



العدد (٢٤)، الجزء الأول، مارس ٢٠٢٤، ص ١٩١ - ٢١٧

اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي والسعادة النفسية لدى أفراد المراهقة المتوسطة بمدينة جدة

إعداد

مانع مريح ابودبيل القحطاني أ.د/ إبراهيم الحسن حكمي

أستاذ علم النفس

كلية التربية - جامعة الملك عبدالعزيز

باحث دكتوراة إرشاد نفسي وتربوي

كلية التربية - جامعة الملك عبدالعزيز

اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي والسعادة النفسية لدى أفراد المراهقة المتوسطة بمدينة جدة

مانع القحطاني (*) & أ.د/ إبراهيم حكيم (**)

ملخص

هدف البحث إلى التحقق من العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وكل من التنظيم الانفعالي والسعادة النفسية لدى أفراد المراهقة المتوسطة بمدينة جدة، وقد اعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي، وتألقت عينة البحث من (١٥٠) فرد من أفراد المراهقة المتوسطة بمدينة جدة، بمتوسط عمري (١٤,٧) عام، وانحراف معياري (٠,٩١)، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية لـ Baer (2006)، ومقياس التنظيم الانفعالي لـ Gross (2003)، ومقياس السعادة النفسية لـ Hills & Argyle (2002). وكان تطبيق هذه الأدوات إلكترونياً باستخدام نماذج جوجل (Google Forms). وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وجميع أبعادها، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية بأبعادها والسعادة النفسية.

(*) باحث كاتورة إرشاد نفسي وتربوي، كلية التربية، جامعة الملك عبدالعزيز.

(**) أستاذ علم النفس، كلية التربية، جامعة الملك عبدالعزيز.

Mindfulness and its relationship to emotional regulation and psychological happiness among individuals of middle adolescence in the city of Jeddah

Mana Al-Qahtani & Prof. Dr. Ibrahim Hakami

Abstract

The research aimed to investigate the correlation between Mindfulness and both emotional regulation and psychological happiness among individuals of middle adolescence in the city of Jeddah. The research was based on the descriptive, correlational approach. The research sample consisted of (150) individuals from middle adolescence in the city of Jeddah, with an average age of (14.7) year, standard deviation (0.91), and the Mental Mindfulness Scale of Baer (2006), the Emotional Regulation Scale of Gross (2003), and the Psychological Happiness Scale of Hills & Argyle (2002) were applied. These tools were applied electronically using Google Forms. The results indicated that there is a positive, statistically significant correlation between mental alertness and emotional regulation and all their dimensions. The results also indicated that there is a positive, statistically significant correlation between mental alertness and its dimensions and psychological happiness.

مقدمة:

تُعد مرحلة المراهقة فترة انتقالية بين مرحلة الطفولة ومرحلة الرشد، وتتصف المراهقة بحدوث تغيرات نفسية واجتماعية ومعرفية وبيولوجية متعددة لدى المراهق. وتمثل هذه التغيرات طفرة هائلة في النمو والتغير تجعل من مرحلة المراهقة مرحلة صاخبة، وعاطفية، ومضطربة (غراب، ٢٠١٥، ١٩٤)، (Ramachandran, 2012, 22).

ولكن الفرد يمتلك بالفطرة أنظمة دفاعية تقوم بالدفاع عن صحة الفرد النفسية والحفاظ عليها من العوامل المؤثرة فيها، والتي تعمل على انحدارها، وتعد قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته Emotional regulation أحد هذه الأنظمة الدفاعية التي تعمل على كوسيط لمواجهة الضغوط التي يتعرض لها الفرد، فالتعرض للضغوط يؤدي إلى اضطراب التنظيم الانفعالي، والذي بدوره يستثير مخرجات نفسية وجسدية أخرى سلبية تدل على عدم تمتع الفرد بالصحة النفسية (Compare et al, 2014). وهناك العديد من استراتيجيات التنظيم الانفعالي التي يعتمد عليها الفرد للحفاظ على صحته النفسية، منها تهدئة الذات، وطلب المساعدة، والتي من خلالهما يمكن للفرد أن يتعامل مع المشاعر والانفعالات السلبية، أو يقوم بكبحها، أو يتحكم فيها، حيث إن عملية التنظيم الانفعالي تتضمن العمليات المعرفية والسلوكية، ولا تقتصر على الجانب الانفعالي فقط (Underwood & Liza, 2013).

ويعد شعور الفرد بالسعادة النفسية من أكثر الدلالات على تمتعه بصحة نفسية سليمة، فالسعادة النفسية انفعال داخلي إيجابي يشير إلى ارتفاع مؤشرات السرور والرضا في كافة مجالات الحياة لدى الفرد (محمد، ٢٠١٧، ٥٩٥). وينظر علماء النفس إلى الشعور بالسعادة على أنه عنصر أساسي ليعيش الفرد حياة نفسية وجسدية صحية سليمة (Carruthers & Hood, 2004, 229).

وقد أشارت أدبيات البحث إلى أن اليقظة العقلية لدى الفرد من العوامل المؤثرة في قدرة الفرد على تنظيم الانفعالات وزيادة شعوره بالسعادة النفسية. فاليقظة العقلية هي تلك الحالة العقلية التي تنشأ عن الانتباه عن قصد بهدف خفض شرود العقل (التأثيرات السلبية لشرود العقل). ومن ثم فاليقظة العقلية تشير إلى عدم إصدار حكم عقلي، والوعي باللحظة حاضرة (الوعي المتمركز على الحاضر) حيث إن كل فكرة، أو شعور، أو إحساس يتم قبوله والاعتراف به (Kabat-Zinn, 2002, 732).

وفي هذا السياق أشارت دراسات كل من (عبد الحميد، ٢٠١٨؛ عطا الله، ٢٠١٩)، (Peixoto & Gondim, 2020) إلى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، مع إمكانية التنبؤ بتنظيم الانفعالات من خلال قدرة الفرد على اليقظة العقلية. وعلى الجانب الآخر أشارت دراسات كل من (الوليدي، ٢٠١٧؛ شراحيلى ومرزوق، ٢٠٢٣)، (Coo & Salanova, 2018; Bajaj et al, 2022) إلى أن اليقظة العقلية لدى الفرد قد تزيد من شعوره بالسعادة النفسية.

مشكلة البحث وأسئلته:

تعد قدرة المراهق على تنظيم انفعالاته من أهم الجوانب التي يطالها التغيير والتأثير في مرحلة المراهقة، فالتنظيم الانفعالي يعد نظامًا عامًا يعالج به الفرد انفعالاته، ويؤدي دورًا أساسيًا في النمو الوجداني، والاجتماعي، والصحي، والعلاقات الاجتماعية، والكفاءة في العمل (Myers, 2012, 3; Bullemor, 2015, 20). وقد يتأثر التنظيم الانفعالي للفرد بالعديد من المؤثرات التي تعمل على إضعافه أو تقويته (Arndt & Fujiwara, 2014, 23). وفي هذا السياق أشارت دراسة سليمان (٢٠١٧) أن التنظيم الانفعالي للفرد يتأثر بقدرات الفرد المعرفية الأخرى، مثل التحكم في الانتباه وكف وقمع الاستجابات غير المناسبة للموقف، كما أشارت دراسة (Martínez-Navarro (2023 إلى أن يقظة الفرد العقلية تساعد الفرد بشكل كبير على تنظيم انفعالاته.

وعلى الجانب الآخر فإن للسعادة النفسية دورًا كبيرًا في التغلب على الاضطرابات النفسية التي يمر بها الفرد، حيث تعمل على استعادة التوازن النفسي لدى الفرد، كما أنها تخفف من حدة التوتر عند مواجهة موقف ضاغط، كما إنها تزيد من مستوى الحماس والروح المعنوية عند مواجهة المواقف الضاغطة، وتعد محفزًا فاعلاً تدفعه للمثابرة والاجتهاد نحو تحقيق الأهداف الإيجابية في حياته (قاسم وعبد الله، ٢٠١٨، ٨٣). وفي هذا السياق أكد الحدادي ووادي (٢٠٢١، ٣٠٤) أن للسعادة آثارًا إيجابية قوية على السلوك، منها التفكير الايجابي حيث يتم

التفكير بطرق مختلفة، وأكثر ايجابية عندما يكون الأفراد سعداء مقارنة بحالتهم أثناء الحزن والكآبة، ويكون السعداء أكثر ثقة بالنفس وأكثر تقديرًا لذاتهم وأكثر في الكفاءة الاجتماعية.

وفي واقع الأمر أن سعادة النفس البشرية لا تدوم في نفس المستوى طوال حياة الفرد، فقد يتأثر الفرد بالعديد من العوامل التي قد تفقده شعوره بالسعادة النفسية في إحدى مراحل حياته أو في مواقف معينة، أو قد تجعل شعوره بالسعادة يزداد. وفي هذا السياق أشارت دراسة شراحيلي ومرزوق (٢٠٢٣)، (Bajaj et al (2022) إلى أن اليقظة العقلية لدى لفرد تساعده على زيادة شعوره وإحساسه بالسعادة.

لذا يسعى البحث الحالي إلى الكشف عن مدى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى أفراد المراهقة المتوسطة بمدينة جدة، ومن ثم يمكن صياغة مشكلة البحث في السؤال الرئيسي التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي والسعادة النفسية لدى أفراد المراهقة المتوسطة بمدينة جدة؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيسي سؤالين فرعيين:

١- هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى أفراد المراهقة المتوسطة بمدينة جدة؟

٢- هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى أفراد المراهقة المتوسطة بمدينة جدة؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

١- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى أفراد المراهقة المتوسطة بمدينة جدة.

٢- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى أفراد المراهقة المتوسطة بمدينة جدة

أهمية البحث:

- ١- أهمية متغير اليقظة العقلية كونه من المتغيرات الإيجابية التي تنتمي إلى منظومة علم النفس الإيجابي وتأثيراته الإيجابية في جميع مجالات التوافق الشخصي، والاجتماعي، والأكاديمي، والمهني.
- ٢- أهمية المرحلة العمرية التي يتناولها البحث الحالي، وهي مرحلة المراهقة المتوسطة التي يشوبها لعديد من الاضطرابات والمشكلات والانفعالات.
- ٣- إضافة قيمة جديدة للمعرفة ودعم نتائج الدراسات السابقة التي تناولت موضوع اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي والسعادة النفسية، وإثراءً للمكتبة العربية بهما.
- ٤- قد يساعد البحث الحالي المتخصصين والمرشدين الطلابيين في إعداد برامج إرشادية تساهم في تنمية اليقظة العقلية، وزيادة القدرة على تنظيم الانفعالات، وزيادة الشعور بالسعادة النفسية.

حدود البحث:

- ١- الحدود الموضوعية: اقتصر البحث على دراسة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي والسعادة النفسية لدى أفراد المراهقة المتوسطة بمدينة جدة.
- ٢- الحدود المكانية: مدارس طلاب المرحلة الإعدادية بمدينة جدة.
- ٣- الحدود البشرية: الطلاب المراهقين في المرحلة الإعدادية بمدينة جدة.
- ٤- الحدود الزمانية: طبق هذا البحث في العام الدراسي ١٤٤٤-١٤٤٥ هـ.

مصطلحات البحث:**١- اليقظة العقلية Mindfulness:**

عرف (Baer et al (2006) اليقظة العقلية بأنها مفهوم نفسي متعدد الأبعاد يشير إلى الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية، ووصف هذه الخبرات الداخلية، والتصرف بوعي في تجاه ما يقوم به الشخص في لحظة ما، مع عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر، أو السماح لها بالذهاب والإياب بشكل يشنت نتباه الفرد.

وتعرف اليقظة العقلية إجرائيًا بأنها الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث على مقياس (Baer et al (2006) لليقظة العقلية المستخدم في البحث الحالي.

٢- التنظيم الانفعالي: Emotion Regulation

عرف (Gross (2003) التنظيم الانفعالي بأنه "قدرة الفرد على إعادة هيكلة الموقف الانفعالي معرفيًا، وإعادة صياغة وتغيير طريقة التفكير حول الموقف، والعمل على تقليل تأثيره الانفعالي السلبي، مع القدرة على قمع الاستجابات الانفعالية، أو السلوكيات المعبرة عنها". ويعرف التنظيم الانفعالي إجرائيًا بأنه الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث على مقياس (Gross (2003) للتنظيم الانفعالي المستخدم في البحث الحالي.

٣- السعادة النفسية: Psychological Happiness

عرفت السعادة النفسية بأنها "مستوى الرضا العام للفرد عن حياته، وما يتبع ذلك من شعور بالارتياح والطمأنينة وتحقيق الذات، مع سعيه الدائم لتحقيق ما لديه من أهداف في ظل احتفاظه بالعلاقات الاجتماعية الجيدة مع الآخرين من أفراد مجتمعه" (قاسم وعبدالله، ٢٠١٨، ٨٥). وتعرف السعادة النفسية إجرائيًا بأنها الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث على مقياس (Hills & Argyle (2002) للسعادة النفسية المستخدم في البحث الحالي.

الإطار النظري:

أولاً: اليقظة العقلية:

تعددت تعريفات اليقظة العقلية بوصفها مفهومًا نفسيًا، فقد عرفها (Baer et al (2006) بأنها مفهوم نفسي متعدد الأبعاد يشير إلى الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية، ووصف هذه الخبرات الداخلية، والتصرف بوعي في تجاه ما يقوم به الشخص في لحظة ما، مع عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر، أو السماح لها بالذهاب والإياب بشكل يشتمل انتباه الفرد. وقد عرفها (Kabat-Zinn (2002, 732) بأنها "تلك الحالة العقلية التي تنشأ عن الانتباه عن قصد بهدف خفض شرود العقل (التأثيرات السلبية لشرود العقل). ومن ثم فاليقظة العقلية تشير إلى عدم إصدار حكم عقلي، والوعي باللحظة حاضرة (الوعي المتمركز على الحاضر) حيث إن كل فكرة، أو شعور، أو إحساس يتم قبوله والاعتراف به. كما أشار إليها

Black (2018, 50) بأنها "انتباه الفرد عمدًا إلى لتجاربه ومواقفه فور ظهورها، دون الحكم عليها". كما وأشار فرج (٢٠١٨، ١٦٦) إلى أنها "القدرة على ملاحظة الخبرات الداخلية والخارجية والانتباه لهذه الخبرة والوعي بالمدى الكلي للخبرات الموجودة وتقبلها دون إصدار أحكام على هذه الخبرات أو التفاعل معها".

أبعاد اليقظة العقلية:

اعتمد الباحث على نموذج Baer et al (2006) الذي أشار فيه إلى أن اليقظة العقلية تتكون من خمسة أبعاد، وهي كالاتي:

١- الملاحظة: Observing

ويعني المراقبة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات الداخلية والمعارف والانفعالات، والمشاهد الخارجية، والأصوات، والروائح.

٢- الوصف: Describing

ويعني قدرة الطالب على وصف خبراته الداخلية، والمشاعر التي يشعر بها الفرد مع قدرته على التعبير عنها ووصفها من خلال الكلمات الواضحة والمفهومة.

٣- التصرف بوعي: Acting with awareness

ويعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي، حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.

٤- عدم الحكم على الخبرات الداخلية: Non-judging of inner experience

ويعني عدم إصدار أحكام تقييمية إيجابية أو سلبية على الأفكار والمشاعر الداخلية.

٥- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: Non-reactivity to inner experience

ويعني السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب، دون أن ينشغل بها الفرد أو تشتت انتباهه، أو ينشغل بها، أو تفقده تركيزه في اللحظة الحاضرة.

ثانياً: التنظيم الانفعالي:

يظهر التنظيم الانفعالي في شكل قدرة الفرد على تحديد زمن ظهور الانفعالات، وكيفية التعبير عنها، والإدارة الفعالة للمشاعر القوية غير السارة وضبط النفس في المواقف المثيرة انفعاليًا،

فقد تعمل انفعالات الفرد ضد أهدافه عندما يتم التعبير عنها في وقت خطأ أو بمستوى غير مناسب مع الموقف. ويتطلب هذا النوع من التنظيم الواعي والفهم والتقبل للمشاعر والتهدئة الذاتية وإدارة الضيق الداخلي والتعاطف والرأفة بالذات والآخرين (Murray et al, 2015, 6; Kelley et al, 2019, 20). فالتنظيم الانفعالي يعرف بأنه "العمليات الواعية وغير الواعية التي تمكن الأفراد من توجيه أفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم بطريقة هادفة" (Kelley et al, 2019, 3).

وقد عرف (Wolters (2011, 270) التنظيم الانفعالي على أنه مراقبة وتقييم وتغيير شدة أو حدة التجارب الانفعالية وردود الفعل، وأن الأفراد القادرين على التنظيم الانفعالي الفعال هم الذين يتميزون بنظرة متفائلة ويملكون السيطرة على أحداث الحياة وأسلوباً فعالاً في مواجهة الضغوط. كما عرفه (Pollatos & Gramann (2012, 651) بأنه "عمليات التنظيم الموجه نحو تغيير الحالة الانفعالية السالبة. كما عُرف التنظيم الانفعالي بأنه "الطريقة المعرفية التي يتعامل بها الفرد مع الاستثارة الانفعالية، ولا يُقصد به قمع الانفعالات، وإنما عمليات المراقبة والتقييم وتغيير خبرات الفرد الانفعالية أثناء الأحداث الضاغطة (Ochsner et al, 2004, 483). وقد وصف (Wallace (2014, 2) التنظيم الانفعالي بأنه "بناء متعدد الأبعاد يتضمن الوعي بالانفعالات وإدراكها، والقدرة على الانشغال بسلوكيات موجهة بهدف منع السلوكيات الاندفاعية عند الشعور بانفعالات سالبة، والاستخدام المرن للاستراتيجيات التوافقية المناسبة التعديل شدة وزمن الاستجابات الانفعالية.

أبعاد التنظيم الانفعالي:

اعتمد الباحث على نموذج (Gross & John (2003, 349) الذي حدد التنظيم الانفعالي في بعدين أساسيين في قياسه للتنظيم الانفعالي، وهما:

1- إعادة التقييم المعرفي: Cognitive reappraisal

وهو شكل من أشكال التغيير المعرفي الذي يتضمن تفسير موقف يحتمل أن يثير الانفعال بطريقة تغير تأثيره الانفعالي. على سبيل المثال، أثناء مقابلة القبول، قد ينظر المرء إلى الأخذ والعطاء في الحديث والأسئلة الكثيرة على أنها فرصة لمعرفة مدى إعجابه بالمدرسة، وليس كاختبار للفرد ذاته.

٢- القمع / الكبت التعبيري: Expressive suppression

وهو شكل من أشكال تعديل الاستجابة الذي يتضمن تثبيط التعبير عن المشاعر المستمر. فمن خلاله يحاول الفرد منع أو كف التعبير عن الانفعالات.

ثالثاً: السعادة النفسية:

إن السعادة النفسية تمثل الغاية والهدف الأسمى لكل إنسان، وأهم ما يبحث عنه في حياته، ويسعى في جميع الأحوال إلى تحقيقها، وترتبط السعادة بالحالة المزاجية الإيجابية والرضا عن النفس، وجودة الحياة والتفائل، فهي شعور داخلي بالطمأنينة والسكينة وانسراح الصدر والراحة النفسية (الحدادي ووادي، ٢٠٢١، ٣٠٤). وتعرف السعادة النفسية بأنها "انفعال داخلي إيجابي يشير إلى ارتفاع مؤشرات السرور والرضا في كافة مجالات الحياة لدى الفرد (محمد، ٢٠١٧، ٥٩٥). ويُعد الشعور بالسعادة من وجهة نظر علماء النفس مؤشراً هاماً من مؤشرات الصحة النفسية، حيث يؤمن الكثير من علماء النفس المناصرين لحركة علم النفس الإيجابي أن الشعور بالسعادة عنصر أساسي لعيش حياة نفسية وجسدية صحية سليمة، وأن الأشخاص السعداء أقل عرضة للمشاكل الأسرية والأمراض وبالتالي فهم أكثر قابلية ليعيشوا حياة فعالة أكثر من غيرهم (Carruthers & Hood, 2004, 229).

مكونات السعادة النفسية:

تتمثل مكونات السعادة النفسية فيم يأتي:

- ١- المكون الانفعالي: وهو يتمثل في الفرح والسرور والاستمتاع، وهو ما يطلق عليه بالوجدان الإيجابي.
- ٢- المكون المعرفي: وهو يتمثل في تقدير الفرد العقلي للرضا عن الحياة مجالات الحياة المختلفة مثل: الدخل، والصحة، وتحقيق الذات، والزواج، والأبناء، والعلاقات السليمة.
- ٣- غياب الوجدان السلبي: ويعبر عنه بالغياب النسبي أو المطلق للمشاعر غير السارة، مثل مشاعر الحزن والألم (جاد، ٢٠١٠، ١٩٧).

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات السابقة التي ربطت بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي:

١- دراسة (Peixoto & Gondim (2020):

سعت هذه الدراسة المنهجية لمراجعة الأدبيات التي تناولت العلاقة بين اليقظة لعقلية والتنظيم الانفعال، حيث أجريت الدراسة لتحليل نتائج ٦٠ مقالة منشورة في الفترة من ٢٠٠٩ إلى ٢٠١٩ في قواعد البيانات الوطنية والدولية. وقد أجمعت نتائج الدراسات السابقة على أن اليقظة الذهنية في الغالب تعد سمة، وأقل احتمالاً أن تكون حالة أو مهارة. كما أشارت نتائج الدراسات التجريبية إلى أن اليقظة الذهنية ترتبط إيجابياً باستراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية التي تحسن من الأداء النفسي الصحي.

الخلاصة: تم التوصل إلى أن هناك حاجة لمزيد من الدراسات التي تنظر في الجانب الإجرائي للوعي والتي تجعل من الممكن التقاط التجربة الذاتية لهذه الممارسة، مع الأخذ في الاعتبار انتشار الدراسات الكمية التي تستخدم مقاييس التقرير الذاتي.

٢- دراسة سويد (٢٠٢٠):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن إسهامات اليقظة العقلية في التنبؤ بالتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة، بالإضافة إلى الكشف عن ديناميات الشخصية المميزة لكل من مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية، وتكونت عينة البحث من (٢١٩) طالب وطالبة من طلاب جامعة الزقازيق تتراوح أعمارهم ما بين (٢٢-١٩). وبعد تطبيق مقياس لليقظة العقلية، ومقياس التنظيم الانفعالي، واستمارة المقابلة الكلينيكية، واختبار ساكس لتكملة الجمل. أسفرت أهم النتائج عن أن أبعاد اليقظة العقلية مجتمعة (التصرف الواعي باللحظة الحالية، القبول) ساهمت في التنبؤ ببعده التنظيم الانفعالي الوظيفي الداخلي، أما عن التصرف الواعي فقد ساهم منفرداً في التنبؤ ببعده التنظيم الانفعالي الوظيفي الخارجي، في حين لم يساهم بعد القبول بذلك، هذا بالإضافة الى اختلاف الديناميات الشخصية لمنخفضي اليقظة العقلية عن مرتفعي اليقظة العقلية من طلاب الجامعة.

٣- دراسة الصواف (٢٠٢٢):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي والتنظيم الانفعالي المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية (العام والفني)، والتعرف على الفروق بينهما، بالإضافة إلى الكشف عن علاقة اليقظة العقلية بـ كلاً من التسويق الأكاديمي والتنظيم الانفعالي، وإمكانية التنبؤ بكل من التسويق الأكاديمي والتنظيم الانفعالي من خلال اليقظة العقلية، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي والتحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٠) طالب وطالبة، (٧٠) من طلاب التعليم الثانوي العام، و(٧٠) من طلاب التعليم الفني، واستخدمت الباحثة مقاييس (اليقظة العقلية، التسويق الأكاديمي، التنظيم الانفعالي)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلاب التعليم الثانوي العام (ذكور وإناث) في (اليقظة العقلية، التسويق الأكاديمي، التنظيم الانفعالي) لصالح الإناث، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلاب التعليم الفني (ذكور وإناث) في (اليقظة العقلية، التسويق الأكاديمي) لصالح الذكور، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التنظيم الانفعالي، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلاب (التعليم العام، التعليم الفني) (ذكور وإناث) في اليقظة العقلية لصالح (التعليم الفني) "ذكور"، ووجود فروق ذات دلالة احصائية في التسويق الأكاديمي لصالح (التعليم العام) "إناث"، ووجود فروق ذات دلالة احصائية في التنظيم الانفعالي لصالح التعليم الفني (ذكور وإناث)، كما يمكن التنبؤ بـ كلاً من (التسويق الأكاديمي والتنظيم الانفعالي) من خلال اليقظة العقلية لدى كلاً من التعليم الثانوي العام والفني.

٤- دراسة Lee et al (2024):

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد آثار برنامج تعليمي قائم على اليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي، والوعي الإدراكي، والتكيف مع الحياة الجامعية بين طلاب الجامعات الكورية الجدد. وقد أجريت هذه الدراسة على ٤٦ طالبة جامعية جديدة باستخدام نهج أخذ العينات التطوعية في كوريا في الفترة من مارس ٢٠٢٣ إلى يونيو ٢٠٢٣. وتم إجراء برنامج التعليم القائم على اليقظة العقلية في ١٢ جلسة، يوم واحد في الأسبوع، لمدة ١٢ أسبوعاً. وتم استخدام الاستبيانات لجمع المعلومات، وقد أشارت النتائج إلى أن العلاقات الشخصية المطلوبة أثناء التكيف مع الحياة الجامعية قد تحسن بشكل كبير بعد البرنامج التعليمي. كما أشارت النتائج إلى أنه لم تكن هناك تغييرات كبيرة في أبعاد التنظيم الانفعالي بعد التدخل من خلال البرنامج التعليمي.

ثانياً: الدراسات السابقة التي ربطت بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية:

١- دراسة الوليدي (٢٠١٧):

هدفت الدراسة إلي تعرف مستوى اليقظة العقلية لدي طلاب جامعة الملك خالد، وكذلك الكشف عن الفروق بينهما في مستوى اليقظة العقلية، كما هدفت إلي معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، وكذلك مدي إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية، وتكونت عينة البحث من (٢٧٥) طالبا وطالبة، حيث بلغ عدد الطلاب (١٣٧) طالبا، وعدد الطالبات (١٣٨) طالبة، وذلك بمتوسط عمري قدره (٤٤، ٢٠) سنة، وانحراف معياري (٨٥، ٠) أما الأدوات المستخدمة في البحث الحالي فهي: مقياس اليقظة العقلية Mindfulness Scale من اعداد إيرسمان ورومير (Erisman &Roemer, 2012) حيث قام الباحث بترجمته وإعداده للبيئة العربية في البحث الحالي، ومقياس السعادة النفسية Psychological well-being scale تعريب أبو هاشم (٢٠١٠). وخلصت نتائج البحث إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدي طلاب الجامعة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية في بعد واحد فقط من أبعاد اليقظة العقلية وهو الاستقلال الذاتي، في حين لم تكن العلاقة دالة احصائيا في الدرجة الكلية وبقية الأبعاد، كما وجدت فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في اليقظة العقلية وكانت الفروق لصالح الطالبات، كما خلصت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية وذلك لدي الطالبات فقط.

٢- دراسة (Coo & Salanova (2018):

هدفت هذه الدراسة إلى إجراء تدخل قائم على اليقظة الذهنية للموظفين كمبادرة لتعزيز الصحة النفسية والاجتماعية لهم في مستشفى عام إسباني كبير. حيث شارك تسعة عشر موظفًا في البرنامج، الذي يتكون من ثلاث جلسات مدة كل منها ١٥٠ دقيقة، وعمل خمسة عشر موظفًا آخرين كمجموعة ضابطة. تم إجراء التقييمات القبليّة والبعديّة لليقظة الذهنية والمشاركة في العمل والسعادة والأداء، وأشار تحليل البيانات إلى أن برنامج التدخل كان ناجحًا في تعزيز المستويات الحالية لجميع المتغيرات التي تم تقييمها. وأنه يمثل ممارسة تنظيمية صحية فعالة لتعزيز السعادة والأداء بين المتخصصين في الرعاية الصحية.

٣- دراسة Bajaj et al (2022) :

كان الهدف من هذه الدراسة يتمثل في دراسة التأثيرات الوسيطة للمرونة والتوتر، في العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية. حيث تم تطبيق مقياس الوعي بالانتباه الواعي، ومقياس كونور-ديفيدسون للمرونة، ومقياس السعادة الذاتية، ومقاييس الإجهاد والقلق والاكتئاب على ٥٢٣ طالبًا جامعيًا في الهند. وأظهرت النتائج أن المرونة والتوتر يتوسطان جزئيًا العلاقة بين اليقظة الذهنية والسعادة النفسية. بالإضافة إلى ذلك، كما أشارت النتائج إلى أن اليقظة الذهنية قد تلعب دورًا مؤثرًا في تعزيز السعادة النفسية من خلال التأثيرات الوسيطة للمرونة والتوتر.

٢- دراسة شراحيلى ومرزوق (٢٠٢٣) :

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقات السببية بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية ومستوى الطموح، وتكونت العينة من (٢٩٦) طالبًا من المرحلة الثانوية بمدينة جدة، واشتملت أدوات الدراسة على مقاييس اليقظة العقلية، السعادة النفسية، مستوى الطموح، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن العينة محل الدراسة تتمتع بمستوى يقظة عقلية (متوسط)، ومستوى سعادة نفسية (مرتفع)، ومستوى طموح (متوسط). ووجود أثر دال إحصائيًا للسعادة النفسية (الاستقلال الذاتي، والتمكن البيئي، والتطور الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة، وتقبل الذات) على اليقظة العقلية ومستوى الطموح.

إجراءات البحث:

- **منهج البحث:** بناء على مشكلة البحث، ومن أجل تحقيق أهدافه، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي للتعرف على العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي والسعادة النفسية لدى أفراد المراهقة المتوسطة بمدينة جدة.
- **مجتمع البحث:** يتكون مجتمع البحث جميع أفراد المراهقة المتوسطة المسجلين بمدارس مدينة جدة.
- **عينة البحث:** اعتمد الباحث على عينة من المتطوعين كعينة أساسية للبحث بلغت (١٥٠) من أفراد المراهقة المتوسطة بمدينة جدة، بمتوسط عمري (١٤,٧) وانحراف معياري (٠,٩١)، وكان تطبيق أدوات البحث على العينة إلكترونيًا باستخدام نماذج جوجل (Google Forms).

أدوات البحث:

أولاً: مقياس اليقظة العقلية:

اعتمد الباحث على مقياس اليقظة العقلية من إعداد (Baer 2006)، وهو مقياس شائع لقياس اليقظة العقلية يتكون من خمسة أبعاد هي:

- ١- **الملاحظة:** يتكون من (٨) فقرات، وتعني الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات، والمشاهد، والأصوات، والروائح.
- ٢- **الوصف:** يتكون من (٨) فقرات، وتعني وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها، من خلال الكلمات.
- ٣- **التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة:** يتكون من (٨) فقرات، وتعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي، حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.
- ٤- **عدم الحكم على الخبرات الداخلية:** يتكون من (٨) فقرات، وتعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.
- ٥- **عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية:** يتكون من (٧) فقرات، وتعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون تشتت تفكير الفرد أو تفقده تركيزه في اللحظة الحاضرة.

ويتم الإجابة عن بنود المقياس من خلال مقياس ليكرت الخماسي (تتطبق تماماً، تتطبق بدرجة كبيرة، تتطبق بدرجة متوسطة، تتطبق بدرجة قليلة، لا تتطبق) حيث تحصل هذه الاستجابات على الدرجات ٥، ٤، ٣، ٢، ١ على الترتيب. وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع اليقظة العقلية، أو الصفة التي يقيسها البعد الفرعي، وتشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض اليقظة العقلية، أو الصفة التي يقيسها البعد الفرعي. وقد قام البحيري وآخرون (٢٠١٤) بتعريب المقياس وتقنيته على البيئة العربية، حيث قاموا بحساب صدق وثبات المقياس، وتأكدوا من تمتعه بخصائص سيكومترية مناسبة.

وفي البحث الحالي تم التحقق من ثبات المقياس على عينة البحث، من خلال استخدام معامل ثبات ألفا-كرونباخ Cronbach's Alpha وذلك باستخدام برنامج (JASP 0.9.2.0) وبرنامج (AMOS 26) الإحصائيين، ويوضح جدول (١) قيم معاملات الثبات لمقياس اليقظة العقلية.

جدول (١)

قيم معاملات ثبات ألفا لمقياس اليقظة العقلية (ن=١٥٠)

ألفا α	البنود	ألفا α	البنود
٠,٩٠٦	٢١	٠,٩٠٧	١
٠,٩٠٦	٢٢	٠,٩٠٥	٢
٠,٩٠٥	٢٣	٠,٩٠٤	٣
٠,٩٠٦	٢٤	٠,٩٠٤	٤
٠,٩٠٨	٢٥	٠,٩٠٥	٥
٠,٩٠٧	٢٦	٠,٩٠٤	٦
٠,٩٠٨	٢٧	٠,٩٠٣	٧
٠,٩٠٥	٢٨	٠,٩٠٣	٨
٠,٩٠٥	٢٩	٠,٩٠٣	٩
٠,٩٠٦	٣٠	٠,٩٠٤	١٠
٠,٩٠٨	٣١	٠,٩٠٨	١١
٠,٩٠٧	٣٢	٠,٩٠٦	١٢
٠,٩٠٦	٣٣	٠,٩٠٨	١٣
٠,٩٠٥	٣٤	٠,٩٠٥	١٤
٠,٩٠٦	٣٥	٠,٩٠٥	١٥
٠,٩٠٨	٣٦	٠,٩٠٥	١٦
٠,٩٠٦	٣٧	٠,٩٠٦	١٧
٠,٩٠٨	٣٨	٠,٩٠٨	١٨
٠,٩٠٥	٣٩	٠,٩٠٦	١٩
٠,٩٠٦	٤٠	٠,٩٠٥	٢٠
٠,٩١٢	المقياس ككل		

يُلاحظ من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الثبات لألفا كرونباخ قد بلغت القيمة القطعية للثبات المقبول (٠,٧٠)، بما يشير إلى أن مقياس اليقظة العقلية يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

ثانياً: مقياس التنظيم الانفعالي:

اعتمد الباحث على مقياس التنظيم الانفعالي من إعداد (Gross 2003)، وهو مقياس

شائع لمقياس التنظيم الانفعالي يتكون من بعدين هما:

١- إعادة التقييم المعرفي.

٢- القمع/الكف الانفعالي.

ويتم الإجابة عن بنود المقياس من خلال مقياس ليكرت الخماسي (موافق بدرجة كبيرة، موافق بدرجة قليلة، محايد، لا أوافق بدرجة بسيطة، لا أوافق بدرجة كبيرة) حيث تحصل هذه الاستجابات على الدرجات ٥، ٤، ٣، ٢، ١ على الترتيب. وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع التنظيم الانفعالي، أو الصفة التي يقيسها البعد الفرعي، وتشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض التنظيم الانفعالي، أو الصفة التي يقيسها البعد الفرعي.

وفي البحث الحالي تم التحقق من ثبات المقياس على عينة البحث، من خلال استخدام معامل ثبات ألفا-كرونباخ Cronbach's Alpha وذلك باستخدام برنامج (JASP 0.9.2.0) وبرنامج (AMOS 26) الإحصائيين، ويوضح جدول (٢) قيم معاملات الثبات لمقياس التنظيم الانفعالي.

جدول (٢)

قيم معاملات ثبات ألفا لمقياس التنظيم الانفعالي (ن=١٥٠)

ألفا α	البنود	ألفا α	البنود
٠,٩١٦	٦	٠,٩١٣	١
٠,٩١٢	٧	٠,٩١٤	٢
٠,٩١٣	٨	٠,٩١١	٣
٠,٩١١	٩	٠,٩١٢	٤
٠,٩١٣	١٠	٠,٩١٢	٥
٠,٩٣٢	المقياس ككل		

يُلاحظ من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الثبات لألفا كرونباخ قد بلغت القيمة القطعية للثبات المقبول (٠,٧٠)، بما يشير إلى أن مقياس التنظيم الانفعالي يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

ثالثاً: مقياس السعادة النفسية:

اعتمد الباحث على مقياس أكسفورد للسعادة النفسية من إعداد Hills & Argyle (2002)، وقام أحمد عبد الخالق بتكييف المقياس على البيئة العربية، وكان المحك المستخدم هو مقياس التقدير الذاتي للسعادة، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٥٦-٠,٧٠) وكانت

جميعها دالة إحصائية. كذلك قام بحساب ثبات المقياس من خلال معاملات ألفا كرونباخ التي تراوحت بين (٠,٩١-٠,٩٤). وهذا المقياس شائع لقياس السعادة النفسية، ويتكون من ٢٩ بند يتم الإجابة عنهم من خلال مقياس ليكرت السداسي (موافق بشدة، موافق بدرجة متوسطة، موافق قليلاً، لا أوافق قليلاً، لا أوافق إلى حد ما، لا أوافق بشدة) حيث تحصل هذه الاستجابات على الدرجات ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠. وفي البحث الحالي تم التحقق من ثبات المقياس على عينة البحث، من خلال استخدام معامل ثبات ألفا-كرونباخ Cronbach's Alpha وذلك باستخدام برنامج (JASP 0.9.2.0) وبرنامج (AMOS 26) الإحصائيين، ويوضح جدول (٣) قيم معاملات الثبات لمقياس السعادة النفسية.

جدول (٣)

قيم معاملات ثبات ألفا لمقياس التنظيم الانفعالي (ن=١٥٠)

ألفا α	البند	ألفا α	البند
٠,٩٢٤	١٦	٠,٩٢٣	١
٠,٩١٢	١٧	٠,٩١٣	٢
٠,٩٣١	١٨	٠,٩٢٥	٣
٠,٩٣٤	١٩	٠,٩١٤	٤
٠,٩٣٥	٢٠	٠,٩٢٢	٥
٠,٩١٢	٢١	٠,٩٢٢	٦
٠,٩١٢	٢٢	٠,٩١٢	٧
٠,٩٣١	٢٣	٠,٩١٢	٨
٠,٩١٤	٢٤	٠,٩٣٢	٩
٠,٩٢٢	٢٥	٠,٩١٦	١٠
٠,٩٢٥	٢٦	٠,٩٢٦	١١
٠,٩١٢	٢٧	٠,٩٢١	١٢
٠,٩١٤	٢٨	٠,٩٢٠	١٣
٠,٩١٤	٢٩	٠,٩٢٤	١٤
٠,٩٢٣		٠,٩٢٦	١٥
٠,٩٣٥		المقياس ككل	

يُلاحظ من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الثبات لألفا كرونباخ قد بلغت القيمة القطعية للثبات المقبول (٠,٧٠)، بما يشير إلى أن مقياس السعادة النفسية يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

إجراءات البحث:

- تحديد خصائص مجتمع البحث واختيار العينات بطريقة علمية مناسبة.
- اختيار أدوات البحث المناسبة والتحقق من ثباتها على عينة البحث.
- تطبيق أداة البحث على عينة البحث.
- ترميز البيانات ومعالجتها إحصائياً من خلال برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS
- مناقشة النتائج، وتفسيرها، وتقديم التوصيات، والمقترحات.

الأساليب الإحصائية:

- للإجابة عن أسئلة البحث وتحليل النتائج اتبع الباحث الأساليب الإحصائية التالية:
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للإجابة عن أسئلة البحث.
 - اختبار ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) لمعرفة ثبات أداة الاستبانة.
 - معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لحساب صدق الاتساق الداخلي لأداة البحث، وقياس درجة الارتباط بين المتغيرات.

نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

التحقق من صحة الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى أفراد المراهقة المتوسطة بمدينة جدة. وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام برنامج SPSS 26 ومعامل الارتباط (بيرسون)، ويوضح جدول (٤) قيمة معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرين.

جدول (٤)

معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي

لدى أفراد المراهقة المتوسطة بمدينة جدة (ن=١٥٠)

التنظيم الانفعالي			المتغيرات
القمع/الكف الانفعالي	إعادة التقييم المعرفي	التنظيم الانفعالي ككل	
***٠,٧٥٤	***٠,٧٥٦	***٠,٧٨٤	اليقظة العقلية ككل
٠,٧١٢	٠,٧٠١	***٠,٧٨٦	الملاحظة
***٠,٧٠٤	***٠,٧٠٣	***٠,٧٥١	الوصف
***٠,٧٢١	***٠,٧٣١	***٠,٧٥٤	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة
***٠,٧١١	***٠,٧٠١	***٠,٧٣٤	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
***٠,٧٢٤	***٠,٧١٥	***٠,٧٣١	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وأبعادهما هي معاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١)، وهو يشير إلى أنه كلما كان المراهق يقظاً عقلياً، كلما زاد منظماً ومتحكماً في انفعالاته.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن اليقظة العقلية بأبعادها قد تعمل على تعزيز السيطرة التنفيذية، وزيادة الحساسية للإشارات الانفعالية في المواقف المختلفة، والانفتاح على التغيرات الطفيفة في الحالات الانفعالية، وهذا بدوره يعزز تنظيم الانفعالات لدى الفرد.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة عبد الحميد (٢٠١٨) التي هدفت إلى التحقق من العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة، والتعرف على إمكانية التنبؤ بالتنظيم الانفعالي من خلال اليقظة العقلية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، وإلى أنه يمكن التنبؤ بالتنظيم الانفعالي من خلال أبعاد اليقظة العقلية. وكذلك اتفقت النتيجة مع دراسة Peixoto & Gondim (2020) التي أشارت نتائجها إلى أن اليقظة الذهنية ترتبط إيجابياً باستراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية التي تحسن من الأداء النفسي الصحي. كما اتفقت مع راسة الصواف (٢٠٢٢) التي أشارت إلى أنه يمكن التنبؤ بالتنظيم الانفعالي من خلال اليقظة العقلية لدى المراهقين

التحقق من صحة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى أفراد المراهقة المتوسطة بمدينة جدة. وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام برنامج SPSS 26 ومعامل الارتباط (بيرسون)، ويوضح جدول (٥) قيمة معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرين.

جدول (٥)

معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية

لدى أفراد المراهقة المتوسطة بمدينة جدة (ن=١٥٠)

المتغيرات	السعادة النفسية
اليقظة العقلية ككل	٠,٨٨١***
الملاحظة	٠,٨٣١***
الوصف	٠,٨٤١***
التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	٠,٨٣٣***
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٠,٨٢٣***
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٠,٨٤١***

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية بأبعادها والسعادة النفسية هي معاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١)، وهو يشير إلى أنه كلما كان المراهق يقظاً عقلياً، كلما زاد شعوره بالسعادة النفسية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن اليقظة العقلية تجعل الفرد يتحول من رد الاستجابة الآلية للأحداث والمثيرات من حوله إلى الوعي بالاستجابة لهذه الأحداث، حيث تساعد الفرد على التركيز، ومن ثم التحكم في الأحداث والسيطرة عليها، فنجد الفرد لا يحرص نفسه في طريقة واحدة للتفكير، أو التحيز لفكرة بعينها، أو طريقة محددة لحل المشكلات التي تواجهه؛ وذلك لأن اليقظة العقلية تساعد على زيادة التأمل والتركيز والسيطرة على الذهن، وبالتالي يصل الفرد إلى حالة من العقل الواعي، هذه الحالة قد تصل بالفرد إلى أقصى مستويات السعادة النفسية.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع كل من خير (٢٠١٧)، (Chen, 2015) إلى أن اليقظة الذهنية تساعد الفرد في خفض القلق، والتخفيف من تأثير الضغوط، والاكتئاب، والأفكار

والمشاعر السلبية، كما تعمل على تحسين الانتباه، وزيادة تقدير الذات، وتنمية الوعي، وزيادة الهناء النفسي، والرضا عن الحياة، والسعادة النفسية، والاستقرار النفسي. وكذلك اتفقت هذه النتيجة مع (Coo & Salanova (2018 حيث أشارت هذه الدراسة إلى التدخلات العلاجية القائمة على اليقظة العقلية تعزز الصحة النفسية والاجتماعية لدى الفرد، وتزيد من شعوره بالسعادة والرفاهية النفسية. كما اتفقت النتيجة الحالية مع دراسة الشراحيلى ومرزوق (٢٠٢٣) التي أشارت على أن اليقظة العقلية تؤثر تأثيراً إيجابياً على السعادة النفسية لدى الطلاب المراهقين.

توصيات البحث:

- في ضوء ما تم عرضه سابقاً، يوصي البحث الحالي بالتوصيات الآتية:
- ١- تدريب الطلاب المراهقين على مهارات اليقظة العقلية لمساعدتهم على تنظيم انفعالاتهم في مواجهة المواقف والمشكلات التي يتعرضون لها داخل وخارج المدرسة.
 - ٢- تدريب الطلاب المراهقين على مهارات اليقظة العقلية لمساعدتهم على زيادة شعورهم بالسعادة النفسية والتخلص مما يعكر صفو حياتهم الأسرية والدراسية.
 - ٣- توظيف مهارات اليقظة العقلية في التعليم قبل الجامعي والجامعي، مما يزيد م قدرة الطلاب على الانفتاح العقلي والتركيز على الأنشطة التعليمية.

المقترحات المستقبلية:

- بناء على ما أسفر عنه البحث الحالي من نتائج، يقترح الباحث ما يلي:
- ١- التنظيم الانفعالي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى الطلاب المراهقين.
 - ٢- التحقق من الإسهام النسبي لأبعاد اليقظة العقلية في التنبؤ بالطمأنينة النفسية.
 - ٣- التحقق من الإسهام النسبي لأبعاد اليقظة العقلية في التنبؤ بالسعادة الأكاديمية لدى الطلاب المراهقين.
 - ٤- التحقق من فاعلية برنامج علاجي قائم على اليقظة العقلية لزيادة شعور الأفراد مرضى الاكتئاب بالسعادة النفسية.
 - ٥- إجراء دراسات إكلينيكية للحصول على معلومات حول الآليات النفسية الأساسية المتأثرة بممارسة اليقظة الذهنية والتي لها تأثير مباشر على السعادة النفسية والتنظيم الانفعالي.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- البحيري، عبد الرقيب أحمد إبراهيم، ومحمود، أحمد علي طلب. (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٣٩ع، ١١٩ - ١٦٦.
- جاد، محمود. (٢٠١٠). بعض المتغيرات المعرفية والشخصية المساهمة في السعادة: دراسات تربوية ونفسية، *مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق*، ٢ (٦٦)، ١٩٥ - ٢٧١.
- الحدادي، عبد الكريم، ووادي، خديجة. (٢٠٢١). سيكولوجية السعادة: مدخل لفهم علم النفس الإيجابي. *المجلة الدولية أبحاث في العلوم التربوية والإنسانية والآداب واللغات*، مج ٢، ٢٤، ٣٠٣ - ٣١٧.
- خير، خالة. (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طالب كلية التربية: دراسة تنبؤية، *مجلة الإرشاد النفسي*، ٥٠ (١)، ٢٨٧ - ٣٣٥.
- سليمان، منتصر صلاح عمر. (٢٠١٧). التنظيم الانفعالي كمتغير وسيط بين الوظائف التنفيذية والكفاءة الأكاديمية والاجتماعية لدى التلاميذ ذوي اضطراب نقص الانتباه مفرط الحركة. *دراسات تربوية واجتماعية*، مج ٢٣، ٣ع، ١١ - ٨٠.
- سويد، نسرين. (٢٠٢٠). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بالتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة: دراسة سيكومترية-كlinikية. *مجلة كلية التربية*، ٣١ (١٢٣)، ١٤٢ - ٢٤٤.
- شراحيلي، قاسم علي محمد، ومرزوق، مغاوري عبد الحميد. (٢٠٢٣). نمذجة العلاقات السببية بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية ومستوى الطموح لدى طلاب الثانوية بمدينة جدة. *مجلة البحوث التربوية والنوعية*، ٢١ع، ٢٦٤ - ٣٠٩.
- الصواف، أماني محمد فتحي حامد. (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي والتنظيم الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية: دراسة مقارنة بين "التعليم العام والتعليم الفني". *مجلة كلية التربية*، مج ١٩، ١١٤ع، ١١٣ - ١٧٢.
- الصواف، أماني محمد فتحي حامد. (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي والتنظيم الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية: دراسة مقارنة بين "التعليم العام والتعليم الفني". *مجلة كلية التربية*، مج ١٩، ١١٤ع، ١١٣ - ١٧٢.

عبد الحميد، هبة جابر (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي بمركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس، ٥٦، ٣٩٦-٣٢٥.

عطا الله، مصطفى. (٢٠١٩). اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات لدى طلبة الجامعة. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، ٣٥ (٢)، ٢٤٨-٢٨٤.

غراب، هشام أحمد. (٢٠١٥). علم نفس النمو من الطفولة إلى المراهقة. بيروت: دار الكتاب العلمية.

فرج، عفاف سعيد. (٢٠١٨). التنبؤ بالتفكير الأخلاقي من اليقظة العقلية ولطمأنينة النفسية لدى طالبات كلية الدراسات الإنسانية بالدقهلية. مجلة كلية التربية، (١٧٨)، ١٥٧-٢٣٤.

قاسم، أمينة؛ عبد الله، سحر. (٢٠١٨). السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بجامعة سوهاج، المجلة التربوية، (٥٣)، ٨٠ - ١٤٨.

محمد، إكرام عبد الله الحاج. (٢٠١٧). السعادة: مفهوما وأسبابها ومظاهرها: دراسة من خلال القرآن الكريم. مجلة المنبر، ع٢٥، ١٢٥ - ١٤٨.

الوليدي، علي بن محمد بن علي. (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، مج٤، ع١، ٤١ - ٦٨.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Arndt, J & Fujiwara, E. (2014). Interactions Between Emotion Regulation and Mental Health. *Austin J Psychiatry BehavSci*, 1(5), 21- 30.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.

Bajaj, B., Khoury, B., & Sengupta, S. (2022). Resilience and Stress as Mediators in the Relationship of Mindfulness and Happiness. *Frontiers in Psychology*, 13, 771263.

- Black, A. (2018). *Mindfulness and Sleep: How to improve your sleep quality through practicing mindfulness Paperback*. CICO Books.
- Bullemor, P. (2015). Emotion regulation, attention and mindfulness in adolescents with social emotional and behavioural difficulties. *Doctoral Dissertation, in clinical psychology, (Dclinpsy)*, Royal Holloway, University of Landon.
- Carruthers, C & Hood, C. (2004). The Power of the Positive. *Therapeutic Recreation Journal*, 38(2), 225-245.
- Chen, L. (2015). *An exploration of mindfulness and its experiential benefits: Taiwanese Backpackers in Australia*. A thesis submitted for the degree of Doctor of Philosophy at the University of Queensland.
- Compare, A., Zarbo, C., Shonin, E., Van Gordon, W., & Marconi, C. (2014). Emotional regulation and depression: A potential mediator between heart and mind. *Cardiovascular psychiatry and neurology*, 2014.
- Coo, C., & Salanova, M. (2018). Mindfulness can make you happy-and-productive: A mindfulness-controlled trial and its effects on happiness, work engagement and performance. *Journal of Happiness Studies*, 19, 1691-1711.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences*, 33(7), 1073-1082.

- Kabat-Zinn, J. (2002). Commentary on Majumdar et al.: Mindfulness meditation for health. *The Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 8(6), 731-735.
- Kelley, N. J., Gallucci, A., Riva, P., Romero Lauro, L. J., & Schmeichel, B. J. (2019). Stimulating Self-Regulation: A review of non-invasive brain stimulation studies of goal-directed behavior. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 12, 337.
- Lee, N., Kim, M., & Jung, M. (2024). Effects of a Mindfulness-based Education Program on Mindfulness, Emotional regulation, Interoceptive Awareness, and University-life Adjustment for Korean University Freshmen. *Journal of Research and Health*, 14(1), 5-5.
- Martínez-Navarro, D. (2023). Efectos del mindfulness y EMDR en la regulación emocional en trastornos de ansiedad, depresión y TEPT.
- Murray, D. W., Rosanbalm, K. D., Christopoulos, C., & Hamoudi, A. (2015). Self-regulation and toxic stress: Foundations for understanding self-regulation from an applied developmental perspective.
- Myers, M. J. (2012). *Examining the relationship between mindfulness, religious coping strategies and emotion regulation*. Liberty University.
- Ochsner, K. N., Ray, R. D., Cooper, J. C., Robertson, E. R., Chopra, S., Gabrieli, J. D. E., & Gross, J. J. (2004). For better or for worse: Neural systems supporting the cognitive down- and up-regulation of negative emotion. *NeuroImage*, 23, 483–499.
- Peixoto, L. S. A., & Gondim, S. M. G. (2020). Mindfulness and emotional regulation: a systematic literature review. *SMAD. Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas*, 16(3), 88-104.

- Pollatos, O., & Gramann, K. (2012). Attenuated modulation of brain activity accompanies emotion regulation deficits in alexithymia. *Psychophysiology*, 49(5), 651-658.
- Ramachandran, V. S. (2012). *Encyclopedia of human behavior*. London: Elsevier/Academic Press.
- Underwood, M. K., & Rosen, L. H. (Eds.). (2013). *Social development: Relationships in infancy, childhood, and adolescence*. Guilford Publications.
- Wallace, N., (2014). The evaluation of emotion regulation in caregivers referred to a parent – training program, *Master of science in psychology*, the Eberly college of arts and sciences at west Virginia university.
- Wolters, C. A. (2011). Regulation of motivation: Contextual and social aspects. *Teachers College Record*, 113(2), 265-283.