التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لليقظة العقلية في العلاقة بين التنظيم الانفعالي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتشوهات المعرفية لدى عينة من طلاب الجامعة

د.سعود نامي سعود الحربي
أستاذ مشارك بقسم علم النفس كلية التربية الأساسية الكويت
د.جابر مبارك عايض الهبيدة
أستاذ مشارك بقسم علم النفس كلية التربية الأساسية الكويت

Dr.Saud N. Al-Harbi
Associate Professor, Department of Psychology
College of Basic Education Kuwait
Dr.Gaber M. Hubaida
Associate Professor, Department of Psychology
College of Basic Education Kuwait

الملخص

يهدف البحث إلى اختبار التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لمتغيرات (اليقظة العقلية- التنظيم الانفعالي- العوامل الخمسة الكبرى للشخصية- التشوهات المعرفية)، وبناء نموذج سببى للعلاقة بين (التنظيم الانفعالي- العوامل الخمسة الكبرى للشخصية- التشوهات المعرفية) فى ظل وجود اليقظة العقلية كمتغير وسيط لدى طلاب الجامعة. وقد اعتمد البحث على المنهج الوصفى الارتباطى باستخدام أسلوب النمذجة بالمعادلات البنائية، وتكونت عينة البحث من ٥٥٠ طالب وطالبة من طلاب الجامعة تراوحت أعمارهم ما بين (١٨- ٢١) سنة، بمتوسط عمرى قدره ١٨,٤٩٤، وانحراف معيارى قدره ١,١١٥، خلال الفصل الدراسى الثانى من العام الجامعى ٢٠٢٢/ ٢٠٢٣، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية (Bear, et.al (2006، وأعده للعربية عبدالرقيب البحيري، وفتحى الضبع، وأحمد طلب، وعائدة العواملة (٢٠١٤)، ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالى: الصورة المختصرة إعداد (Bjureberg, Ljótsson, et.al (2016 (تعريب عادل سيد عبادي، ونبيل صالح سفيان، وعبدالناصر عبدالحليم أمين، ٢٠١٩)، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (إعداد كوستا وماكرى، تعريب: بدر الأنصاري، ١٩٩٧)، ومقياس التشوهات المعرفية المطور من قبل روبرتس (٢٠١٥). وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى: وجود علاقة ارتباطية دالة عند مستوى ٠,٠١ بين كل من التنظيم الانفعالى وكل من اليقظة العقلية ٠,٩٢١، والتشوهات المعرفية ٠,٩٨١، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية ٠,٩٣٢، وأن أعلى معاملات الارتباط ٩٤٧، بين التنظيم الانفعالى والتشوهات المعرفية. وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية بلغت ٠,٩٦٤. وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التشوهات المعرفية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية بلغت ٠,٩٨٣. ويوجد تأثير مباشر ودال إحصائيا للتنظيم الانفعالى على اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتشوهات المعرفية، ويوجد تأثير مباشر ودال إحصائيا لليقظة العقلية على العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والتشوهات المعرفية، يوجد تأثير غير مباشر دال إحصائيا للتنظيم الانفعالى على (العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والتشوهات المعرفية) من خلال المتغير الوسيط (اليقظة العقلية).

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية- التنظيم الانفعالي- العوامل الخمسة الكبرى للشخصية- التشوهات المعرفية.

The Direct and Indirect Effects of Mindfulness on the Relationship between emotional regulation and The Big Five Factors Personality and cognitive distortions among a sample of university students

The research aims to examining the direct and indirect effects of the variables (Mindfulness- emotional regulation- The Big Five Factors Personality- cognitive distortions), Mindfulness on the Relationship between emotional regulation and The Big Five Factors Personality and cognitive distortions and build a causal model for the relationship between (emotional regulation- The Big Five Factors Personality- cognitive distortions) in the presence of Mindfulness as a mediating variable of university students. The research relied on the descriptive correlational approach using the structural equations modeling method, and the research sample consisted of (550) male and female university students, whose ages ranged between (18- 21) years, with an average age of 18.494, and a standard deviation of 1.115, During the second semester of the academic year 2023AD, the Mindfulness scale was used for (Bear, et.al, 2006), and it was prepared for Arabic by Abd al- Raqeeb al- Buhairi, Fathi al- Dabaa, Ahmed Talab, and Aida al- Awamla (2014), and the scale of emotional regulation difficulties (abbreviated image)): Prepared by (Bjureberg, Ljótsson, et.al, 2016) (Arabization: Adel Sayed Abadi, Nabil Saleh Sufyan, and Abdel Nasser Abdel Halim Amin, 2019), and a list of The Big Five Factors Personality (prepared by Costa& McCrae, 1992, localization: Bader Al- Ansari, 1997), and the Cognitive Distortions Scale developed by Roberts (Roberts, 2015). The results of the study revealed: There is a significant correlation at the level 0.01 between each of the emotional regulation and each of mental alertness 0.921, cognitive distortions 0.981, and The Big Five Factors Personality 0.932, and that the highest correlation coefficients are 0.947, Between emotional regulation and cognitive distortions. There is a positive correlation between Mindfulness and The Big Five Factors Personality 0.964. There is a positive correlation between cognitive distortions and The Big Five Factors Personality 0.983. There is a direct and statistically significant effect of emotional regulation on Mindfulness and The Big Five Factors Personality and cognitive distortions. There is a direct and statistically significant effect of Mindfulness on The Big Five Factors Personality and cognitive distortions. There is an indirect, statistically significant effect of emotional regulation on (The Big Five Factors Personality and cognitive distortions) through the mediating variable (Mindfulness).

Key Words: Mindfulness- emotional regulation- Big Five Factors Personality- Cognitive Distortions.

مقبول للنشر في: ١٣/ ٧/ ٢٠٢٣

مقدمة:

تعد المرحلة الجامعية من المراحل المهمة فى حياة كل طالب، باعتبارها المرحلة التى تصقل فيها مكونات شخصيته المعرفية، والانفعالية، والاجتماعية لكى يكون إنسانا متوافقا، ولديه القدرة الكافية على مواجهة مشكلات المرحلة التى يعيش فيها. ومما لاشك فيه، أن طلاب الجامعة قد يواجهون مشكلات متباينة أكاديمية ونفسية واجتماعية، إلا أنهم قد يتفاوتون فيما بينهم فى كيفية التعامل مع أنفسهم عندما يتعرضون لتلك المشكلات فقد ينجح بعضهم فى ذلك، وقد يفشل البعض الآخر.

وتعتبر اليقظة العقلية Mindfulness من القدرات التى تساعدهم على مواجهة مشكلات تلك المرحلة، حيث يشير (Hwang& Kearney, 2013, 314) أن العقود الثلاثة الماضية قد شهدت اهتماما أكاديميا واسعا بالفوائد النفسية لليقظة العقلية، لما تلعبه من دور هام فى علاج العديد من الاضطرابات السلوكية والأكاديمية والنفسية مثل القلق والاكتئاب والانطواء والانغلاق الذهنى وحالات التوتر من خلال التخلص من تلك الأفكار والعادات وأنماط السلوك غير السوية ومعالجتها والتعايش معها بعقل متفتح، مما ينعكس بشكل إيجابى على تعزيز التنظيم السلوكى لدى الفرد ولم تقتصر أسباب الاهتمام باليقظة العقلية على دورها فى علاج العديد من الاضطرابات ولكن أيضا بسبب تأثيرها فى تحسين بعض المتغيرات الإيجابية، كما أكد (Brown, et.al, 2007, 211) أن الأدلة البحثية المتعددة أظهرت أن اليقظة العقلية لها تأثيرات ذات فائدة فى بعض المتغيرات الإيجابية. مما دفع الباحثين إلى الانتباه لإجراء بحوث خاصة باليقظة العقلية وعلاقتها بهذه المتغيرات مثل الوجود الأفضل والشفقة بالذات والسعادة وغيرها من العديد من المتغيرات الإيجابية.

ويتفق أغلب العلماء على أن الشخصية من أعقد الظواهر التى يتعرض لدراستها علم النفس حتى الآن، فدراسة الشخصية تحتل المرتبة الأولى لمعرفة مظاهر السلوك البشرى (عادل محمد هريدي، ٢٠١١، ٢٣). وقد حاولت عدة نظريات منذ ظهور علم النفس تصنيف الأفراد إلى عوامل أو سمات شخصية لغرض وضعهم فى قوالب معينة بالرغم من الاختلافات الفردية فيما بينهم. (مازن محمد صالح، ٢٠٠٩، ٢٢)

ومن أشهر النماذج التى تناولت عوامل الشخصية نموذج ديجمان (Digman, 1990)، ونموذج جولدبيرج (Goldberg, 1993)، ونموذج العوامل الخمسة الكبرى لكوستا وماكرى (Costa& Macrae, 1999)، والذى تضمن خمسة أبعاد أساسية تمثلت في: (الانبساطية، المقبولية، العصابية، يقظة الضمير، الانفتاح على الخبرة). (Van Der Linden, et.al, 2010, 315)

ويعد نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من أهم النماذج وأحدثها والتى فسرت سمات الشخصية (السيد محمد ابوهاشم، ٢٠٠٧، ١٣)؛ (أحمد محمود جبر، ٢٠١٢، ١٨)؛ (McCrae& Terracciano, 2005)& (McCrae& Costa, 1999, 140)& (Saucier, 2002). لما تفرزه من شخصيات لها سمات معينة فى المجتمع سواء أكانت هذه الشخصيات متكيفة، سوية، متواضعة، مستقيمة ومنظمة، طيبة ومنفتحة، حيوية الضمير. (مؤيد اسماعيل جرجيس، ٢٠٠٧، ٨)

ونظرا للتأثير الكبير لليقظة العقلية على الصحة النفسية فقد اهتم العلماء بدراسة مدى ارتباطها بالشخصية والمتغيرات المرتبطة بها، فقد أشارت كل من دراسة (Bear, et.al, 2006)، ودراسة (Latzman& Masuda, 2013)، ودراسة (Klockner& Hicks, 2015)، ودراسة فيصل خليل صالح الربيع (٢٠١٩)، ودراسة أشرف محمد نجيب (٢٠١٩)، (Haliwa, et.al, 2021)، دراسة (Wang, et.al, 2022)، ودراسة انتصار نصر بكر (٢٠٢٢)، ودراسة انمار يعقوب يوسف (٢٠٢١) إلى وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وعامل العصابية، ووجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وعامل الانفتاح على الخبرة. كما أشارت دراسة محمد على صلاحات ورافع عقيل الزغلول (٢٠١٨) إلى أن العصابية ١٧,٧% أكثر عوامل الشخصية الكبرى تنبؤا باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة. على عكس ما سبق أشارت دراسة خولة جميل الأنصارى (٢٠١٩) إلى وجود علاقة دالة إحصائيا، ولكن ضعيفة نسبيا بين بعد العصابية واليقظة العقلية، أما فيما يتعلق بباقى الأبعاد لم تكن هناك أى علاقة ذات دلالة إحصائية.

أما بالنسبة للتشوهات المعرفية فيتصف صاحبها بمعتقداته السالبة من استدلال وأساليب غير منطقية، والمبالغة فى تفسير الأشياء، وتعميم الفشل، ولديه مشاعر سلبية كالغضب واليأس ولوم للذات، وأخطاء فى معالجة المعلومات، وشعور بالضيق والألم مما قد يؤدى إلى التأثير السلبى فى قدرته على مواجهة ضغوط الحياة والتوافق النفسى والاجتماعى مع البيئة المحيطة. (داليا خيرى عبدالوهاب، ونبيل عبدالهادى السيد، ٢٠١٧، ٧٠٢)

وقد أشار (Ardakani& Naseri, 2018) إلى أن التشوهات المعرفية تنعكس على حياة الطلبة فى البيئة التعليمية، فهى تؤدى بهم إلى الاتجاه نحو السلبية، وانعدام النشاط، وتدنى الفاعلية فى التعليم، ويظهرون مستويات مرتفعة من الشعور بالخوف والقلق عند تعرضهم للاختبارات والمواقف التعليمية، فى حين يميل الطلبة ذوى التشوهات المعرفية المنخفضة إلى الإيجابية والنشاط والفاعلية فى عمليات التعلم والاستجابة بشكل جيد وإيجابى للاختبارات والمواقف التعليمية المختلفة.

ومن الجدير بالذكر هنا ما أشارت إليه نتائج دراسة غادة محمد عبدالمنعم حنفى (٢٠٢١) من وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس التشوهات المعرفية. بينما أشارت دراسة (Klockner& Hicks, 2015) إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين العصابية والأخطاء والتشوهات المعرفية، ووجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والأخطاء المعرفية.

وقد أشارت نتائج دراسة تيماء جهاد القاعود (٢٠٢٢) إلى أن الطلبة الجامعيين يمتلكون تشوهات معرفية، ويمكن تفسير ذلك وفق نظرية بيك التى أشارت إلى أن الطلبة الجامعيين يميلون إلى تبنى أفكار مبالغ فيها عند تفسير الأحداث الخارجية، إذ تجعلهم يفكرون بطريقة غير منطقية وليست واقعية، ولا تنسجم مع طبيعة مواقف التفاعل الاجتماعي. كما أشارت دراسة (Duman, 2018) إلى وجود مستوى عال من التشوهات المعرفية لدى البالغين. بينما أدنى درجات التشوه المعرفى وجدت لدى الأفراد الحاصلين على الشهادة الجامعية.

وقد أشارت دراسة مصطفى خليل محمود عطاالله (٢٠١٩) إلى وجود تأثير غير مباشر لصعوبات التنظيم الانفعالى على خداع الذات من خلال اليقظة العقلية كمتغير وسيط.

كما أشارت دراسة ستار جبار غانم؛ وخديجة حيدر نورى (٢٠١٣) إلى تمتع طلاب الجامعة باستراتيجيات معرفية لتنظيم انفعالاتهم، وأن طلبة الجامعة ليس لديهم صعوبات فى تنظيم الانفعال باستثناء المشاركة فى السلوك الموجه نحو الهدف. كما أشارت كل من دراسة (Yüksel& Bahadır Yılmaz, 2019)، ودراسة أحمد عبدالملك أحمد (٢٠٢٠)، دراسة هند مصطفى محمد رسلان (٢٠٢١) إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات التنظيم الانفعالى والتشوهات المعرفية لدى عينة من طلاب الجامعة.

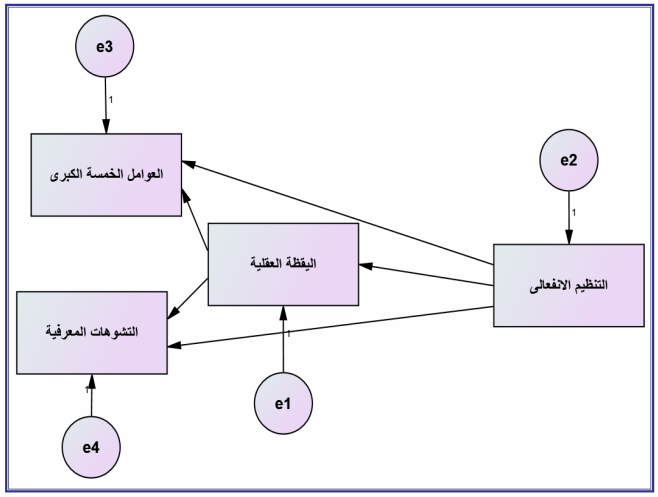
كما أشارت دراسة (Harvey, et.al, 2019, 144) إلى أن الأفراد الذين يعانون من صعوبة فى التنظيم الانفعالى غالبا ما يواجهون صعوبة كبيرة فى تكوين العلاقات الشخصية، والتى غالبا ما تكون غير مستقرة. كما أظهرت دراسة (Shameem Ejaz& Ara, 2013) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشخصية الضميرية والمنفتحة على الخبرة وبين ارتفاع مستوى التكيف الاجتماعي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين الشخصية العصابية وبين التكيف. كما أشارت دراسة (Pocnet, et.al, 2017) الى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الشخصية العصابية وبين التنظيم الانفعالي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشخصية الانبساطية ويقظة الضمير وبين التنظيم الانفعالي. كما أشارت دراسة (Santos, et.al, 2016) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الشخصية العصابية والإنطوائية وبين المقدرة على ضبط وتعديل الانفعالات. كما أشارت دراسة (Sadr, 2016) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين الشخصية الانبساطية والمقبولية ويقظة الضمير، وكل من إعادة التقييم الانفعالى وكبح

الانفعالات. كما أشارت دراسة (Purnamaningshi, 2017) إلى وجود علاقة بين التنظيم الانفعالى والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب الجامعة.

بينما أشارت نتائج دراسة (حنين أحمد القضاة، ٢٠٢١) إلى وجود علاقة موجبة ودالة إحصائيا بين التنظيم الانفعالى وكل من الانبساط، ويقظة الضمير، والمقبولية (الطيبة)، والانفتاح على الخبرة، وعدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين التنظيم الانفعالى والعصابية وذلك على عكس الدراسات السابقة.

وقد أشارت العديد من الدراسات كدراسة (Hill& Updegraff, 2012)، ودراسة (Sajjadi& Gh, 2015)، ودراسة (Salvarani, et.al, 2019) إلى الدور الذى تلعبه اليقظة العقلية فى تنظيم وضبط الانفعالات لدى الأفراد، حيث تساعد اليقظة العقلية الفرد على التخلص من مركزية الأفكار، وفهمها على أنها أحداث مؤقتة وليست تمثيلا للواقع، وهذا يؤدى إلى استبصاره بالموقف (Howell& Buro, 2011)، كما أشارت نتائج دراسة نسرين السيد عبدالله (٢٠٢٠) إلى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي. لذلك فمن الضرورى أن يتمتع طلاب الجامعة باليقظة العقلية والتى تمكنهم من خفض الشعور بعدم القدرة على تنظيم الانفعالات وتحسين الحالة المزاجية السلبية وتقليل الفجوة بين رغبتهم واستجاباتهم وأسلوب تعبيرهم عن انفعالاتهم. ويأتى البحث الحالى للتعرف على التأثير المباشر للتنظيم الانفعالى على اليقظة العقلية.

ومن خلال ما سبق؛ قد وجد الباحثان من خلال مراجعتهما للأدبيات السابقة أنه لا توجد دراسة فى دولة الكويت تناولت العلاقة بين متغيرات الدراسة مجتمعة، وتناول متغير اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين هذه المتغيرات. لذلك سوف تهتم الدراسة الحاليه باختبار النموذج الافتراضى الذى يتضمن التأثيرات التى يحتوى عليها الشكل (١)، وهى تأثيرات متغير التنظيم الانفعالي على (العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، التشوهات المعرفية) فى ظل وجود اليقظة العقلية كمتغير وسيط. وقد اقترح الباحثان هذا النموذج البنائى فى ضوء نتائج البحوث والدراسات السابقة العربية والأجنبية التى أكدت وجود رابطة نظرية بين هذه المتغيرات. إلا أن هذه البحوث والدراسات لم تتناول هذه المتغيرات بصورة إجمالية فى نموذج واحد كما سيتم تناوله فى هذه الدراسة.



شكل (١) النموذج المقترح للعلاقة بين متغيرات الدراسة (التنظيم الانفعالي، العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، التشوهات المعرفية)، واليقظة العقلية لدى عينة الدراسة

مشكلة الدراسة:

أن القصور فى التنظيم الانفعالى يجعل الأفراد أكثر عزلة ولا مبالاة، وأقل فاعلية فى المجتمع، ويجعل الأفراد يستخدمون أساليب لا تكيفية هروبيه فى حل المشكلات والضغوط التى تواجههم ويسبب القصور فى تنظيم الانفعال العديد من الاضطرابات والمشكلات النفسية. (مصطفى على رمضان مظلوم، ٢٠١٧، ١٤٦)

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى معاناة طلاب الجامعة من صعوبات فى تنظيم انفعالاتهم مثل دراسة (Hill& Updegraff, 2012) ودراسة (Bullemor, 2015)، كما أشارت دراسة (Lynch, et.al, 2011) إلى أن الطلاب يميلون إلى تجنب الوعى بالمواقف والأحاسيس والانفعالات، كما يميلون إلى كبت الخبرات الحالية وعدم القدرة على الحكم على الخبرة التى يمرون بها، ووجود فجوة واسعة بين أهداف الفرد واستجاباته وأسلوب التعبير عن انفعالاته.

وترى (Iani, et.al, 2018) أن الأفراد أصحاب الفكر اليقظ لا يحصرون أنفسهم فى نطاق رؤية واحدة أو طريقة واحدة عند مواجهة مشكلاتهم أو ضبط وتنظيم انفعالاتهم. فاليقظة العقلية تشير إلى مجموعة من عناصر متكاملة تساعد على عدم تأملها أو الاندماج فيها واجترارها، بل ملاحظتها ببساطة وموضوعية وأنها تؤثر بشكل دال على ردود الفعل الانفعالية. (Orzech, Shapiro, 2009); (Creswell, et.al, 2007)

وتضيف (Langer& Molldeveana, 2000, 5) بأن الطلاب غير المتيقظين يفتقرون إلى القدرة على التذكر والانتباه فى أعمالهم ويتصفون بضعف القدرة على الاندماج فى أكثر من عمل واحد ويتصفون بالشرود الذهنى وعدم التركيز وقلة المرونة الذهنية مما يجعلهم يرفضون تغيير أفكارهم أو طرائقهم السلوكية للاستجابة للمتغيرات الجديدة فى البيئة. وبالتالى فالطلبة لا يتفاعلون بشكل مرن وإيجابى وهذا يتضمن ضعفا فى الاستفادة من الخبرات، حيث لا ينتبه الطالب إلى جوانب مهمة فى المواقف التى يمر بها وهذا ينعكس على طريقة تعلمه.

إضافة إلى ذلك، فقد أشارت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة سالبة قوية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وعامل العصابية، ووجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وعامل الانفتاح على الخبرة كدراسة كل من (Bear, et.al, 2006)، ودراسة (Latzman& Masuda, 2013)، ودراسة (Latzman& Masuda, 2013)، ودراسة (Klockner& Hicks, 2015)، ودراسة محمد على صلاحات ورافع عقيل الزغلول (٢٠١٨)، ودراسة فيصل خليل صالح الربيع (٢٠١٩)، ودراسة أشرف محمد نجيب (٢٠١٩)، ودراسة (Haliwa, et.al, 2021)، ودراسة (Wang, et.al, 2022)، ودراسة انتصار نصر بكر (٢٠٢٢)، ودراسة انمار يعقوب يوسف (٢٠٢١). وذلك على عكس دراسة خولة جميل الأنصارى (٢٠١٩) والتى أشارت إلى وجود علاقة دالة إحصائيا، ولكن ضعيفة نسبيا بين بعد العصابية واليقظة العقلية، أما فيما يتعلق بباقى الأبعاد لم تكن هناك أى علاقة ذات دلالة إحصائية.

كما أشارت العديد من الدراسات مثل دراسة (Harvey, et.al, 2019, 144)، ودراسة (Shameem Ejaz& Ara, 2013)، ودراسة (Pocnet, et.al, 2017)، ودراسة (Santos, et.al, 2016)، ودراسة (Sadr, 2016)، ودراسة (Purnamaningshi, 2017) إلى وجود علاقة بين التنظيم الانفعالى والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب الجامعة وخاصة عامل العصابية، وذلك على العكس مما أشارت إليه دراسة (حنين أحمد القضاة، ٢٠٢١) والتى أشارت عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين التنظيم الانفعالى والعصابية.

كما أشارت دراسة وليد شوقى سحلول (٢٠٢٠) إلى وجود تأثير دال إحصائيا لعاملى الشخصية الخمسة الكبرى (المقبولية، والوعي) فقط فى استراتيجية القمع التعبيرى من استراتيجيات تنظيم الانفعال لدى طلاب جامعة الملك سعود، وذلك على عكس نتائج دراسة (Gresham& Gullone, 2012) والتى أظهرت أنه يمكن التنبؤ بإعادة التقييم من الانبساط والانفتاح على الخبرة، فى حين يمكن التنبؤ بالقمع من العصابية. كما تختلف جزئيا مع بحث (Sadr, 2016) الذى أظهر أنه يمكن التنبؤ بإعادة التقييم من الانبساط والوعي، ويمكن التنبؤ بالقمع من الانبساط والانفتاح على الخبرة.

وبالنسبة للتشوهات المعرفية فقد أشارت كل من دراسة داليا خيرى عبدالوهاب؛ ونبيل عبدالهادى أحمد (٢٠١٧)، ودراسة عبدالناصر موسى القرالة (٢٠١٨) إلى انخفاض مستوى التشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة. وذلك بعكس ما أشارت إليه نتائج دراسة (رانيا الجراح، ٢٠١٩) والتى أشارت إلى أن مستوى التشوهات المعرفية جاء متوسطا. وكذلك نتائج كل من دراسة (سونيا دراوشة، ٢٠١٨)؛ (حسين غنامة؛

ومعين نصراوين، ٢٠٢٠) إلى أن مستوى التشوهات المعرفية لم يكن متوسطا، بل كان (مرتفعا، ومنخفضا) على التوالى. ومن خلال ما سبق يمكن صياغة وتلخيص مشكلة الدراسة فى الأسئلة التالية:

١. هل توجد علاقات ارتباطية بين درجات الطلاب فى كل من (التنظيم الانفعالى العوامل الخمسة والتشوهات المعرفية) واليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة؟
٢. هل توجد مطابقة إحصائية بين النموذج المقترح للعلاقات بين المتغيرات (العوامل الخمسة الكبرى، والتشوهات المعرفية) كمتغيرات تابعة، واليقظة العقلية (متغير وسيط)، والتنظيم الانفعالى (متغير مستقل) لدى عينة الدراسة كما تعكسها مؤشرات المطابقة الإحصائية؟
٣. هل توجد علاقة سببية مباشرة وغير مباشرة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية ومتغيرات الدراسة، سواء كانت العوامل تمثل متغيرات مستقلة أو متغيرات وسيطة لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة؟

أهداف الدراسة:

تتمثل أهداف الدراسة فيما يلي:

١. التعرف على طبيعة وتفسير العلاقة بين متغيرات الدراسة (التنظيم الانفعالى العوامل الخمسة والتشوهات المعرفية) فى ظل وجود اليقظة العقلية كمتغير وسيط لدى أفراد عينة الدراسة.
٢. بناء نموذج سببى للعلاقة بين التنظيم الانفعالى والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتشوهات المعرفية فى ظل وجود اليقظة العقلية كمتغير وسيط لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة.
٣. الكشف عن التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين التنظيم الانفعالى والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتشوهات المعرفية واليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة.

أهمية الدراسة:

١. الأهمية النظرية:

أ. تزويد المختصين بتصور عن طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة الحالية، فى اختبار نموذج العلاقات المطروح، لتكون منطلقا لمزيد من البحوث والدراسات السابقة المتعلقة بهذا المجال.

ب. توجيه الباحثين نحو الاهتمام بدراسة المداخل العقلية والمعرفية المختلفة لطلاب الجامعة التى تساعد على تكوين فكر الطالب المنظم، لما لهذه المرحلة من أهمية بالغة فى خدمة المجتمع، بالإضافة إلى أهمية الجامعة كمصدر للإشعاع المعرفى ودورها فى خدمة المجتمع.

ج. كما تكمن أهمية الدراسة فى أنها تهتم بشريحة مهمة فى المجتمع ألا وهى الشباب الجامعي كونهم الركيزة الأساسية التى يتشكل منها مجتمع الغد بكل تفاصيله وعناصره ومقوماته؛ مما يفرض على الباحثين التعرف على سماتهم وآمالهم وأفكارهم ومخاوفهم وتوفير إطارا نظريا عن اليقظة العقلية وسمات الشخصية لديهم.

٢. الأهمية التطبيقية:

أ. تتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية فى الاستفادة من البيانات المجمعة منها فى وضع الاستراتيجيات والبرامج الإرشادية التى يمكن أن تنمى اليقظة العقلية بناءا على ما ستتوصل إليه الدراسة الحالية من نتائج وما ستقترحه من توصيات، كما تفتح هذه الدراسة المجال للعديد من البحوث التالية عن اليقظة العقلية والمتغيرات المرتبطة بها.

ب. الإستفادة من نتائج وتوصيات الدراسة فى تمكين المسؤولين من اتخاذ الإجراءات اللازمة للحد من انتشار التشوهات المعرفية لدى الطلاب، وإبراز أهمية التنظيم الانفعالى فى تبنى استراتيجيات إيجابية تساعد الطلاب فى استخدام طرائق تمكنهم من التفكير بشكل منظم فى مواقف التعلم المختلفة، مما يفيد فى عملية الإرشاد والتوجيه الأكاديمى لهم.

الإطار النظرى:

- اليقظة العقلية Mindfulness: ترى (Langer, 1989, 65) أن اليقظة العقلية عملية حيوية تكمن أهميتها فى كونها إحدى المتطلبات الرئيسة للعديد من العمليات العقلية كالتفكير والإدراك والتذكر والتعلم، فمن دون هذه العملية قد لا يحدث إدراك أو قد يواجه الفرد صعوبة فى تذكر الأشياء مما يعرضه للوقوع فى العديد من الأخطاء سواء على صعيد عملية التفكير أم على صعيد السلوك وتنفيذه.

وتعنى اليقظة العقلية من وجهة نظر نيف (Neff, 2003, 232) بأنها "حالة من الوعى المتوازن الذى يجنب الفرد النقيضين من التوحد الكامل بالهوية الذاتية، وعدم الإرتباط بالخبرة، ويتبع رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية والانفعالية.

وعرفها بروان وريان (Brown, et.al., 2007, 823) بأنها الإنتباه الواعى الموضوعى فى اللحظة الحاضرة.

وتعرف بأنها "طريقة فى التفكير تؤكد على الانتباه إلى بيئة الفرد وأحاسيسه الداخلية دون إصدار أحكام سلبية أو إيجابية، وأن الفرد عندما يمتنع عن إصدار حكم على خبرة بأنها جيدة أو سيئة، فإنه يمكنه أن يعرضه بشكل واقعى وتحقيق استجابة تكيفية". (Kettler, 2010, 4)

وتعرف اليقظة العقلية بأنها: "الوعى بالخبرات لحظة بلحظة Moment to Moment دون إصدار حكم، وبهذا المعنى ينظر إليها على أنها حالة وليست سمة، ويمكن تنميتها من خلال الممارسات والأنشطة مثل التأمل". (Davis& Hayes, 2011, 198)

كما تعنى اليقظة العقلية "الوعى بالأحداث، والتركيز على العوامل الرئيسية، وعدم إصدار الأحكام على الخبرات". (Javedani, et.al., 2017, 99)

وتعرف اليقظة العقلية فى الدراسة الحالية بأنها حالة من الوعى المتوازن والرؤية الواضحة لقبول الظواهر النفسية والانفعالية التى يمر بها الفرد، فهى متطلب رئيس لدى الفرد لعملياته العقلية كالتفكير والإدراك والتذكر والتعلم، وهى مفهوم متعدد الأبعاد، يتضمن الأبعاد التالية.

١. الملاحظة Observing: وتعنى الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح.
٢. الوصف Describtion: ويعنى وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها من خلال الكلمات.
٣. التصرف بوعى Act with Awareness: ويعنى ما يقوم به الشخص من أنشطة فى لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائى حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.
٤. عدم الحكم على الخبرات الداخلية Non Judgment: ويعنى عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.
٥. عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية Non Reactive: ويعنى الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتى وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، وتفقده تركيزه فى اللحظة الحاضرة. (Baer, et.al., 2006)

وتقاس اليقظة العقلية إجرائيا: بالدرجة التى يحصل عليها المفحوصون على مقياس اليقظة العقلية المستخدم فى الدراسة الحالية، من إعداد (Bear, et.al, 2006)، وأعده للعربية عبدالرقيب البحيري، وفتحى الضبع، وأحمد طلب، وعائدة العواملة (٢٠١٤).

وبمراجعة البحوث والدراسات السابقة فى مجال اليقظة العقلية، يتبين أنها قامت على أساس افتراضين، وهما:

١. الأول: أن اليقظة العقلية ترتبط بعلم النفس الإيجابي، ويمكن اعتبارها منبئا قويا بمخرجات الصحة النفسية، ولها تأثير قوى فى الأداء والتوافق، وحاجزا ضد الضغوط النفسية. (فتحى عبدالرحمن الضبع، أحمد على طلب محمود، ٢٠١٣، ٥)

٢. الثاني: أن اليقظة العقلية تستخدم كعامل وقائى ضد المرض، وتسهم فى علاج العديد من الاضطرابات. وقد تأكد هذا الافتراض من خلال ما أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة من فاعلية اليقظة العقلية كتدخل علاجى فى علاج القلق (Kim, et.al, 2009)، وقدمت الدراسات الأجنبية من خلال نتائجها أدلة تنهض بفاعلية التدريب على اليقظة العقلية فى تخفيف حدة الاكتئاب سواء على عينات إكلينيكية، أو غير إكلينيكية، ولدى فئات عمرية مختلفة. ويتضح ذلك من خلال دراسات كل من: (Smith, et.al, 2007)؛ ودراسة (Chambers, et.al, 2008)؛ ودراسة (Kitsumban, et.al, 2009)؛ ودراسة (Beckerman& Corbett, 2010)؛ ودراسة (Kaviani, et.al, 2011)؛ ودراسة (Bédard, et.al, 2012).

ولليقظة العقلية فوائد متعددة، أجملها ويسبيكر وزملاؤه (Weissbecker, et.al, 2002, 299) فى تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات التكيفية لمواجهة الضغوط، وتحسين الشعور بالتماسك، لأن الوعى لحظة بلحظة ربما يسهل الإنفتاح على الخبرات والإحساس بها.

- التنظيم الانفعالي: تمثل الانفعالات ركن هام فى حياتنا اليومية، فهى تعمل على تحديد وتوجيه المسار النمائى لشخصية الفرد بما يحمله من عواطف وأفكار (Purnamaningsih, 2017, 53). وهى حالة دورية قصيرة نسبيا تعتمد على نمط إدراك الشخص للمؤثرات الداخلية أو الخارجية وتحدث كاستجابة لتحديات اجتماعية وفسيولوجية معينة. (Gross& John, 2003, 348)

وعملية تنظيم الانفعالات كما أشار (Thompson, 2011, 56)، تتكون من العمليات الخارجية والداخلية المسؤولة عن مراقبة وتقييم وتعديل ردود الأفعال الانفعالية، خاصة الحاد والوقتى منها، وذلك لتحقيق أهداف الفرد.

ويضيف (O'Neill, 2015, 21) أن تنظيم الانفعالات عملية يقصد بها القدرة على مواجهة وتنظيم الانفعالات بشكل واضح وبطريقة صحيحة. ويتفق معه (Kuo, et.al, 2016, 52) حيث يرون أن التنظيم الانفعالى عملية يحاول الفرد بواسطتها تعديل عملية توليد الانفعالات وغالبا ما يكون هدفها التقليل من حدة الانفعالات الشخصية.

والتنظيم الانفعالي: هو "المقدرة على ضبط الانفعالات والتعامل معه وإظهار الأنماط السلوكية المناسبة وتوجيهها بهدف العمل على تحقيق هدف معين". (Teimourpour, et.al, 2015, 46)

وقد أكد (Imanparvar& Ghasemi, 2016) أن التنظيم الانفعالى من المتغيرات النفسية ذات الأثر الواضح فى حياة الأفراد لكونها تمكنهم من التعامل الفاعل مع مختلف المواقف الحياتية. فالتنظيم الانفعالى هو استخدام الفرد لمجموعة من الاستراتيجيات التى تؤثر فى انفعالاته الداخلية وكيفية ضبطها والاستجابة على أساسها من خلال إظهار الأنماط السلوكية الفاعلة. كما وأنها من الأنماط السلوكية المتعلمة والمكتسبة من خلال مرور الفرد فى خبرات مختلفة وضرورة تقديمه لاستجابات سلوكية وانفعالية نتيجة للتأثر بالمثيرات المحيطة.

ويتبنى الباحثان تعريف عادل سيد عبادي، وآخرون (٢٠١٩) للتنظيم الانفعالي، والذى عرفاه بأنه: استخدام استراتيجيات مناسبة بشكل موقفى لتنظيم الانفعالات بمرونة، وتعديل الاستجابات الانفعالية للانفعالات المرغوب فيها، من أجل تحقيق الأهداف الفردية والمطالب الظرفية وتشمل وعى الفرد بخبراته الانفعالية، وقدرته على المواجهة الإيجابية للتأقلم مع السياقات الضاغطة، ومواجهة الانفعالات المكروهة، وفهم وقبول الانفعالات والتعبير عنها، والقدرة على التحكم فى السلوكيات الاندفاعية، والتصرف وفقا للأهداف المرغوبة عندما يعانى الفرد من المشاعر السلبية. (عادل سيد عبادي، وآخرون، ٢٠١٩، ٦٤٠)

ويقاس التنظيم الانفعالى إجرائيا بالدرجة التى يحصل عليها الطالب على مقياس التنظيم الانفعالى المستخدم فى الدراسة وهو من إعداد (Bjureberg, et.al, 2016)، وتعريب (عادل سيد عبادي، وآخرون، ٢٠١٩).

أبعاد التنظيم الانفعالي: قدم (Gratz& Roemer, 2004, 52) تصورا لأبعاد التنظيم الانفعالى متضمنا ستة أبعاد وهي:

١. قصور فى الوعى بالاستجابات الانفعالية.
٢. عدم وضوح الاستجابات الانفعالية.
٣. عدم قبول (رفض) الاستجابات الانفعالية.
٤. وصول محدود إلى استراتيجيات التنظيم الانفعالى الفاعلة.
٥. صعوبة فى ضبط الاندفاعية عند مواجهة الانفعالات السلبية.
٦. صعوبة الانخراط فى سلوكيات موجهة نحو الهدف عند مواجهة الانفعالات السلبية.

النماذج المفسرة للتنظيم الانفعالى واستراتيجياته:

١. النموذج المعرفى للتنظيم الانفعالي Cognitive model of Emotion Regulation: قدم كلا من فيليبوت وأخرون (Philippot, et.al, 2004) نموذج للتنظيم الانفعالى يشير إلى أن تنظيم الانفعال لا يعد ظاهرة بسيطة ولكنه عملية تتضمن عدة أنظمة مترابطة وهى الانتباه، الإدراك، الذاكرة، واتخاذ القرار والوعي، فعلى سبيل المثال قد يؤدى ادراك الخسارة إلى استجابات الفعالية، على الرغم من تعرض الفرد لمجموعة متنوعة من المعلومات من مصادر مختلفة لكن هناك ما يدفع الفرد إلى الانتباه لجزء معين من المعلومات، إضافة لذلك فإن ذكريات الفرد وخبراته الماضية هى مخططات معرفية تؤثر بدورها على سلوك الفرد الانفعالي، كما أن لها تأثير على صنع القرار، حيث أن عملية اتخاذ القرار واختيار الإجراءات المناسبة له من الممكن أن تعمل أيضا على تنظيم الانفعال وتقلل من الأثار السلبية المختلفة المحتمل حدوثها نتيجة لتلك الأحداث.
٢. نموذج جروس: Gross Model of Emotion Regulation: ويعد نموذج جروس من أشهر النماذج المفسرة للتنظيم الانفعالى وأكثرها انتشارا وقد درس جروس بعناية الكيفية التى من خلالها يؤثر الفرد على انفعالاته ويتحكم فيها، وقد اقترح جروس أن تنظيم الانفعال يتضمن جميع الاستراتيجيات الواعية وغير الواعية التى يستخدمها الفرد لزيادة أو حفظ أو خفض واحدة أو أكثر من مكونات نزعات الاستجابة الانفعالية المتمثلة فى المكون التجريبى "الشعور الذاتى بالانفعال"، المكون السلوكى "الاستجابات السلوكية"، والمكون الفسيولوجى "الاستجابات الجسمية كمعدل ضربات القلب والتنفس" (Gross, 1999, 552- 553). وأشار جروس (Gross, 2002, 282) إلى أن تنظيم الانفعال يشمل تغيرات فى ديناميات الانفعال من حيث إخفائه، أو زيادة وقت، أو حجم، أو مدة الانفعال، أو إزاحة الاستجابات فى هذه المجالات السلوكية والتجريبية والفسيولوجية، كما يتضمن أيضا التغيرات فى ترابط تكوينات الاستجابة التى تظهر الاستجابة، كما هو الحال عندما يرتفع المكون الفسيولوجى فى الانفعال فى حال عدم إظهار المكون الفسيولوجي.
٣. نموذج ثومبسون Thompson: ويرى ثومبسون (Thompson, 2011, 54) أن التنظيم الانفعالى يتضمن تعزيز الاستثارة الانفعالية بالإضافة إلى منعها أو إضعافها، وأن المهارات التى يستخدمها الفرد لتنظيم انفعالاته تنمو من خلال تدخلات الآخرين فى مرحلة الطفولة حيث يبذل الآباء جهدا كبيرا لمراقبة وتفسير وتعديل الحالات الانفعالية لأبنائهم بهدف تنظيمها، ومع نضج الأبناء يستخدم الآباء تدخلات مباشرة وغير مباشرة كتوجيه بدائل الاستجابة للحفاظ على الصحة الانفعالية للأبناء وكذلك تهذيب الانفعالات بما يتوافق مع التوقعات الثقافية والاجتماعية المتعلقة بالمشاعر والتعبير عنها، علاوة على ذلك تؤثر العلاقات بين الوالدين والأبناء مع من حولهم على التنظيم الانفعالى وكفاءة استراتيجيات التحكم فى الاستثارة التى يكتسبها الأطفال فى إطار العلاقات الاجتماعية. ويتكون نموذج ثومبسون Thompson للتنظيم الانفعالى من سبع عمليات رئيسية هي:

أ. العوامل العصبية العضوية: وتشمل مكونات الجهاز العصبى المسؤول عن تنظيم الاستثارة من خلال عمليات التنشيط والتثبيط.

ب. عمليات الانتباه: وتعنى تنظيم المعلومات المثيرة انفعاليا من خلال صرف الانتباه أو إعادة تركيز الانتباه.

ج. تفسير الأحداث المثيرة: وهى تفسير المعلومات الانفعالية من أجل تخفيض تأثير الحالة الوجدانية السلبية.

د. تنظيم الإشارات الانفعالية الداخلية وتشمل إعادة تفسير وترجمة المؤشرات الداخلية للاستثارة الانفعالية.

ه. استخدام مصادر المواجهة: وتعنى استخدام الفرد لمصادر المواجهة.

و. تنظيم المتطلبات الانفعالية للمواقف المشابهة وتتضمن التنبؤ بالمتطلبات الانفعالية للمواقف المألوفة وضبطها.

ز. اختيار بدائل الاستجابة التكيفية وتتضمن التعبير عن الانفعال بإسلوب يتفق مع أهداف الفرد الشخصية المرتبطة بالموقف. (Putnam& Silk, 2005, 901)

٤. نموذج لازاروس Lazarus model: أشار بيشارت (Besharat& Shahidi, 2014) إلى استراتيجيات التنظيم الانفعالى بأنها استراتيجيات مواجهة وقد وصفها لازاروس Lazarus، بأنها جهود معرفية وسلوكية يبذلها الفرد لمواجهة الأحداث الضاغطة التى يمر بها، وتتم من خلال استراتيجيتين رئيسيتين هما:

أ. التركيز على المشكلة: وهى استراتيجية يستخدمها الفرد للسيطرة على المشكلة بمعرفة مصادرها واتخاذ إجراءات نشطة وحلول حاسمة للتغلب عليها.

ب. التركيز على الانفعال: وهى استراتيجية ترتكز على الانفعال المصاحب للمشكلة ومحاولة تقليل المعاناه وتخفيف التوتر والاضطراب الذى يصاحبها من خلال الابتعاد وتجنب التفكير فيها والإنكار واللجوء إلى بعض المهدئات والاسترخاء. (Lazarus, 2006)

٥. نموذج جارنفسكى وآخرون: يرى جارنفسكى وآخرون (Garnefski, et.al, 2002) أن التنظيم الانفعالى يعد عمليات عقلية واعية للأفراد للتعامل مع استثارة المعلومات الانفعالية وتعديل التعبيرات عن الخبرات الانفعالية سواء الإيجابية أو السلبية بما يتناسب مع مواقف الحياة اليومية المختلفة، ويشتمل التنظيم الانفعالى على عدد من الاسترتيجيات المعرفية حددها جارنفسكى وآخرون (Garnefski, et.al, 2001)، فى تسع استراتجيات مقسمة على بعدين رئيسيين وهما:

أ. استراتيجيات إيجابية/ توافقية: وتشمل التقبل Acceptance، وإعادة التركيز الإيجابى Positive Refocusing، التركيز على التخطيط Refocusing on planning، إعادة التقييم الإيجابى Positive Reappraisal، رؤية الموقف من منظور أخر Putting into Perspective.

ب. استراتيجيات سلبية غير تكيفية: وتشمل: لوم الذات Self- Blame، الإجترار Rumination، التفكير الكارثي Catstrophizing، لوم الآخرين Other Blame. (Garnefski, et.al, 2001, 1311- 1313)

٦. العوامل الخمسة الكبرى للشخصية The Big Five Factors Personality: للشخصية معان كثيرة تختلف باختلاف المجال الذى تستخدم فيه، ففى مجال علم النفس، يمكن النظر لشخصية الإنسان على أنها مجموع ما يمتاز به من السمات والخصائص الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية والروحية والأخلاقية، والتى تميزه عن غيره من الناس (عبدالرحمن عيسوي، ٢٠٠٥، ٢١٤).

ويرى أحمد عبدالخالق (٢٠٠٨، ٦٤) أن الشخصية نمط سلوكى مركب، ثابت ودائم إلى حد كبير. يميز الفرد عن غيره من الناس، ويتكون من تنظيم فريد لمجموعة من الوظائف والسمات والأجهزة المتفاعلة معا والتى تضم القدرات العقلية، والوجدان أو الانفعال، والنزوع أو الإرادة، وتركيب الجسم، والوظائف الفيزيولوجية، والتى تحدد طريقة الفرد الخاصة فى الاستجابة، وأسلوبه الفريد فى التوافق للبيئة.

وعند محاولة وصف أى شخصية، نفسرها على أساس السمات التى تظهر على صاحبها، مثل: (البشاشة، والسخاء، والتجهم، وحب السيطرة، والصدق). ولكن لا نستطيع أن نلصق بشخص ما سمة من هذه السمات إلا إذا كانت هذه السمة تميز سلوكه معظم الوقت. فالشخصية حصيلة تفاعل مجموعة هذه السمات بعضها ببعض (أحمد عكاشة، ٢٠٠٣، ٦٦٣). ومع بداية التسعينات برزت فى مجال الشخصية نظرية العوامل الخمسة الكبرى فى الشخصية (العصابية- الانبساطية- الطيبة- الصفاوة- يقظة الضمير)، ولذلك يعد هذا النموذج من أبرز النماذج فى علم النفس المعاصر (مريم حميد اللحيانى، ٢٠٠٧). ويتابع جراند مايسون (Grandmaison, 2007, 10) نشأة مصطلح العوامل الكبرى للشخصية، حيث يذكر أن (تيوبز وكريستال) قد قاما عام ١٩٦١ بتحليل بيانات ثمان عينات مختلفة لخمسة وثلاثين سمة من سمات الشخصية، وقد توصلا إلى أن جميع هذه السمات تتشبع على خمسة عوامل كبرى ثابتة. ولم يتم التعرف على هذه النتائج إلا بعد سنوات عدة، نظرا لأن الباحثين قد نشرا دراستهما فى مطبعة مغمورة تابعة للقوات الجوية الأمريكية.

وقد أكد ماكرى وكوستا (McCrae& Costa, 1999, 140) أن نموذج العوامل الكبرى للشخصية يتبنى بشكل ضمنى المعتقدات الأساسية لنظريات الشخصية من أن الأفراد يمكن أن توصف شخصياتهم فى مصطلحات تعبر عن نماذج ثابتة نسبيا من الأفكار والمشاعر والأحداث، وهو يسمح لنا أن نتوقع نماذج متكررة من أنماط السلوك الفردى بما يمكننا فى نهاية الأمر من دراسة الشخصية، إضافة إلى أنها تظهر لدى جميع البشر بغض النظر عن العمر والجنس والخلفية القومية.

وكذلك يعد نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية أكثر إفادة فى التنبؤ بأنماط السلوك المهددة للصحة (Torres, 2006). وتناولته العديد من الدراسات فى مجال علم نفس الشخصية وعلم النفس الاجتماعى وعلم النفس الصناعى التنظيمي، وعلم النفس الإكلينيكى لدراسة الفروق الفردية (Rosellini& Brown, 2011, 27). ويعد أول أداة موضوعية تهدف إلى قياس العوامل الأساسية الكبرى للشخصية من وجهة نظر العديد من الباحثين والدارسين (بدر الأنصاري، أحمد عبدالخالق، ١٩٩٦، ٦- ١٩). وقد برهنت العديد من الدراسات صدق وثبات نموذج عوامل الشخصية الكبرى على جميع الفئات العمرية ولكلا الجنسين وفى العديد من المجتمعات العربية مثل دراسة (عبدالرحمن بن عبدالله العمري، ٢٠٠٩)؛ (على مهدى كاظم، ٢٠٠١)؛ (بدر الأنصاري، ١٩٩٧)؛ (السيد محمد ابوهاشم، ٢٠٠٧)؛ (عبدالله صالح الرويتع، ٢٠٠٧أ)؛ (عبدالله صالح الرويتع، ٢٠٠٧ب). حيث يرتقى إلى مرتبة النظرية النفسية، وذلك لما توافر له من معايير وشروط النظرية الجيدة، القابلة للتطبيق العملى (فؤاد حامد الموافي)؛ (وفوقية محمد راضي، ٢٠٠٦، ٣).

ويذكر (John& Strivastava, 1999, 7) أن نموذج العومل الخمسة للشخصية يضم خمس مجموعات لأبرز سمات الشخصية يمثل كل عامل منها تجريدا لمجموعة من السمات المتناغمة، وهذه العوامل الخمس هى العصابية، الإنبساطية، المجاراة، ويقظة الضمير، والإنفتاح على الخبرة.

ويعرف ماكرى وجون نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بأنه نموذج يقوم على تصور يصف الشخصية وصفا كاملا من خلال خمسة عوامل

أساسية هي: عامل العصابية Neuroticism ومن أهم سماتها القلق والتقلب والحساسية والخوف، وعامل الانبساطية Extraversion ومن أهم سماتها كثرة الكلام والنشاط والصراحة والشجاعة، وعامل الإنفتاح على الخبرات Openness to Experience، وعامل المقبولية أو الطيبة Agreeableness ومن أهم سماتها التعاطف والحنان والشفقة وطيبة القلب، وعامل يقظة الضمير Conscientiousness ومن أهم سماتها النظام وتحمل المسئولية والدقة والاجتهاد. (McCrae& John, 1992, 175- 176)

وتقاس إجرائيا بالدرجة التى يحصل عليها المفحوصين على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية المستخدم فى الدراسة الحالية حسب قائمة كوستا وماكرى (McCrae& Costa, 1999) والذى يهتم بقياس السمات الآتية:

أ. الانبساطية/ الإنطوائية: Extraversion vs. Introversion: هى سمة تشير إلى الاهتمام القوى بالآخرين، وبالأحداث الخارجية والمغامرة والثقة تجاه الأشياء غير المعروفة، والأشخاص الانبساطيون الذين يتسمون بدرجة عالية من هذه السمة هم أشخاص اجتماعيون، محبون، نشطون، مؤكدون لذاتهم، باحثون عن الإثارة، كثيرو الكلام، يتمتعون بالتفاؤل، ودفء المشاعر والانفعالات الإيجابية، بينما تدل الدرجة المنخفضة فى هذه السمة على الإنطواء والهدوء والتحفظ. (السيد محمد ابوهاشم، ٢٠١٠، ٢٧٨)؛ (بدر الأنصاري، ٢٠٠٢، ٧١٣)

ويصف (Costa& McCrae, 1995, 312) الشخص المنبسط بأنه شخص لبق، مبتهج ومتفائل ومستمتع بالإثارات والتعبيرات فى حياته، حيث يفضل صاحبها التفاعل الاجتماعى والاختلاط بالآخرين ويكون فرحا ومبتهجا ومتفاعلا، ويضيف (أحمد عبدالخالق ١٩٩٦، ٢٦١) أن المنبسط من سماته المميزة كثير الكلام ونشيط واجتماعى ومسيطر ومتحمس.

واتفقت دراسة (Menon, Doddoli, et.al, 2014)، ودراسة (Mazaheri, Zabihzadeh, et.al, 2014) أن اليقظة العقلية مرتبطة بشكل إيجابى مع عامل الإنبساط، وقد أشارت الدراسة الأخيرة بدور عامل الإنبساط فى التنبؤ باليقظة العقلية، كما يرى (Giluk, 2009, 806) أن المنبسطون يميلون إلى أن يكونوا ثرثارون، واجتماعيون، وحازمون.

ويتضح مما سبق؛ أن الأشخاص المنبسطون يميلوا نحو المشاركة الإجتماعية والاهتمام بالآخرين، والتحدث كثيرا والميل إلى حل المشكلات بشكل إيجابى، كما أنهم أشخاص حيويون.

ب. المقبولية القبول/السيطرة "التحكم": Agreeableness vs. Antagonisma: تشير هذه السمة إلى الميل إلى استيعاب الآخرين، واحترام رغباتهم، ومراعاة مشاعرهم، والأشخاص الذين يتسمون بدرجة عالية من هذه السمة هم أشخاص متواضعون، متعاطفون مع الآخرين متحمسون لمساعدتهم، متعاونون مع الغير، غير متعصبين لآرائهم، يؤثرون الآخرين على أنفسهم، يحبون المشاركة فى الأنشطة التطوعية. بينما تدل الدرجة المنخفضة على العدوانية والأنانية وعدم التسامح. (السيد محمد ابوهاشم، ٢٠١٠، ٢٧٨)؛ (بدر الأنصاري، ٢٠٠٢، ٧١٤)

ويرى أحمد عبدالخالق (١٩٩٦، ٢٦١) من الصفات النموذجية لعامل الطيبة (المودة) أن الشخص الذى يحصل على درجة مرتفعة على هذا العامل أنه: حنون كريم ودود متسامح مفيد، ويضيف (Bruck& Allen, 2003, 461) أن الأفراد ذوى الدرجات العليا على هذا العامل لديهم ميل لإرهاق أنفسهم فى محاولة منهم لمساعدة وإرضاء الآخرين كزملاء العمل، والأصدقاء وأفراد أسرتهم.

كما تشير نتائج أبحاث (Giluk, 2009, 806) أن الأشخاص المقبولون عادة ما يكونون طيبون ومتعاونون وداعمون ومهتمون بالآخرين، حيث تتميز اليقظة العقلية أيضا بإظهار مشاعر التعاطف والتعاطف مع الآخرين وتجاه العلاقات بالإضافة إلى ذلك، فإن الأفراد المقبولين يثقون بشكل عام ويعتقدون أن الآخرين صادقون ولديهم نوايا حسنة.

ومن هنا يتضح أن أصحاب هذا النمط يتصفون بالإستقامة، والتسامح، والإيثار، والقبول، والتروى، والتواضع أثناء التعامل مع الآخرين. والأفراد الذين يتمتعون بهذه الشخصية لديهم ميل لإجهاد أنفسهم فى محاولة لمساعدة الآخرين وإرضائهم، مثل: زملاء العمل، والأصدقاء، والأهل.

ج. يقظة الضمير الإتقان/ عدم الإهتمام Undirectednes vs Conscientiousness: تشير هذه السمة إلى تميز الفرد بالمثابرة، وتحمل المسؤولية، والأشخاص الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة على هذه السمة يتميزون بالأمانة، والإيثار، والجدية، وضبط الذات، والدقة، والصدق، والوفاء، والتسامح، بينما تدل الدرجة المنخفضة فى هذه السمة على اللامبالاة، والخروج عن القواعد والقوانين، وعدم الاهتمام بالنظام وأقل حذرا وتركيزا أثناء أدائه للمهام المختلفة. (السيد محمد ابوهاشم، ٢٠١٠، ٢٧٨)؛ (بدر الأنصاري، ٢٠٠٢، ٧١٥)

ويشير عبدالرحمن العيسوى (٢٠٠٢، ٣٥٥) أن سمة يقظة الضمير تتعلق بالتنظيم والمثابرة والدافعية فى السلوك الموجه نحو الهدف، ويؤكد (Zhang, 2006, 1177) أن هذه السمة تشير إلى تميز الفرد بقوة الإرادة والكفاح والسعى نحو الإنجاز وضبط الذات، والإلتزام بالواجبات والإحساس بالمسؤولية فى حين أن القطب المعاكس لهذه الجوانب هو الإهمال وعدم الصدق.

مما سبق يمكن إستنتاج أن أصحاب هذا النمط يتصفون بالكفاءة، والتنظيم، والمسؤولية، والقدرة على التحكم، والتأنى، والتفكير قبل القيام بأى فعل، كما أنهم يتصرفون بحكمة فى مواقف الحياة المختلفة، ويلتزمون بالواجبات وفقا لما تمليه عليه ضمائرهم، والقيم الأخلاقية التى يؤمنون بها.

د. العصابية/ الإتزان (الثبات الانفعالي) Neuroticism vs. Emotional Stability: هى سمة تشير فى درجاتها المقبولة إلى الثبات الانفعالي، والانتظام الانفعالى للفرد بشكل عام، وهى بالتالى سمة من سمات الشخصية السوية، أما فى درجاتها المرتفعة فترتبط ببعض السمات السلبية مثل القلق، والاكتئاب، والغضب، والخجل، والارتباك، والاندفاعية، والتوهم المرضى، والأشخاص العصابيون الذين يتسمون بدرجة عالية من هذه السمة هم أكثر عرضة للأمراض النفسية، وأكثر تأثرا بالضغوط، بينما تدل الدرجة المنخفضة فى هذه السمة على الاستقرار الانفعالي، والقدرة على مقاومة الضغوط. (السيد محمد ابوهاشم، ٢٠١٠، ٢٧٨)؛ (بدر الأنصاري، ٢٠٠٢، ٧١٢)

ويتفق (Bruck& Alleen, 2003, 461) مع (Costa& McCrae, 1995, 310) فى وصفه للشخص العصبى بأنه شخص لديه خبرات غضب مرتفعة واشمئزاز وحزن وضيق وارتباك وانفعالات سلبية، فالأفراد على مقياس العصابية يتسمون بعدم الاستقرار العاطفى ويظهرون خصائص القلق والخوف والشعور بالذنب والإحراج. ويضيف (Bruck& Alleen, 2003, 461) أن بعد العصابية على متصل يشير إلى الاستقرار الانفعالى مقابل سوء التوافق أو العصبية. فإن الأفراد الذين لا يعانون من العصابية سيكونون مستقرين إنفعاليا ولديهم سواء نفسى وسيظهرون خصائص الهدوء.

ويصف (Howard& Howard, 1995, 5) مستويات عامل العصابية كالآتى على أحد طرفى البعد يوجد الشخص المنفعل الذى يشعر بقدر أكبر من الإنفعال السلبى بالمقارنة مع معظم الناس، ويظهر القليل من

الرضا عن الحياة، وعلى البعد الآخر يوجد الأشخاص المرنون على التكيف، والذين يميلون إلى معايشة الحياة وفق مستوى أكثر عقلانية مقارنة مع معظم الناس، والذين يبدون غير متأثرين بما يدور حولهم، فمثل هذا الطرف يمثل الأساس للعديد من الأدوار الإجتماعية مثل "طيارى الخطوط الجوية والمهندسين بينما يحتوى هذا العامل بين طرفيه مدى واسعا من المستجيبين الذين يمثلون خليطا من سمات الانفعالية والمرونة، ولديهم القدرة على تغيير سلوكهم حسب متطلبات الحياة.

وتوصلت دانداس وأخرون (Dundas, et.al, 2013, 251) إلى أن اليقظة العقلية تعوق الميل للقلق والتوتر العصبى الذى يميز سمة الشخصية العصبية وأوضحت كابات يزن (Kabat- Zinn& Hanh, 2009) ذلك حيث يتقبل الفرد الذى يتمتع باليقظة العقلية واقعه بوعى وهو شيء قد يواجهه الفرد شديد العصبية، حيث تشير الأدبيات المتعلقة بالعصابية إلى أن هذه السمة هى الأكثر قوة وثبات وترتبط ارتباطا سلبيا باليقظة العقلية تبعا لنتائج دراسة (Giluk, 2009). أى أن العصابية أو عدم الاستقرار العاطفى غالبا ما يرتبط باضطرابات مختلفة، وله تأثير سلبى على حل المشكلات.

ويتضح مما سبق أن العصابية تعد مفهوما قطبيا أى يحتل الأفراد مكانة على المتصل المعبر عنه بدرجات بين العصابية المتطرفة وقطبها العكسى وهو الاتزان الانفعالي.

٥. الانفتاح/ الانغلاق على الخبرات Openness to Experience vs. Not Open to Experience (O): هى سمة تدل على الاهتمام بالأفكار الجديدة، والاهتمام بوجهات النظر غير التقليدية التى تختلف عن الأفكار الشائعة، والأشخاص الذين يتسمون بدرجة عالية من هذه السمة هم أشخاص خياليون، ابتكاريون، تنافسون، يتميزون بالتفكير المجرد والحساسية للمشكلات، بينما تدل الدرجة المنخفضة فى هذه السمة على الطيبة العملية الواقعية، وجمود الخيال والتشبث بالرأى. (بدر الأنصاري، ١٩٩٧، ٢٨٤- ٢٨٨)

ويؤكد (Zhang, 2006, 1187) أن عامل الانفتاح على الخبرة يعكس مدى تقبل الفرد لقيم ومعتقدات الآخرين والاهتمام بالأفكار الجديدة غير التقليدية، ويتضمن هذا العامل العديد من السمات كالخيال والتفتح الذهنى، وقوة البصيرة وكثرة الاهتمامات والتسامح. ويضيف (Bruck& Alleen, 2003, 462) أن الأفراد ذوى الدرجات العليا على هذا العامل يظهرون فضولا أكثر للعالم الخارجى والداخلى وهم على استعداد للبحث عن أفكار وقيم أصيلة مبتكرة.

كما يذكر (Serpico, 2020, 26) أن الأفراد الذين يظهرون درجة عالية من الانفتاح غالبا ما يكونون مبدعين وتشمل جوانب الانفتاح الخيال: الجماليات والمشاعر والأفكار، فالفرد الذى يتمتع بدرجة عالية من الانفتاح مفكرا يظهر الفضول الذى يسمح له أن يكون أكثر انتباها للمشاعر الداخلية، وقد تم استخدام اليقظة العقلية كطريقة للتعامل مع تجارب الانفتاح.

ويتضح مما سبق أن المنفتحين على الخبرة يتصفون بتنوع الاهتمامات، والخيال الواسع، وحب الاستطلاع والاكتشاف، والابتكار والاستنتاج، والقدرة على ربط الأمور بعضها ببعض.

مميزات نموذج العوامل الخمسة الكبرى: أصبح نموذج العوامل الخمسة الكبرى هو النموذج السائد فى تركيب الشخصية وذلك لما له من مميزات عديدة. فقد أشار أحمد عبدالخالق وبدر الأنصارى (١٩٩٦، ١٦) إلى أن أهم ما يميز العوامل الخمسة الكبرى أن:

١. طبيعة بنائها ولغتها سهلة وواضحة لدى عامة الناس، حيث إنها تضم مجموعة كبيرة من السمات الشائعة أو الدارجة فى اللغة التى يستخدمها الناس فى حياتهم اليومية.
٢. هناك عددا كثيرا من السمات التى تصف الأفراد، ومن هنا تكمن أهمية تحديد عوامل الشخصية التى تختزل هذا الكم الضخم من السمات والتى تبسط بدورها وصف طبيعة الشخصية.
٣. تعد العوامل الخمسة الكبرى من أكثر الأنظمة وصفا وشمولية للشخصية الإنسانية بالمقارنة بالأنظمة والنظريات السابقة، ومنها أنظمة كلا من (كاتل، وجيلفورد، وموري، ويجنز). مما يوفر نسقا ونظاما متكاملا وجديدا للبحث فى الشخصية.
٤. العوامل الخمسة الكبرى ذات مدى متوسط، فهى ليست قليلة العدد كعوامل (آيزنك)، ولا كثيرة العدد كعوامل (كاتل). ومن هنا فإن نموذج العوامل الخمسة الكبرى بوصفها بناء للشخصية يعكس التطور الإيجابى فى ميدان علم نفس الشخصية.

- التشوهات المعرفية Cognitive Distortion: تعرف التشوهات المعرفية بأنه عبارة عن: مجموعة من العمليات العقلية التى تحتوى على أخطاء فى التفكير، وينتج عنها معتقدات قد تؤدى إلى توليد مشاعر انفعالية سلبية، كالتشاؤم، والتفكير الكارثى، والغضب، واليأس، والخجل، وتعظيم الأمور وتهويلها (Roberts, 2015, 5).

ويعرفها (Grohol, 2016, 1) بأنها طرق سهلة يتبعها العقل البشرى لإقناعنا بأن شيئا ما ليس صحيحا فى الواقع، وعادة ما يتم استخدام هذه الأفكار الخاطئة أو غير الدقيقة لتعزيز التفكير السلبى أو الانفعالات السلبية، والتى تشعرنا بالضيق تجاه أنفسنا.

ويرى (Usen, et.al, 2016, 23) أن التشوهات المعرفية تشير إلى الأفكار والمعتقدات السلبية التى تؤثر على إدراك الفرد للواقع.

وتعرف التشوهات المعرفية بأنها: منظومة من الأفكار الخاطئة التى تظهر لدى الفرد أثناء الضغط النفسي، والتى تؤدى بدورها إلى استنتاجات خاطئة فى إدراك المواقف الواضحة، وتؤثر سلبا فى قدرته على مواجهة ضغوط الحياة والتوافق النفسى والاجتماعى مع البيئة المحيطة. (تيماء جهاد محمود القاعود، وحنان ابراهيم الشقران، ٢٠٢٢، ١٩٩)

كما تعرف بأنها مجموعة من الأفكار الخاطئة التى تؤدى إلى استنتاجات خاطئة ترجع إلى ضغوط الحياة المختلفة ولها آثار سلبية فى قدرة الفرد على إدراك المواقف الحياتية المختلفة وتعد بمثابة عائق للتوافق النفسى والاجتماعى بشكل عام وتشمل التفكير الثنائي، والتفكير الكارثي، وتجاهل الإيجابيات، والتفكير العاطفي، والوصم والتهويل /التهوين والتجريد الانتقائى وقراءة العقل والتعميم الزائد والشخصنة والينبغيات والقفز إلى النتائج واللوم وسؤال النفس ماذا لو ...؟ والمقارنات غير المنصفه. (محمد مصطفى، أسماء محمد، ٢٠٢٢، ٨)

ويتضح من خلال التعريفات السابقة تلك الأفكار الخاطئة المشوهه تؤدى إلى توليد مشاعر انفعالية سلبية وطرق تفكير غير سليمة لها آثار سلبية تتمثل فى سوء توافق الفرد مع ذاته، كما أنها قد تؤثر فى قدرة الفرد على عدم إدراك المواقف الاجتماعية، وزيادة المشكلات السلوكية والعاطفية مما يؤثر فى مختلف مجالات حياته الاجتماعية والنفسية، وقد تجعله عرضة للاضطرابات الشخصية وعليه فقد بينت التعريفات السابقة التشويه المعرفى على أنه نوع من التفكير يؤدى إلى التفضيلات دون جدوى أو بدون أسس موضوعية.

وتعرف التشوهات المعرفية فى هذه الدراسة بأنها: منظومة من الأفكار الخاطئة التى تظهر لدى الطالب الجامعى أثناء مروره بمواقف ضغط نفسى وعدم تنظيم انفعالي، تؤدى بدورها إلى استنتاجات خاطئة، وتؤثر فى اليقظة العقلية لديه. وتقاس إجرائيا بالدرجة الكلية التى يحصل عليها الطالب الجامعى بالإستجابة على فقرات مقياس التشوهات المعرفية المستخدم فى الدراسة الحالية، والمطور من قبل

روبرتس: (Roberts, 2015)، وترجمة وتعريب (رانيا وليد خالد الجراح، ٢٠٢١).

النظريات المفسرة للتشوهات المعرفية:

١. رواد النظرية التحليلية: يرى فرويد مؤسس النظرية التحليلية أن التشوهات المعرفية عبارة عن ميكانيزمات دفاعية تنتج عند الفشل فى إشباع الحاجات الغريزية، بينما يرى أدلر أن التشوهات المعرفية تنتج عن جانب النقص والعجز الذى يشعر به الفرد نتيجة فشله فى الوصول إلى الكمال، يرى سوليفان أن التشوهات المعرفية عبارة عن صور ذهنية حول النفس والآخرين، وهذه الصور تعتبر كأى إدراك أو ملاحظة تتأثر بطبيعة نظام الذات للفرد لذلك ليس بالضرورة أن تتماثل بصورة صادقة. (رنين أحمد، ٢٠٢١، ٤)

٢. رواد النظرية المعرفية: نظرية بيك: ميز بيك بين الأفكار الآلية والأفكار المضمرة ورأى أن الأفكار الآلية تتمثل فى الصور الذهنية أو العبارات الذاتية حديث الذات (الداخلى التى تظهر بشكل لا إرادى من خلال الوعى الشخصي. وأكد ان الأفكار المضمرة هى التى تنتج الصور الذهنية التى تشكل محتوى الأفكار الآلية. وتتضح العلاقة بين الأفكار الآلية والأفكار المضمرة من خلال إطار عمل منظم لحل ما يواجهنا من مشكلات. (أرون بيك، ٢٠٠٠، ١٨٩)

نظرية ألبرت إليس: تشير النظرية إلى أن التشوهات المعرفية التى يعانى منها الفرد ما هى إلا نتاج لمجموعة من الأفكار اللاعقلانية لديه. فعدم حصول الفرد على ما يريده من مطالب له مجموعة من الاضطرابات الانفعالية، بحيث تسيطر عليه فكره أن كل ما يريده يجب أن يتحقق له. (عبدالفتاح غزال، ٢٠١٦)

أنماط التشوهات المعرفية: هناك بعض الأمثلة على التشوهات المعرفية وردت فى العديد من الدراسات ويمكن حصرها كالتالي:

١. الحكم والتفكير الانفعالى (الاستنتاج المبنى على العاطفة وصنع القرارات): أن يفهم أو يحكم الفرد أو يتخذ القرارات وفقا لعواطفة أو ما يرتاح له، أى أن الأفراد فى هذا التشويه يميلون إلى الاعتماد على عواطفهم لاتخاذ القرارات والتفكير العاطفى هو موقف يستخدم فيه المرء حالات عاطفية للتحقق من صحة التجارب فى العالم.

٢. الكمالية: يحدث هذا التشوه المعرفى عندما يسعى شخص ما باستمرار للارتقاء إلى مستوى من الكمال الداخلى أو الخارجى وذلك للحصول على معايير عالية لأنفسهم من أجل أن يكونوا مثاليين دون دراسة مدى معقولية هذه المعايير. (Roberts, 2015, 85- 88; Dembo, et.al, 2020, 3)

٣. الاستدلال الانفعالي: يعتمد الفرد على مشاعره وانفعالاته وإحساسه الداخلى فى تفسير المواقف والأحداث متجاهلا أى دلائل لإمكانية حدوث العكس. (Leahy, 2017)

ويرى الباحثان من خلال ما سبق أن الأشخاص الذين يمتلكون التشوهات المعرفية يحكمون على المواقف والأمور من خلال رؤيتهم وأفكارهم غير المنطقية بنمط غير موضوعى أى أنهم يفكرون بشكل انفعالى وفقا لعواطفهم فيحدث لهم تشويش فى الإدراك المعرفى وبالتالى تؤثر على إدراكهم وتفسيراتهم للأحداث وتعاملهم مع الأشخاص المحيطين بهم وتعاملهم مع المواقف الحياتية اليومية.

أبعاد التشوهات المعرفية:

١. التفكير الثنائى Dichotomous Thinking: يرتبط هذا النوع من التفكير بسمات لا توافقية كالتعصب والتسلط والتوتر والقلق، وسوء العلاقات الاجتماعية (عبدالستار إبراهيم، ١٩٩٤، ٣١٠- ٣١١)، ويضيف (Grohol, 2016, 2) أنه فى التفكير الثنائي، تكون الأمور إما سوداء أو بيضاء، كل شيء أو لا شئ. يجب أن نكون مثاليين أو أننا نواجه فشلا تاما، ليس هناك حل وسط، ويضع الشخص ذو التفكير الثنائى الأشخاص أو المواقف فى فئات إما/ أو، بدون ظلال رمادية.

٢. التعميم الزائد Overgeneralizing: يرى (Grohol, 2016, 3) أن التعميم الزائد هو أن يتوصل الشخص إلى استنتاج عام يعتمد على حادث واحد أو دليل واحد، فإذا حدث شيء سيء مرة واحدة فقط، فإنه يتوقع حدوثه مرارا وتكرارا، وقد يرى الشخص حدثا واحدا غير سار كجزء لا ينتهى من نمط الانهزامية. كما أوضح (Barriga, et.al, 2000, 39) أن التعميم الزائد يعنى افتراض أن نتائج التجربة التى يمر بها الفرد ستنطبق على نفس التجربة أو التجارب المماثلة مستقبلا. ويشير (Lester, Mathews, 2011, 300) إلى أن التعميم الزائد يعنى أن يقوم الفرد برسم قاعدة عامة لنفسه أو يصل لاستنتاج على أساس واحدة أو أكثر من الخبرات الفردية وتطبيق المفهوم فى جميع المجالات، وعلى جميع الحالات ذات الصلة وغير ذات الصلة.

٣. التفكير الكارثى Catastrophizing: ويعنى أخطاء فى تقييم أهمية أو حجم الحدث، مع توقع نتائج سلبية بشكل مبالغ فيه، والوضع فى الاعتبار حدوث أكثر النتائج سلبية من كل النتائج المتوقعة للموقف (Lester, Mathews, 2011, 300). وقد أشار (Barriga, et.al, 2000, 39) إلى أن الكارثية فى التفكير تعنى توقع أن تكون نتيجة التجربة التى يمر بها الفرد سوف تكون كارثية، أو سوء تفسير الأحداث لتبدو ككارثة. وفى هذا النوع من التفكير عندما يسمع الشخص عن مشكلة ما يستخدم أسئلة ماذا لو (على سبيل المثال: ماذا لو وقعت المأساة؟، ماذا لو حدثت لي؟) وذلك لتخيل أن الأسوأ هو ما سيحدث. (Grohol, 2016, 4)

٤. التجريد الانتقائى Selective Abstraction: ويعنى اهتمام الفرد بشكل انتقائى بالجوانب السلبية للتجربة التى يمر بها (Barriga, et.al, 2000, 39). مع التركيز على التفاصيل الخارجة عن السياق، وتجاهل المميزات الأخرى الأكثر وضوحا للموقف ووضع تصور كامل للتجربة على أساس هذا الجزء المتجزئ من السياق (Lester, Mathews, 2011, 300). أى أن الفرد فى هذه الحالة لا يدرك الصورة بشكل كلي، بل ينصب تركيزه فقط على أحد الجوانب السيئة منها.

٥. المبالغة فى لوم الذات والآخرين: وهنا نرى أن الأشخاص يحملون الآخرين مسؤولية الآلام الانفعالية التى يتعرضون لها. وقد يتخذ هؤلاء الأفراد أيضا مسارا معاكسا ويلومون أنفسهم بدلا من الآخرين، ويحملونها مسؤولية كل المشكلات التى يقابلونها، حتى تلك الخارجة عن سيطرتهم بوضوح (Grohol, 2016, 6). ويرى (Barriga, et.al, 2000, 40) أن المبالغة فى لوم الآخرين تعنى أن يلقى الفرد خطأ باللوم على المصادر الخارجية عندما تصدر عنه أفعال ضارة، كشخص آخر أو مجموعة من الأفراد، أو الحياد المؤقت عن الصواب.

٦. التهوين Minimizin: أوضح (Lester, et.al, 2011, 300) أن التهوين يعنى وجود أخطاء فى تقييم أهمية أو حجم الحدث، وتحويل التجارب المحايدة أو الإيجابية إلى تجارب سلبية ورفض التجارب الإيجابية باعتبارها غير جيدة بما فيه الكفاية. كما أشار (Barriaga, et.al, 2000, 40) إلى أن التهوين مفهوم يعنى تصور السلوك المضاد للمجتمع على أنه لا يتسبب فى أى ضرر حقيقي، أو على أنه يبدو مقبولا، أو حتى على أنه يثير الإعجاب.

٧. الاستنتاج غير المنطقي: ويطلق عليه البعض القفز إلى النتائج، ونعنى به أن يقوم الفرد باستخلاص استنتاج محدد فى غياب دليل يدعم هذا الاستنتاج، كما يعنى تناقض الدليل مع الاستنتاج (Lester, et.al, 2011, 300). أيضا يعنى أن يستنتج الفرد مثلا معرفته بما يشعر به شخص آخر يقول هو ذلك. وبما يفكر، ولماذا يتصرف بهذه الطريقة تحديدا. وقد يستنتج الفرد أيضا وفقا لهذا

النمط أن شخصا ما يحمل ضغينة ضده، لكنه لا يكلف نفسه عناء معرفة ما إذا كان ذلك صحيحا أم لا، أو عندما يتوقع الشخص أن الأمور سوف تتحول بشكل سيء فى علاقته المقبلة، وسوف يشعر بالاقتناع من أن تنبؤه هو بالفعل حقيقة ثابتة، فلماذا إذا عناء التعارف. (Grohol, 2016, 3)

دراسات سابقة:

بمراجعة الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة الراهنة، أمكن تقسيمها إلى خمس فئات: الدراسات التى تناولت العلاقة بين التنظيم الانفعالى والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والدراسات التى تناولت العلاقة بين التنظيم الإنفعالى والتشوهات المعرفية، والدراسات التى تناولت العلاقة بين التنظيم الإنفعالى واليقظة العقلية، والدراسات التى تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والدراسات التى تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية، وفيما يأتى عرض تفصيلى لكل فئة من:

- الدراسات التى تناولت العلاقة بين التنظيم الانفعالى والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية: أشارت دراسة (Bardi& Ryff, 2007) إلى أن الشخصية المنفتحة والعصابية والانبساطية كانت أكثر عوامل الشخصية الخمسة الكبرى تأثيرا فى الصحة النفسية والتكيف النفسي. كما أظهرت دراسة (Shameem Ejaz& Ara, 2013) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشخصية الضميرية والمنفتحة على الخبرة وبين ارتفاع مستوى التكيف الاجتماعي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين الشخصية العصابية وبين التكيف. وقد أشارت دراسة (Vazsonyi, et.al, 2015) إلى وجود علاقة ارتباطية بين الشخصية الانبساطية والضميرية والمنفتحة على الخبرة من جهة وبين التكيف النفسى والاجتماعى والأكاديمى لدى الطلبة من جهة أخري. ذلك أن امتلاك الشخصية الضميرية والمنفتحة على الخبرة تتصف بدرجة عالية من الثبات الانفعالى والمقدرة على فهم مشاعر الآخرين والتعامل معها وضبط الانفعالات الداخلية، وهذا ما يشكل أساس التنظيم الانفعالي. وأشارت دراسة (Santos, et.al, 2016) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الشخصية الانبساطية والمنفتحة على الخبرة وبين مستوى الاحتراق النفسي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين الشخصية العصابية والإنطوائية وبين المقدرة على ضبط وتعديل الانفعالات. كما أشارت دراسة (Sadr, 2016) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين إعادة التقييم الانفعالى وبين الشخصية الانبساطية والمقبولية ويقظة الضمير، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشخصية الانبساطية والمنفتحة على الخبرة ويقظة الضمير وبين كبح الانفعالات. كما أشارت دراسة (Pocnet, et.al, 2017) الى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الشخصية العصابية وبين التنظيم الانفعالي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشخصية الانبساطية ويقظة الضمير وبين التنظيم الانفعالي. كما أشارت دراسة (Purnamaningshi, 2017) إلى إمكانية التنبؤ بالتنظيم الانفعالى لطلاب الجامعة من خلال العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وأن الشخصية العصابية كانت عامل تنبؤ دال احصائيا باستخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالى السلبية، بينما كانت الشخصية المنفتحة على الخبرة والمنبسطة والمحبوبية عامل تنبؤ دال احصائيا بالمقدرة على استخدام استراتيجية تغيير الموقف الانفعالى لدى الطلبة. بينما أشارت نتائج دراسة (حنين أحمد القضاة، ٢٠٢١) إلى وجود علاقة موجبة ودالة إحصائيا بين التنظيم الانفعالى وكل من الانبساط، ويقظة الضمير، والمقبولية (الطيبة)، والانفتاح على الخبرة، وعدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين التنظيم الانفعالى والعصابية.
- الدراسات التى تناولت العلاقة بين التنظيم الانفعالى والتشوهات المعرفية: تكمن الخطورة الحقيقية فيما يتركه كل من صعوبة التنظيم الانفعالى والتشوهات المعرفية من آثار ضارة وسلبية على شخصية الفرد، فعدم القدرة على تنظيم الانفعال يشكل معضلة كبيرة بالنسبة للكثير من الأفراد سواء فى تكيفهم مع الآخرين أو مع أنفسهم ويؤثر على علاقات الفرد مع من حوله (خديجة حيدر نوري، ٢٠١٣، ٢٣٦).

وقد أشارت دراسة (Yüksel& Bahadır Yılmaz, 2019) إلى وجود علاقة ارتباطية بين التشوهات المعرفية وكل من سمة الغضب وأساليب إدارة الغضب لدى طلبة الجامعة. كما أشارت دراسة أحمد عبدالملك أحمد (٢٠٢٠) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين التشوهات المعرفية وصعوبة التنظيم الانفعالى عند مستوى دلالة ٠,٠١. كما أشارت دراسة هند مصطفى محمد رسلان (٢٠٢١) إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات التنظيم الانفعالى والتشوهات المعرفية لدى عينة من طلاب الجامعة. كما أشارت دراسة دلفين حسن (٢٠٢١) إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية سلبية بين درجات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس التشوهات المعرفية ودرجاتهم على مقياس التنظيم الانفعالي.

- الدراسات التى تناولت العلاقة بين التنظيم الانفعالى واليقظة العقلية: يتجلى مفهوم اليقظة العقلية من خلال الوعى بملاحظة الذات والوعى بالمدى الكلى للخبرات وتقبل جميع الأفكار والمشاعر والأحداث كما هى فى لحظتها، والذى يساعد الفرد على تعزيز الشعور بمعنى الحياة والقدرة على إدارة البيئة المحيطة وتعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الأفكار والأحداث، كما تعمل اليقظة العقلية على تعديل المزاج وتعزيز القبول والتغيير (Hooker& Fodor, 2008). وتحسن اليقظة العقلية قدرة الفرد على إدارة الانفعالات، ولا تقتصر ممارسة اليقظة العقلية على خفض الاضطرابات النفسية والمشكلات السلبية، بل تعمل على تعزيز قدرات الفرد فهى تقى الفرد من الضغط العاطفى الناجم عن الخلافات فى العلاقات بين الأفراد وترتبط بإيجابية قدرة الفرد على التعبير عن نفسه فى المواقف الاجتماعية المختلفة. (Davis& Hayes, 2011)

ويشير كل من (Davis& Hayes, 2011, 200) إلى أن اليقظة العقلية تساعد على تنمية التنظيم الانفعالى من خلال تعزيز الوعي.

ما وراء المعرفى وتعزيز قدرات الانتباه، كما أن ممارسة اليقظة العقلية فى مجال الإرشاد ساهمت فى تفعيل الانتباه للحظات الراهنة، وزيادة الوعى والقبول للحالات الجسمية المرتبطة بالتوتر.

وحيث أن الفرد يحاول تنظيم انفعالاته بواسطة التنظيم المنخفض للانفعالات من خلال تقليل الشدة أو المدة الزمنية لها كما هو الحال فى حالة الغضب والحزن والقلق، وذلك بالتركيز على خفض النواحى التجريبية والسلوكية للانفعالات السلبية (Gross, et, al, 2006). فقد تساعده اليقظة العقلية على ضبط وتنظيم انفعالاته حيث أظهرت ممارسة اليقظة العقلية تغييرات فى جوانب مثل التحيزات المعرفية خلال التنظيم الانفعالى وفاعلية التواصل مع الآخرين (Butt, et.al, 2013; Curtiss, et.al, 2017). وساعدت اليقظة العقلية على تطوير وتنمية القدرات والامكانيات لدى الفرد فهى تساعد الفرد على المراقبة المستمرة للخبرات والتركيز على الحاضر أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية وتقبل الخبرات والتسامح معها ومواجهة الأحداث بالكامل كما هى فى الواقع وبدون إصدار أحكام تقيمية عليها (Hölzel, et, al, 2011). وتوصلت معظم الأدبيات والدراسات التى تناولت اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالى كدراسة (Hill& Updegraff, 2012)، ودراسة (Iani, et.al, 2019) إلى أن ممارسة اليقظة العقلية تؤدى إلى تحسن فى مستوى التنظيم الانفعالي، حيث إن تعديل الاستجابات الانفعالية يكون من خلال التغلب على الحزن والضيق كجزء من ممارسة التأمل. كما أظهرت دراسة (Sajjadi& Gh, 2015) أن الأفراد ذوى المستوى المرتفع من اليقظة العقلية عندما مروا بخبرات انفعالية غير سارة أظهروا انخفاض فى حالات المزاج السلبى واجترار الأفكار والسلوكيات السلبية والحد من التوتر والقلق، وبالتالى معظم النتائج تفيد بأن الجوانب الفسيولوجية من المشاعر الإيجابية تؤثر إيجابيا فى المعالجة الانفعالية وهو مفهوم شامل لمجموعة واسعة من الاستراتيجيات لتغيير الاستجابات العاطفية. كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود

ارتباط كبير بين الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالى واليقظة العقلية.

ويؤكد (Davis& Hayes, 2011) أن اليقظة العقلية تحول قدرات الأفراد لتوظيف استراتيجيات التنظيم الانفعالي، بحيث تمكنهم من اختبار انفعالاتهم بشكل انتقائى أفضل ولذلك يسعى الباحثان إلى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالى لدى طلاب الجامعة.

ومن الدراسات السابقة التى تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالى دراسة (Hill& Updegraff, 2012) التى سعت للتعرف على أثر ممارسات اليقظة العقلية فى التنظيم الانفعالى وتكونت عينة الدراسة من ١٠٣ من طلاب جامعة ميدسترن. واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية خماسى الأبعاد لباير ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالى لجزائز وروميرو وأسفرت النتائج عن أن اليقظ عقليا مرتبطا بتمايز كبير فى المشاعر وصعوبات انفعالية أقل، وأشارت أن العلاقة بين اليقظة العقلية والوعى العاطفى تمت من خلال تمايز المشاعر، وأن تنظيم الانفعال توسط العلاقة بين اليقظة العقلية وكلا من القدرة على تحمل المشاعر السلبية وتمايز المشاعر الإيجابية.

وأجريت دراسة (Iani, et.al, 2019) لمعرفة الارتباطات بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي. وتكونت عينة الدراسة من ٢١١ طالبا وتم تطبيق مقياس بابير لليقظة العقلية، واستبيان هايدلبرغ لتقييم استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وكشفت النتائج عن وجود ارتباط بين مجموعة تنظيم المشاعر الواعية إيجابيا بإعادة التقييم والقبول، بينما ارتبطت المراقبة الذاتية (الملاحظة وعدم الحكم) سلبيا بالاجترار والتأمل، وأشارت النتائج إلى مسارات محتملة يمكن من خلالها لليقظة العقلية أن تحسن مستوى التنظيم الانفعالي.

كما سعت دراسة (Stevenson, et.al, (2019 لدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالى والتعرف على مدى قدرة أبعاد كل منهما بالتنبؤ بالهناء النفسى والقدرة على التوافق وتكونت عينة الدراسة من ١٧٤ من طلاب الجامعة، وتم تطبيق المقاييس إلكترونيا وشملت مقاييس اليقظة العقلية، والتنظيم الانفعالي، وسلوكيات التأقلم، والهناء النفسي. وكشفت تحليلات الوساطة أن التكيف مع الانهزامية كان عاملا مهما فى العلاقة بين كل من الأداء العقلى المرن والأداء الانفعالى غير المنظم وأبعاد الهناء النفسي، وتوصلت النتائج إلى وجود تأثير لليقظة العقلية واستراتيجيات التكيف فى تحسين قدرة الطلاب على التنظيم الانفعالي.

- الدراسات التى تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية: نظرا للتأثير الكبير لليقظة العقلية على الصحة النفسية فقد اهتم العلماء بدراسة مدى ارتباطها بالشخصية والمتغيرات المرتبطة بها، مثل دراسة (Bear, et.al, 2006) والتى أشارت إلى وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وعامل العصابية، ووجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وعامل الانفتاح على الخبرة. كما توصلت دراسة (Latzman& Masuda, 2013) إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين اليقظة العقلية والعصابية وموجبة بين اليقظة العقلية ويقظة الضمير. كما أشارت دراسة (Klockner& Hicks, 2015) إلى أن اليقظة العقلية ترتبط سلبا بارتباط ذا دلالة إحصائية بعامل العصابية، ما يدل على أن الأشخاص اليقظين عقليا أقل تركيزا على البيئة الداخلية، وأكثر تركيزا على البيئة الخارجية.

وكذلك الدراسات العربية مثل دراسة محمد على صلاحات ورافع عقيل الزغلول (٢٠١٨) التى هدفت إلى معرفة القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك وأظهرت النتائج أن هنالك أربعة عوامل ساهمت فى تفسير ٢٥,٤% من اليقظة العقلية وهي: العصابية ١٧,٧%، ويقظة الضمير ٦,١%، والاعتدال ٠,٨% والانبساطية ٠,٨%. كما أشارت نتائج دراسة فيصل خليل صالح الربيع (٢٠١٩) إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين الدافعية العقلية بجميع مجالاتها، والعوامل الخمسة الكبرى، باستثناء عامل العصابية؛ حيث كانت العلاقة سالبة.

كما أظهرت نتائج دراسة أشرف محمد نجيب (٢٠١٩) ارتباطا عكسيا دالا بين العصابية والدرجة الكلية لليقظة العقلية، ومظاهرها الخمسة، فيما عدا عامل عدم التفاعل مع الخبرات لم تكن العلاقة دالة إحصائيا. وكان عامل التصرف بوعى أكثر العوامل إسهاما فى التنبؤ بالعصابية، إذ أسهم وحده بمقدار ١٩,٣% من التباين المفسر. وأظهرت نتائج دراسة انمار يعقوب يوسف (٢٠٢١) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الدافعية العقلية وعامل الشخصية الانبساطية وعامل الشخصية الانفتاحية وعامل المقبولية وكذلك عامل الضمير الحى ما عدا عامل الشخصية العصابية فقد كانت العلاقة سالبة بينه وبين الدافعية العقلية. على عكس ما سبق أشارت دراسة خولة جميل الأنصارى (٢٠١٩) إلى وجود علاقة دالة إحصائيا، ولكن ضعيفة نسبيا بين بعد العصابية واليقظة العقلية، أما فيما يتعلق بباقى الأبعاد لم تكن هناك أى علاقة ذات دلالة إحصائية. وكذلك بعض الدراسات الأمريكية تناولت دراسة اليقظة العقلية ومدى التأثير والتأثر بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية مثل دراسة (Haliwa, et.al, 2021)، حيث كان الغرض منها هو تقييم الارتباطات بين اليقظة العقلية وجميع سمات الشخصية الخمس فى وقت واحد. وأشارت النتائج أن اليقظة مرتبطة بشكل سلبى مع العصابية وهذا هو الارتباط القوى، وكانت هناك ارتباطات إيجابية صغيرة إلى متوسطة بين اليقظة والضمير، والموافقة والانفتاح، والانبساط. كما فحصت دراسة (Wang, et.al, 2022) ما إذا كانت التغيرات داخل الشخص فى اليقظة تسبق أو تتبع التغيرات فى العصابية فى عينة من طلاب الجامعات الصينية، وكشفت النتائج عن علاقة سالبة دالة بين اليقظة العقلية والعصابية. كما أشارت نتائج دراسة انتصار نصر بكر (٢٠٢٢) إلى وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وبين عامل العصابية من بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، فى حين وجدت علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وكل من العوامل (المقبولية، الانبساطية، يقظة الضمير، الانفتاح على الخبرة) من بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية وذلك على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

- الدراسات التى تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية: أشارت نتائج دراسة غادة محمد عبدالمنعم حنفى (٢٠٢١) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس التشوهات المعرفية.

وانطلاقا من ما سبق، وفى ضوء ما تقدم من إطار نظرى ودراسات سابقة، تسعى الدراسة الحاليه إلى دراسة التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لمتغير اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالى والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتشوهات المعرفية لدى عينة من طلاب الجامعة، واختبار النموذج الافتراضى للدراسة الذى يتضمن تأثير متغير (التنظيم الانفعالي) على (العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، التشوهات المعرفية) فى ظل وجود متغير (اليقظة العقلية) كمتغير وسيط. حيث إن الدراسات السابقة لم تتناول متغيرات الدراسة بصورة إجمالية فى نموذج واحد كما سيتم تناوله فى هذا البحث. وقد استفاد الباحثان من الدراسات السابقة فى استخلاص المفاهيم الإجرائية وافتراض الفروض، وإنتقاء وإعداد أدوات الدراسة، فضلا عما يمكن استخلاصه من تفسيرات للنتائج عند مناقشتها لاحقا.

فروض الدراسة:

فى ضوء مشكلة الدراسة وأهدافها ونتائج الدراسات السابقة تم صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

١. توجد مطابقة إحصائية بين النموذج المقترح للعلاقات بين (التنظيم الانفعالي)، (كمتغير مستقل) و(العوامل الخمسة الكبرى للشخصية- التشوهات المعرفية) كمتغيرات تابعة، واليقظة العقلية (كمتغير وسيط).

٢. توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائيا بين درجات الطلاب فى كل من (التنظيم

الانفعالى والعوامل الخمسة والتشوهات المعرفية) واليقظة العقلية لدى عينة الدراسة.

٣. من المتوقع وجود علاقة سببية مباشرة وغير مباشرة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية ومتغيرات الدراسة. سواء كانت العوامل تمثل متغيرات مستقلة أو متغيرات وسيطة لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة. ويتفرع من هذا الفرض الآتي:

أ. يوجد تأثير مباشر للتنظيم الانفعالى على العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

ب. يوجد تأثير مباشر للتنظيم الانفعالى على التشوهات المعرفية.

ج. يوجد تأثير مباشر للتنظيم الانفعالى على اليقظة العقلية.

د. يوجد تأثير مباشر لليقظة العقلية على العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

ه. يوجد تأثير مباشر لليقظة العقلية على التشوهات المعرفية.

و. يوجد تأثير غير مباشر للتنظيم الانفعالى على العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من خلال المتغير الوسيط "اليقظة العقلية".

ز. يوجد تأثير غير مباشر للتنظيم الانفعالى على التشوهات المعرفية من خلال المتغير الوسيط "اليقظة العقلية".

اجراءات الدراسة

منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفى الارتباطى لدراسة العلاقات السببية بين متغيرات الدراسة باستخدام أسلوب النمذجة بالمعادلات البنائية، الذى يعتمد على نموذج للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة لوصف الوضع الراهن لمتغيرات الدراسة بدقة، من خلال جمع البيانات الكمية اللازمة وتحليلها وتوظيفها باستخدام الاساليب الإحصائية المناسبة لاختبار فروض الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تحدد مجتمع الدراسة الحالية بطلاب الهيئة العامة للتعليم التطبيقى والتدريب (كلية التربية الأساسية، كلية العلوم الصحية، كلية الدراسات التجارية) للعام الدراسى الثانى ٢٠٢٢/ ٢٠٢٣.

عينة الدراسة:

انقسمت عينة الدراسة الحالية إلى قسمين وهما:

١. العينة الاستطلاعية: تم إجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك لضبط محتوى مقاييس الدراسة والتحقق من الكفاءة السيكومترية للمقاييس، وذلك على عينة مكونة من ١٢٠ طالب وطالبة، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨- ٢١) سنة بمتوسط حسابى قدره ١٨,٥٧٥، وانحراف معيارى ١,١٤٩.

٢. عينة الدراسة الأساسية: تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العشوائية البسيطة من (كلية التربية الأساسية، كلية العلوم الصحية، كلية الدراسات التجارية)، حيث تكونت عينة الدراسة من ٥٧٠ طالب وطالبة، وبعد استبعاد أفراد عينة الدراسة ممن لم يستكملوا مقاييس الدراسة، وصلت عينة الدراسة فى صورتها النهائية إلى ٥٥٠ طالب وطالبة، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨- ٢١) سنة، بمتوسط عمرى قدره ١٨,٤٩٤، وانحراف معيارى قدره ١,١١٥، وقد تم حساب التكرارات والنسب المئوية للمتغيرات الديموغرافية.

خصائص أفراد عينة الدراسة:

١. أن يكون جميع أفراد عينة الدراسة من الطلاب والطالبات غير المتزوجين.

٢. أن يكون جميع أفراد عينة الدراسة ليس لديهم أمراض مزمنة أو إعاقات عقلية.

٣. أن يكون جميع أفراد عينة الدراسة لم يترددوا على عيادات للصحة النفسية قبل ذلك.

٤. أن يكون جميع أفراد عينة الدراسة لم يتعرضوا لبرامج تعديل سلوك قبل ذلك.

ويوضح جدول (١) التالي، توزيع أفراد عينة الدراسة وفق للنوع والعمر والكلية.

جدول (١) خصائص البيانات الديموغرافية

المتغير	الفئة	العدد/ المتوسط	النسبة/ الإنحراف المعيارى
العمر		١٨,٤٩٤	١,١١٥
الجنس	أنثى	٣٠٦	%٥٥,٦
	ذكر	٢٤٤	%٤٤,٤
الكلية	كلية التربية الأساسية	٢٧٩	%٥٠,٧
	كلية العلوم الصحية	١٥٣	%٢٧,٨
	كلية الدراسات التجارية	١١٨	%٢١,٥

أدوات الدراسة:

- مقياس اليقظة العقلية: أعده (Baer, et.al, 2006) وأعده للعربية عبدالرقيب البحيري، وفتحى الضبع، وأحمد طلب، وعائدة العواملة (٢٠١٤)، ويتكون من ٣٩ بندا يشكل خمسة عوامل لليقظة العقلية، وهي: الملاحظة والوصف والتصرف بوعى وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وأخيرا عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، ويتكون كل عامل من ٨ بنود، فيما عدا عامل عدم التفاعل يتكون من ٧ بنود، على النحو التالي:

١. بعد الملاحظة: وتقيسه الفقرات بالأرقام (١- ٦- ١١- ١٥- ٢٠- ٢٦- ٣١- ٣٦).

٢. بعد الوصف: وتقيسه الفقرات بالأرقام (٢- ٧- ١٢- ١٦- ٢٢- ٢٧- ٣٢- ٣٧).

٣. بعد التصرف بوعى فى اللحظة: وتقيسه الفقرات بالأرقام (٥- ٨- ١٣- ١٨- ٢٣- ٢٨- ٣٤- ٣٨).

٤. بعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية: وتقيسه الفقرات بالأرقام (٣- ١٠- ١٤- ١٧- ٢٥- ٣٠- ٣٥- ٣٩).

٥. بعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: وتقيسه الفقرات بالأرقام (٤- ٩- ١٩- ٢١- ٢٤- ٢٩- ٣٣).

وتتم الإجابة على المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع تدرج ليكرت بين (تنطبق تماما- لا تنطبق تماما)، حيث تحصل الإجابة تنطبق تماما على ٥ درجات، بينما تحصل الإجابة لا تنطبق تماما على درجة واحدة إذا كانت العبارة موجبة الإتجاه والعكس صحيح فى حالة العبارة سالبة، والفقرات السالبة فى المقياس تأخذ الأرقام (٣- ٥- ٨- ١٠- ١٢- ١٣- ١٤- ١٦- ١٧- ١٨- ٢٢- ٢٤- ٢٥- ٢٨- ٣٠- ٣٤- ٣٥- ٣٨- ٣٩)، ويستجيب المفحوص على العبارة من خلال مقياس خماسى التقدير (نادر جدا- نادرا- أحيانا- غالبا- دائما)، ويتم إعطاء الدرجات (١- ٢- ٣- ٤- ٥) لكل استجابة على التوالى بالنسبة للعبارات الإيجابية، (٥- ٤- ٣- ٢- ١) بالنسبة للعبارات السلبية.

صدق المقياس: قام معدو المقياس (Baer, et.al, 2006) بالتحقق من صدق المقياس وبنيته العاملية باستخدام التحليل العاملى الإستكشافى وذلك على عينة قوامها ٦١٣ من طلبة الجامعة الذين يدرسون مقررا فى علم النفس وتم التوصل إلى خمسة عوامل مستقلة وكان التباين العاملى الكلى ٣٣% وقد تم التحقق من هذه العوامل باستخدام التحليل العاملى التوكيدى على عينتين مختلفتين، وأسفرت النتائج عن تشبع العوامل الخمسة تشبعا دالا إحصائيا على سمة كامنة واحدة (اليقظة العقلية)، وكانت قيم هذه التشبعات (٠,٣٤- ٠,٥٧- ٠,٧٢- ٠,٧٢- ٠,٥٥) للعوامل الخمسة على الترتيب (الملاحظة- الوصف- التصرف بوعي- عدم الحكم- عدم التفاعل). ثم أجرى الباحثون التحليل العاملى التوكيدى على عينة قوامها ٢٦٨ مشاركا، وأسفرت النتائج عن ملاءمة النموذج، فيما عدا عامل الملاحظة، ولكن فى دراسة تالية (Baer, et.al, 2008) شملت ممارسة التأمل باليقظة العقلية، تحققت ملاءمة عامل الملاحظة. كما توفرت مؤشرات جيدة لحسن المطابقة لنموذج العوامل الخمسة فى العديد من الدراسات التقنينية للمقياس فى الثقافات الأجنبية، وكذلك فى البيئة العربية دراسة عبدالرقيب البحيري، وآخرون (٢٠١٤)، كما تحقق (كمال اسماعيل عطية، ٢٠١٧) من صدق المقياس

باستخدام التحليل العاملى التوكيدى على عينة تكونت من ١٣٥ طالب وطالبة بالمرحلة الجامعية وأسفرت النتائج عن تشبع العوامل الخمسة للمقياس تشبعا دالا إحصائيا على عامل كامن واحد هو اليقظة العقلية، وكانت قيم هذه التشبعات هى (٠,٦٣- ٠,٦٨- ٠,٦٧- ٠,٥٦- ٠,٥٠) للعوامل الخمسة على الترتيب. وتمتع مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية بصدق محتوى ملائم، حيث إن كل بنوده أخذت بشكل مباشر من مقاييس اليقظة العقلية المتوفرة، ومن ثم خضعت بنوده بالفعل لمراجعة الخبراء (Lorentz, 2011, 75). وتم التحقق من صدق التكوين للمقياس فى دراسة بير وزملائه (Baer, et.al, 2006)، حيث ارتبط مقياس الوجوه الخمسة إيجابى مع المقاييس السابقة لليقظة العقلية. ويعد مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية وفقا (Johnson, 2007) فى مراجعته الشاملة لمقاييس اليقظة العقلية مقياسا واعدا وصادقا لأنه أكثر مقاييس اليقظة العقلية شمولا، حيث إنه يغطى المظاهر المختلفة للتكوين، واستمد بنوده من مقاييس اليقظة العقلية الأخرى.

الثبات: أظهرت نتائج دراسة (Baer, et.al, 2006) أن المقاييس الفرعية لمقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية تتمتع بمستوى جيد من الاتساق الداخلي، إذ تراوحت قيم معامل ألفا لكرونباخ بين (٠,٧٥، و٠,٩١). كما كانت الارتباطات بين العوامل الخمسة متوسطة، ولكنها دالة وتراوحت بين (٠,١٥، ٠,٣٤)، كما توافرت مؤشرات اتساق داخلى أخرى ملائمة فى العديد من الدراسات التقنينية الأجنبية للمقياس فى ثقافات متعددة. وكذلك فى دراستين عربيتين استخدمتا المقياس: دراسة عبدالرقيب البحيرى وزملائه (٢٠١٤)، ودراسة كمال إسماعيل (٢٠١٧).

الخصائص السيكومترية لمقياس (اليقظة العقلية) فى الدراسة الحالية:

١. ثبات الإتساق الداخلى لمقياس اليقظة العقلية فى الدراسة الحالية: تم حساب الاتساق الداخلى لمقياس اليقظة العقلية فى الدراسة الراهنة عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل بند من بنود المقياس ودرجة البعد المنتمية إليه، ويتضمن جدول (٢) معاملات الاتساق الداخلى لبنود المقياس.

جدول (٢) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية مع الدرجة الكلية للبعد التى تنتمى له (ن= ١٢٠)

الملاحظة		التصرف بوعى فى اللحظة الحاضرة		عدم الحكم على الخبرات الداخلية		الوصف		عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	
البند	بيرسون	البند	بيرسون	البند	بيرسون	البند	بيرسون	البند	بيرسون
١	**٠,٧٧٢	٥	**٠,٧٦٧	٣	**٠,٥٥١	٢	**٠,٣٧٠	٤	**٠,٨٤٦
٦	**٠,٦٣٥	٨	**٠,٣٤٨	١٠	**٠,٦٨٠	٧	*٠,٢٠٨	٩	**٠,٨٤٦
١١	**٠,٧٨١	١٣	**٠,٨٢١	١٤	**٠,٨٥٢	١٢	**٠,٧٠٦	١٩	**٠,٦٢٢
١٥	**٠,٣٨١	١٨	**٠,٧٠٥	١٧	**٠,٨٣٠	١٦	*٠,٢١٨	٢١	**٠,٨٥٢
٢٠	**٠,٦٩٠	٢٣	**٠,٧٢٢	٢٥	**٠,٥٧١	٢٢	**٠,٧٤٥	٢٤	**٠,٩١٥
٢٦	**٠,٧٠٨	٢٨	**٠,٧١٩	٣٠	**٠,٨٧٠	٢٧	**٠,٦٢٦	٢٩	**٠,٦٦٥
٣١	**٠,٧٤١	٣٤	**٠,٧٨٣	٣٥	**٠,٨٢١	٣٢	**٠,٨١٧	٣٣	**٠,٧٨٩
٣٦	**٠,٧٨٦	٣٨	**٠,٧٢٤	٣٩	**٠,٦٦١	٣٧	**٠,٨٦١		

يتضح من الجدول السابق؛ أن قيم معاملات ارتباط الإتساق الداخلى لكل عبارة من عبارات مقياس اليقظة العقلية بالدرجة الكلية للبعد الذى تمثله كانت جميعها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ٠,٠١، ومستوى دلالة ٠,٠٥، حيث تراوحت معاملات الارتباط بالنسبة لبعد الملاحظة (٠,٣٨١- ٠,٧٨٦)، وبالنسبة لبعد التصرف بوعى فى اللحظة الحاضرة (٠,٣٤٨- ٠,٨٢١)، وبالنسبة لبعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية (٠,٥٥١- ٠,٨٧٠)، وبالنسبة لبعد الوصف (٠,٢٠٨- ٠,٨٦١)، وبالنسبة لبعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية (٠,٦٢٢- ٠,٩١٥)، وهى قيم داله عند مستوى دلاله ٠,٠١، وجميعها أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠١ و(ن= ١٢٠).

جدول (٣) معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس (ن= ١٢٠)

الأبعاد	١	٢	٣	٤	٥	الدرجة الكلية
الملاحظة	١					
الوصف	**٠,٩١٧	١				
التصرف بوعى فى اللحظة الحاضرة	**٠,٩٣٧	**٠,٩١٠	١			
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	**٠,٩٤٠	**٠,٨٤٨	**٠,٩٢٣	١		
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	**٠,٩٣١	**٠,٨٨٥	**٠,٩١٧	**٠,٩١٧	١	
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	**٠,٩٧٩	**٠,٩٤٣	**٠,٩٧٣	**٠,٩٦٢	**٠,٩٦٤	١

من خلال الجدول السابق، تم حساب الاتساق الداخلى لمقياس اليقظة العقلية من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، وأوضحت النتائج أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس وبين الدرجة الكلية للمقياس مرتفعة ودالة موجبة عند مستوى ٠,٠١ مما يشير إلى توفر الاتساق الداخلى بمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية وإلى إمكانية استخدامه فى الدراسة الحالية.

٢. الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية فى الدراسة الحالية:

جدول (٤) الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ وسبيرمان وجتمان للتجزئة النصفية لكل من الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (ن= ١٢٠)

الأبعاد			الدرجة الكلية	الملاحظة	التصرف بوعى فى اللحظة الحاضرة	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	الوصف	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
عدد العبارات			٣٩	٨	٨	٨	٨	٧
قيمة ألفا لكرونباخ			٠,٩٧٤	٠,٨٢٣	٠,٩٢٤	٠,٩٢٤	٠,٩٣٣	٠,٩٦٠
التجزئة النصفية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية	عدد المجموعات	الجزء الاول	١- ٢٠	١- ٤	١- ٤	١- ٤	١- ٤	١- ٤
		الجزء الثاني	٢١- ٣٩	٥- ٨	٥- ٨	٥- ٨	٥- ٨	٥- ٧
	قيمة ألفا للتجزئة النصفية	الجزء الاول	٠,٩٤٢	٠,٧٦٢	٠,٨٩٣	٠,٧٩٠	٠,٨٨٠	٠,٩٦٥
		الجزء الثاني	٠,٩٧٠	٠,٥٢٣	٠,٨٤٩	٠,٩٠٤	٠,٩١٠	٠,٨٦٩
	معامل الارتباط بين الجزئين		٠,٨١٢	٠,٨١٤	٠,٨٠٤	٠,٨٨١	٠,٧٨٥	٠,٨٨٨
	ارتباط سبيرمان بروان		٠,٨٩٦	٠,٨٩٧	٠,٨٩١	٠,٩٣٧	٠,٨٧٩	٠,٩٤٢
	جتمان		٠,٨٩٤	٠,٨٩٢	٠,٨٩٠	٠,٩٢٧	٠,٨٧٨	٠,٩٢١

يتضح من الجدول السابق، أن قيمة ثبات ألفا لكرونباخ لمقياس اليقظة العقلية الكلية بلغت ٠,٩٧٤، وقيمة ثبات ألفا لكرونباخ لكل من بعد (الملاحظة- الوصف- التصرف بوعى فى اللحظة الحاضرة- عدم الحكم على الخبرات الداخلية- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، بلغت على التوالى (٠,٨٢٣- ٠,٩٢٤- ٠,٩٢٤- ٠,٩٣٣- ٠,٩٦٠)، وجاءت قيمة جتمان للتجزئة النصفية للدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية ٠,٨٩٤، وقيمة سبيرمان بروان للتجزئة النصفية لكل بعد من الأبعاد (الملاحظة- الوصف- التصرف بوعى فى اللحظة الحاضرة- عدم الحكم على الخبرات الداخلية)، بلغت على التوالى (٠,٨٩٧- ٠,٨٩١- ٠,٩٣٧- ٠,٨٧٩). وهى قيمة عالية تبين ثبات عبارات مقياس اليقظة العقلية وصلاحيته لتحليل وتفسير نتائج الدراسة. وتم الإعتماد

هنا على قيمة التجزئة النصفية لسبيرمان (نظرا لتساوى تباين الدرجات على نصفى الإستبيان- أى تجانس التباين- وهذا شرط من شروط التكافؤ)، بينما تم الإعتماد على قيمة جتمان للتجزئة النصفية لكل من الدرجة الكلية، وبعد (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) والتى بلغت ٠,٩٢١.

- مقياس صعوبات التنظيم الانفعالى (الصورة المختصرة) إعداد (Bjureberg, Ljótsson, et.al, 2016) تعريب عادل سيد عبادي، ونبيل صالح سفيان، وعبدالناصر عبدالحليم أمين، ٢٠١٩):

وصف المقياس: يتكون المقياس من ١٦ عبارة موزعة على خمسة أبعاد رئيسة وهى رفض الاستجابات الانفعالية (عدم القبول) ويتكون من ٣ عبارات، وصعوبات الانخراط فى سلوك موجه نحو الهدف (الأهداف) ويتكون من ٣ عبارات، وصعوبات ضبط الاندفاع (الاندفاع) ويتكون من ٣ عبارات، ووصول محدود لاستراتيجيات تنظيم الانفعالات (الاستراتيجيات) ويتكون من ٥ عبارات، وعدم قبول الاستجابات الانفعالية (الوضوح) ويتكون من ٢ عبارة ويعتمد المقياس على طريقة التقرير الذاتي، حيث الإجابة على بنود المقياس باختيار إجابة واحدة من خمس إجابات (دائما- معظم الوقت- أحيانا- نادرا- أبدا)، وتتراوح درجات الاستجابة على العبارات على التوالى (٥- ٤- ٣- ٢- ١).

الخصائص السيكومترية للمقياس: لتقنين المقياس والتحقق من صلاحية تطبيقه فى البيئة العربية طبق المقياس على عينة قوامها ٥٦٤ طالب وطالبة بجامعتى الفيوم وأسوان بجمهورية مصر العربية، وجامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية بمتوسط عمرى ٢٠,١٩ سنة، وانحراف معيارى ٠,٧٥، وقام مقننى المقياس بحساب صدق وثبات المقياس بالطرق التالية:

١. التجانس الداخلي: حيث تم حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة ومجموع كل بعد للمقياس، كما تم حساب معاملات الارتباط بين مجموع كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس، وأوضحت النتائج تمتع المقياس بدرجة عالية من التجانس الداخلي.
٢. الصدق الظاهري: حيث تم ترجمة النسخة الأصلية للمقياس وتم التأكد من صحة الترجمة من خلال العرض على متخصصين فى اللغة الإنجليزية وعلم النفس والصحة النفسية.
٣. الصدق العاملي: وقد أسفرت نتائج التحليل العاملى عن خمس عوامل، تراوحت جذورها الكامنة ما بين ٤,١٤ للعامل الأول، و١,٨٧ للعامل الخامس، بنسبة تباين كلى ١٠,٩٢ وهى قيمة مرتفعة جدا، وتمثل العوامل الخمس الموجودة فى المقياس الأجنبي. كما تم عمل تحليل عاملى توكيدى للمقياس وأوضحت نتائجه أن قيمة كا^{٢} ٢٨,٠١ عند درجة حرية ٥ غير دالة إحصائيا، مما يشير إلى صدق المقياس.

ثبات المقياس: للتحقق من ثبات المقياس تم حساب كل من:

جدول (٦) الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ وسبيرمان وجتمان للتجزئة النصفية لكل من الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي (ن= ١٢٠)

الأبعاد		الدرجة الكلية	عدم القبول	الأهداف	الاندفاع	الاستراتيجيات	الوضوح
عدد العبارات		١٦	٣	٣	٣	٥	٢
قيمة ألفا لكرونباخ		٠,٩٣٢	٠,٦١٣	٠,٧٦٠	٠,٦٢٨	٠,٩٣٧	٠,٩٢٥
صعوبات التنظيم الانفعالي للتجزئة النصفية لمقياس	عدد المجموعات: الجزء الاول	١- ٨	١- ٢	١- ٢	١- ٢	١- ٣	
	عدد المجموعات: الجزء الثاني	٢- ١٦	٢- ٣	٢- ٣	٢- ٣	٤- ٥	
	قيمة ألفا للتجزئة النصفية: الجزء الاول	٠,٨٢٧	٠,٦١١	٠,٩٩٩	٠,٦٨٦	٠,٨١١	٠,٩٨٩
	قيمة ألفا للتجزئة النصفية: الجزء الثاني	٠,٩٢٦	٠,٩٩٩	٠,٩٩٩	٠,٦٦٦	٠,٨٨٩	٠,٨٨٧
	معامل الارتباط بين الجزئين	٠,٨١٣	٠,٣٥٩	٠,٣١٢	٠,٤٨٦	٠,٩٢١	٠,٨٦٣
	ارتباط سبيرمان بروان	٠,٨٩٧	٠,٥٤٨	٠,٤٩٥	٠,٤٦٤	٠,٩٦١	٠,٩٢٦
	جتمان	٠,٨٩٢	٠,٤٩٥	٠,٤٢٨	٠,٤٠١	٠,٩٤٧	٠,٩٢٥

يتضح من الجدول السابق أن جميع القيم مرتفعة مما يؤكد تمتع مقياس صعوبات التنظيم الانفعالى بدرجة مرتفعة من الثبات، يصلح معها استخدامه فى الدراسة الحالية.

- قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (إعداد كوستا وماكرى Costa& Mccrae, 1992، تعريب بدر الأنصاري، ١٩٩٧):

مكونات القائمة: تتكون القائمة من ٦٠ عبارة موزعة على خمس سمات كبرى رئيسية. وتستخدم هذه القائمة لتحديد سمة شخصية المفحوص. وقد صيغت كل عبارة من عبارات هذه القائمة بحيث تصف سلوكا يقوم به المستجيب. ويستجاب

أ. معامل ألفا لكرونباخ لعبارات كل بعد على حدة وللمقياس ككل، وكانت النتائج كالتالي: بعد رفض الاستجابات الانفعالية عدم القبول ٠,٨٦، وبعد صعوبات الانخراط فى سلوك موجه نحو الهدف الأهداف ٠,٦٩، وبعد صعوبات ضبط الاندفاع الاندفاع ٠,٧٩ وبعد وصول محدود لاستراتيجيات تنظيم الانفعالات الاستراتيجيات ٠,٨٠، وبعد عدم قبول الاستجابات الانفعالية الوضوح ٠,٧٦، والمقياس ككل ٠,٨٩، وجميعها قيم مرتفعة مما يؤكد تمتع جميع عبارات المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

ب. التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان- براون، وكانت النتائج كالتالي: بعد رفض الاستجابات الانفعالية عدم القبول ٠,٨٥، وبعد صعوبات الانخراط فى سلوك موجه نحو الهدف الأهداف ٠,٧٣، وبعد صعوبات ضبط الاندفاع الاندفاع ٠,٦١ وبعد وصول محدود لاستراتيجيات تنظيم الانفعالات الاستراتيجيات ٠,٨٩، وبعد عدم قبول الاستجابات الانفعالية الوضوح ٠,٧٦، والمقياس ككل ٠,٥٥، وجميعها قيم مرتفعة مما يؤكد تمتع جميع عبارات المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

الخصائص السيكومترية للمقياس فى الدراسة الحالية:

١. ثبات الإتساق الداخلى لمقياس صعوبات التنظيم الإنفعالى: قام الباحثان بحساب الاتساق الداخلى لمقياس صعوبات التنظيم الإنفعالى وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل عبارة ومجموع كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالى يوضح ذلك:

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع كل بعد مع الدرجة الكلية لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي

عدم القبول		الأهداف		الاندفاع		الاستراتيجيات		الوضوح	
العبارة	بيرسون	العبارة	بيرسون	العبارة	بيرسون	العبارة	بيرسون	العبارة	بيرسون
١	**٠,٧٥٢	٤	**٠,٩٩٩	٧	**٠,٨٦٧	١٠	**٠,٥٠٢	١٥	**٠,٨٦٣
٢	**٠,٧٦٩	٥	**٠,٣١٢	٨	*٠,٢٦٠	١١	**٠,٤٠٩	١٦	**٠,٩٦٢
٣	**٠,٧٣٦	٦	**٠,٩٠٥	٩	**٠,٧١٥	١٢	**٠,٤٩٣	المجموع	**٠,٩٠٠
المجموع	**٠,٩٠٥	المجموع	**٠,٦٧٦	المجموع	**٠,٨٣٩	١٣	**٠,٤٩٣		
						١٤	**٠,٦٥٣		
						المجموع	**٠,٢٣٧		

**دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ارتباط كل عبارة ومجموع كل بعد لمقياس التنظيم الانفعالى مرتبط بالدرجة الكلية عند مستوى ٠,٠١.

٢. الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالى فى الدراسة الحالية:

لكل عبارة بتحديد مستوى ممارسة السلوك الوارد فى العبارة وفقا للمقاييس التالية (غير موافق بشدة، غير موافق، محايد، موافق، موافق بشدة).

تصحيح قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية: تصحح عبارات القائمة بإعطاء درجات تتراوح ما بين (٥- ١) للبدائل الخمسة فى الاتجاه الموجب، والعكس للعبارات السالبة. والعبارات السالبة هى التى تحمل الأرقام التالية: (١- ٣- ٨- ٩- ١٢- ١٤- ١٥- ١٦- ١٨- ٢٣- ٢٤- ٢٧- ٢٩- ٣٠- ٣١- ٣٣- ٣٨- ٣٩- ٤٢- ٤٤- ٤٥- ٤٦- ٤٨- ٥٥- ٥٧- ٥٩) وتدل الدرجة المرتفعة على كل سمة من سمات الشخصية على ارتفاع السمة لدى الشخص والعكس.

الخصائص السيكومترية لقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:

١. صدق قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية: استخدمت هذه القائمة فى دراسات عدة، وتم التأكد من صدقها الخارجى؛ فقد استخدمها بدر الأنصارى (١٩٩٧) فى البيئة الكويتية وتأكد من صدقها من خلال حساب معاملات الاتساق الداخلى بحساب الارتباط بين درجة المفردة والسمة التى تنتمى إليها، وبلغ معامل الارتباط الكلى ٠,٧٠٢. كما استخدمتها الوشلى ١٤٢٨هـ فى البيئة السعودية وتأكدت من صدقها عن طريق الاتساق الداخلي، حيث لم تذكر الباحثه قيم معاملات صدق الاتساق الداخلي، وإنما أشارت إلى أن جميع القيم جاءت فوق ٠,٣٠ وتم قبولها. نقلا عن (عبدالله بن أحمد الزهرانى، ٢٠١٠). كما استخدمه عبدالله بن أحمد الزهرانى (٢٠١٠) فى البيئة السعودية وتأكد من صدق الاتساق الداخلى لها، وقد بلغ معامل الارتباط الكلى للقائمة ٠,٧٩٣، وهو ما يدل على قوة التماسك الداخلى لفقرات القائمة جميعها، إضافة لكل بعد من أبعادها. كما قام ذات الباحث بالتحقق من صدق الاتساق الداخلى لكل فقرة ببعدها، فكانت معاملات الارتباط جيدة، مما يدل على قوة التماسك الداخلى لفقرات القائمة فى كل بعد من أبعادها.

٢. ثبات قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية: قام معرب القائمة (بدر الأنصاري، ١٩٩٧) بحساب معامل الثبات، وقد بلغ معامل الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ ٠,٧٤. كما قامت الوشلى ١٤٢٨هـ بحساب ثبات القائمة، حيث بلغ معامل الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ ٠,٧٧، وبطريقة التجزئة النصفية ٠,٧٦٠. وقام الشهرى ١٤٣٠هـ بحساب ثبات القائمة، حيث بلغ معامل الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ ٠,٨١٣، وبطريقة التجزئة النصفية ٠,٨١٦، نقلا عن (عبدالله بن أحمد الزهرانى، ٢٠١٠). كما قام عبدالله بن أحمد الزهرانى (٢٠١٠) باستخراج معاملات ثبات قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بطريقة ألفا لكرونباخ، وقد بلغ ٠,٨١٣، وبطريقة التجزية النصفية وقد بلغ ٠,٨٤٥. ومما سبق؛ يتضح أن جميع معاملات الثبات لقائمة العوامل الخمسة للشخصية وأبعادها جيدة.

الخصائص السيكومترية لقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية فى الدراسة الحالية:

١. ثبات الاتساق الداخلى لقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية فى الدراسة الحالية: وتم ذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة مع درجة البعد الذى تنتمى إليه عند (ن= ١٢٠).

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية مع درجة السمة التى تنتمى إليها

السمة	المفردات ومعاملات الارتباط												
العصابية	م	١	٦	١١	١٦	٢١	٢٦	٣١	٣٦	٤١	٤٦	٥١	٥٦
	الارتباط	**٠,٩١٤	**٠,٧٤٢	**٠,٩١٤	**٠,٥٠١	**٠,٨٣٧	**٠,٦٧٣	**٠,٧٥٦	**٠,٧٩٣	**٠,٩١٤	**٠,٧٤٢	**٠,٩١٠	**٠,٥٤٨
الانبساطية	م	٢	٧	١٢	١٧	٢٢	٢٧	٣٢	٣٧	٤٢	٤٧	٥٢	٥٧
	الارتباط	**٠,٥١٢	**٠,٢٤٠	**٠,٩٠١	**٠,٨٠٩	**٠,٨٠١	**٠,٦٧٣	**٠,٨٠٧	**٠,٨٥٢	**٠,٥٩٧	**٠,٢٦٠	**٠,٩١٠	**٠,٨٥٥
الانفتاح على الخبرات	م	٣	٨	١٣	١٨	٢٣	٢٨	٣٣	٣٨	٤٣	٤٨	٥٣	٥٨
	الارتباط	**٠,٧٨٦	**٠,٥٠٢	**٠,٨٨٠	*٠,٨١٧	**٠,٧٩٨	*٠,٨٦٠	*٠,٨٨٤	**٠,٨٠٩	*٠,٧٨٦	**٠,٣٤٦	*٠,٨٣٢	*٠,٨٥٢
الطيبة	م	٤	٩	١٤	١٩	٢٤	٢٩	٣٤	٣٩	٤٤	٤٩	٥٤	٥٩
	الارتباط	**٠,٨٦٥	*٠,٨٦٥	*٠,٨٩٣	**٠,٤٥٥	*٠,٨٩٠	**٠,٧١٨	**٠,٨٦٦	*٠,٨٢٧	*٠,٨٦٥	**٠,٨٣٤	**٠,٧٦٤	*٠,٧١٢
يقظة الضمير	م	٥	١٠	١٥	٢٠	٢٥	٣٠	٣٥	٤٠	٤٥	٥٠	٥٥	٦٠
	الارتباط	**٠,٩٤٧	**٠,٨٠٤	**٠,٢٦٧	**٠,٦٤٦	**٠,٦١٦	**٠,٨٩٦	**٠,٧٧٨	**٠,٦١٣	**٠,٩٤٧	**٠,٧٣٠	**٠,٥١٩	**٠,٦٩٨

*دالة عند٠,٠٥ ** دالة عند ٠,٠١.

يتضح من الجدول السابق؛ أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الأول العصابية موجبة ومرتفعة، وتراوحت ما بين (٠,٥٠١- ٠,٩١٤)، وجميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١. وبالنسبة للبعد الثانى الإنبساطية تراوحت قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذى تنتمى إليه ما بين (٠,٢٤٠- ٠,٩١٠)، وبالنسبة للبعد الثالث الانفتاح على الخبرات تراوحت قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذى تنتمى إليه ما بين (٠,٣٤٦- ٠,٨٨٠)، وبالنسبة للبعد الرابع الطيبة تراوحت قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذى تنتمى إليه ما بين (٠,٤٥٥- ٠,٨٩٣)، وبالنسبة للبعد الخامس يقظة الضمير تراوحت قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد (٠,٢٦٧- ٠,٩٤٧)، وجميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا وموجبة مما يدل على أن جميع عبارات قائمة العوامل الشخصية الكبرى كانت صادقة وتقيس الهدف الذى وضعت من أجله بالنسبة لعينة الدراسة.

٢. الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ، والتجزئة النصفية لقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية فى الدراسة الحالية: تم حساب ثبات القائمة بعدة طرق وهي: ألفا لكرونباخ، والتجزئة النصفية بطريقة سبيرمان- براون وجتمان، وجاءت النتائج كالتالي:

جدول (٨) الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ وسبيرمان وجتمان للتجزئة النصفية لكل من الأبعاد والدرجة الكلية لقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (ن= ١٢٠)

الأبعاد			الدرجة الكلية	العصابية	الإنبساطية	الانفتاح على الخبرات	المقبولية أو الطيبة	يقظة الضمير
عدد العبارات			٦٠	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢
قيمة ألفا لكرونباخ			٠,٩٨٧	٠,٩٣٨	٠,٩٣١	٠,٩٣٠	٠,٩٦٥	٠,٩٣٠
العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	عدد المجموعات	الجزء الاول	١- ٣٠	١- ٦	١- ٦	١- ٦	١- ٦	١- ٦
		الجزء الثاني	٣١- ٦٠	٧- ١٢	٧- ١٢	٧- ١٢	٧- ١٢	٧- ١٢
	قيمة ألفا للتجزئة النصفية	الجزء الاول	٠,٩٧٤	٠,٨٦٤	٠,٨٤٠	٠,٨٨٢	٠,٩٢٥	٠,٨٥١
		الجزء الثاني	٠,٩٧٥	٠,٨٧٤	٠,٨٧٨	٠,٨٤١	٠,٩٣١	٠,٨٦٤
	معامل الارتباط بين الجزئين		٠,٩٧٤	٠,٩٧٣	٠,٩٣٩	٠,٩١٠	٠,٩٦٠	٠,٩٣٠
	ارتباط سبيرمان بروان		٠,٩٨٧	٠,٩٨٦	٠,٩٦٩	٠,٩٥٣	٠,٩٧٩	٠,٩٦٣
	جتمان		٠,٩٨٧	٠,٩٨٦	٠,٩٦٧	٠,٩٥٣	٠,٩٧٩	٠,٩٦٣

تشير نتائج الجدول السابق؛ إلى اتساق داخلى مرتفع لجميع أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. ويمكن أن يفسر معامل الثبات بشكل مباشر على ضوء النسبة المئوية لتباين الدرجة التى تعزى إلى المصادر المختلفة، ونلاحظ ارتفاع جميع معاملات الثبات على٠,٧٠، وهذا يعد مقبولا فى مقاييس الشخصية (أحمد عبدالخالق، ١٩٩٦، ٥٠- ٥١). وبالتالى فإن معاملات الثبات المستخرجة من الأبعاد الفرعية للمقياس من قائمة العوامل الخمسة تعتبر مقبولة لدى أفراد عينة الدراسة لأنها تزيد عن ٠,٧٠. وكذلك معاملات الثبات المستخرجة من (ارتباط سبيرمان بروان) والتى تم الاعتماد على هذه القيمة هنا للدرجة الكلية وجميع الأبعاد نظرا لتساوى نصفى الدرجات على أبعاد القائمة.

- مقياس التشوهات المعرفية المطور من قبل روبرتس: (Roberts, 2015)، ترجمة وتعريب (رانيا وليد خالد الجراح، ٢٠٢١):

مكونات المقياس: يتكون مقياس التشوهات المعرفية من ٣٦ فقرة، موزعة على ٩ أبعاد تتضمن بعد الشخصية Personalization، ويتكون من ٥ فقرات، وبعد تضخيم الأمور Magnification، ويتكون من ٥ فقرات، وبعد قراءة المستقبل Fortune- Telling ويتكون من ٥ فقرات، وبعد الكمالية Perfectionism ويتكون من ٤ فقرات، وبعد التفكير الثنائى Dichotomous Thinking ويتكون من ٤ فقرات، وبعد التقليل Minimization ويتكون من ٣ فقرات، وبعد صياغات ينبغى ويجب Should Statements، وله ٣ فقرات، وبعد التفكير الكارثي Catastrophizing ويتكون من ٤ فقرات، وبعد المقارنة بالآخرين Comparison to others، وله ٣ فقرات، حيث قام روبرتس بالتحقق من دلالات الصدق والثبات للأداة؛ وذلك بالتحقق من الصدق الظاهرى وصدق البناء لارتباط الفقرات بالأداة والأبعاد التى تتبع لها وثبات الاتساق الداخلى باستخدام معادلة ألفا لكرونباخ، حيث بلغت قيمته ٠,٩٨. (Roberts, 2015)

إجراءات ترجمة المقياس: عملت مترجمة المقياس (رانيا وليد خالد الجراح، ٢٠٢١) على تعريب المقياس بعد الحصول على النسخة الأصلية منه وقراءة تعليماته، والتأكد من سلامة التعبيرات المستخدمة، وتم عرض فقرات المقياس بعد ترجمتها بالاتجاهين عربي- إنجليزي وإنجليزي- عربي على يد عدد من المختصين فى مجال الترجمة والتعريب من أجل الحكم على دقة الترجمة، وتم إبداء جملة من الملاحظات تتعلق بدقة صياغة فقرات الترجمة، وتم عرض المقياس على اثنين من المختصين فى اللغة العربية بغرض التحقق من السلامة اللغوية للفقرات؛ حيث أبديا مجموعة من الملاحظات تم تضمينها فى النسخة المعدلة، وتم إعادة الترجمة العكسية.

دلالات الصدق الظاهرى لمقياس التشوهات المعرفية: للتحقق من الصدق الظاهرى للمقياس ومجالاته؛ قامت الباحثة بعرضه على مجموعة محكمين من ذوى الخبرة والاختصاص فى مجال علم النفس التربوي، والإرشاد النفسى فى جامعة اليرموك، والبالغ عددهم ١٠ محكمين، بهدف إبداء آرائهم حول دقة وصحة محتوى المقياس من حيث درجة قياس الفقرة للبعد، وضوح الفقرات والصياغة اللغوية ومناسبتها لقياس ما وضعت لأجله، وإضافة أو تعديل أو حذف ما يرونه مناسبا على المجالات أو الفقرات. وفى ضوء ملاحظات وآراء المحكمين، أجريت التعديلات المقترحة على فقرات مقياس التشوهات المعرفية، والتى تتعلق بإعادة صياغة بعض الفقرات، لتصبح أكثر وضوحا، وقد تم حذف فقره "لا قيمة للأعمال التى تحتوى على أخطاء" لعدم مناسبتها للمجال، وكان المعيار الذى تم اعتماده فى قبول أو استبعاد الفقرات هو حصول الفقرات على إجماع المحكمين وبنسبة ٨٠%، وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس بعد التحكيم ٢٩ فقرة، موزعة على ثمانية أبعاد؛ يجيب عنها الطالب وفق تدريج خماسى يشتمل البدائل التالية: (دائما، وتعطى عند تصحيح المقياس ٥ درجات، غالبا وتعطى ٤ درجات، أحيانا وتعطى ٣ درجات، نادرا وتعطى درجتين، أبدا وتعطى درجة واحدة)، وقد صنفت الباحثة استجابات أفراد الدراسة بعد أن تم اعتماد النموذج الإحصائى ذى التدريج النسبى بهدف إطلاق الأحكام على الأوساط الحسابية الخاصة بالأداة ومجالاتها، وذلك على النحو الآتي:

مدى تواجد السمة	فئة الأوساط الحسابية
مرتفع	أكثر من ٣,٦٦
متوسط	٢,٣٤- ٣,٦٦
منخفض	أقل من ٢,٣٤

وتضمنت الثمانية أبعاد: بعد الشخصنة Personalization، ويتكون من ٥ فقرات، وبعد تضخيم الأمور Magnification ويتكون من ٤ فقرات، وبعد قراءة المستقبل Fortune Telling، ويتكون من ٤ فقرات وبعد الكمالية Perfectionism، ويتكون من ٣ فقرات، وبعد التفكير الثنائى Dichotomous Thinking ويتكون من ٣ فقرات وبعد التقليل Minimization ويتكون من ٣ فقرات وبعد التفكير الكارثى Catastrophizing ويتكون من ٤ فقرات، وبعد المقارنة بالآخرين Comparison to others، وله ٣ فقرات.

مؤشرات صدق البناء: بهدف التحقق من مؤشرات صدق البناء، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من ٥٠ طالبا وطالبة من خارج عينة الدراسة المستهدفة، من قبل (رانيا وليد خالد الجراح، ٢٠٢١)، حيث تم تطبيق المقياس على أحد شعب مادة التذوق، واستثناء هذه الشعبة من العينة، وتم حساب مؤشرات صدق البناء باستخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson؛ لإيجاد قيم ارتباط الفقرات بالمقياس الكلى والأبعاد التى تتبع له، وجاءت جميع معاملات الارتباط ذات درجات مقبولة ودالة إحصائيا. (رانيا وليد خالد الجراح، ٢٠٢١، ٨٥)

ثبات مقياس التشوهات المعرفية: لتقدير ثبات الاتساق الداخلى لمقياس التشوهات المعرفية وأبعاده؛ تم استخدام معادلة ألفا لكرونباخ Cronbach's alpha، على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية والبالغ عددها ٥٠ طالبا وطالبة من خارج عينة الدراسة، كما تم التحقق من ثبات الإعادة للمقياس؛ من خلال إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية السابقة، باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار Test Retest، وذلك بفارق زمنى مقداره أسبوعان بين التطبيقين الأول والثاني، ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثانى على العينة الاستطلاعية، حيث بلغ ثبات الاتساق الداخلى للمقياس ككل ٠,٩٤، وأبعاده تراوحت ما بين (٠,٨٧-٠,٩٢)، وكان ثبات الإعادة للمقياس ككل ٠,٨٢، وأبعاده ما بين (٠,٧٠- ٠,٧٩).

الخصائص السيكومترية لمقياس التشوهات المعرفية فى الدراسة الحالية:

١. ثبات الإتساق الداخلى لمقياس التشوهات المعرفية فى الدراسة الحالية: وتم ذلك من خلال حساب مؤشرات الاتساق الداخلى باستخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson؛ لإيجاد قيم ارتباط الفقرات بالمقياس الكلى والأبعاد التى تتبع له، وجاءت جميع معاملات الارتباط ذات درجات مقبولة ودالة إحصائيا، وذلك كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٩) قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس التشوهات المعرفية من جهة وبين الدرجة الكلية للمقياس والأبعاد التي تتبع له من جهة أخرى

	البند	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع المقياس ككل		البند	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع المقياس ككل
الشخصنة	١	**٠,٩٢٢	**٠,٨٥٤	التفكير الثنائى	١٧	**٠,٨٨٧	**٠,٨١٣
	٢	**٠,٦٦٥	**٠,٥١٠		١٨	**٠,٨٨٧	**٠,٨١١
	٣	**٠,٥٨٣	**٠,٦٠١		١٩	**٠,٧٣١	**٠,٥٥٦
	٤	**٠,٩٢٢	**٠,٨٥٤	التقليل	٢٠	**٠,٩٠٠	**٠,٦٧٤
	٥	**٠,٩٢٢	**٠,٨٥٤		٢١	**٠,٨٣٥	**٠,٨١٧
					٢٢	**٠,٩٣٧	**٠,٧٨١

	البند	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع المقياس ككل		البند	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع المقياس ككل
تضخيم الأمور	٦	**٠,٦٨٤	**٠,٦٠١	التفكير الكارثى	٢٣	**٠,٩٠٤	**٠,٧٢١
	٧	**٠,٦٣٠	**٠,٣٣٩		٢٤	**٠,٧٢١	**٠,٨٧٨
	٨	**٠,٦٠٥	**٠,٣٧٤		٢٥	**٠,٩١٦	**٠,٦٥٠
	٩	٠,٦٥٥	**٠,٨٥٤		٢٦	**٠,٨٩٩	**٠,٦٨٤
قراءة المستقبل	١٠	**٠,٦٩٣	**٠,٦٩٣	المقارنة بالآخرين	٢٧	**٠,٨١٤	**٠,٦٨٤
	١١	**٠,٩٤٨	**٠,٨٥٤		٢٨	**٠,٧٩٠	**٠,٧٤٢
	١٢	**٠,٩١٢	**٠,٨٤٩		٢٩	**٠,٩٠٦	**٠,٦٦٤
	١٣	**٠,٩٥٩	**٠,٨٨٧				
الكمالية	١٤	**٠,٧٤٤	**٠,٨٨٧				
	١٥	**٠,٨٥٣	**٠,٣٣٤				
	١٦	**٠,٩٣٠	**٠,٤١٦				

**دالة عند ٠,٠١

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط فقرات بعد الشخصنة قد تراوحت بين (٠,٥٨٣- ٠,٩٢٢) مع بعدها وبين (٠,٥١٠- ٠,٨٥٤) مع المقياس ككل، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بعد تضخيم الأمور بين (٠,٦٠٥- ٠,٦٨٤) مع بعدها وبين (٠,٣٣٩- ٠,٨٥٤) مع المقياس ككل، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بعد قراءة المستقبل بين (٠,٦٩٣- ٠,٩٥٩) مع بعدها وبين (٠,٦٩٣- ٠,٨٨٧) مع المقياس ككل، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بعد الكمالية بين (٠,٧٤٤- ٠,٩٣٠) مع بعدها وبين (٠,٣٣٤- ٠,٨٨٧) مع المقياس ككل، وتراوحت قيم. معاملات ارتباط فقرات بعد التفكير الثنائى بين (٠,٧٣١- ٠,٨٨٧) مع بعدها وبين (٠,٥٥٦- ٠,٨١٣) مع المقياس ككل، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بعد التقليل بين (٠,٨٣٥- ٠,٩٣٧) مع بعدها وبين (٠,٦٧٤- ٠,٨١٧) مع المقياس ككل، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بعد التفكير الكارثى بين (٠,٧٢١- ٠,٩١٦) مع بعدها وبين (٠,٦٥٠- ٠,٨٧٨) مع المقياس ككل، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بعد المقارنة بالآخرين بين (٠,٧٩٠- ٠,٩٠٦) مع بعدها وبين (٠,٦٦٤- ٠,٧٤٢) مع المقياس ككل.

وتجدر الإشارة إلى أن معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائيا، ولذلك لم يتم حذف أى من هذه الفقرات؛ حيث إن معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع البعد الذى تنتمى له لا يقل عن ٠,٢٠ وهو المعيار الذى أشار إليه أحمد عودة (٢٠١٠) فى قبول الفقرة أو رفضها؛ مما يشير إلى جودة بناء فقرات المقياس. إضافة إلى ذلك تم حساب معاملات الارتباط البينية Inter- Correlation بين أبعاد المقياس، والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (١٠) يبين ذلك:

جدول (١٠) قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التشوهات المعرفية
مع المقياس ككل، ومعاملات الارتباط البينية لأبعاد المقياس

المجال	الشخصنة	تضخيم الأمور	قرءة المستقبل	الكمالية	التفكير الثنائى	التقليل	التفكير الكارثى	المقارنة بالآخرين	التشوهات المعرفية ككل
الشخصنة	١								
تضخيم الأمور	**٠,٨٠٣	١							
قرءة المستقبل	**٠,٩٥٧	**٠,٧٦١	١						
الكمالية	**٠,٦٣٧	**٠,٤٠١	**٠,٦٩٣	١					
التفكير الثنائى	**٠,٧٨٠	**٠,٦٤٢	**٠,٧٩٥	**٠,٥٨٩	١				
التقليل	**٠,٦٦٢	**٠,٦٣٤	**٠,٧٠٢	**٠,٣٨٣	**٠,٧٥٦	١			
التفكير الكارثى	**٠,٦٠٦	**٠,٦٦٣	**٠,٦٤٩	**٠,٤٠٩	**٠,٦٩١	**٠,٨٨٠	١		
المقارنة بالآخرين	**٠,٦٥٢	**٠,٦٥٧	**٠,٦٩٥	**٠,٤١٦	**٠,٦٤٥	**٠,٦٧٤	**٠,٨٣٢	١	
التشوهات المعرفية ككل	**٠,٩١٦	**٠,٨٣١	**٠,٩٣٦	**٠,٦٦٣	**٠,٨٦٧	**٠,٨٤٥	**٠,٨٤٨	**٠,٨٢٢	١

*دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ٠,٠٥ **دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ٠,٠١

يوضح الجدول السابق معاملات الارتباط بين الأبعاد ببعضها والدرجة الكلية، حيث أظهرت النتائج أن قيم معاملات ارتباط الفقرات بين الأبعاد ببعضها تراوحت ما بين (٠,٣٨٣- ٠,٩٥٧)، ومع الدرجة الكلية (٠,٦٦٣- ٠,٩٣٦).

٢. الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ ، والتجزئة النصفية لمقياس التشوهات المعرفية: لتقدير ثبات الاتساق الداخلى لمقياس التشوهات المعرفية وأبعاده؛ تم استخدام معادلة ألفا لكرونباخ Cronbach's alpha، والتجزئة النصفية، وذلك كما هو موضح فى الجدول (١١).

جدول (١١) الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ وسبيرمان وجتمان للتجزئة النصفية لكل من الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية (ن= ١٢٠)

الأبعاد		الدرجة الكلية	الشخصنة	تضخيم الأمور	قرءة المستقبل	الكمالية	التفكير الثنائى	التقليل	التفكير الكارثى	المقارنة بالآخرين
عدد العبارات		٢٩	٥	٤	٤	٣	٣	٣	٤	٣
قيمة ألفا لكرونباخ		٠,٩٦١	٠,٨٠٥	٠,٧٢٨	٠,٨٩٨	٠,٧٩٠	٠,٧٧٥	٠,٨٧٠	٠,٨٨٤	٠,٧٨٧
عدد المجموعات	الجزء الاول	١- ١٥	١- ٣	١- ٢	١- ٢	١- ٢	١- ٢	١- ٢	١- ٢	١- ٢
	الجزء الثاني	١٦- ٢٩	٤- ٥	٣- ٤	٣- ٤	٣-	٣-	٣-	٣- ٤	٣-
قيمة ألفا للتجزئة النصفية	الجزء الاول	٠,٩٣٣	٠,٦١٣	٠,٧٠٣	٠,٦٦٧	٠,٤٩٣	٠,٩١٩	٠,٧٢٧	٠,٧١١	٠,٩٦١
	الجزء الثاني	٠,٩٣٧	٠,٩٩٩	٠,٧٩٨	٠,٩٦٢	٠,٩٠٠	٠,٩١٠	٠,٩٢٠	٠,٩٣٨	٠,٩٣١
معامل الارتباط بين الجزئين		٠,٨٠٦	٠,٧٥٢	٠,٧٠٨	٠,٧٩٣	٠,٨٢٣	٠,٤٠٩	٠,٨٤٧	٠,٧٣٤	٠,٧٥٥
ارتباط سبيرمان بروان		٠,٨٩٣	٠,٨٦٣	٠,٧٨٠	٠,٨٨٥	٠,٩١٢	٠,٦٠١	٠,٩٢٥	٠,٨٤٧	٠,٨٧٣
جتمان		٠,٨٩١	٠,٨٤٨	٠,٧٧٨	٠,٨٨١	٠,٨٤٧	٠,٦٦٧	٠,٨٤٥	٠,٨٤٦	٠,٨١٦

يتضح من الجدول السابق أن جميع القيم مرتفعة مما يؤكد تمتع مقياس التشوهات المعرفية بدرجة مرتفعة من الثبات، يصلح معها استخدامه فى الدراسة الحالية.

إجراءات الدراسة:

جاءت الدراسة بمجموعة من الخطوات تمثلت في:

١. جمع الأدبيات المرتبطة بمتغيرات الدراسة من إطار نظرى ودراسات سابقة.

٢. اختيار عينة الدراسة من طلاب الهيئة العامة للتعليم التطبيقى والتدريب بكليات (التربية الأساسية- العلوم الصحية- الدراسات التجارية) فى الفصل الدراسى الثانى من العام الجامعى ٢٠٢٢/ ٢٠٢٣، كما تم التحقق من إجراءات انتقاء العينة بالطريقة العشوائية البسيطة.

٣. القيام بإجراء دراسة استطلاعية بهدف تقنين أدوات الدراسة وكذلك التحقق من الشروط السيكومترية لها.

٤. التطبيق الفعلى لأدوات الدراسة وهى (مقياس اليقظة العقلية- مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية- مقياس التنظيم الانفعالي- مقياس التشوهات المعرفية) على أفراد عينة الدراسة الأساسية.
٥. استبعاد إجابات بعض أفراد العينة لعدم جدية المفحوصين فى أدائهم وتكملة كافة المقاييس.
٦. رصد نتائج التطبيق من خلال تصحيح المقاييس المستخدمة بعد تطبيقها على عينة الدراسة.
٧. ادخال الدرجات إلى الحساب الآلي، حيث تم من خلالها عمل التحليلات الإحصائية المناسبة لفروض الدراسة باستخدام البرنامج الإحصائى SPSS v25.
٨. تحليل البيانات والتحقق من صحة فروض الدراسة ومناقشة النتائج فى ضوء ما تم عرضه من إطار نظرى ودراسات سابقة، انتهاءا بوضع التوصيات والبحوث المستقبلية المقترحة.
٩. توثيق مراجع الدراسة وكتابة مستخلص للدراسة.

الأساليب الإحصائية:

استخدم الباحثان الأساليب الإحصائية التالية: المتوسطات والانحرافات المعيارية، معامل الارتباط، وذلك باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الإجتماعية IBM SPSS V.25، وتحليل المسار باستخدام برنامج النمذجة بالمعادلات البنائية Fractional Equation Modeling باستخدام برنامج AMOS V. 24 فى تحليل نتائج الدراسة من خلال الحاسب الآلى.

نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

تم اختبار مدى صحة فروض الدراسة، بالإعتماد على النمذجة بالمعادلات البنائية Structural Equation Modeling، لتقييم النموذج الهيكلى من خلال دراسة العلاقات بين المتغيرات وتقييم الدلالة الإحصائى ومعامل التحديد.

١. ينص الفرض الأول على "توجد مطابقة إحصائية بين النموذج المقترح للعلاقات بين التنظيم الانفعالي (كمتغير مستقل) والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية- التشوهات المعرفية (كمتغيرات تابعة)، واليقظة العقلية (كمتغير وسيط)"، للتحقق من هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل المسار باستخدام برنامج AMOS V24 لنمذجة المدخلات أو المتغير المستقل (التنظيم الانفعالي)، و(العوامل الخمسة الكبرى للشخصية- التشوهات المعرفية) كمتغيرات تابعة، و(اليقظة العقلية) كمتغير وسيط.

أ. اعتبارات تحديد النموذج: وكان أفضل نموذج تم استخراجه من خلال وجود ارتباط مباشر بين كل من (التنظيم الانفعالى والعوامل الخمسة)، و(التنظيم الانفعالى والتشوهات المعرفية)، و(التنظيم الانفعالى واليقظة العقلية)، وتم توصيف هذا النموذج من خلال شكل (١) الذى يوضح النموذج النهائى لمتغيرات الدراسة، يتضح منه أن:

المتغير الخارجى (المتغير المستقل) وهو (التنظيم الانفعالي: عامل مؤثر: Independent Variable)، وفى أقصى الشمال المتغيرات الداخلية (المتغيرات التابعة) وهما هنا (العوامل الخمسة، والتشوهات المعرفية: عوامل متأثرة: Dependent Variable)، أما متغير (اليقظة العقلية: عامل مؤثر: Independent& Dependent Variable- Mediator) فيعد متغير داخلى بالنسبة لمتغير (للتنظيم الانفعالي) ومتغير خارجى بالنسبة للمتغيرات (العوامل الخمسة، والتشوهات المعرفية).

ولما كان الاهتمام فى البحث ينصب على اختبار النموذج المتصور الذى يتضمن المتغيرات، فقد تم حساب المصفوفة الارتباطية لهذه المتغيرات، ويوضح الجدول التالى مصفوفة معاملات الارتباط بين المتغيرات المستخدمة فى التحليل الإحصائى باستخدام برنامج Spss V25.

جدول (١٢) مصفوفة معاملات الارتباط البسيطة بين متغيرات الدراسة (ن= ٥٥٠)

	التنظيم الانفعالي	اليقظة العقلية	التشوهات المعرفية	العوامل الخمسة
التنظيم الانفعالي	١			
اليقظة العقلية	٠.٩٢١ **	١		
التشوهات المعرفية	-٠,٩٧٤**	-٠,٩٨١**	١	
العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	٠.٩٣٢ **	٠.٩٦٤ **	٠.٩٨٣ **	١

** معامل الارتباط الجدولى≤ ٠,١٤٨ دال إحصائيا عند مستوى دلالة ٠,٠١، جميع معاملات ارتباط بيرسون المدونة فى الجدول دالة عند مستوى ٠,٠١

من خلال الجدول السابق؛ يتضح وجود علاقة ارتباطية دالة بين كل من التنظيم الانفعالى واليقظة العقلية، والتنظيم الانفعالى والتشوهات المعرفية، والتنظيم الانفعالى والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية. حيث أظهر نتائج التحليل أن الارتباطات دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠١ بين كل متغيرات الدراسة، وذلك على النحو التالي:

أشارت نتائج الجدول السابق إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالى -٠,٩٧٤ وهذا يدل على أنه كلما ارتفعت درجاتهم على مقياس التشوهات المعرفية، انخفض التنظيم الانفعالى معها، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Ouhmad, et.al, 2019) والتى أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالى لدى الطلبة، ويفسر الباحثان هذه العلاقة بما ذهب إليه بيك Beck فى نظريته فى العلاج المعرفى حيث يرى أن هناك علاقة وثيقة بين انفعال الفرد وسلوكه وطريقة تفكيره وأحكامه على الأمور، فالانفعالات السلبية المسببة للاضطرابات النفسية بأنواعها كالقلق وأنواعه مصدرها أحكام خاطئة تجاه الأحداث (زينب عبدالكريم العلوى، ٢٠١٣، ١٦٥). كما تتفق هذه النتيجة كليا مع أشارت إليه دراسة دلفين حسن (٢٠٢١) والتى أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية سلبية بين درجات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس التشوهات المعرفية ودرجاتهم على مقياس التنظيم الانفعالي. كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه كل من دراسة (Yüksel& Bahadır Yılmaz, 2019)، ودراسة أحمد عبدالملك أحمد (٢٠٢٠)، وهند مصطفى محمد رسلان (٢٠٢١)، والتى أشاروا إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين التشوهات المعرفية وصعوبة التنظيم الانفعالي.

ويفسر الباحثان هذه النتيجة لطبيعة المرحلة الجامعية حيث يتعرض الطلاب للكثير من الأحداث والمواقف التى تؤثر على نمطية تفكيرهم، وبالتالى تنعكس على الناحية النفسية والاجتماعية والشخصية لديهم؛ مما يؤدى إلى ظهور تغيرات نفسية وفسيولوجية وسلوكية لديهم، تتنوع أشكالها حسب طبيعة استقبالها من قبل الطلبة، وحسب قدرة الدفاع النفسى لديهم، ووجود ارتباط سلبى بين التنظيم الانفعالى والتشوهات المعرفية لدى الطلبة يدل ويؤشر على إدراك الطلبة لحجم التشوهات والمخططات المعرفية لديهم ومواجهتها بضبط وتوجيه الانفعالات.

كما أشارت نتائج الجدول السابق إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التنظيم الانفعالى واليقظة العقلية بلغت ٠,٩٢١، وتتفق هذه النتيجة مع ما ورد فى الإطار النظرى لهذا البحث، وأيدته نتائج الدراسات السابقة التى تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي، كدراسة (Hill& Updegraff, 2012)، ودراسة (Bullemor, 2015)، ودراسة (Iani, et.al, 2019)، ودراسة (Salvarani, et.al, 2019) إلى أن اليقظة العقلية تؤدى إلى تحسين القدرة على التنظيم الانفعالي، حيث أن تعديل الاستجابات الانفعالية يكون من خلال التغلب على الحزن والضيق كجزء من ممارسة التأمل. حيث تساعد اليقظة

العقلية الفرد على التخلص من مركزية الأفكار، وفهمها على أنها أحداث مؤقتة وليست تمثيلا للواقع، وهذا يؤدى إلى استبصاره بالموقف (Howell& Buro, 2011). كما أظهرت دراسة (Sajjadi& Gh, 2016) أن الأفراد ذوى المستوى المرتفع من اليقظة العقلية عندما يمروا بخبرات انفعالية غير سارة يظهروا انخفاض فى حالات المزاج السلبى واجترار الأفكار والسلوكيات السلبية والحد من التوتر والقلق، وأشارت دراسة (Williams, et.al, 2001) إلى أن اليقظة العقلية تسهم فى زيادة التقبل الذاتى وتحسين الوعى الشخصى عن طريق الحد من التفاعل بين الانفعالات، الأمر الذى من شأنه تحسين استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي، حيث تساعد اليقظة العقلية على ملاحظة الانفعالات السلبية وتقبلها وتجنب اجترارها أو قمعها، كما أكدت دراسة (Mandal, et.al, 2012) أن اليقظة العقلية تعمل على تركيز الانتباه عن قصد فى اللحظة الحالية على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار وإدراكها على أنها أحداث عقلية مؤقته وليست تمثيلا للواقع، مما يساعد الفرد على تقبلها والتسامح معها ومواجهتها كما هى فى الواقع. كما أن ممارسة اليقظة العقلية تؤدى إلى إحداث حالة من الإدراك اليقظ للانفعالات المختلفة مما يساعد الفرد على التحرر من الانفعالات السلبية وتقبلها كما هى وعدم إصدار أحكام على تلك الانفعالات، بما يؤثر على الصحة النفسية للفرد، فاليقظة العقلية تعد البناء المعرفى للفرد الذى يجعله قادر على تنظيم انفعالاته لما يتضمنه من عمليات الوعى والإدراك (Hayes& Feldman, 2004). كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة نسرين السيد عبدالله (٢٠٢٠)، والتى أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي. وجاءت هذه النتيجة أيضا لتؤكد ما أشار به كابات زين (Kabat- Zinn, 2003) فى نظريته عن اليقظة العقلية، بأنها توجيه الانتباه بطريقة محددة وإدارية إلى اللحظة الحالية دون تقييم الحدث ذهنيا، والتعامل معها بموضوعية فيساعد ذلك على تعزيز التنظيم الانفعالى والحد من اجترار الأفكار.

كما أشارت نتائج الجدول السابق إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التنظيم الانفعالى والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية بلغت ٠,٩٣٢. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه (Harvey, et.al, 2019, 144) من حيث أن الأفراد الذين يعانون من صعوبة فى التنظيم الانفعالى غالبا ما يواجهون صعوبة كبيرة فى تكوين العلاقات الشخصية، والتى غالبا ما تكون غير مستقرة. كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه نتائج دراسة حنين أحمد القضاة (٢٠٢١) والتى أشارت إلى وجود علاقة موجبة ودالة إحصائيا بين التنظيم الانفعالى وكل من الانبساط، ويقظة الضمير، والمقبولية (الطيبة)، والانفتاح على الخبرة. كما تتفق هذه النتيجة بشكل جزئى مع ما أشارت إليه كل من دراسة (Santos, et.al, 2016)، ودراسة (Sadr, 2016)، ودراسة (Pocnet, et.al, 2017)، ودراسة (Purnamaningshi, 2017) والتى أشاروا إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين عوامل الشخصية والتنظيم الانفعالي.

كما أشارت نتائج الجدول السابق إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية بلغت ٠,٩٨١. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة غادة محمد عبدالمنعم حنفى (٢٠٢١) والتى أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس التشوهات المعرفية. كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة (Klockner& Hicks, 2015)، والتى أشارت إلى وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والأخطاء المعرفية.

ونلاحظ أيضا وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية بلغت ٠,٩٦٤. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة محمد على صلاحات ورافع عقيل الزغلول (٢٠١٨) والتى أشارت الى أن أربعة عوامل ساهمت فى تفسير اليقظة العقلية وهى (العصابية، ويقظة الضمير، والاعتدال، والانبساطية). كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (Bear, et.al, 2006)، ودراسة (Latzman& Masuda, 2013)، ودراسة (Klockner& Hicks, 2015)، ودراسة أشرف محمد نجيب (٢٠١٩)، ودراسة (Haliwa, et.al, 2021)، ودراسة (Wang, et.al, 2022)، ودراسة انمار يعقوب يوسف (٢٠٢١)، ودراسة انتصار نصر بكر (٢٠٢٢)، والتى أشاروا إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واليقظة العقلية، باستثناء عامل العصابية كانت العلاقة سلبية. كما تتفق هذه النتيجة جزئيا مع نتائج دراسة فيصل خليل صالح الربيع (٢٠١٩) والتى أشارت إلى وجود علاقة موجبة، دالة إحصائيا بين الدافعية العقلية بجميع مجالاتها، والعوامل الخمسة الكبرى، باستثناء عامل العصابية. بينما تختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة خولة جميل الأنصارى (٢٠١٩) والتى أشارت إلى وجود علاقة دالة إحصائيا، ولكن ضعيفة نسبيا بين بعد العصابية واليقظة العقلية، أما فيما يتعلق بباقى الأبعاد لم تكن هناك أى علاقة ذات دلالة إحصائية.

ونلاحظ أيضا وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التشوهات المعرفية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية بلغت ٠,٩٨٣، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Klockner& Hicks, 2015)، والتى أشارت إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين العصابية والأخطاء المعرفية.

وبذلك يتحقق فرض الدراسة الأول والذى ينص على: "توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائيا بين درجات الطلاب فى كل من (التنظيم الانفعالى والعوامل الخمسة والتشوهات المعرفية) واليقظة العقلية لدى عينة الدراسة".

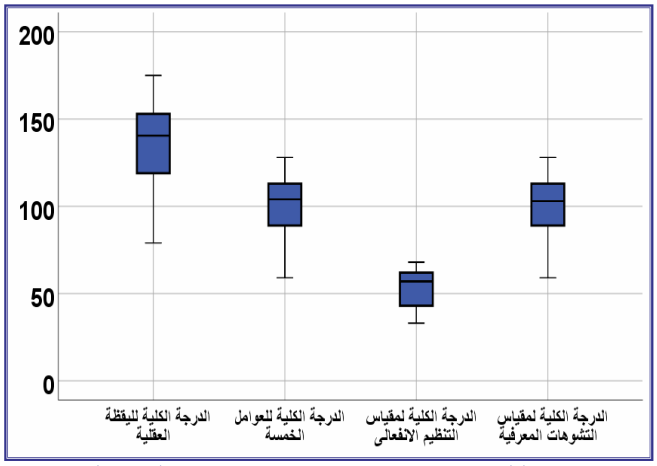
ب. فرضيات تحليل المسار: ولتقدير معاملات المسار هناك بعض الفرضيات التى يجب التحقق منها والتى تشبه إلى حد كبير فرضيات تحليل الانحدار مع الأخذ بعين الاعتبار أن أسلوب تحليل المسار يأخذ الازدواج الخطى بين المتغيرات المستقلة بعين الاعتبار.

١. الاستقلال الذاتى للبواقي: ومن جدول المخرجات الخاص بمعامل التحديد وإحصائى اختبار داربن- واتسون نجد أن قيمة DW تساوى ٢,١٥٥، (ومن جدول القيم الحرجة لـDurbin-Watson)،* عند (K= 3& n= 700) نجد أن: القيمة الجدولية العليا (DU) ١,٨٥٢٦٧، القيمة الجدوليه السفلى (dl) ١,٨٦٧، فقيمة D- W المحسوبة تقع ضمن منطقة عدم وجود الارتباط الذاتى للبواقي، (0< DW< dl)، كما أن (2< DW< 4-du)، عليه فإن النموذج المقدر يستوفى فرضية عدم وجود الارتباط الذاتى للبواقى وبذلك نقبل الفرض العدمى الذى ينص على "لا يوجد ارتباط ذاتى بين البواقي. "يوجد استقلال بين البواقي".

اعتدالية التوزيع الاحتمالى للبواقى Normality، والقيم المتطرفة: نلاحظ أن الالتواء لكل من (التنظيم الانفعالي، واليقظة العقلية، والتشوهات المعرفية، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية) (-٠,٦٦٣، -٠,٧٦٦، -٠,٧٥٦، -٠,٧٦٥) على التوالى، والتفرطح لكل متغير على التوالى (-٠,٨٥٤، -٠,٣٠٩، -٠,٣٣١، -٠,٣٠١)، ونلاحظ أن الالتواء والتفرطح يقترب من الصفر لذلك التوزيع الطبيعى متوفر.

وقام أيضا الباحثان باكتشاف القيم الشاذة باستخدام الرسم الصندوقى لقيم متغيرات الدراسة عند (ن= ٥٥٠). والشكل التالى يوضح ذلك:

* تم الحصول على قيمة داربن – واتسون الحرجة من هذا الموقع: https//onedrive.live.com/view.aspx?resid=DDF01764903CCA0C!820&app=Excel



شكل (٢) يوضح الرسم الصندوقى لقيم متغيرات الدراسة عند (ن= ٥٥٠)

٢. مدى توافر حجم عينة مناسب: وقد تم استخدام حجم عينة هنا قدرها ٥٥٠ وهنا يتفق الباحثان مع ما ذكره (West, Finch& et.al, 1995) من قواعد لحجم لعينة وتتفوق عما ذكره كل من (محمد منصور الشافعي، ٢٠١٤، ١٢٥٠)؛ (Bollen, 1989); (Boomsma, 2000); (Boomsma, Hoogland, 2001); (Chou, Bentler, 1995); (Muthen& Muthen, 2002); (Kline, 2015)

٣. تحديد مصفوفة المدخلات: قام الباحثان هنا باستخدام مصفوفة الارتباط متفقة فى ذلك مع (Baumgartne, Homburg, 1996) من تفضيل مصفوفة الارتباط على مصفوفة التغاير.

٤. طرق التقدير: قام الباحثان هنا بتحديد طريقة الاحتمال الأقصى "طريقة الأرجحية العظمى Maximum Likelihood، لتقدير معالم نموذج الدراسة. أما بالنسبة لإجراءات أو مداخل تقدير النموذج فقد قام الباحثان بالتحقق من النموذج على خطوة واحدة One- Step- Approach، متفق فى ذلك مع ما ذكره (Anderson& Garbing, 1988) مستهدف فى ذلك دراسة واختبار فرضيات الدراسة.

ج. تقييم النموذج السببى المقترح: وأوضحت نتائج التحليل ما يلي:

- نسبة Chi- Square إلى درجات الحرية (CMNI/ df)= 0.6، تقل عن ٢ مما يدل على أن النموذج المقترح مطابق تماما للنموذج المفترض لبيانات العينة.
- قيمة CMIN غير دالة مما يدل على جودة النموذج.
- درجات الحرية= واحد، وهذا النموذج مفضل ومرغوب فيه لوجود أكثر من معادلة مستخدمة لتقدير المعالم، وهذا يؤدى إلى ثبات ودقة التقدير. (Bollen, 1989); (Shah& Goldstein, 2006)
- إن أكثر مؤشرات المطابقة فعالية وأداء وهو الجذر التربيعى لمتوسط خطأ الاقتراب Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) ونجد أن قيمته فى البحث الحالى تساوى ٠,٠١، وبالتالى يدل على مطابقة متميزة.
- ويعتبر مؤشر المطابقة المقارن Comparative Fit Index (CFI) من أفضل المؤشرات القائمة على المقارنة. فإن القيمة التى تتعدى ٠,٩٠ يمكن أن تدل على مطابقة معقولة لنموذج البحث أو المفترض، وفى بحثنا الحالى نجد أن قيمته ٠,٩٤٢ مما يدل على تمتع النموذج بمطابقة مرتفعة.
- والقيم الحالية لمؤشر حسن المطابقة Goodness- of- Fit Index (GFI)، ومؤشر حسن المطابقة المصحح Adjusted Goodness- of- Fit Index أو AGFI كلها أعلى من مستوى ٠,٩٠، حيث بلغت على التوالى ٠,٩٣٢، و ٠,٩٥١ (Loehlin, 1998) مما يدل على أن النموذج المقترح ملائم تماما لبيانات الدراسة.
- كما أن قيم مؤشرات المطابقة المقارنة أو التزايدية، نذكر منها مؤشر المطابقة المعيارى أو المستند إلى معايير Normal Fit Index (NFI)، ومؤشر تاكر– لويس Tucker- Lewis Index (TLI)، كلها أعلى من ٠,٩٠، والتى بلغت ٠,٩٤٢، ٠,٩٥٣، والذى يدل على وجود مطابقة تامة.
- كما أن قيمة مؤشر الصدق التقاطعى المتوقع Expected Cross-Validation Index (ECVI) الذى يساوى ٠,٥٥٢، للنموذج المفترض الحالى أدنى من مؤشر الصدق التقاطعى المتوقع للنموذج المشبع Saturated model. ومحك المعلومات لأيكيك Akaike Information Criterion (AIC) وقيمته الحالية ٣٠٢,٨٠٩ أدنى من النموذج المستقل ٢٠,٠٠٠ والنموذج المشبع ٤٩٢٦,٣٧٦.

والخلاصة، عند مقارنة قيم المؤشرات المحسوبة كما تظهرها نتائج التحليل باستعمال برنامج أموس، بقيم المدى الأمثل لحسن المطابقة تبين جليا أن جميع مؤشرات المطابقة تشير إلى تمتع النموذج بمطابقة إجمالية جيدة. والنموذج الأفضل هو النموذج الذى يتميز بتوفر أفضل قيم لأكبر عدد من المؤشرات الإحصائية السابقة مجتمعة ولا يتم الحكم فى ضوء مؤشر معين أو أكثر.

ولمزيد من التحقق من ملاءمة النموذج للبيانات، فقد قام الباحثان بفحص مصفوفة البواقى المعيارية للنموذج. واتضح من قيم البواقى المعيارية أنها منخفضة القيمة لم ترتفع أى قيمة منها عن القيمة الحرجة ٠,٠٢، وفى كثير من الأحيان كانت قيمتها منخفضة جدا (حول الصفر)، مما يدل على الملاءمة الداخلية بالنسبة للبيانات Local Model- Data Fit بالإضافة إلى الملائمة الكلية.

ومن خلال ما سبق؛ يمكن القول بأنه تم التحقق من الفرض الثانى للدراسة والذى ينص على: "توجد مطابقة إحصائية بين النموذج المقترح للعلاقات بين متغيرات الدراسة وبيانات عينة الدراسة كما تعكسها مؤشرات المطابقة الإحصائية".

وبعد التحقق من فرضيات استخدام تحليل المسار والتحقق من ملائمة النموذج المقترح يمكننا الآن تقدير التأثيرات المباشرة والتأثيرات غير المباشرة والتأثيرات الكلية:

١. القيم المعيارية ودلالة التأثيرات المباشرة لكل من (التنظيم الانفعالي، واليقظة العقلية) فى العوامل الخمسة الكبرى والتشوهات المعرفية لدى أفراد عينة الدراسة، ويوضحها الجدول والشكل الآتيين:

جدول (١٣) التأثيرات المباشرة لكل من (التنظيم الانفعالي، واليقظة العقلية) فى العوامل الخمسة الكبرى والتشوهات المعرفية لدى أفراد عينة الدراسة

البارامتر	الوزن الانحدار المعيارى Estimate	الوزن الانحدارى	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة	٩٥% فترة الثقة		القرار
						الحد الأدنى لفترة الثقة Lower Bounds	الحد الأعلى لفترة الثقة Upper Bounds	
التنظيم الانفعالي← اليقظة العقلية	٢,٢٣١	٠,٩٢١	٠,٠٤٠	٥٥,٢٧٢	٠,٠٠٥	٢,١٥٦	٢,٢٩٣	قبول
اليقظة العقلية← العوامل الخمسة	٠,٥٠٢	٠,٦٩٨	٠,٠١٩	٢٦,٥٢٧	٠,٠٠٢	٠,٤٧٠	٠,٥٣٤	قبول
اليقظة العقلية← التشوهات المعرفية	٠,٥٢٢	-٠,٧٢٠	٠,٠١٢	٤٢,٠٦٠	٠,٠٠٥	٠,٤٩١	٠,٥٤٧	قبول
التنظيم الانفعالي← العوامل الخمسة	٠,٥٠٤	٠,٢٨٩	٠,٠٤٦	١٠,٩٩٧	٠,٠٠٤	٠,٤٣٠	٠,٥٨٠	قبول
التنظيم الانفعالي← التشوهات المعرفية	٠,٤٩٩	-٠,٢٨٤	٠,٠٣٠	١٦,٥٨١	٠,٠٠٤	٠,٤٣٠	٠,٥٧٨	قبول

من خلال الجدول السابق يتضح ما يلي:

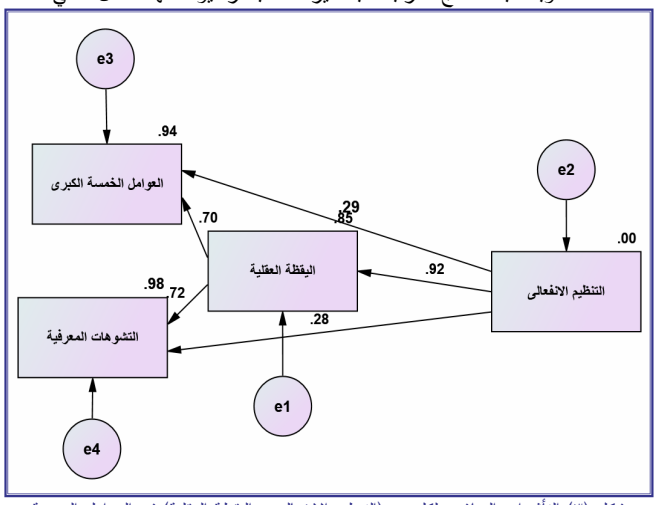
يوجد تأثير مباشر ودال إحصائيا للتنظيم الانفعالى على اليقظة العقلية، أى أن المسار من التنظيم الانفعالى إلى اليقظة العقلية= ٠,٩٢١ وهو دال إحصائيا عن ٠,٠٠١، أى أن التنظيم الانفعالى لدى أفراد عينة الدراسة يؤثر فى اليقظة العقلية. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة نسرين السيد عبدالله (٢٠٢٠)، والتى أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي.

يوجد تأثير مباشر ودال إحصائيا لليقظة العقلية على العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، أى أن المسار من اليقظة العقلية إلى العوامل الخمسة الكبرى للشخصية= ٠,٦٩٨ وهو دال إحصائيا عن ٠,٠٠١، أى أن اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة تؤثر فى العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة محمد على صلاحات ورافع عقيل الزغلول (٢٠١٨)، ودراسة كل من (Bear, et.al, 2006)، ودراسة (Latzman& Masuda, 2013)، ودراسة (Klockner& Hicks, 2015)، ودراسة أشرف محمد نجيب (٢٠١٩)، ودراسة فيصل خليل صالح الربيع (٢٠١٩)، ودراسة (Haliwa, Wilson, et.al, 2021)، ودراسة (Wang, et.al, 2022)، ودراسة انمار يعقوب يوسف (٢٠٢١)، ودراسة انتصار نصر بكر (٢٠٢٢)، والتى أشاروا إلى وجود علاقة ارتباطية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واليقظة العقلية. بينما تختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة خولة جميل الأنصارى (٢٠١٩) والتى أشارت إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين أبعاد العوامل الخمسة عدا بعد العصابية (ارتباط ضعيف) واليقظة العقلية.

يوجد تأثير مباشر ودال إحصائيا لليقظة العقلية على التشوهات المعرفية، أى أن المسار من اليقظة العقلية إلى التشوهات المعرفية= -٠,٧٢٠ وهو دال إحصائيا عن ٠,٠٠١، أى أن اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة تؤثر فى التشوهات المعرفية. مما يعنى أنه بنقصان اليقظة العقلية وحدة واحدة يؤدى ذلك إلى التوجه نحو التشوهات المعرفية بمعدل -٠,٧٢٠ وحدة. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة غادة محمد عبدالمنعم حنفى (٢٠٢١)، ودراسة (Klockner& Hicks, 2015) والتى أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس التشوهات المعرفية.

يوجد تأثير مباشر ودال إحصائيا للتنظيم الانفعالى على العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، أى أن المسار من التنظيم الانفعالى إلى العوامل الخمسة= ٠,٢٨٩ وهو دال إحصائيا عن ٠,٠٠١، أى أن التنظيم الانفعالى لدى أفراد عينة الدراسة يؤثر فى العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة حنين القضاة (٢٠٢١)، ودراسة (Santos, et.al, 2016)، ودراسة (Sadr, 2016) ودراسة (Pocnet, et.al, 2017) ودراسة (Purnamaningshi, 2017) والتى أشاروا إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين عوامل الشخصية والتنظيم الانفعالي.

يوجد تأثير مباشر ودال إحصائيا للتنظيم الانفعالى على التشوهات المعرفية، أى أن المسار من التنظيم الانفعالى إلى التشوهات المعرفية= ٠,٢٨٤، وهو دال إحصائيا عند مستوى ٠,٠٠١، أى أن التنظيم الانفعالى لدى أفراد عينة الدراسة يؤثر فى التشوهات المعرفية. مما يعنى أنه بنقصان التنظيم الانفعالى وحدة واحدة يؤدى ذلك إلى التوجه نحو التشوهات المعرفية بمعدل -٠,٢٨٤ وحدة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Ouhmad, et.al, 2019)، ودراسة (Yüksel& Bahadır Yılmaz, 2019)، ودراسة أحمد عبدالملك أحمد (٢٠٢٠)، وهند مصطفى محمد رسلان (٢٠٢١)، ودراسة دلفين حسن (٢٠٢١)، والتى أشارو إلى وجود علاقة ارتباطية بين التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالى لدى الطلبة، وبالنسبة للنتائج المرتبطة بالتأثيرات المباشرة يوضحها الشكل الآتي:



شكل (٣) التأثيرات المباشرة لكل من (التنظيم الانفعالي، واليقظة العقلية) فى العوامل الخمسة الكبرى والتشوهات المعرفية لدى أفراد عينة الدراسة.

٢. التأثيرات غير المباشرة للتنظيم الانفعالى عن طريق اليقظة العقلية فى كل من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والتشوهات المعرفية: تم حساب مستوى الدلالة للتأثيرات غير المباشرة للمتغير المستقل باستخدام طريقة إعادة التعيين Resampling بطريقة Bollen- Stine Bootstrap وهو أسلوب قائم على الحاسوب للحصول على تقديرات دقيقة من العينة، والتى تكون أقرب لإحصاءات المجتمع (Effron& Tibshirani, 1994) وهذا الأسلوب يسمح بتقدير التوزيع العينى sampling distribution من إحصاءات العينة (Varian, 2005). ويندرج هذا الأسلوب عموما تحت إطار طرق إعادة التعيين عن طريق أخذ عدد من العينات Resampling من البيانات (ولها حجم مساو لمجموعة البيانات)، ويتم الحصول على كل منها عن طريق أخذ عينات عشوائية مع الاستبدال من مجموعة البيانات الأصلية.

وتستخدم هذه الطريقة أساسا لاختبار الفروض. وغالبا ما تستخدم كبديل للاستدلال على أساس الافتراضات البارامترية، عندما تكون هذه الافتراضات موضع شك، أو عندما يكون من المستحيل الاستدلال عن طريق الافتراضات البارامترية مثل: صغر حجم العينة.

- يوجد تأثير غير مباشر للتنظيم الانفعالى على العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من خلال المتغير الوسيط اليقظة العقلية.
- يوجد تأثير غير مباشر للتنظيم الانفعالى على التشوهات المعرفية من خلال المتغير الوسيط اليقظة العقلية.

وبالنسبة لتأثير التنظيم الانفعالى فى العوامل الخمسة الكبرى للشخصية مرورا باليقظة العقلية كمتغير وسيط، أى المسار من:

التنظيم الانفعالى← اليقظة العقلية← العوامل الخمسة الكبرى.

وبالنسبة لتأثير التنظيم الانفعالى فى التشوهات المعرفية مرورا (باليقظة العقلية) كمتغير وسيط، أى المسار من:

التنظيم الانفعالى← اليقظة العقلية← التشوهات المعرفية.

جدول (١٤) التأثيرات غير المباشرة للتنظيم الانفعالي على كل من (العوامل الخمسة الكبرى والتشوهات المعرفية) لدى أفراد عينة الدراسة

الفرض	الوزن الانحدار المعيارى Estimate	الوزن الانحدارى	مستوى الدلالة	٩٥% فترة الثقة		القرار
				الحد الأدنى لفترة الثقة Lower Bounds	الحد الأعلى لفترة الثقة Upper Bounds	
التنظيم الانفعالي← اليقظة العقلية← العوامل الخمسة	١,١٢٠	٠,٦٤٢	٠,٠٠٣	١,٠٤٤	١,١٩٨	قبول
التنظيم الانفعالي← اليقظة العقلية← التشوهات المعرفية	١,١٦٤	٠,٦٦٣-	٠,٠٠٣	١,٠٩٨	١,٢٣٦	قبول

يتضح من الجدول السابق، وجود تأثير غير مباشر دال إحصائيا عند مستوى دلالة ٠,٠٠١ للتنظيم الانفعالى على (العوامل الخمسة الكبرى للشخصية) من خلال المتغير الوسيط (اليقظة العقلية). ووجود تأثير غير مباشر دال إحصائيا عند مستوى دلالة ٠,٠٠١ للتنظيم الانفعالى على (التشوهات المعرفية) من خلال المتغير الوسيط (اليقظة العقلية).

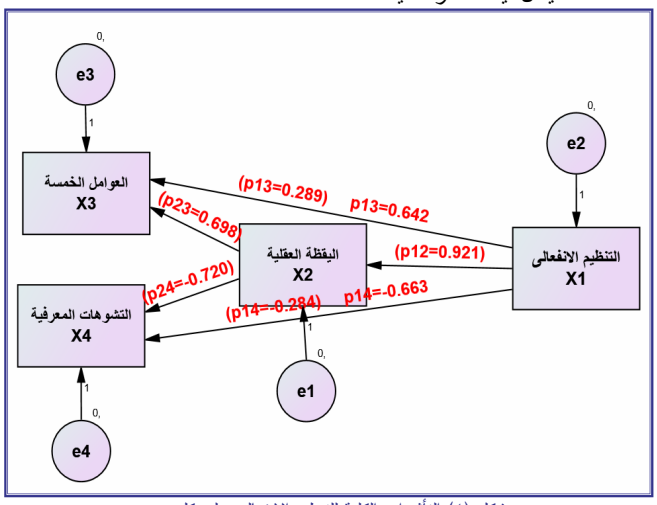
وفيما يخص الدور الوسيط لليقظة العقلية، كما يتضح من الجدول السابق، نجد أنها تتوسط جزئيا العلاقة بين (التنظيم الانفعالى والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية)، وتتوسط جزئيا العلاقة بين (التنظيم الانفعالى والتشوهات المعرفية)، حيث كان التأثير المباشر معنوى والتأثير غير المباشر معنوى، وقيمة الدلالة أقل من ٠,٠٥، وعليه فنحن أما وساطة جزئية لمتغير اليقظة العقلية Partial Mediation، أى متغير اليقظة العقلية ليست وسيط كامل.

جدول (١٥) التأثيرات الكلية للتنظيم الانفعالى على كل من (اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى والتشوهات المعرفية) واليقظة العقلية على كل من (التشوهات المعرفية، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية) لدى أفراد عينة الدراسة

البارامتر	الوزن الانحدار المعيارى Estimate	الوزن الانحدارى	مستوى الدلالة	٩٥% فترة الثقة		القرار
				الحد الأدنى لفترة الثقة Lower Bounds	الحد الأعلى لفترة الثقة Upper Bounds	
التنظيم الانفعالي← اليقظة العقلية	٢,٢٣١	٠,٩٢١	٠,٠٠٥	٢,١٥٦	٢,٢٩٣	قبول
التنظيم الانفعالي← التشوهات المعرفية	١,٦٦٣	٠,٩٧٤-	٠,٠٠٦	١,٦١٣	١,٧٠٥	قبول
التنظيم الانفعالي←العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	١,٦٢٥	٠,٩٣١	٠,٠٠٣	١,٥٦٥	١,٦٧٨	قبول
اليقظة العقلية← التشوهات المعرفية	٠,٥٢٢	٠,٧٢٠-	٠,٠٠٥	٠,٤٩١	٠,٥٤٧	قبول
اليقظة العقلية← العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	٠,٥٠٢	٠,٦٩٨	٠,٠٠٢	٠,٤٧٠	٠,٥٣٤	قبول

يتضح من الجدول السابق، وجود تأثير دال كلى إحصائيا عند مستوى دلالة ٠,٠٠١ للتنظيم الانفعالى على كل من (اليقظة العقلية، والتشوهات المعرفية، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية) لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة. ووجود تأثير دال كلى إحصائيا عند مستوى دلالة ٠,٠٠١ لليقظة العقلية على كل من (التشوهات المعرفية، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية).

ويوضح الشكل التالى النتائج النهائية لتحليل المسار، علما أن معاملات المسار والتى تقيس الأثر المباشر بين المتغيرات موجودة بين أقواس Parenthesis، فى حين أن معاملات المسار التى تقيس التأثير غير المباشر موجود بدون أقواس بين المتغيرات، كما أن مجموع القيمتين يمثل قيمة الآثار الكلية.



شكل (٤) التأثيرات الكلية للتنظيم الانفعالى على كل من (اليقظة العقلية العوامل الخمسة الكبرى والتشوهات المعرفية) واليقظة العقلية على كل من (التشوهات المعرفية، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية) لدى أفراد عينة الدراسة

ويمكننا تفسير التأثير المباشر وغير المباشر لمتغيرات الدراسة المستقلة على المتغيرات التابعة باستخدام معامل التحديد R^2.

حيث أشار (محمد الاصمعى سليم، ٢٠٠١، ١١٨) إلى أهمية الوقوف على قيمة معامل التحديد، فكلما كانت قيمة معامل التحديد كبيرة، أى تقترب من الواحد الصحيح، كان النموذج المقترح يمثل توفيقا جيدا وتفسيرا مقبولا للظاهرة المدروسة، ويفسر ذلك بأنه كلما اقتربت قيمة معامل التحديد من الواحد الصحيح اقتربت قيمة البواقى من الصفر.

ويمكننا من خلال معاملات المسار المباشر وغير المباشر الكشف عن نسبة تفسير المتغيرات الخارجية فى المتغيرات الداخلية، وذلك باستخدام تعريف معامل المسار والذى يبين أن مربع معامل المسار يقيس الجزء من تباين المتغير التابع الذى يرجع إلى المتغير الذى يؤثر فيه تأثيرا مباشرا شأنه شأن معامل التحديد فى تحليل الانحدار.

وبالتالى يمكن التعبير عن مربع التأثيرات غير المباشرة ب R2، لهذا يمكن صياغة الجدول (١٦) والذى يوضح مربعات معاملات المسار المباشر وغير المباشرة والكلية للمتغيرات الخارجية فى المتغيرات الداخلية.

جدول (١٦) قيم مربعات معاملات المسارات المباشرة وغير المباشرة والكلية للمتغيرات الخارجية (التنظيم الانفعالى واليقظة العقلية) على (العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتشوهات المعرفية)

المتغير الخارجى Xi	التأثير المباشر			التأثير غير المباشر			التأثير الكلى		
	P0i	$(P0i)^2$	الترتيب	P0i	$(P0i)^2$	الترتيب	P0i	$(P0i)^2$	الترتيب
التنظيم الانفعالي← اليقظة العقلية	٠,٩٢١	٠,٨٤٨	١	٠,٦٤٢	٠,٤١٢	٢	٠,٩٢١	٠,٨٤٨	٣
التنظيم الانفعالي← التشوهات المعرفية	٠,٢٨٤-	٠,٠٨٠	٥	٠,٦٦٣-	٠,٤٣٩	١	٠,٩٧٤-	٠,٩٤٨	١
التنظيم الانفعالي← العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	٠,٢٨٩	٠,٠٨٣	٤				٠,٩٣١	٠,٨٦٦	٢
اليقظة العقلية← التشوهات المعرفية	٠,٧٢٠-	٠,٥١٨	٢				٠,٧٢٠-	٠,٥١٨	٤
اليقظة العقلية← العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	٠,٦٩٨	٠,٤٨٧	٣				٠,٦٩٨	٠,٤٨٧	٥

يتضح من الجدول السابق أن أكثر المتغيرات الخارجية تأثيرا على المتغيرات الداخلية تأثيرا مباشرا هو تأثير المتغير الخارجى (التنظيم الانفعالي) على المتغير الداخلى (اليقظة العقلية) بنسبة تأثير بلغت ٠,٨٤%، يليه تأثير متغير اليقظة العقلية على متغير التشوهات المعرفية بنسبة تأثير بلغت ٠,٥١%. بينما كانت أكثر المتغيرات تأثيرا غير مباشرا كانت لصالح تأثير (التنظيم الانفعالي) على متغير (التشوهات المعرفية) بنسبة تأثير بلغت ٠,٤٣%. وجاءت أكثر المتغيرات الخارجية تأثيرا كليا على المتغيرات الداخلية هى متغير (التنظيم الانفعالي) على متغير (التشوهات المعرفية) بنسبة تأثير بلغت ٠,٩٤%، يليه متغير (التنظيم الانفعالي) على متغير (العوامل الخمسة الكبرى للشخصية)

بنسبة تأثير بلغت ٠,٨٦%.

وهنا يتفق الباحثان مع ما ذكره (ذنون يونس الشركجى، ٢٠١١، ٢٩٠) بأن الأهمية النسبية للمتغيرات الخارجية فى تحديد الاختلافات الكلية للمتغير الداخلى أصبحت أكثر وضوحا عندما تمت دراسته ضمن إطار تحليل المسار.

ملخص نتائج البحث:

١. توجد مطابقة إحصائية بين النموذج المقترح للعلاقات بين متغيرات الدراسة وبيانات عينة الدراسة كما تعكسها مؤشرات المطابقة الإحصائية.

٢. توجد علاقة ارتباطية سالبة بين التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالى -٠,٩٧٤. وتوجد علاقة ارتباطية موجبة بين التنظيم الانفعالى واليقظة العقلية بلغت ٠,٩٢١، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة بين التنظيم الانفعالى والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية بلغت ٠,٩٣٢. وتوجد علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية بلغت ٠,٩٨١. وتوجد علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية بلغت ٠,٩٦٤. وتوجد علاقة ارتباطية موجبة بين التشوهات المعرفية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية بلغت ٠,٩٨٣.

٣. يوجد تأثير مباشر ودال إحصائيا للتنظيم الانفعالى على اليقظة العقلية بمعامل مسار بلغ ٠,٩٢١. ويوجد تأثير مباشر ودال إحصائيا لليقظة العقلية على العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، بمعامل مسار بلغ ٠,٦٩٨. ويوجد تأثير مباشر ودال إحصائيا لليقظة العقلية على التشوهات المعرفية، بمعامل مسار بلغ -٠,٧٢٠. ويوجد تأثير مباشر ودال إحصائيا للتنظيم الانفعالى على العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، بمعامل مسار بلغ ٠,٢٨٩. ويوجد تأثير مباشر ودال إحصائيا للتنظيم الانفعالى على التشوهات المعرفية، بمعامل مسار بلغ ٠,٢٨٤.

٤. يوجد تأثير غير مباشر دال إحصائيا عند مستوى دلالة ٠,٠٠١ للتنظيم الانفعالى على (العوامل الخمسة الكبرى للشخصية) من خلال المتغير الوسيط (اليقظة العقلية) بمعامل مسار بلغ ٠,٦٤٢. ووجود تأثير غير مباشر دال إحصائيا عند مستوى دلالة ٠,٠٠١ للتنظيم الانفعالى على (التشوهات المعرفية) من خلال المتغير الوسيط (اليقظة العقلية) بمعامل مسار بلغ -٠,٦٦٣.

٥. متغير اليقظة العقلية يقوم بدور وسيط جزئى بين التنظيم الانفعالى والتشوهات المعرفية، وبين التنظيم الانفعالى والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

توصيات البحث:

فى ضوء نتائج البحث يوصى الباحثان بما يلي:

١. ضرورة تركيز الدراسات النفسية على استخدام الأساليب الإحصائية المتقدمة فى التحقق من فروض الدراسات.

٢. ضرورة تركيز الدراسات النفسية على البرامج العلاجية المبنية على ممارسات اليقظة العقلية للحد من الاضطرابات النفسية، وخاصة تعديل الأخطاء المعرفية.

البحوث المقترحة:

١. فعالية برنامج عقلانى انفعالى سلوكى قائم على اليقظة العقلية فى تعديل بعض التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة.

٢. التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لليقظة العقلية فى العلاقة بين الرفاهية الأكاديمية، والتلكؤ الأكاديمى لدى طلاب الجامعة.

المراجع:

١. أحمد عبدالملك أحمد. (٢٠٢٠). وصمة الذات كمنبىء بالتشوهات المعرفية وصعوبة التنظيم الانفعالى لدى المعاقين حركيا. **المجلة التربوية**، جامعة سوهاج، كلية التربية، ٧٢، ١٢٥- ١٩١.

٢. أحمد عكاشة. (٢٠٠٣). **الطب النفسى المعاصر**. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

٣. أحمد عودة. (٢٠١٠). **القياس والتقويم فى العملية التدريسية**. دار الأمل، إربد.

٤. أحمد محمد عبدالخالق. (٢٠٠٨). **قياس الشخصية**. دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.

٥. أحمد محمد عبدالخالق. (١٩٩٦). **قياس الشخصية**. الكويت، مجلس النشر العلمى بجامعة الكويت، لجنة التأليف والتعريب والنشر.

٦. أحمد محمود جبر. (٢٠١٢). العوامل الخمس الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة. **رسالة ماجستير** (غير منشورة)، جامعة الأزهر، غزة.

٧. أرون بيك. (٢٠٠٠). **العلاج المعرفى السلوكى والاضطرابات الانفعالية**. ترجمة: عادل مصطفى، دار الآفاق العربية للنشر والتوزيع، القاهرة.

٨. أشرف محمد نجيب عبداللطيف. (٢٠١٩). **مظاهر اليقظة العقلية وعلاقتها بالعصابية لدى الجامعيين**. الهيئة المصرية العامة للكتاب، ٣٢(١٢٣)، ١١٧- ١٣٥.

٩. انتصار نصر بكر الشافعي. (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة. **مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية**، كلية التربية، ٣٧(٢)، ٣٩٥- ٤٢٦.

١٠. انمار يعقوب يوسف. (٢٠٢١). الدافعية العقلية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى فى الشخصية لدى طلبة الجامعة. **مجلة كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ذى قار**، كلية التربية للعلوم الإنسانية، ١١(١)، ٣٤- ٧١.

١١. بدر محمد الأنصاري. (١٩٩٧). مدى كفاءة قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية فى المجتمع الكويتى. **مجلة دراسات نفسية**، ٧ (٢)، ٢٧٧- ٣١٠.

١٢. بدر محمد الأنصاري. (٢٠٠٢). **المرجع فى مقاييس الشخصية- تقنين على المجتمع الكويتى**، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

١٣. بدر محمد الأنصاري؛ وأحمد عبدالخالق. (١٩٩٦). مدى كفاءة قائمة العوامل الخمسة الكبرى فى الشخصية فى المجتمع الكويتى. الهيئة المصرية العامة للكتاب، **مجلة علم النفس**، ١٠(٨٣).

١٤. تيماء جهاد محمود القاعود، وحنان ابراهيم الشقران. (٢٠٢٢). التشوهات المعرفية وعلاقتها بظهور أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى طلبة الجامعات الأردنية. **مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية**، غزة، ٣٠(٢)، ١٩٥- ٢٢١.

١٥. حسين غنامة؛ ومعين نصراوين. (٢٠٢٠). التشوهات المعرفية وعلاقتها بقلق الامتحان والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة المرحلة الثانوية فى مدينة سخنين. **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، ٤(٧)، ٨٤- ١١٢.

١٦. حنين أحمد القضاة. (٢٠٢١). المقدرة التنبؤية لعوامل الشخصية الخمسة الكبرى بالتنظيم الانفعالى لدى طلبة كلية عجلوان الجامعية- جامعة البلقاء التطبيقية. **المجلة التربوية الأردنية**، الجمعية الأردنية للعلوم التربوية، ٦(٤)، ١٢٣- ١٤٩.

١٧. خديجة حيدر نورى. (٢٠١٣). التنظيم المعرفى للانفعال: استراتيجياته وصعوباته. **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، (١٠٣)، ٢٣٣- ٣٥٥.

١٨. خولة جميل الأنصاري. (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بسمات الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطلبة الخريجين قسم الخدمة الاجتماعية بجامعة أم القرى. **مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط**، كلية التربية، ٣٥(٦)، ٢٢١- ٢٤٦.

١٩. داليا خيرى عبدالوهاب؛ ونبيل عبدالهادى أحمد السيد. (٢٠١٧). قلق الذكاء وقلق التصور المعرف كمنبئين بالتشوهات المعرفية لدى طلاب جامعة الأزهر. **مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر**، (١٧٦)، ٦٩٣- ٧٨١.

٢٠. دلفين حسن. (٢٠٢١). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالى لدى عينة من طلبة كليتى العلوم والتربية فى جامعة دمشق. **مجلة جامعة البعث**، سلسلة العلوم التربوية، ٤٣(٣٧)، ٨٩- ١٣٥.

٢١. ذنون يونس الشركجى. (٢٠١١). دراسة التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للمتغيرات المؤثرة فى المستوى العلمى لطلبة المعهد باستخدام تحليل المسار.

المجلة العراقية للعلوم الإحصائية، (١٩)، ٢٨٩– ٣٠٨.

٢٢.رانيا الجراح. (٢٠١٩). الإسهام النسبى لتقدير الذات والتشوهات المعرفية وبعض المتغيرات الديموغرافية فى التنبؤ باضطراب الشخصية النرجسية لدى طلبة جامعة اليرموك. **أطروحة دكتوراه**، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

٢٣.رانيا وليد خالد. (٢٠٢١). الإسهام النسبى لتقدير الذات والتشوهات المعرفية وبعض المتغيرات الديمغرافية فى أعراض الشخصية النرجسية لدى طلبة جامعة اليرموك. **رسالة دكتوراه**، كلية التربية، جامعة اليرموك، إربد.

٢٤.رنين أحمد عبدالرحمن. (٢٠٢١). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاتجاهات نحو الزواج والرفاهية النفسية وفقا للحالات الزواجية فى محافظات شمل الضفة الغربية. **رسالة ماجستير** فى الإرشاد النفسى والتربوي، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس.

٢٥.زينب عبدالكريم العلوى. (٢٠١٣). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاكتئاب والوحدة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية. **رسالة ماجستير**، جامعة كربلاء.

٢٦.ستار جبار غانم؛ وخديجة حيدر نورى. (٢٠١٣). التنظيم المعرفى للانفعال: استراتيجياته وصعوباته. **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، (١٠٣)، ٢٣٣– ٣٥٥.

٢٧.سونيا دراوشة. (٢٠١٨). معيقات الإبداع وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى الطلبة المتفوقين. **رسالة ماجستير**، جامعة مؤتة، الكرك.

٢٨.السيد محمد ابوهاشم. (٢٠٠٧). المكونات الأساسية للشخصية فى نموذج كل من كاتل وأيزنك وجولدبيرج لدى طلاب الجامعة (دراسة عاملية). **مجلة كلية التربية**، ١٧(٧٠)، ٢١١– ٢٧٤.

٢٩.السيد محمد ابوهاشم. (٢٠١٠). النموذج البنائى للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. **مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق**، (٨١)، ٢٦٩– ٣٥٠.

٣٠.محمد منصور محمد الشافعي. (٢٠١٤). **الإحصاء التقليدى والمتقدم فى البحوث العلمية والانسانية (اسس نظرية وتطبيقية باستخدام برامج SPSS- LISREL-AMOS)**. الطبعة الأولى، المملكة العربية السعودية: مكتبة الرشد.

٣١.عادل سيد عبادى أحمد؛ ونبيل صالح سفيان؛ وعبدالناصر عبدالحليم أمين. (٢٠١٩). الصورة العربية لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالى على عينة من طلبة الجامعة فى ضوء أثر متغيرى النوع والثقافة. **المؤتمر العلمى الثانى للعلوم الإنسانية: العلوم الإنسانية وتحديات العصر**، جامعة الأندلس للعلوم والتقنية، (٢)، ٦٣٣– ٦٥٥.

٣٢.عادل محمد هريدى. (٢٠١١). **نظريات الشخصية**. ط٢، ايتراك للطباعة والنشر، القاهرة.

٣٣.عبدالرحمن بن عبدالله العمرى. (٢٠٠٩). **العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من المدمنين المنومين بقسم الإدمان بمجمع الأمل للصحة النفسية مقارنة بغير المتعاطين للمواد المخدرة**. مركز الدراسات والبحوث (رابطة التربويين العرب). أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.

٣٤.عبدالرحمن محمد العيسوي. (٢٠٠٢). **سيكولوجية الشخصية**. منشأة المعارف، الإسكندرية.

٣٥.عبدالرحمن محمد عيسوي. (٢٠٠٥). **نظريات الشخصية**. دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.

٣٦.عبدالرقيب البحيري، وفتحى الضبع، وأحمد طلب، وعائدة العواملة. (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة فى ضوء أثر متغيرى لثقافة والنوع. **مجلة الإرشاد النفسي**، عين شمس، ٣٩، ١١٩– ١٦٦.

٣٧.عبدالستار ابراهيم. (١٩٩٤). **العلاج النفسى السلوكى المعرفى الحديث أساليبه وميادين تطبيقه**. القاهرة: الدار العربية للنشر والتوزيع.

٣٨.عبدالفتاح غزال. (٢٠١٦). **دراسات فى علم النفس الإكلينيكى والمشكلات السلوكية**. دار طيبة للنشر والتوزيع، القاهرة.

٣٩.عبدالناصر موسى إسماعيل القرالة. (٢٠١٨). مستوى الوعى لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعى وعلاقته بالتشوه المعرفي. **مجلة دراسات العلوم التربوية**، ٤٥(٤)، ٢٠– ٣٨.

٤٠.عبدالله بن أحمد بن عبدالله الزهرانى. (٢٠١٠). العلاقة بين مواضع الانتكاسة وبعض سمات الشخصية لدى عينة من مدمنى الكبتاجون والحشيش المنتكسين المراجعين لمستشفى الأمل بجدة. **رسالة ماجستير**، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

٤١.عبدالله صالح الرويتع. (٢٠٠٧"أ"). مقياس للعوامل الخمسة الكبرى فى الشخصية "عينة سعودية من الإناث". **المجلة التربوية**، ٢١ (٨٣)، ٩٩– ١٢٦.

٤٢.عبدالله صالح الرويتع. (٢٠٠٧ "ب"). **مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. دراسات عربية فى علم النفس**، ٦ (٢)، ١– ٣٦.

٤٣.على مهدى كاظم. (٢٠٠١). نموذج العوامل الخمسة الكبرى فى الشخصية: مؤشرات سيكومترية من البيئة العربية. **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، ١١(٣٠)، ٢٧٧– ٢٩٩.

٤٤.غادة محمد عبدالمنعم حنفي. (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى عينة من طلاب الجامعة، **مجلة دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية**، جامعة حلوان، ٢٧(٨)، ٧٧– ١١٨.

٤٥.فتحى عبدالرحمن الضبع، أحمد على طلب محمود. (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية فى خفض أعراض الاكتئاب النفسى لدى عينة من طلاب الجامعة. **مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس**، (٣٤)، ١– ٧٥.

٤٦.فؤاد حامد الموافي؛ وفوقية محمد راضي. (٢٠٠٦). الخصائص السيكومترية لاستبيان الخمسة الكبرى للأطفال. الجمعية المصرية للدراسات النفسية، **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، ١٦ (٥٣)، ٢– ٣.

٤٧.فيصل خليل صالح الربيع. (٢٠١٩). الدافعية العقلية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة جامعة اليرموك. **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، جامعة البحرين، مركز النشر العلمى.

٤٨.كمال اسماعيل عطية حسن. (٢٠١٧). "الإسهام النسبى الإنفعالى الإنجاز الفخر، الخجل الأكاديمى واليقظة العقلية فى استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا". **مجلة كلية التربية، جامعة بنها**، ٢٨ (١٠٩)، ١٠٧– ١٨٢.

٤٩.مازن محمد صالح. (٢٠٠٩). تفسيرات الذات وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى مدرسى المرحلة الإعدادية. **رسالة ماجستير**، الجامعة المستنصرية.

٥٠.محمد الاصمعى محروس سليم. (٢٠٠١). **استخدام نماذج التحليل متعدد الانحدار فى تطوير منهجية البحث التربوي**. المركز القومى للبحوث التربوية والتنمية بالقاهرة، رؤى مستقبلية جمهورية مصر العربية، من ١٧ إلى ١٩ ابريل، ٨٩– ١٣٦.

٥١.محمد على صلاحات؛ ورافع عقيل الزغلول. (٢٠١٨). القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك. **مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية**، ٩(٢٥)، ٥٠– ٦١.

٥٢.محمد مصطفى طه، وأسماء محمد على. (٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشادى معرفى سلوكى لخفض التشوهات المعرفية وأثره فى اجترار الأفكار السلبية لدى أمهات الأطفال ذوى الإعاقة الفكرية. **مجلة كلية التربية، جامعة بنى سويف**، ١٩(١١٣)، ١– ٧٧.

٥٣.مريم حميد أحمد اللحيانى. (٢٠٠٧). نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالذكاء والتفكير الناقد. **رسالة ماجستير**، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

٥٤.مصطفى خليل محمود عطاالله. (٢٠١٩). اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين صعوبات التنظيم الانفعالى وخداع الذات لدى طلاب الجامعة. **مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط**، ٣٥(٢)، ١- ٣٩.

٥٥.مصطفى على رمضان مظلوم. (٢٠١٧). تنظيم الانفعال وعلاقته بالإليكسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة "دراسة سيكومترية- إكلينيكية". **مجلة دراسات عربية فى التربية وعلم النفس**، (٨٢)، ١٤٣- ٢١٢.

٥٦.مؤيد اسماعيل جرجيس. (٢٠٠٧). كشف الذات وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى تدريسى الجامعة والمحاميين والصحفيين. **رسالة ماجستير**، جامعة بغداد، كلية التربية/ ابن راشد.

٥٧.نسرين السيد حسن عبدالله. (٢٠٢٠). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بالتنظيم الانفعالى لدى طلاب الجامعة: دراسة سيكومترية- إكلينيكية. **مجلة كلية التربية، جامعة بنها**، ٣١(١٢٣)، ١٤٠- ٢٤٤.

٥٨.هند مصطفى محمد رسلان. (٢٠٢١). **القلق الاجتماعى وعلاقته بتنظيم الانفعالات والتشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة**. الهيئة المصرية العامة للكتاب، ٣٤(١٢٩)، ١١١- ١٣٨.

٥٩.وليد شوقى شفيق سحلول. (٢٠٢٠). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها باستراتيجيات تنظيم الانفعال والتحصيل الدراسى لدى طلاب جامعة الملك سعود. **مجلة دراسات تربوية ونفسية، جامعة الزقازيق**، كلية التربية، (١٠٨)، ٢٢٩- ٢٨٩.

60. Anderson, J. C.& Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two- step approach. **Psychological bulletin**, 103(3), 411- 423. http://psycnet.apa.org/psycinfo/1989-14190-001.

61. Ardakani, A& Naseri, A. (2018). Effectiveness of Test Time on Anxiety and Cognitive Distortions in Students Sepidan Branch Islamic Azad University. **American Journal of Psychology and Cognitive Science**, 4(3), 31-35.

62. 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.

63. Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S.& Williams, J. M. G. (2008). **Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples**. Assessment, 15(3), 329-342.

64. Bardi, A.& Ryff, C. D. (2007). Interactive effects of traits on adjustment to a life transition. **Journal of personality**, 75(5), 955-984. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00462.x.

65. Barriga, A. Q., Landau, J. R., Stinson, B. L., Liau, A. K.& Gibbs, J. C. (2000). **Cognitive distortion and problem behaviors in adolescents. Criminal justice and behavior**, 27(1), 36-56. https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0093854800027001003.

66. Baumgartner, H.& Homburg, C. (1996). Applications of structural equation modeling in marketing and consumer research: A review. **International journal of Research in Marketing**, 13(2), 139-161.

67. Beckerman, N. L.& Corbett, L. (2010). Mindfulness and cognitive therapy in depression relapse prevention: A case study. **Clinical Social Work Journal**, 38(2), 217-225.

68. Bédard, M., Felteau, M., Marshall, S., Dubois, S., Gibbons, C., Klein, R.& Weaver, B. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy: benefits in reducing depression following a traumatic brain injury. **Advances in mind- body medicine**, 26(1), 14-20.

69. Besharat, M. A.& Shahidi, V. (2014). Mediating role of cognitive emotion regulation strategies on the relationship between attachment styles and alexithymia. **Europe's Journal of Psychology**, 10(2). 352-362. https://doi.org/10.5964/ejop.v10i2.671.

70. Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G.& Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: the DERS-16. **Journal of psychopathology and behavioral assessment**, 38, 284-296. https://doi:10.1007/s10862-015-9514-x.

71. Bollen, k. A. (1989). **Structural equations with Latent variables**. New York: Wiley. https://www.researchgate.net/publication/224773289_Structural_Equations_With_Latent_Variables.

72. Boomsma, A. (2000). **Reporting analyses of covariance structures. Structural equation modeling**, 7(3), 461-483. http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1207/S15328007SEM0703_6?needAccess=true&redirect=1.

73. Boomsma, A.& Hoogland, J. J. (2001). **The robustness of LISREL modeling revisited. Structural equation models: Present and future**. A Festschrift in honor of Karl Jöreskog, 139-168.

74. Brown, K. W., Ryan, R. M.& Creswell, J. D. (2007). **Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. Psychological inquiry**, 18(4), 211-237. https://doi.org/10.1080/10478400701598298.

75. Bruck, C. S.& Allen, T. D. (2003). The relationship between big five personality traits, negative affectivity, type A behavior, and work-family conflict. **Journal of vocational behavior**, 63(3), 457-472. https://doi.org/10. 1016/S0001-8791(02)00040-4.

76. Bullemor. (2015). Emotion regulation and mindfulness in adolescents with social, emotional and behavioral. **Doctor of Clinical Psychology**, University of Lond.

77. Butt, M. M., Sanam, F., Gulzar, S.& Yahya, F. (2013). Cognitive emotional regulation and forgiveness. **Interdisciplinary Journal of contemporary research in Business**, 4(12), 769-792.

78. Chou, C. P.& Bentler, P.M. (1995). Estimates and tests in structural equation modeling. In R. H. Hoyle. (Eds.), **Structural equation modeling: concepts, issues, and applications**, pp.37- 59. Thousand Oaks, CA: Sage.

79. Costa, P. T.& McCrae, R. R. (1995). Primary traits of Eysenck's PEN system: Three-and five-factor solutions. **Journal of personality and social psychology**, 69(2), 308-314.

80. Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberger, N. I.& Lieberman, M. D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. **Psychosomatic Medicine**, 69(6), 560-565. https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3180f6171f.

81. Curtiss, J., Klemanski, D. H., Andrews, L., Ito, M.& Hofmann, S. G.

026999399379186.

95. Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. **Psychophysiology**, 39(3), 281-291. https://doi.org/10.1017/S0048577201393198.
96. 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. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.85.2.348.
97. Gross, J. J., Richards, J. M.& John, O. P. (2006). Emotion Regulation in Everyday Life. In D. K. Snyder, J. Simpson& J. N. Hughes (Eds.), **Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health**, pp.13- 35. American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/11468-001.
98. Haliwa, I., Wilson, J. M., Spears, S. K., Strough, J.& Shook, N. J. (2021). Exploring facets of the mindful personality: Dispositional mindfulness and the Big Five. **Personality and Individual Differences**, 171, 110469. https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110469.
99. Harvey, L. J., Hunt, C.& White, F. A. (2019). **Dialectical behaviour therapy for emotion regulation difficulties: A systematic review. Behaviour Change**, 36(3), 143-164. https://doi.org/10.1017/bec.2019, 9.
100. Harvey, L. J., Hunt, C.& White, F. A. (2019). **Dialectical behaviour therapy for emotion regulation difficulties: A systematic review. Behaviour Change**, 36(3), 143-164. https://doi.org/10.1017/bec.2019, 9.
101. Hayes, A. M.& Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. **Clinical Psychology: science and practice**, 11(3), 255-262. https://doi.org/10.1093/clipsy.bph080.
102. Hill, C. L.& Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. **Emotion**, 12(1), 81-90. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0026355.
103. Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T.& Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. **Psychiatry research: neuroimaging**, 191(1), 36-43. https://doi.org/10.1016/j.pscychresns.2010.08.006.
104. Hooker, K. E.& Fodor, I. E. (2008). Teaching mindfulness to children. **Gestalt review**, 12(1), 75-91. https://doi.org/10.5325/gestaltreview. 12.1.0075.
105. Howard, P. J.& Howard, J. M. (1995). The Big Five Quickstart: An **Introduction to the Five-Factor Model of Personality for Human Resource Professionals**, Center For Applied Cognitive Studies, 1-21.
106. Howell, A. J.& Buro, K. (2011). Relations among mindfulness, achievement-related self-regulation, and achievement emotions. **Journal of Happiness Studies**, 12, 1007- 1022. https://doi.org/10.1007/s12671-018-0970-8.

(2017). The conditional process model of mindfulness and emotion regulation: An empirical test. **Journal of Affective Disorders**, 212, 93-100. https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.01.027.

82. Davis, D. M.& Hayes, J. A. (2011). **What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. Psychotherapy**, 48(2), 198-208. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0022062.
83. Davis, D. M.& Hayes, J. A. (2011). **What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. Psychotherapy**, 48(2), 198-208.
84. Dembo, J., Van Veen, S.& Widdershoven, G. (2020). The influence of cognitive distortions on decision-making capacity for physician aid in dying. **International journal of law and psychiatry**, 72, 101627. https://doi.org/10.1016/j.ijlp.2020.101627.
85. Duman, N. (2018). A Research on Cognitive Distortion in Working Adults. **Journal of Current Researches on Social Sciences**, 8(3), 1-10.
86. Dundas, I., Vøllestad, J., Binder, P. E.& Sivertsen, B. (2013). The five factor mindfulness questionnaire in Norway. **Scandinavian Journal of Psychology**, 54(3), 250-260. https://doi.org/10.1111/sjop.12044.
87. Garnefski, N., Kraaij, V.& Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. **Personality and Individual differences**, 30(8), 1311-1327. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6.
88. Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J.& Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non clinical sample. **European journal of personality**, 16(5), 403-420.
89. Giluk, T. L. (2009). Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. **Personality and Individual Differences**, 47(8), 805-811. https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.06.026.
90. Grandmaison, L. J. (2007). Assessing the incremental validity of personality on direct leadership in the Canadian Forces (**Doctoral dissertation**, Carleton University).
91. Gratz, K. L.& Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. **Journal of psychopathology and behavioral assessment**, 26(1), 41-54. http://dx.doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94.
92. Gresham, D.& Gullone, E. (2012). Emotion regulation strategy use in children and adolescents: The explanatory roles of personality and attachment. **Personality and individual differences**, 52(5), 616- 621. https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.016.
93. Grohol, J. M. (2016). 15 common cognitive distortions. **Psych Central**. Retrieved on November 10, from https://psychcentral.com/lib/15-common-cognitivedistortions/.
94. Gross, J. J. (1999). **Emotion regulation: Past, present, future. Cognition& emotion**, 13(5), 551-573. https://doi.org/10.1080/

107.Hwang, Y. S.& Kearney, P. (2013). A systematic review of mindfulness intervention for individuals with developmental disabilities: Long-term practice and long lasting effects. **Research in developmental disabilities**, 34(1), 314-326. https://doi.org/10.1016/j.ridd.2012.08.008.

108.Iani, L., Lauriola, M., Chiesa, A.& Cafaro, V. (2019). Associations between mindfulness and emotion regulation: The key role of describing and nonreactivity. **Mindfulness**, 10, 366-375.

109.Imanparvar, S.& Ghasemi, M. (2016). The Role of Emotion Regulation Strategies and Behavioral Activation System (BAS) in Social Adjustment of Adolescents With Conduct Disorder. **Modern Applied Science**, 10(10), 1-75. https://doi:10.5539/mas.v10n10p75.

110.Javedani, M., Aerabsheybani, H., Ramezani, N.& Aerabsheybani, K. (2017). The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) in increasing infertile couples' resilience and reducing anxiety, stress, and depression. **NeuroQuantology**, 15(3), 49-100.

111.Johnson, N. (2007). **Self report measures of mindfulness: a review of the literature**.

112.Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. **Clinical Psychology:Sciene and Practice**, 10.144-156.

113.Kabat- Zinn, J.& Hanh, T. N. (2009). **Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness**. Delta.

114.Kaviani, H., Javaheri, F.& Hatami, N. (2011). Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) reduces depression and anxiety induced by real stressful setting in non-clinical population. **International Journal of Psychology and Psychological Therapy**, 11(2), 285-296.

115.Kettler, K. M. (2010). **Mindfulness and cardiovascular risk in college students**. from: http://web3.untedu/honors/eaglefeather/w%20p-content/2010/08/Kettler-Kristen-072910-FINAL.pdf.

116.Kim, Y. W., Lee, S. H., Choi, T. K., Suh, S. Y., Kim, B., Kim, C. M.& Yook, K. H. (2009). Effectiveness of mindfulness based cognitive therapy as an adjuvant to pharmacotherapy in patients with panic disorder or generalized anxiety disorder. **Depression and anxiety**, 26(7), 601-606.

117.Kitsumban, V., Thapinta, D., Sirindharo, P. B.& Anders, R. L. (2009). Effect of cognitive mindfulness practice program on depression among elderly Thai women. Pacific Rim **International Journal of Nursing Research**, 13(2), 95-108.

118.Kline, R. B. (2015). **Principles and practice of structural equation modeling**. Guilford publications.

119.Klockner, K.& Hicks, R. E. (2015). Cognitive failures at work, mindfulness, and the Big Five. **GSTF Journal of Psychology (JPsych)**, 2, 1-7.

120.Kuo, J. R., Fitzpatrick, S., Metcalfe, R. K.& McMain, S. (2016). A multi-method laboratory investigation of emotional reactivity and emotion regulation abilities in borderline personality disorder. **Journal of behavior therapy and experimental psychiatry**, 50, 52-60. https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2015.05.002.

121.Langer& Molldeveana, M. (2000). The construct of Mindfulness. **Journal of Social Issues**, 56(1), 1-9.0.

122.Langer, E. J. (1989). **Mindfulness**. the United States of America: Addison- Wesley/ Addison Wesley Longman.

123.Latzman, R. D.& Masuda, A. (2013). Examining mindfulness and psychological inflexibility within the framework of Big Five personality. **Personality and Individual Differences**, 55(2), 129-134.

124.Lazarus, R. S. (2006). **Stress and emotion: A new synthesis**. Springer publishing company.

125.Leahy, R. L. (2017). **Cognitive therapy techniques: A practitioner's guide**. Guilford Publications.

126.Lester, K. J., Mathews, A., Davison, P. S., Burgess, J. L.& Yiend, J. (2011). Modifying cognitive errors promotes cognitive well being: A new approach to bias modification. **Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry**, 42(3), 298-308. https://doi.org/10.1016/j.jbtep. 2011.01.001.

127.Loehlin, J. C. (2004). **Latent variable models: An introduction to factor, path, and structural equation analysis**. Psychology Press.

128.Lorentz, N. (2012). **Measuring mindfulness: A critical review**. The Chicago School of Professional Psychology.

129.Lynch, S., Gander, M. L., Kohls, N., Kudielka, B.& Walach, H. (2011). Mindfulness based coping with university life: A non randomized wait list controlled pilot evaluation. **Stress and Health**, 27(5), 365-375. https://doi.org/10.1002/smi.1382.

130.Mandal, S. P., Arya, Y. K.& Pandey, R. (2012). Mental health and mindfulness: Mediational role of positive and negative affect. **SIS Journal of Projective Psychology and Mental Health**, 19(2), 150-159.

131.Mazaheri, M. A., Zabihzadeh, A.& Malekzadeh, L. (2014). The Role of the Big Five Personality Factors in Mindfulness. **Research in Cognitive and Behavioral Sciences**, 4(1), 103-114.

132.McCrae, R. R.& Costa Jr, P. T. (1999). A five-factor theory of personality. **Handbook of personality: Theory and research**, 2 (1999), 139-153.

133.McCrae, R.& Terraciano, A. (2005). Personality profiles of culture: Aggregate personality traits. (Electronic version). **Journal of Personality and Social Psuchology**. 89(3), 407-425.

134.McCrae, R. R.& John, O. P. (1992). An Introduction to the five factor model and its applications, **Journal of personality**, V (60), 175-215.

135.Menon, P., Doddoli, S., Singh, S.& Bhogal, R. S. (2014). Personality correlates of mindfulness: A study in an Indian setting. **Yoga Mimamsa**, 46(1), 29-36.

136.Muthen, L. K.& Muthen, B. O. (2002). How to use a Monte Carlo study to decide on sample size and determine power. **Structural Equation Modeling**, 9(4), 599-620. http://www.tandfonline.com/

regulation and empathy. **Journal of Nursing Management**, 27(4), 765-774. https://doi.org/10.1111/jonm.12771.

150. Santos, A., Mustafa, M.& Chern, G. T. (2016). The Big Five personality traits and burnout among Malaysian HR professionals: The mediating role of emotion regulation. **Asia-Pacific Journal of Business Administration**, 8(1), 2-20. https://doi.org/10.1108/APJBA-09-2014-0106.

151. Saucier, G. (2002). Orthogonal markers for orthogonal factors: The case of the Big Five. **Journal of Research in Personality**, 36(1), 1-31.

152. Serpico, L. (2020). Personality, Digital Generation, and Social Media Integration as Predictors of Mindfulness (**Doctoral dissertation**, Capella University).

153. Shah, R.& Goldstein, S. M. (2006). Use of structural equation modeling in operations management research: Looking back and forward. **Journal of Operations Management**, 24(2), 148-169. http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272696305000963.

154. Shameem Ejaz, S.& Ara, A. (2013). Role of personality traits in the adjustment to diversity. **International Journal of Psychological Research**, 6(1), 58-77.

155. Smith, A., Graham, L.& Senthinathan, S. (2007). Mindfulness-based cognitive therapy for recurring depression in older people: A qualitative study. **Aging and Mental Health**, 11(3), 346-357.

156. Stevenson, J. C., Millings, A.& Emerson, L. M. (2019). Psychological well-being and coping: The predictive value of adult attachment, dispositional mindfulness, and emotion regulation. **Mindfulness**, 10, 256-271.

157. Teimourpour, N., Besharat, M. A., Rahiminezhad, A., Rashidi, B. H.& Lavasani, M. G. (2015). The mediational role of cognitive emotion regulation strategies in the relationship of ego-strength and adjustment to infertility in women. **Journal of family& reproductive health**, 9(2), 45-52.

158. Thompson, R. A. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. **Emotion Review**, 3(1), 53-61. https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1754073910380969.

159. Torres, A. A. (2006). Personality characteristics as predictors of health risk behaviors. **McNair Scholars Research Journal**, 2(1), 10.

160. Usen, S. A., Eneh, G. A.& Udom, I. E. (2016). Cognitive Distortion as Predictor of In-School Adolescents' Depressive Symptoms and Academic Performance in South-South, Nigeria. **Journal of Education and Practice**, 7(17), 23-27.

161. Van der Linden, D., te Nijenhuis, J.& Bakker, A. B. (2010). The general factor of personality: A meta-analysis of Big Five intercorrelations and a criterion-related validity study. **Journal of research in personality**, 44(3), 315-327.

162. Vazsonyi, A. T., Ksinan, A., Mikuška, J.& Jiskrova, G. (2015). The Big Five and adolescent adjustment: An empirical test across six cultures. **Personality and Individual Differences**, 83, 234- 244. doi/abs/10.1207/S15328007SEM0904_8.

137. Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. **Self and identity**, 2(3), 223-250.

138. O'Neill, J. J. (2015). **A Correlational Study Examining the Relationship between Attachment Styles and Emotion Regulation in Adult In patient Marijuana Users**. Grand Canyon University. https://www.proquest.com/openview/b30bf2d26ac9c5a37b18eb45dc424306/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750.

139. Orzech, K. M., Shapiro, S. L., Brown, K. W.& McKay, M. (2009). Intensive mindfulness training-related changes in cognitive and emotional experience. **The Journal of Positive Psychology**, 4(3), 212-222. https://doi.org/10.1080/17439760902819394.

140. Ouhmad, N., Combalbert, N. & El-Hage, W. (2019, May). Cognitive Distortions And Emotion Regulation Among Post Traumatic Stress Disorder Victims. In InPACT 2019 (**International Psychological Applications Conference and Trends**).

141. Philippot P., Baeyens C., Douilliez C.& Francart, B. (2004). **Cognitive regulation of emotion: Application to clinical disorders. The Regulation of Emotion**. New Jersey. Lawrence Erlbaum Associates, 73-99.

142. Pocnet, C., Dupuis, M., Congard, A.& Jopp, D. (2017). Personality and its links to quality of life: Mediating effects of emotion regulation and self-efficacy beliefs. **Motivation and Emotion**, 41, 196-208.

143. Purnamaningsih, E. H. (2017). Personality and emotion regulation strategies. **International Journal of Psychological Research**, 10(1), 53-60. https://10.0.83.252/20112084.2040.

144. Putnam, K. M.& Silk, K. R. (2005). Emotion dysregulation and the development of borderline personality disorder. **Development and psychopathology**, 17(4), 899- 925. https://doi.org/10.1017/S0954579405050431.

145. Roberts, M. B. (2015). Inventory of cognitive distortions: Validation of a measure of cognitive distortions using a community sample. **PCOM Psychology Dissertations**. 325. https://digitalcommons.pcom.edu/ psychology_dissertations/325.

146. Rosellini, A. J.& Brown, T. A. (2011). **The NEO Five-Factor Inventory: Latent structure and relationships with dimensions of anxiety and depressive disorders in a large clinical sample**. Assessment, 18 (1), 27-38.

147. Sadr, M. M. (2016). The role of personality traits predicting emotion regulation strategies. **International Academic Journal of Humanities**, 3(4), 13-24.

148. Sajjadi, M. S.& Gh, A. (2015). Role of mindfulness and cognitive emotion regulation strategies on predicting the psychological symptoms of medical students. **Education Strategies in Medical Sciences**, 8(5), 301-308.

149. Salvarani, V., Rampoldi, G., Ardenghi, S., Bani, M., Blasi, P., Ausili, D.& Strepparava, M. G. (2019). Protecting emergency room nurses from burnout: The role of dispositional mindfulness, emotion

https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.049.

163. Wang, H., Wang, M., Wen, Z., Wang, Y.& Fang, J. (2022). Which comes first? Modeling the longitudinal association between mindfulness and neuroticism. **Personality and Individual Differences**, 184, 111226. https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111226.

164. Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, J. L., Floyd, A. R., Dedert, E. A.& Sephton, S. E. (2002). Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. **Journal of Clinical Psychology in Medical Settings**, 9(4), 297-307.

165. West, S. G., Finch, J. F.& Curran, P. J. (1995). Structural equationmodeling with non normal variables: problems and remedies. In R. H. Hoyle (Eds.), **Structural equation modeling: concepts, issues, and applications** (PP. 65- 75). Thousand Oaks, CA: Sage.

166. Williams, K. A., Kolar, M. M., Reger, B. E.& Pearson, J. C. (2001). Evaluation of a wellness-based mindfulness stress reduction intervention: A controlled trial. **American Journal of Health Promotion**, 15(6), 422-432. https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.4278/0890-1171-15.6.422.

167. Yüksel, A.& Bahadır Yılmaz, E. (2019). Cognitive distortions about relationships and anger expression styles of university students. **Cukurova Medical Journal**, 44(2), 542- 548. https://dx.doi.org/10.17826/cumj.487847.

168. Zhang, L. F. (2006). Thinking styles and the big five personality traits revisited. **Personality and individual differences**, 40(6), 1177-1187.