤشرات التعديل	النموذج المُقاس
مؤشر مربع كاي	٩ ١.١٣.١٦
درجات الحرية	٢٨٠
الدلالة	٠.٠٠٠
مؤشر مربع كاي/ درجات الحرية	٣.٥٠
مؤشر حسن المطابقة	٠.٩٣
مؤشر حسن المطابقة المعدل	٠.٩٣
مؤشر المطابقة المعياري	٠.٩٣
مؤشر توكر لويس	٠.٧٩
مؤشر المطابقة المقارن	٠.٩٦
مؤشر الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب	٠.٠٨٥

ومن الجدول (٥) يتبين أن مؤشر مربع كاي/ درجات الحرية = ٣.٥٠، مؤشر حسن المطابقة = ٠.٩٣، مؤشر حسن المطابقة المعدل = ٠.٩٣، مؤشر المطابقة المعياري = ٠.٩٣، مؤشر توكر لويس = ٠.٧٩، مؤشر المطابقة المقارن = ٠.٩٦، مؤشر الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب = ٠.٠٨٥

بناءً على هذه النتائج، فإن النموذج المُقاس (بعد تعديل وحذف نواقل التسويق ودمجها في النموذج كمتغير ملحوظ) قدم مطابقة جيدة. يوضح الشكل ٢ النموذج النهائي مع معاملات المسار القياسية.



مربع كاي = ١٠١٣.١٦٩، د.ح = ٢٨٩، مستوى الدلالة = ٠.٠٠٠٠١، RMSEA = ٠.٠٨٥...

الشكل ١. المعاملات المعيارية للنموذج المقترح للعلاقات البنائية بين اليقظة والقلق والتسويق الأكاديمي بناءً على الدور الوسيط لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي

كما يوضح الشكل (١)، لم يكن مسار اليقظة العقلية إلى استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي التكيفية ( $\beta = 0.06$ ) دالاً ( $P > 0.05$ ). كان مسار القلق إلى استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي اللاكيفية ( $\beta = 0.12$ ) ومسار استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي اللاكيفية إلى التسويق الأكاديمي ( $\beta = 0.13$ ) دالاً عند  $P < 0.05$ . كانت بقية المسارات في

الدور الوسيط لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي في العلاقة بين اليقظة العقلية والقلق والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

الشكل ١ دالة عند  $P < 0.01$ . كان هناك أيضًا افتراض أساسي للنمط البنائي في الدراسة الحالية يشير إلى مسارات غير مباشرة أو وسيطة. تم استخدام تحليل Bootstrap في SPSS لتحديد دلالة كل علاقة وسيطة والتأثيرات غير المباشرة للمتغير المستقل على المتغير التابع بواسطة متغير الوسيط. نتائج Bootstrap للمسارات الوسيطة للنموذج المقترح معروضة في الجدول (٦).

الجدول ٦. نتائج تحليل Bootstrap للمسارات غير المباشرة

مؤشر الثقة ٩٥%		الخطأ المعياري	التحيز BIAS	بوت BOOT	القيم	المسارات
الأعلى	الأدنى					
٠.٠٥٠٥	٠.٠١٣٥-	٠.٠١٦٣	٠.٠٠٠٤	٠.٠١٧٤	٠.٠١٧٠	اليقظة العقلية ← الانفعال المعرفي التكيفية ← التسويق ← استراتيجيات تنظيم
٠.٠٣٨٤	٠.٠٢٧٩-	٠.٠١٦٥	٠.٠٠٠٣-	٠.٠٠٢٣	٠.٠٠٢٦	اليقظة العقلية ← الانفعال المعرفي اللاتكيفية ← التسويق ← استراتيجيات تنظيم
٠.٠٤٤٨-	٠.٠٢٨٦-	٠.٠٦٠٢	٠.٠٠٢١	٠.١٤٤٤-	٠.١٤٦٥-	القلق ← المعرفي التكيفية ← التسويق ← استراتيجيات تنظيم الانفعال
٠.٠٦٧٣	٠.٠٢١٩٢	٠.٠٨٨٥	٠.٠٠٣٤-	٠.٠٣٧٢٤	٠.٠٣٧٥٩	القلق ← المعرفي اللاتكيفية ← التسويق ← استراتيجيات تنظيم الانفعال

يشير الجدول (٦) إلى دلالة التوسط في مسارات القلق للتسويق الأكاديمي من خلال استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي التكيفية، واللاتكيفية. مؤشر الثقة يساوي ٠.٩٥ وبالنظر إلى أن الصفر يقع خارج مؤشر الثقة هذا، كانت علاقات الوسيط هذه غير دالة. لم تكن بقية علاقات الوساطة، التي كان فيها متغير خارجي لليقظة العقلية، دالة.

## مناقشة النتائج

هدفت الدراسة الحالية إلى البحث في العلاقات البنائية بين اليقظة العقلية والقلق والتسويق الأكاديمي مع التركيز على دراسة الدور الوسيط لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي لدى طلاب الجامعة. خلصت النتائج الأولية إلى وجود علاقة مباشرة بين التسويق الأكاديمي والقلق واستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي اللاتكيفية. إلى جانب ذلك، كانت هناك علاقة عكسية ودالة بين التسويق الأكاديمي واستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي التكيفية واليقظة العقلية. اتفقت هذه النتيجة مع نتائج الآخرين، مثل Afshari & Hashemi (2019)، Ekert et al. (2016)، Habibi (2020)، Yaghobi, Ghalaee, ، Rashid & Korde Nughabi, (2015)، Ghasemi Jobaneh et al. (2016). حيث يلعب تنظيم الانفعال دورًا حاسمًا في فهم فشل التنظيم الذاتي للتسويق. يقوم الأفراد بتأجيل المهام البغيضة أو تجنبها من أجل الحصول على تأثير إيجابي قصير المدى على حساب الأهداف طويلة المدى. التسويق مشكلة معرفية، وهناك علاقة ارتباطية دالة بين التسويق الأكاديمي والبنائات المعرفية الإيجابية -اليقظة العقلية- والعنصر السلبي، القلق.

وفقًا للمنظرين، فإن اليقظة العقلية مرتبطة بشكل دال بتقليل التسويق. يتم تحقيق ذلك من خلال زيادة ضبط النفس والقضاء على حلقة الأفكار السلبية والمعوقة في دورة ضعف الدافعية والسلوك (Howell & Buro, 2011). يؤدي شكل من أشكال القلق المعرفي للتقييم الذاتي السلبي وتقدير الذات، مقارنة بالآخرين وانعدام الأمن إلى تبني استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي اللاتكيفية، مثل لوم الذات أو لوم الآخر، أو التهويل (الكارثة) بفقدان القوة والمثابرة؛ وفقًا لذلك، فإنه يوسع الفجوة بين النية والعمل وسبب التسويق.

كشفت نتائج نمذجة المعادلة البنائية وتحليل Bootstrap أن استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي اللاتكيفية توسطت في العلاقة بين القلق والتسويق الأكاديمي. بعبارة أخرى،

## الدور الوسيط لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي في العلاقة بين اليقظة العقلية والقلق والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

تؤدي استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي اللاتكيفية إلى تفاقم تأثير القلق على التسويق الأكاديمي. من المرجح أن تزيد استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي اللاتكيفية من قلقهم أكثر من التسويق الأكاديمي. بمعنى آخر، الطلاب الذين لديهم مستويات أعلى من استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي اللاتكيفية هم أكثر عرضة للمرور بخبرة المزيد من القلق. كانت هذه النتيجة متوافقة مع تلك التي توصلت إليها دراسات أخرى، مثل (Krispenz et al. (2019). Haghshenas, Gharibnavaz, Nouri Ghasem Abadi & Moghadasin (2018). Nouri, Moradi & Sarami (2014). تشير التأثيرات المباشرة والوسيلة لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي اللاتكيفية على العلاقة بين القلق والتسويق الأكاديمي إلى أن الأفراد الذين لا يستطيعون إدارة الأحداث السلبية اليومية والتحكم فيها يعانون من ارتباك أطول ويصابون بقلق معين نتيجة لذلك. علاوة على ذلك، كان الدور الوسيط لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي بين القلق والتسويق الأكاديمي دالا؛ وبالتالي، فإن الطلاب الذين أداروا وسيطروا على تجربة القلق من خلال استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي التكيفية أظهروا قدرًا أقل من التسويق.

كانت هذه النتيجة متوافقة جزئيًا مع بعض الدراسات السابقة (Capa-Aydin et al., 2009; Sirois & Tosti, 2012). كان الدور الوسيط لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي اللاتكيفية دالا، مقارنة بالدور الوسيط لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي التكيفية. (Aldao & Nolen-Hoeksema (2010) Garnefski & Kraaij (2006) على أن استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي الفعالة و التكيفية تلعب دورًا ثانويًا في تنظيم الانفعال المعرفي ، مقارنة بالإستراتيجيات المختلة ، مثل الاجترار أو لوم الذات أو لوم الآخر أو الكارثة على تنظيم الانفعال المعرفي. أشار (Campbell-Sills & Barlow (2007) إلى أن استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي اللاتكيفية هي الآليات الكامنة وراء القلق. لذلك، توجد علاقات قوية بين الاثنين. كانت النتائج الحالية متوافقة مع نتائج الدراسات السابقة (Mettler et al., 2019; Porparizi, Towhidi & Khezri Moghadam, 2018) فيما يتعلق بدلالة الدور الوسيط لاستراتيجيات اليقظة العقلية التكيفية والتسويق

الأكاديمي مقابل العلاقة العكسية والعدالة بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي. وفقًا لذلك، يمكن أن تساعد اليقظة العقلية الأفراد على أن يصبحوا أقل انغماسًا في التسويق الأكاديمي مع الحكم الواعي القائم على الحاضر وزيادة التركيز. بمعنى آخر، يمكن أن تقلل من التسويق الأكاديمي من خلال تنشيط استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي التكوينية، مثل إعادة التركيز وإعادة التقييم.

### التضمينات التربوية والتوصيات

أشارت النتائج إلى أن اليقظة العقلية وتنظيم الانفعال المعرفي مؤشرات دالة على التسويق الأكاديمي بين الطلاب. تشير النتائج إلى أهمية اليقظة العقلية وتنظيم الانفعال المعرفي كمهارات نفسية واجتماعية وانفعالية في تسويق الطلاب. وبالتالي، فإن توفير التدريبات على أساس تحسين اليقظة العقلية وتنظيم الانفعال المعرفي في البيئة الأكاديمية سيؤدي إلى الحد من تسويق الطلاب. يمكن أن تساعد اليقظة العقلية الأفراد على أن يصبحوا أقل انغماسًا في التسويق الأكاديمي مع الحكم الواعي القائم على الحاضر وزيادة التركيز. بمعنى آخر، يمكن أن تقلل من التسويق الأكاديمي من خلال تنشيط استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي التكوينية، مثل إعادة التركيز وإعادة التقييم. يمكن الحد من التسويق الأكاديمي لدى الطلاب عن طريق تقليل القلق، وتصحيح استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي اللاتكوينية، وتعزيز استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي التكوينية. قد يؤدي القلق إلى تفاقم التسويق الأكاديمي عن طريق توليد آليات لاتكوينية. اليقظة العقلية إطار عقلي متوازن يمنع الكوارث السلبية والانفعال وتوفر فرصًا لا يعاني فيها الناس من حالات انفعالية ضارة وعدم استقرار الانفعالات.

### المراجع

مراد على عيسى (٢٠٢٠). النموذج البنائي التنبؤي لتحليل العلاقة بين التسويق الأكاديمي، المعتقدات الأكاديمية العقلانية اللاعقلانية، معتقدات فعالية الذات الأكاديمية، والرضا

الدور الوسيط لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي في العلاقة بين اليقظة العقلية  
والقلق والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

---

عن الحياة الأكاديمية لدى طلاب الصف الثاني الإعدادي ذوي صعوبات التعلم. مجلة  
الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد ٥٩، العدد ٣ (٣٠ سبتمبر/أيلول ٢٠٢٠)،  
ص ص. ١-٣٠

Afshari, A., & Hashemi, Z. (2019). [The relationship between anxiety sensitivity and metacognitive beliefs and test anxiety among students (Persian)]. *Journal of School Psychology*, 8(1), 7-25. [http://jsp.uma.ac.ir/article\\_793.html](http://jsp.uma.ac.ir/article_793.html)

Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behavior Research and Therapy*, 48(10), 974-83. [DOI:10.1016/j.brat.2010.06.002] [PMID]

Almokhtar, M., Jbireal, M & Azab, A.(2019) Anxiety: Insights into Signs, Symptoms, Etiology, Pathophysiology, and Treatment. The South African journal of medical sciences 2(10):80-91

Bandadi L, Chamkal N, Belbachir S, Ahami A. O. T. (2019). The use of the Adaptive and the Maladaptive Cognitive Emotion Regulation Strategies by Nurses Student in Morocco Facing to the Patient Death in a Clinical Setting. *Biomed Pharmacol J*;12(1). Available from: <https://bit.ly/2U4om0z>

Brown, K.W., West, A.M., Loverich, T.M., & Biegel, G.M. (2011). Assessing adolescent mindfulness: Validation of an adapted Mindful Attention Awareness Scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychological Assessment*, 23, 1023-1033.

Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 542-559). New York: Guilford Press. <https://books.google.com/books?id=Jh81lZKqFH8C&dq>



- Capa-Aydin, Y., Sungur, S., & Uzuntiryaki, E. (2009). Teacher self-regulation: Examining a multidimensional construct. *Educational Psychology*, 29(3), 345-56. [DOI:10.1080/01443410902927825]
- Chang, H. K. (2014). Perfectionism, anxiety and academic procrastination: The role of intrinsic and extrinsic motivation in college students. [MSc. thesis]. San Bernardino: California State University. <http://scholarworks.lib.csusb.edu/etd/28/>
- Dewitte, S., and Schouwenburg, H. C. (2002). Procrastination, temptations, and incentives: the struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual. *Eur. J. Pers.* 16, 469–489. doi: 10.1002/per.461
- Eckert, M., Ebert, D. D., Lehr, D., Sieland, B., and Berking, M. (2016). Overcome procrastination: enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. *Learn. Individ. Differ.* 52, 10–18. doi: 10.1016/j.lindif.2016.10.001
- Eissa, M. and Khalifa, A. (2020). Modeling Self-Regulated Learning: The mediating role in the relationship between academic procrastination and problematic smartphone use among third year-middle school learning disabled students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology* 18(52):507.
- Eissa, M. & Kamel, O. (2020). Arabic Adaptation of Adolescents Version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Validity and Reliability. *Psycho-Educational Research Reviews*, 9(1), 61–65. Retrieved from <https://perrjournal.com/index.php/perrjournal/article/view/142>
- Eltayeb, F.(2021) Mindfulness and Its Relation to Academic Procrastination among University Students. *Universal Journal of Educational Research* 9(5): 917-927, DOI: 10.13189/ujer.2021.090504

- Emmerling, R. J., Shanwal, V. K., & Mandal, M. K., Eds. (2008). *Emotional intelligence: Theoretical and cultural perspective*. New York: Nova Science Publishers, Inc. <https://books.google.com/books?id=TJF5892APCoC&dq>
- Fathi Abdul Hamid, A and Mourad Ali E.(2015). Academic Procrastination and Five Factor Personality Traits among College Students. *International Journal of Psycho- Educational Sciences*, 4(2), 10-15.
- Ferrari, J. R. (2000). Procrastination and attention: Factor analysis of attention deficit, boredomness, intelligence, self esteem, and task delay frequencies. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 185-96. <https://psycnet.apa.org/record/2002-10572-014>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire-development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1045-53. [DOI: 10.1016/j.paid.2006.04.010]
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23, 141-149
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-27. [DOI:10.1016/S0191-8869(00)00113-6]
- Gharibnavaz, S., Nouri Ghasem Abadi, R., & Moghadsian, M. (2018). [Relationship between metacognition believes and exam anxiety: Mediating role of cognitive emotion regulation (Persian)]. *Journal of Cognitive Psychology*, 5(4), 1-10. <http://jcp.khu.ac.ir/article-1-2843-fa.html>

- Ghasemi Jobaneh, R., Mousavi, S. V., Zanipoor, A., & Hoseini Seddigh, M. A. (2016). [The relationship between mindfulness and emotion regulation with academic procrastination of students (Persian)]. *Education Strategies in Medical Sciences*, 9(2), 134-41. <http://edcbmj.ir/article-1-970-en.html>
- Gratz, K. L., and Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *J. Psychopathol. Behav. Assess.* 26, 41–54. doi: 10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94
- Gross, J. J. (2015). *Handbook of Emotion Regulation*, 2nd Edn. New York, NY: Guilford Publications.
- Habibi, M. H. (2020). [The effectiveness of mindfulness-based stress reduction program on academic procrastination and academic motivation of female students (Persian)]. *Rooyeshe- Ravanshenasi Journal*, 8(11), 57-66. <http://frooyesh.ir/article-1-1615-fa.html>
- Hagbin, M., McCaffrey, A., and Pychyl, T. A. (2012). The complexity of the relation between fear of failure and procrastination. *J. Ration. Emot. Cogn. Behav. Ther.* 30, 249–263. doi: 10.1007/s10942-012-0153-9
- Haghsheenas, Z., Nouri, R., Moradi, A. R., & Sarami, Gh. R. (2014). [Evaluation of coping styles, metacognition and its relationship with test anxiety in Tehran Teacher Training University (Persian)]. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 23(1), 145-55. <http://jmums.mazums.ac.ir/article-1-3448-en.html>
- Hamid A., and Eissa, M. (2015). “Academic Procrastination and Five Factor Personality Traits Among College Students”. *Psycho-Educational Research Reviews* 4 (2):10-15. <https://www.journals.lapub.co.uk/index.php/perr/article/view/241>.

- Hong, J.C.; Lee, Y.F.; Ye, J.H. (2021) Procrastination predicts online self-regulated learning and online learning ineffectiveness during the coronavirus lockdown. *Pers. Individ. Dif.*, 174, 110673
- Howell, A. J., & Buro, K. (2011). Relations among mindfulness, achievement-related self-regulation, and achievement emotions. *Journal of Happiness Studies*, 12(6), 1007-22. [DOI:10.1007/s10902-010-9241-7]
- Hussain, I., & Sultan, S. (2010). Analysis of procrastination among university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 1897-904. [DOI: 10.1016/j.sbspro.2010.07.385]
- Kamel, O. (2018). The Relationship between Adaptive / Maladaptive Cognitive Emotion Regulation Strategies and Cognitive Test Anxiety among University Students. *Psycho-Educational Research Reviews*, 7(1), 100 –. Retrieved from <https://perrjournal.com/index.php/perrjournal/article/view/253>
- Kandemir, M. (2014). Reasons of academic procrastination: self-regulation, academic self-efficacy, life satisfaction and demographics variables. *Proc. Soc. Behav. Sci.* 152, 188–193. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.09.179
- Khakpoor, S., Baytmar, J. M., and Saed, O. (2019). Reductions in transdiagnostic factors as the potential mechanisms of change in treatment outcomes in the unified protocol: a randomized clinical trial. *Res. Psychother.* 22:379. doi: 10.4081/ripppo.2019.379
- Kimbrough, S.; Culpepper, D.; Varone, N. (2021). Procrastination and posting day on overall course performance procrastination and posting day on overall course performance. *J. Soc. Sci. Humanit.*, 7, 21–24
- Krispenz, A., Gort, C., Schültke, L., & Dickhäuser, O. (2019). How to reduce test anxiety and academic procrastination through inquiry of

cognitive appraisals: A pilot study investigating the role of academic self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 10, 1917.

Kroese, F.M.; de Ridder, D.T.D. (2016). Health behaviour procrastination: A novel reasoned route towards self-regulatory failure. *Health Psychol. Rev.*, 10, 313–325

Ladan H., and Morteza ,L.(2015). Test Anxiety as a Mediator between Perfectionism and Academic Procrastination . *Journal of Teaching and Education*, 3(3),509–520.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer. <https://books.google.com/books?id=iySQQuUpr8C&dq>

Madhan, B., Kumar, C. S., Naik, E. S., Panda, S., Gayathri, H., and Barik, A. K. (2012). Trait procrastination among dental students in India and its influence on academic performance. *J. Dent. Educ.* 76, 1393– 398. doi: 10.1002/j.0022- 0337.2012.76.10. tb05397.x

Mehrabi Far F, Manzari Tavakoli H, Manzari Tavakoli A, Zeinaddiny Meymand Z (2022). Structural Relationships between Academic Procrastination and Quality of School Life with the Mediating Role of Difficulty in Emotional Regulation. *Int J Pediatr*; 10 (2):15340-5350. DOI: 10.22038/IJP.2021.56816.4450

Mennin, D. S., Holaway, R. M., Fresco, D. M., Moore, M. T., and Heimberg, R. G. (2007). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behav. Ther.* 38:295. doi: 10.1016/j.beth.2006.09.001

Metin, U.B.; Taris, T.W.; Peeters, M.C.W. (2016) Measuring procrastination at work and its associated workplace aspects. *Pers. Individ. Dif.*, 101, 254–263.

Mettler, J., Carsley, D., Joly, M., & Heath, N. L. (2019). Dispositional mindfulness and adjustment to university. *Journal of College Student*

*Retention: Research, Theory & Practice*, 21(1) 38- 52.  
[DOI:10.1177/1521025116688905]

Moataz Sayed and Mahmoud El Sayed (2002). *Measure the irrational thoughts of children and adolescents*. Cairo, Anglo-Egyptian Library.

Mohammadi Bytamar, J., Heydari, Z., and Khakpoor, S. (2017). "Comparison of anxiety and depression among students with and without academic procrastination," in Proceedings of the 6th Congress of the Iranian Psychological Association (Tehran: Contemporary Psychology).

Mohammadi Bytamar J, Saed O and Khakpoor S (2020) Emotion Regulation Difficulties and Academic Procrastination. *Front. Psychol.* 11:524588. doi: 10.3389/fpsyg.2020.524588

Naragon-Gainey, K., McMahon, T. P., and Chacko, T. P. (2017). The structure of common emotion regulation strategies: a meta-analytic examination. *Psychol. Bull.* 143, 384–427. doi: 10.1037/bul0000093

Pekrun, R., Frenzel, A. C., Goetz, T., & Perry, R. P. (2007). The control-value theory of achievement emotions: An integrative approach to emotions in education. In P. A. Schutz, & R. Pekrun (Eds.), *Emotion in education: Educational psychology* (pp.13-36). Cambridge, MA: Academic Press

Pollack, S., and Herres, J. (2020). Prior day negative affect influences current day procrastination: a lagged daily diary analysis. *Anxiety Stress Coping* 33, 165–175. doi: 10.1080/10615806.2020.1722573

Porparizi, M., Towhidi, A., & Khezri Moghadam, N. (2018). [The effect of mindfulness on academic achievement, and academic adjustment: The mediation role of academic self concept (Persian)]. *Positive Psychology Research*, 4(3), 29-44.  
[DOI:10.22108/PPLS.2018.111795.1464]

- Putwain, D. W., & Daniels, R. A. (2010). Is the relationship between competence beliefs and test anxiety influenced by goal orientation? *Learning and Individual Differences*, 20(1), 8-13.
- Pychyl, T. A., and Sirois, F. M. (2016). "Procrastination, emotion regulation, and well-being," in *Procrastination, Health, and Well-Being*, eds F. M. Sirois and T. A. Pychyl (Amsterdam: Elsevier), 163–188. doi: 10.1016/B978-0-12-802862-9.00008-6
- Rebetez, M. M. L., Rochat, L., Barsics, C., and Van der Linden, M. (2018). Procrastination as a self-regulation failure: the role of impulsivity and intrusive thoughts. *Psychol. Rep.* 121, 26–41. doi: 10.1177/0033294117720695
- Romash, I. (2020). The nature of the manifestation of procrastination, level of anxiety and depression in medical students in a period of altered psycho-emotional state during forced social distancing because of pandemic COVID-19 and its impact on academic performance. *Ment. Health Glob. Chall. J.*, 4, 6–11.
- Rozental, A., and Carlbring, P. (2013). Internet-based cognitive behavior therapy for procrastination: study protocol for a randomized controlled trial. *JMIR Res. Protoc.* 2:e46. doi: 10.2196/resprot.2801
- Rozental, A., and Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination: a review of a common self-regulatory failure. *Psychology* 5:1488. doi: 10.4236/psych.2014.513160
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York, NY: Guilford Publications. doi: 10.1521/978.14625/28806
- Schuenemann L, Scherenberg V, von Salisch M and Eckert M (2022) "I'll Worry About It Tomorrow" – Fostering Emotion Regulation Skills

to Overcome Procrastination. *Front. Psychol.* 13:780675. doi: 10.3389/fpsyg.2022.780675

Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: exploring the role of self-compassion. *Self and Identity* 13, 128–145.

Sirois, F., and Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: consequences for future self. *Soc. Pers. Psychol. Compass* 7, 115–127. doi: 10.1111/spc3.12011

Sirois, F. M., & Tosti, N. (2012). Lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness, and well-being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 237- 48. [DOI:10.1007/s10942-012-0151-y]

Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1994). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.

Steel, P. (2007 a). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychol. Bull.*, 133, 65–94.

Steel, P. (2007b). Procrastination and performance. *Pers. Individ. Differ.* 30, 54–63

Steel, P. (2010). *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things off and Start Getting Stuff Done*. Toronto, ON: Random House Canada.

Steel, P.; Klingsieck, K.B. (2016) Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Aust. Psychol.*, 51, 36–46

Tezer, M.; Ulgener, P.; Minalay, H.; Ture, A.; Tugutlu, U.; Harper, M.G. (2020) Examining the relationship between academic procrastination behaviours and problematic Internet usage of high school



students during the COVID-19 pandemic period. *Glob. J. Guid. Couns. Sch. Curr. Perspect.*, 10, 142–156

Tice, D. M., and Bratslavsky, E. (2000). Giving in to feel good: the place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychol. Inq.* 11, 149–159. doi: 10.1207/S15327965PLI1103\_03

Valenzuela, R., Codina, N., Castillo, I., and Pestana, J. V. (2020). Young university students' academic self-regulation profiles and their associated procrastination: autonomous functioning requires self-regulated operations. *Front. Psychol.* 11:354. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00354

Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Pers. Individ. Differ.* 35, 1401–1418. doi: 10.1016/S0191-8869(02)00358-6

Watson, D. C. (2001). Procrastination and the five-factor model: a facet level analysis. *Pers. Individ. Differ.* 30, 149–158. doi: 10.1016/S0191-8869(00)00019-2

Wohl, M. J., Pychyl, T. A., and Bennett, S. H. (2010). I forgive myself, now I can study: how self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Pers. Individ. Differ.* 48, 803–808. doi: 10.1016/j.paid.2010.01.029

Yaghobi, A., Ghalaee, B., Rashid, Kh., & Korde Nughabi, R. (2015). [Factors associated with academic procrastination (Persian)]. *Quarterly Educational Psychology*, 11(37), 161-85. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=302638>

Yerdelen, S., McCaffrey, A., & Klassen, R. M. (2016). Longitudinal examination of procrastination and anxiety, and their relation to self-efficacy for self-regulated learning: Latent growth curve modeling. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16(1), 5-22. [DOI:10.12738/estp.2016.1.0108]

Zacks, S.; Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *J. Prev. Interv. Community*, 46, 117–130

### **Abstract**

**Objective:** The current study aimed to investigate the structural relationships between mindfulness, anxiety, and procrastination based on the mediating role of cognitive emotion regulation strategies.

**Research design:** This study investigates the theoretically suggested relationships between cognitive emotion regulation strategies, mindfulness, anxiety and academic procrastination among university students. This is a quantitative correlational study that investigates the strength and direction of the relationships between the proposed variables. The putative direct and inverse relationships between academic procrastination, anxiety, and maladaptive cognitive emotion regulation strategies, and between academic procrastination, adaptive cognitive emotion regulation strategies, and mindfulness were explored. The standard coefficients of the proposed model of the structural relationships between mindfulness, anxiety and academic procrastination were also explored based on the mediating role of cognitive emotion regulation strategies.

**The sample:** The sample of the current study in its final form consisted of (280) male/female students in the Faculty of Art, Fayoum University, in the first to fourth academic teams (180 female students, 64.2%, 100 male students, 35.7%). Their ages ranged from 19 to 21 years (mean = 20.4 years, standard deviation = 6.12). The sample consists of 100 male/female students (35.7%) from the first year, 60 male/female students (21.4%) from the second year, 80 male/female students (28.5%) from the third year, and 40 male/female students (14.2%) from the fourth year. These are the ones who returned the questionnaires after filling them out, and those who had the desire to participate in the current research voluntarily.

Findings: There was a direct and significant relationship between AP, anxiety, and maladaptive CER strategies ( $P<0.01$ ). There was a significant inverse relationship between AP, adaptive CER strategies, and mindfulness ( $P<0.01$ ). The significance level of the Kolmogorov-Smirnov test in all variables was above 0.05; therefore, with 95% confidence, the distribution of variables' scores was normal.

**Keywords:** mindfulness, anxiety, procrastination, mediating role, cognitive emotion regulation strategies