



كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

إدارة: البحوث والنشر العلمي ( المجلة العلمية )

=====

## اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات لدى طلاب الجامعة

إعداد

د/مصطفى خليل محمود عطا الله

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة المنيا

﴿ المجلد الخامس والثلاثون - العدد الثاني - فبراير ٢٠١٩ م ﴾

[http://www.aun.edu.eg/faculty\\_education/arabic](http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic)

**ملخص الدراسة:**

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الاختلاف بين التأثير المباشر وغير المباشر لصعوبات التنظيم الانفعالي في خداع الذات عن طريق اليقظة العقلية كمتغير وسيط، واستكشاف العلاقة الارتباطية بين هذه المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية (١٨٠) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة، لتقنين أدوات الدراسة، في حين بلغ عدد أفراد الدراسة الأساسية (٤١٤) طالبًا وطالبة، بعد استبعاد حالات عدم الجدية في الأداء على أدوات الدراسة المتمثلة في: مقياس اليقظة العقلية، ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، ومقياس خداع الذات.

وأُسفرت نتائج الدراسة عن وجود تأثير غير مباشر للصعوبات التنظيم الانفعالي (عن طريق اليقظة العقلية كمتغير وسيط) على خداع الذات لدى عينة الدراسة المستهدفة، وأن انخفاض القدرة على صعوبات التنظيم الانفعالي يرتبط إيجابياً بكل من: خداع الذات، وتم تفسير النتائج في ضوء الأدبيات النظرية لمتغيرات الدراسة والدراسات ذات الصلة، وبالاعتماد على هذه النتائج وتفسيرها تم صياغة عدد من التوصيات.

**الكلمات المفتاحية:**

<i>Mindfulness</i>	اليقظة العقلية.....
<i>Emotion Regulation Difficulties</i>	صعوبات التنظيم الانفعالي.....
<i>Self-deception</i>	خداع الذات .....

**Abstract:**

The study's main objective has been devoted to uncover the difference between direct and indirect impact of Emotion Regulation Difficulties on Self-deception via Mindfulness as an intervening variable, and to see if these concocts are correlated as variables.

The pilot study included (180) university students just to standardize the tools of the study, where as the study sample comprised (414) students as a whole. The research has designed three scales for measuring Mindfulness, Emotion Regulation Difficulties, and Self-deception.

Findings of the study have revealed an indirect impact of Emotion Regulation Difficulties on Self-deception among the subjects of the study, and that there is a positive correlation between the little capacity of Regulation Difficulties and Self-deception. Interpretation of findings has been inspired in the light of the review of literature of the study variables as well as the related studies. A number of recommendations have been submitted thereupon.

**Key Words:** *Mindfulness, Emotion Regulation Difficulties, Self-deception.*

## أولاً- مقدمة الدراسة:

تعد المرحلة الجامعية مرحلة نمو حرجة لدى بعض الطلاب؛ فهي تقابل مرحلة المراهقة المتأخرة من شأنها أن تولد لديهم بعض بالتوترات المرتفعة، والسلوكيات المحفوفة بالمخاطر المتزايدة، والاضطرابات النفسية والانفعالية، إذ يتعرضون لضغوط متعددة المصادر، سواء أكانت نفسية أو اجتماعية أو مادية أو أكاديمية، كما تتميز تلك المرحلة بعدم القدرة على تعديل الانفعالات والسيطرة عليها في المواقف المثيرة لدى الطلاب الجامعيين، وهو ما يعرف بصعوبات التنظيم الانفعالي، حيث يشير كلاً من (Perez, Venta, Garnaat, & Sharp, 2012) إلى أن مفهوم صعوبات التنظيم الانفعالي لدى المراهقين يتمثل في عدم قدرة المراهق علي فهم وإدراك الانفعالات، والعجز في السيطرة على السلوك الاندفاعي عند مواجهة الانفعالات السلبية، مما يؤدي إلى سوء تنظيم الانفعالات.

وقد يسهم سوء تنظيم الانفعالات في الصورة السلبية للمراهق، وبداية ظهور الاضطرابات النفسية لديه، حيث تتميز انفعالات المراهق بالحدة، والتذبذب، والتناقض، ونقص القدرة على التحكم والتعبير عنها، كما يثور لإنتقاده أو حرمانه من بعض الامتيازات، أو التدخل في أموره الشخصية، وتشبه هذه الانفعالات إلى حد كبير انفعالات الطفل، إلا أن الإختلاف بينها يكون في نوع المثيرات (Bardeen, Fergus, & Orcutt, 2012)، وتظهر صعوبات التنظيم الانفعالي عندما تكون متطلبات الموقف لتنظيم الفرد لانفعالاته أعلى من قدراته، وبالتالي توجد فجوة بين أهداف واستجابات الفرد وأسلوب تعبيره عن انفعالاته (Neumann, Van Lier, Gratz & Koot, 2010؛ Bardeen, Kumpala & Orcutt, 2013)، وبالتالي يوضح كلاً من (Mihalca & Tarnavska, 2013) أن التنظيم الانفعالي يتمثل في قدرة الفرد على إدارة الخبرة الذاتية للانفعالات فيما يتعلق بشدتها واستمراريتها، والتحكم في التعابير الانفعالية في مواقف التفاعل الاجتماعي.

وأوضحت نتائج العديد من الدراسات إلى أن ذوي صعوبات التنظيم الانفعالي أكثر في بعض المشكلات السلوكية ممن لا يعانون من صعوبات التنظيم الانفعالي (Bardeen, et al., 2013؛ Cho, & Hong, 2013)، حيث تعد صعوبات التنظيم الانفعالي من العوامل المؤثرة على عدم قدرة الفرد على التواصل الاجتماعي والمشاركة في المواقف الاجتماعية والاهتمام بالعلاقات الاجتماعية والتوافق الاجتماعي والانفعالي (Neumann, et al., 2010)، كما ترتبط الصعوبات في التنظيم الانفعالي بالعديد من الاضطرابات النفسية كالأعراض الاكتئابية، واضطراب الشخصية الحدية، والقلق الاجتماعي، والإدمان (McDermott, Tull, Gratz, Roemer, Lee, Salters-Pedneault, Erisman, Daughters, & Lejuez, 2009؛ Orsillo, & Mennin, 2009؛ أبو زيد، ٢٠١٧).

وتستمد صعوبات التنظيم الانفعالي أهميتها من تأثيرها المتعاظم على مجمل حياة الفرد، فبينما تؤثر الصعوبات الانفعالية على مركز الفرد في المجالات الأكاديمية، فإن المشكلات الانفعالية في تنظيمها ذات تأثيرات متباينة ومتعددة على جوانب شخصية الفرد من حيث توافقه النفسي والاجتماعي ( Rosenstein, Ellison, Walsh, Chelminski, & Dalrymple, 2018)، مما قد لا يمنع طلاب الجامعة من الوقوع تحت تأثير الظروف الانفعالية القاسية التي يمر بها مجتمعهم على وجه العموم سبباً في لجوئهم إلى ممارسة العملية الوظيفية التكيفية لخدمة الذات من أجل التوافق والتكيف مع ظروف ومنطلقات الواقع الخارجي الذي يواجهونه، وهو ما يسمى بخداع الذات Self-deception.

فالشخص الخادع لنفسه يتبنى معتقدات متعكسة أو متناقضة، وأحد هذه المعتقدات لا يكون موضوعاً للإدراك، فعلى الرغم من النضج النفسي لطلاب الجامعة إلا أن هذا لا يمنع من وقوعهم تحت تأثير الظروف القاسية التي يمر بها مجتمعهم على وجه العموم، وقد تكون هذه الظروف القاسية سبباً في لجوئهم إلى ممارسة عملية خداع الذات للتكيف مع ظروف ذلك الواقع ، وذلك لكي يحصل ويوفر له نفع ما أو لتحقيق هدف نفسي (Jiménez & Ruiz, 2014)؛ (Chance, Gino, Norton, & Ariely, 2015).

وقد اتجهت الدراسات النفسية الحديثة إلى الكشف عن العلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات وأحداث الحياة الضاغطة، وبين أشكال المعاناة والمحن النفسية لدى طلاب الجامعة (Lyvers, Makin, Toms, Thorberg, & Baxter, & Norman, 2011)؛ (Samios, 2014 ؛ Lauria, Preissmann, & Clément, 2016)، إلا أنهم لاحظوا أن بعض الطلاب يتم التركيز من جانبهم على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، وبدون إصدار أي أحكام تقييمية عليها، وبترتب على ذلك تقليل حدة الاضطرابات النفسية في أثناء التفكير في أداء مهمة بعينها، بحيث لا يجري التفكير خارج إطار تلك المهمة، وهو ما يسمى باليقظة العقلية Mindfulness.

ونظراً لأهمية ممارسة اليقظة العقلية في تركيز الانتباه، والوعي بالطريقة التي يوجه بها الفرد انتباهه، فقد تناولتها عديد من الدراسات السابقة كمتغير يستطيع الفرد التخلص من مركزية الأفكار، ويفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة وليست تمثيلاً للواقع ، وهذا يؤدي إلى استبصاره بالموقف (Howell & Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, & Farrow, 2008)؛ (Buro, 2011)، لذلك من الضروري أن يتمتع الطالب الجامعي باليقظة العقلية التي تمكنه من خفض الشعور بعدم القدرة على تنظيم الانفعالات، وتحسين الحالة المزاجية السلبية، وتقليل الفجوة بين أهداف الفرد واستجاباته وأسلوب تعبيره عن انفعالاته، والتقليل من استخدام الآليات الدفاعية، والحد من إنكاره للأحداث المتناقضة غير المرغوبة وجعلها مقبولة لحماية الذات من مختلف التهديدات (Carmody & Baer, 2008)؛ الضبع، وطلب، ٢٠١٣؛ Lyvers, et al., 2014).

يتضح مما سبق أن معظم صعوبات التنظيم الانفعالي لدى المراهقين وبصفة خاصة طلاب الجامعة ذات صلة وثيقة بنقص ممارسة اليقظة العقلية، وانعكاس ذلك على استخدامهم الآليات الدفاعية ومنها خداع الذات، ورغم ذلك لم تلق العلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية وخداع الذات الاهتمام الكافي بالبحث والدراسات، فندرة من الدراسات ذات الصلة تناولت صعوبات التنظيم الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية، ولم توجد دراسة عربية - في نطاق إحاطة الباحث - تناولت المتغيرات الوسيطة بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات لطلاب الجامعة؛ لذا جاءت هذه الدراسة لاختبار نموذج بنائي افتراضي لليقظة العقلية كمتغير وسيط بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات لطلاب الجامعة، والذي تم اقتراحه في ضوء نتائج الدراسات الأجنبية ذات الصلة التي أكدت وجود علاقة ارتباطية بين هذه المتغيرات، إلا أن هذه الدراسات لم تتناول هذه المتغيرات بصورة إجمالية في نموذج واحد كما في هذه الدراسة، وهذا ما قد يتضح ويتبلور في مشكلة هذه الدراسة.

### ثانياً - مشكلة الدراسة:

ظهرت مشكلة الدراسة الحالية مما لاحظها الباحث أثناء التدريس لطلاب الجامعة على بعض السلوكيات التي كانت تتمثل في: عدم قدرتهم على إدارة الخبرة الذاتية للانفعالات لديهم، وعلى الأخص مما يتعلق منها بشدة هذه الانفعالات واستمراريتها، وعدم التحكم في التعبير الانفعالية في مواقف التفاعل الاجتماعي، وعدم قدرتهم على التكيف مع الآخرين أو مع أنفسهم، ويؤثر على علاقات الفرد مع من حوله، وبالتالي يكون له تأثير على نتاجه وعلي صحته، وعند سؤالهم عن أسباب تلك السلوكيات كانت الإجابة تشير إلى ممارساتهم مجموعة من التصرفات التي تعيقهم عن فهم هويتهم، وتقييم أنفسهم بشكل مجرد، واستخدامهم لبعض الحيل النفسية اللاشعورية التي يلجأ لها لتبرير بعض سلوكياتهم، وتقليل القلق والتوتر المتبع لهذه السلوكيات، وبالتالي تشير إلى هذه السلوكيات إلى أن خداع الذات سبب وراء ذلك.

وللوقوف على حجم المشكلة، وإبراز أهمية تناولها بالبحث والدراسة، تمت مقابلة (٤٠) طالباً جامعياً، وطبق عليهم استبانة مفتوحة تتناول بعض مسببات صعوبة التنظيم الانفعالي لطلاب الجامعة، وتمحورت استجابات الطلاب حول الافتقار إلى التنظيم الانفعالي عندما تكون متطلبات الموقف لتنظيم الفرد لانفعالاته أعلى من قدراته ووجود فجوة واسعة بين أهداف الفرد واستجاباته وأساليب تعبيره عن انفعالاته، وبين متطلبات البيئة الاجتماعية والثقافية، وكذلك عجزهم عن إدراك وفهم وقبول انفعالاتهم، مما قد يؤدي إلى تبنيهم بعض المعتقدات المتعكسة أو المتناقضة لحماية ذاتهم من مختلف التهديدات، ويوضح جدول (١) نتائج تحليل استبانة مفتوحة لصعوبات التنظيم الانفعالي لطلاب الجامعة.

جدول (١)

نتائج تحليل استبانة مفتوحة لصعوبات التنظيم الانفعالي لطلاب الجامعة (ن = ٤٠)

م	النسب المئوية لاستجابات طلاب الجامعة على مفردات استبانة صعوبات التنظيم الانفعالي		
	الأسئلة	العدد	النسبة %
١	أهتم بمشاعري.....	٣٢	٨٠%
٢	عندما أصاب بالقلق والكدر.....	٣٦	٩٠%
٣	أكثر ما يؤلمني.....	٣٠	٧٥%
٥	أفتقد إلى.....	٣١	٧٥,٧%
٦	ماذا تفعل في عدم قدرتك علي تنظيم انفعالاتك....	٣٥	٨٧,٥%

ومن المسوغات التي حدثت بالباحث لإجراء هذه الدراسة، ما أشارت إليه نتائج الدراسات ذات الصلة والأطر النظرية عن معاناه طلاب الجامعة من صعوبات التنظيم الانفعالي، وما يترتب عليها من خداع للذات، حيث أشار كلاً من (Rosenstein, 2018) Ellison, Walsh, Chelminski, & Dalrymple إلى أن عدم قدرة الفرد على التنظيم الانفعالي يرجع إلى التكثيف المفروط في شدة الانفعالات أو التعطيل المفرط لها، وتبني معتقدات متعكسة ومتناقضة، وما أوضحه (Gratz & Roemer, 2004) بأن العديد من المراهقين يشعرون بصعوبة في التنظيم الانفعالي ويؤثر ذلك بصورة فعالة في تحقيق النمو الانفعالي للمراهقين، فيلجأ إلى تركيز انتباهه إلى الخبرات الماضية، واللجوء إلى ممارسة عملية خداع الذات للتكيف مع هذه الخبرات، وما أكد عليه (Berking & Wupperman, 2012) أن عدم القدرة على تنظيم الانفعالات يشكل معضلة للمراهقين سواء في تكيفهم مع الآخرين أو مع أنفسهم ويؤثر على علاقات الفرد مع من حوله، وبالتالي يكون له تأثير على نتاجه وعلي صحته، كما أشارت بعض الدراسات التي اهتمت بفحص العلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية إلى أن الأفراد ذوي صعوبات التنظيم الانفعالي يميلون إلى تجنب الوعي بالمواقف والأحاسيس والانفعالات، وكما يميلون إلى كبت الخبرات الحالية، وعدم القدرة على الحكم على الخبرة التي يمرون بها، وبذلك يكونون أقل قدرة على اليقظة العقلية (Carmody, J & Baer, 2008) Roemer, Lee, Salters-Pedneault, Erisman, Orsillo, & Mennin, 2009). ( Hill & Updegraff, 2012).

وعلى الرغم من تنامي الاهتمام لبيان دينامية العلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات لدى طلاب الجامعة بالبحث علي الأدبيات البحثية والأطر النظرية من ناحية، إضافة إلى ما أشارت إليه نتائج عدد من الدراسات ذات الصلة بازدياد انتشار صعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة ( Davis & Bardeen, Kumpala, & Orcutt, 2013)، وما أوضحتها نتائج الدراسات ذات الصلة بأن القصور أو الصعوبات في التنظيم الانفعالي يؤدي إلى زيادة احتمال استخدام الفرد لعملية خداع الذات كوظيفة تكيفية تقوم بعملية خدمة الذات من أجل التوافق مع ظروف ومتطلبات الواقع الخارجي الذي يواجهه (Surbey, 2010، حمد، ٢٠١٠؛ Roemer, Lee, Salters-Pedneault, Erisman، Orsillo, & Mennin, 2009)، والافتقار للدراسات التي تناولت اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات لطلاب الجامعة.

بناءً على ما سبق عرضه في المقدمة من أطر نظرية ودراسات سابقة، وفي ضوء عدم وجود دراسات عربية - في حدود علم الباحث - اهتمت ببحث العلاقة بين اليقظة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات لدى طلاب الجامعة، وهذا ما دفع الباحث إلى دراسة اليقظة العقلية وعلاقتها بصعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات في محاولة بحثية لاستكشاف ودراسة اليقظة العقلية كمتغير وسيط في العلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات لدى طلاب الجامعة، مستخدماً المنهج الوصفي التنبؤي في محاولة لوصف الظاهرة من خلال فهمها وتفسير العلاقات المسببة لها بدقة، ومن ثم التنبؤ بالتغيرات الحادثة في بعض المتغيرات التابعة في ضوء متغيرات أخرى مستقلة، وفي ضوء العرض والتحليل السابق يمكن تحديد مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

- أ- ما العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة؟
- ب- ما العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وخداع الذات لدى طلاب الجامعة؟
- ج- ما العلاقة الارتباطية بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات لدى طلاب الجامعة؟
- د- ما الاختلاف بين التأثير المباشر للصعوبات التنظيم الانفعالي في خداع الذات والتأثير غير المباشر عن طريق اليقظة العقلية كمتغير وسيط لدى طلاب الجامعة؟

### ثالثاً- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- أ- فحص العلاقة بين اليقظة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلاب الجامعة.
- ب- فحص العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وخداع الذات لدى طلاب الجامعة.



ج- فحص العلاقة الارتباطية بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات لدى طلاب الجامعة.

د- التحقق من صحة النموذج المفترض الخاص بالتأثير غير المباشر لل صعوبات التنظيم الانفعالي في خداع الذات عن طريق اليقظة العقلية كمتغير وسيط، وذلك للكشف عن الميكانيزم الذي يؤثر من خلاله لل صعوبات التنظيم الانفعالي في تطور خداع الذات لدى طلاب الجامعة.

#### رابعاً- أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة في:

#### أ- الأهمية النظرية:

١- أهمية مرحلة المراهقة في حياة الفرد، وما تتميز به من عديد من الضغوط النفسية في المجالات الأكاديمية والاجتماعي والأسرية، وما تتصف به مرحلة المراهقة من الحدة والتوتر والتقلب الانفعالي.

٢- المتغيرات التي تتناولها هذه الدراسة، حيث إن الاهتمام بمصطلح اليقظة العقلية كأحد جوانب موضوعات علم النفس الإيجابي من العوامل المؤثرة على التنظيم الانفعالي؛ نظراً لأن افتقار الطلاب الجامعيين إلى التنظيم الانفعالي يؤدي ذلك إلى التفكك وتجنب الخبرات، وعدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية، وعدم السيطرة على السلوك الاندفاعي عند مواجهة الانفعالات السلبية، إضافة إلى العلاقة الارتباطية بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات، وأن العلاقات السببية بين تلك المتغيرات قد يسهم في تحديد العوامل المهيئة لصعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات، مما يحقق التوافق النفسي والاجتماعي للطلاب، مما ينعكس على العملية التربوية.

٣- ندرة الدراسات العربية - في حدود علم الباحث - التي تناولت اليقظة العقلية كمتغير وسيط في العلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات، وكذلك ندرة الدراسات التي تناولت دور صعوبات التنظيم الانفعالي في استخدام الآليات الدفاعية، مثل: خداع الذات.

٤- لعل اختيار مفهوم اليقظة العقلية وهو مصدر من مصادر مقاومة الضغوط ينعكس بشكل إيجابي على كافة الأنشطة والسلوكيات وعمليات التعلم لدى طلاب الجامعة، ويؤدي ذلك إلى زيادة معدلات توافقهم النفسي والدراسي والاجتماعي، واستغلال تنمية اليقظة العقلية في كثير من البرامج والأنشطة التربوية.

٥- تتناول هذه الدراسة مفهوم خداع الذات وهو من المفاهيم الهامة في مجال ميكانيزمات الدفاع، حيث صنف الفرد الخادع لنفسه على كونه ذلك الفرد الذي يتبنى معتقدات متعاكسة أو متناقضة، وأحد هذه المعتقدات لا يكون موضوعاً للإدراك التهديدات المختلفة.

**ب- الأهمية التطبيقية:**

١- تقدم هذه الدراسة صورة لصعوبة تنظيم الانفعالات وخداع الذات لمرتفعى ومنخفضى اليقظة العقلية، للإفادة منها عند تصميم البرامج الإرشادية لطلاب الجامعة الذين يعانون من الافتقار إلى اليقظة العقلية.

٢- يمكن أن تفيد نتائج هذه الدراسة في مجال الإرشاد النفسى للأفراد الذين يتعرضون باستمرار لصعوبات التنظيم الانفعالى التى تؤثر على أدائهم النفسى وتوافقهم الاجتماعى والتحصيلى، حيث أن هؤلاء الأفراد يحتاجون إلى خطط وبرامج إرشادية تستند إلى ما لديهم من خصائص الشخصية بهدف تطويرها إلى أعلى مستوى ممكن من الفاعلية وتوظيفها توظيفاً هادفاً من أجل رفع كفاءتهم فى مواجهة صعوبات التنظيم الانفعالى، وكذلك تدريبهم على مهارات اليقظة العقلية لتقليل من خداع الذات لديهم.

**خامساً - محددات الدراسة:**

تحددت الدراسة الحالية موضوعياً بدراسة اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين صعوبات التنظيم الانفعالى وخداع الذات لدى طلاب الجامعة، ومكانياً بكليات: التربية، والتربية النوعية، والأدب، والتربية الفنية، والألسن بجامعة المنيا، وزمانياً بالفصل الدراسى الأول والثانى من العام الجامعى ٢٠١٧/٢٠١٨م.

**سادساً - مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية:****أ- اليقظة العقلية: Mindfulness**

يمكن تعريف اليقظة العقلية كمفهوم نفسى بأنها: "المراقبة المستمرة للخبرات، وتركيز الانتباه عن قصد فى اللحظة الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وقبول الخبرات والتسامح نحوها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هى فى الواقع ودون إصدار أحكام على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار، والوعي بالطريقة التى يوجه بها الفرد انتباهه بحيث تجعله يتخلص من مركزية الأفكار، ويفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة، وليست تمثيلاً للواقع، وهذا يؤدي استبصاره بالموقف" (Cardaciotto, et al., 2008, 205). ويقاس إجرائياً بالدرجة التى يحصل عليها الطالب الجامعى على مقياس اليقظة العقلية ترجمة وتقنين البحيري والصبغ وطلب والعوامل (٢٠١٤) المستخدم فى هذه الدراسة.

**ب- صعوبات التنظيم الانفعالى: Emotion Regulation Difficulties**

اعتمد الباحث على تعريف (Gratz & Roemer, 2004, 42) لصعوبات التنظيم الانفعال، وهو: "عجز قدرة الفرد على فهم وإدراك انفعالاته وتقبلها، والعجز فى القدرة على الحفاظ على التوازن الانفعالى فى علاقاته الانفعالية مع ذاته والآخرين وفقاً للأهداف المطلوبة أثناء الانفعالات السلبية، وعدم قدرته الاندماج فى السلوكيات الموجهة الهادفة عند مرورة بالانفعالات السلبية، وعجزه عن التحكم بعواطفه أثناء مواجهة أحداث التوتر والتهديد". ويقاس إجرائياً بالدرجة التى يحصل عليها الطالب الجامعى على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالى المستخدم فى هذه الدراسة تعريب وتقنين الباحث.

## ج- خداع الذات: Self-Deception

مفهوم خداع الذات من المفاهيم الهامة ضمن الآليات الدفاعية، ويتبنى الباحث تعريف (Paulhus, 2007) لخداع الذات وهو: "عملية غرضية قصدية تعمل على تشوية المعتقدات وجعلها مقبولة لحماية الذات من مختلف التهديدات من أجل التوافق مع ظروف ومتطلبات الواقع الخارجي الذي يواجهه الفرد". ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس خداع الذات، الذي قام الباحث بتعريبه وتقينته على البيئة المصرية.

### سابعاً- الإطار النظري:

#### أ- اليقظة العقلية:

اليقظة العقلية اقترحت كعامل مهم في الابتكار المستمر للأفكار الجديدة، والانفتاح على المعلومات الجديدة، والوعي بأكثر من منظور واحد، وكذلك تسمح اليقظة العقلية بمواجهة الانفعالات أو الأفكار التي تبعث على الكآبة وقبولها، وتقليل الانفعال السلبي وتحسن الصحة النفسية (البحيري وآخرون، 2014؛ Gustafsson, Davis, Skoog, Kenttä & Haberl, 2015)، بالإضافة إلى أن اليقظة العقلية تجعل الفرد أكثر وعياً بكل جوانب الذكريات الشخصية، وليس الانتباه ببساطة إلى تلك الجوانب التي قد تثير الانفعالات التي تؤدي إلى إحساس الفرد بالفشل واليأس ثم الاكتئاب؛ فاليقظة العقلية تتيح للفرد الفرصة لإخراج كل ما هو غير شعوري إلى شعوري، وتساعده على خلق طرق جديدة لإدراك الحياة بشكل إيجابي (Evans, Eisenlohr-Moul, Button, Baer, Carmody & Hunsinger, 2012)؛ (Baer, & Segerstrom, 2013).

لذا تستعمل كلمة اليقظة العقلية للدلالة على النشاط في إعادة العقل الكامل أو الاهتمام أو الانتباه الكامل على كل ما يقوم به الفرد، وهو يشبه إلى حد كبير عمل شيء معين في وقت معين (Burgess, Beach & Saha, 2017؛ Hill & Updegraff, 2012)، وذلك ما جعل اليقظة العقلية مجالاً خصباً للبحث المستمر والتنظير والممارسة، ومنذ ذلك الحين نشط الحافز إلى البحث في هذا المجال، حيث ركزت الدراسات على تناول اليقظة العقلية في مجال علم النفس مع بداية التسعينيات من خلال زاويتين:

**الأولى:** مفهوم نفسي ضمن جوانب القوي في علم النفس الإيجابي، حيث بحث محمود (2013) دور اليقظة العقلية كمتغير وسيط للعلاقة بين مظاهر اضطراب الشخصية الحدية والتعلق العاطفي لدى عينة غير إكلينيكية من الجنسين، وأظهرت نتائج الدراسة العلاقة الارتباطية السالبة بين اليقظة العقلية وكلاً من التعلق العاطفي ومظاهر الشخصية الحدية، وعلى هذه النتيجة جاءت اليقظة العقلية متغيراً وسيطاً للعلاقة بين مظاهر اضطراب الشخصية الحدية والتعلق العاطفي، وأوصت الدراسة بضرورة دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة.

**والثانية :** أنها تدخل علاجي ضمن إجراءات عديد من التدخلات العلاجية الحديثة نسبياً، حيث بحث كلاً من الضبع وطلب (٢٠١٣) فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى طلاب الجامعة، كما هدفت دراسة أبو زيد (٢٠١٧) بحث فاعلية العلاج السلوكي الجدلي القائم على التدريب على اليقظة العقلية في علاج اضطراب الشخصية الحدية لدى الطالبات الجامعة.

**وتتناول هذه الدراسة المفهوم النفسي لليقظة العقلية،** فقد كان من الطبيعي أن يهتم العديد من الباحثين النفسيين بتحديد هذا المفهوم، والذين لم يختلفوا كثيراً حول الأصول في ذلك، بل كانت غالبية اختلافاتهم حول الفروع أو جوانب الاهتمام. فركز بعض الباحثين في تحديدهم لمفهوم اليقظة العقلية على اعتبارها مفهوماً نفسياً يشير إلى "الوعي والانتباه والتركيز على الأحداث الإيجابية والسلبية في اللحظة الحالية دون تفسير أو إصدار أحكام تقييمية عليها، بحيث تجعلنا نتلخص من مركزية الأفكار، فنفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة، وليست تمثيلاً للواقع، وهذا يؤدي إلى الاستبصار" (Baer, Lykins & Peters, 2011; Baer, 2011).  
(Campanella, Crescentini, Urgesi, & Fabbro, 2014; 2012).

في حين تم تحديد اليقظة العقلية باعتبارها "حالة عابرة من الوعي الحسي الذي يتميز بصورة مختلفة وفعالة، وتحدث عندما يكون الانتباه مستقراً وحاضراً من دون أي ارتباط استثنائي نحو الآراء، وهذا يتحقق من خلال التأمل (Dicharry, 2016)، بينما يراها غيرهم على أنها سمة من سمات الشخصية تنشئ عن التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية (Hill, & Updegraff, 2012).

وقد تعددت وجهات نظر الباحثين في الهيكل الأساسي لليقظة العقلية وفقاً لتوجهاتهم النظرية؛ فقد افترض بعض الباحثين مكونين أساسيين لليقظة العقلية، وهما: "الوعي Awareness كما هي في اللحظة الراهنة بالإضافة إلى الشعور الواعي الهادف، وأما الآخر: التقبل Acceptance (Baer., 2011)، وفي محاولة لتحليل اليقظة العقلية إلى بناء مبسط قام بعض الباحثين بتجسيد ثلاث مسلمات أساسية لليقظة العقلية، وتمثل هذه المسلمات وحدات البناء الأساسية التي تتبثق منها الأشياء الأخرى، وهي: القصد أو العمد Intention ، وتوجيه الانتباه Attention ، والاتجاه Attitude (Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006, 375)، والبعض الآخر ذكر أربعة مكونات لليقظة العقلية، وهي: الانتباه، والوعي، والتكيز على الخبرة في اللحظة الحاضرة، والتعايش مع الخبرات والأفكار بدون إصدار أحكام (Kang, Gruber, & Gray, 2012, 194)، بينما تناول كلا من Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney (2006, 28) دراسة مفهوم لليقظة العقلية من خلال مقياس متعدد الأبعاد - وهو المقياس موضوع هذه الدراسة - وهي: الملاحظة Observe، والوصف Describing، والتصرف بوعي Acting with Awareness، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية Nonjudging، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية Nonreactivity.

يستخلص الباحث مما سبق أن اليقظة العقلية كمفهوم نفسي يتضمن الوعي والانتباه والتركيز والمراقبة المستمرة على الخبرات الحاضرة، مع تقبل تلك الخبرات كما هي في الواقع، دون إصدار أحكام تقييميه عليها؛ أي أن يكون الفرد واعياً بـ"هنا والأُن" وتقبل كل خبرات الحياة الإيجابية والسلبية. كما يمكن القول أن التدريب على الانتباه في ممارسة اليقظة العقلية يؤدي إلى تعزيز التركيز، وأن التنظيم المقصود للانتباه للخبرة في اللحظة الحاضرة قد يسهل المراقبة ما وراء المعرفية لهذه الخبرة، كما يلاحظ مما سبق تعدد المقاييس التي طورها الباحثون لليقظة العقلية، وجميعها من نوع التقرير الذاتي، وتراوحت لليقظة العقلية من مفهوم أحادي البعد (عامل واحد) إلى مفهوم متعدد الأبعاد (خمسة عوامل) وهو ما تم استخدامه في هذه الدراسة. مع تراكم ثمار الأدلة البحثية على أن اليقظة العقلية أظهرت تأثيرات مفيدة من النتائج التي من شأنها المحافظة على الأداء النفسي، وذلك من خلال مساعدة الفرد على إدراك الواقع بشكل واضح، وتمكين الطلاب من فهم أنفسهم، والتركيز على حل المشكلات، والتمتع بحياة أكثر بهجة، وإعادة تجميع الخبرات بكفاءة دون نسيان وتشتت، وعدم إطلاق أحكام سلبية على الأفكار والمشاعر، ولكن التعايش معها والبحث عن الأفكار والمشاعر السلبية والتعامل معها بموضوعية من جميع جوانبها المتعدد بدلاً من النظر إليها من زاوية أو رؤية واحدة، والاعتراف بالمشاعر والأفكار مهما كانت سلبية ومؤلمة، ويتضح ذلك من خلال دراسات كلا من: (Gustafsson, et al., 2015؛ Chang, Huang & Lin, 2015؛ Soysa & Wilcomb, 2015).

كما أكد كلاً من (Heeren, Van Broeck, & Philippot, 2009) أن الأفراد الذين لديهم مستوى عال من القدرة على التركيز يميلون إلى سلوكيات تقودهم إلى التركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، لأن القدرة على التركيز ترتبط ارتباطاً إيجابياً باليقظة العقلية. وتساعد اليقظة العقلية الفرد على التركيز، وذلك من خلال منحه القدرة على التركيز بشيء واحد في المرة الواحدة، بحيث لا يقوم بتشتيت نفسه من خلال التفكير بكل المهام التي عليه إنجازها دفعة واحدة (Black, Sussman, Johnson & Milam, 2012)، فضلاً عن هذا فإن اليقظة العقلية تساعد الفرد على تجنب المشتتات والابتعاد عما يعرف بـ"القيام بأمور متعددة في الوقت نفسه" هذه الطريقة التي كان يعتقد فائدتها لليتيين لاحقاً بأنها مدمرة للابتكارية لدى الفرد (Weinstein, Brown & Ryan, 2009)، كما تعمل اليقظة العقلية على كبح تلك الأفكار السلبية وتحرير قدرات الفرد الإبداعية، وما يساعدها على هذا هو قدرتها على جعل الفرد يركز فقط على اللحظة التي يعيشها بدون أن يسمح لمخاوف سابقة أن تكبل أفكاره وإبداعاته (Mandal, Greco, Baer & Smith, 2011؛ Arya, & Pandey, 2012).

وذكر كلاً من (Howell & Buro, 2011) أن اليقظة العقلية عامل مهم وحيوي في الشخصية يجب التأكيد عليها في البحوث المستقبلية حتى تتضح أكثر وتطور من مستوى الأشخاص إلى مستوى استخدامه في المؤسسات والمراكز العلاجية والإرشادية حتى يستخدم على نطاق واسع في التطوير، لأن اليقظة العقلية أصبحت من المفاهيم الهامة في مراقبة الفرد لأفكاره ومشاعره السلبية، والانفتاح عليها ومعايشتها بدلاً من احتجازها في الوعي، إضافة إلى التنظيم الذاتي المرتبط بالإنجاز Achievement-Related Self-Regulation، وعدم إطلاق أحكام سلبية للذات أو التوحد المفرط مع الذات بشكل منفصل مع ترسيخ وحدة الذات، ويجب كذلك بحث تطور اليقظة العقلية عبر فترات الحياة وربطها بتحقيق الأهداف.

### ب- صعوبات التنظيم الانفعالي:

يعد تنظيم الانفعال من العوامل المؤثرة على قدرة الفرد على التواصل الاجتماعي والاهتمام بالعلاقات الاجتماعية والتوافق الاجتماعي والانفعالي في مختلف المراحل النمائية وخاصة في مرحلة المراهقة والتي تعتبر إحدى المراحل الحرجة في النمو الإنساني، حيث يرى كل من (Koole, 2009) أن الأفراد الذين لا يستطيعون إدارة انفعالهم بصورة فعالة حينما يتعرضون للأحداث الحياتية السلبية اليومية يكونون أكثر عرضة للقلق والاكتئاب. وقد كشفت نتائج بعض الدراسات أن القدرة على التنظيم الانفعالي يرتبط بأداء الوظائف النفسية الإيجابية والصحة النفسية، كما ارتبط التنظيم الانفعالي غير الفعال بانخفاض الصحة النفسية والعديد من الاضطرابات النفسية كالإكتئاب واضطراب الشخصية الحدية، والقلق العام، والقلق الاجتماعي، والإدمان (McLaughlin, Hatzenbuehler, Mennin, & Nolen-Hoeksema, 2011)؛ (Davis & Humphrey, 2014؛ أبو زيد، ٢٠١٧).

ويشير مصطلح التنظيم الانفعالي إلى تنظيم وتوافق دينامي للعمليات الشعورية والاشعورية المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الأفراد لضبط انفعالهم، وزيادة واستمرار وخفض واحد أو أكثر من مكونات الاستجابة الانفعالية، وطبقاً لذلك فإن صعوبة التنظيم الانفعالي تشير إلى العجز في القدرة على خبرة الانفعالات والتعبير عنها واستخدامها، فقدان السيطرة على الاستئارة الانفعالية والاستخدام المقيد للانفعال (Gross, & Feldman Barrett, 2011).

كما اتضح أن مفهوم التنظيم الانفعالي يرتبط بمجموعة من القدرات، وهي: الوعي الانفعالي وفهمه، وقبول الانفعالات، والسيطرة على السلوكيات المتهورة والتصرف وفقاً للأهداف المرجوة عند التعرض للانفعالات السلبية، والاستخدام الموقفي والمرن لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي، ويكشف العجز في أي واحد من هذه القدرات أو جميعها عن صعوبات في التنظيم الانفعالي (Duarte, Compare, Zabro, Shonin, Gordon, & Marconi, 2014)؛ (Matos & Marques, 2015)، كما تظهر صعوبات التنظيم الانفعالي عندما تكون متطلبات الموقف لتنظيم الفرد لانفعالاته أعلى من قدراته وتوجد فجوة واسعة بين أهداف الفرد واستجاباته وأسلوب تعبيره عن انفعالاته، وبين متطلبات البيئة الاجتماعية والثقافية (Kuo, Khoury, )؛ (Rosenstein, et al., 2018؛ Metcalfe, Fitzpatrick, & Goodwill, 2015).

وقد ترجع صعوبات التنظيم الانفعالي إلى خبرات الطفولة، ومنها: تعرض الطفل للإساءة، والافتقار إلى الترابط الانفعالي، والعلاقات والظروف السيئة التي يمر بها الأفراد، كما يتعرض المراهقين باستمرار لمجموعة واسعة من المحفزات ذات الإثارة المحتملة، ويمكن لردود الفعل الانفعالية غير المناسبة أو المتطرفة تجاه مثل هذه المحفزات أن تعيق التناسب الوظيفي داخل المجتمع؛ وبالتالي يؤدي إلى صعوبة في التنظيم الانفعالي (Macklem, 2008)؛ (Kim, & Cicchetti, 2010).

ونظراً لأهمية مفهوم صعوبات التنظيم الانفعالي فقد تناولته بعض الدراسات المختلفة حيث اتضح أن صعوبات التنظيم الانفعالي يرتبط بالاستراتيجيات غير التكيفية عند التعامل مع الانفعالات (Koole, 2009؛ Vahedi, Hashemi, & Einipour, 2013؛ Compare et al, 2014)، وأن صعوبات التنظيم الانفعالي تظهر لدى الفرد عندما يكون أقل استعداداً في تحمل العجز الانفعالي في تأمل السلوك الموجه نحو الهدف، وأيضاً التقرب من الموقف المؤلم (O'Toole, , Jensen, , Fentz, Zachariae, & Hougaard, 2014)، وأن الشعور بصعوبه في التنظيم الانفعالي ميز الأفراد الذين لديهم تجنب للأفكار والانفعالات والمشاعر، والكبت المدرك للإثارة الانفعالية ( Hofmann, Sawyer, Fang, & Asnaani, 2012)، وأن كثير من الأفراد يقودهم هذا الكبت والتجنب إلى حالة مزاجية مضطربة وزيادة الأفكار السلبية. كما اتضح أن من لديهم صعوبات في التنظيم الانفعالي يمارسون عملية التأمل بطريقة متكررة بالتركيز على خبراتهم الانفعالية السلبية وأسبابها وعواقبها (Koole, 2009).

ويستنتج الباحث من مما سبق أن صعوبات التنظيم الانفعالي هي القضية التي تواجه كل فرد في وقت ما في حياته بحيث يكون عليه أن يتحمل المعاناة العميقة خلال فترة من فترات حياته يدرك فيها عدم التنظيم المتدني أو التنظيم المفرط في التعبير عن انفعالاته والوعي بها. كما اتضح أن صعوبات التنظيم الانفعالي ترتبط سلبياً بالصحة النفسية لدى الفرد، وأن شعور الفرد بعدم قدرته على التنظيم الانفعالي يعد مدخلاً مهماً للعديد من الاضطرابات الانفعالية، ومن أهمها الغضب والاكتئاب (Tan, Forbes, Dahl, Ryan, Siegle, Ladouceur, & Silk, 2012)، فضلاً عن ذلك فإن الميل لتجنب الخبرات الداخلية غير المرغوبة ربما يكون لها تأثيرات متعكسة وقد ترتبط مع الاستثارة الفسيولوجية المتزايدة، وبالتالي يتميزون هؤلاء الأفراد باستخدام صرف الانتباه عن الانفعالات لعدم قدرته على تحملها، ويكون صرف الانتباه حيلة دفاعية لا شعورية للتخلص من انفعالات الغضب والحزن والقلق وغيرها من الانفعالات التي لا يتحملها، كما يُظهر الأفراد الذين يعانون من الاضطرابات الانفعالية أنماط من الاستجابة التي يوجد فيها عدم تطابق بين أهدافهم، وردودهم، أو وضع التعبير، ومتطلبات البيئة الاجتماعية.

## ج- خداع الذات:

يشير (Triandis, 2013, 1070) إلى أن خداع الذات يمكن أن يفهم من خلال ثلاثة طرق قابلة للتمييز والاستعمالات، حيث تعكس كل واحدة من هذه الطرق حافزاً مختلفاً لخداع الذات؛ وبالتالي يتوقع وجود سمات مختلفة للأفراد في ضوء هذه الطرق تؤثر على ذاته. فخداع الذات هو نمط من الدفاع الذي يظهره الفرد من خلال الضعف الأخلاقي لإنكار بعض أشكال الحقيقية غير المرغوبة، أما الاستعمال الآخر فهو حالة لعلاقة ضمنية في آليات الدفاع (Jiménez & Ruiz, 2014)، بينما الاستعمال الثالث يستخدم بصورة نهائية لتغطية الإدراكات الخاطئة حول الذات (Bandura, 2011)، ومن خلال ما سبق استنتج الباحث أن خداع الذات هو توهم الفرد لحقيقة نفسه وإمكانياته وظروفه علي نحو يخالف الواقع، ولكن يتفق مع هواه ورغبته، والفرد بطبيعة الحال لا يكون متعمداً ذلك بل إنه يقوم بخداع نفسه دون وعي بذلك كأن تكون إمكاناته العقلية والعلمية ضعيفة ويرى هو عكس ذلك. وبالتالي تكون عملية الخداع عملية غرضية قصدية تعمل على تشوية المعتقدات وجعلها مقبولة لحماية الذات من مختلف التهديدات (بهنام، ٢٠١٦، ٧٩).

ونظراً لأهمية مفهوم خداع الذات فقد تناولته بعض الدراسات الأجنبية المختلفة حيث اتضح أن خداع الذات يرتبط بنقص في إدراك العمليات النفسية الداخلية للفرد في تعامله الاجتماعي (Von Hippel & Trivers, 2011)، وأن خداع الذات له علاقة بالمعتقدات غير المدركة وذات الغرض أو له دافعية (Bachkirova, 2016)، ولا يقتصر خداع الذات على إخفاء الحقيقة الداخلية، بل يطال محاولة تزييفها، حيث يحاول الفرد أن يقدم نفسه في صورة لا تتفق مع حقيقته، بل أحياناً تتناقض معها، وقد يكون انتحال صورة زائفة، أو إخفاء صورة حقيقية نابغاً عن وعي وقصد وتصميم (Fernbach, Hagmayer, & Sloman, 2014)، وأن كثير من الأفراد يقدمون صورة زائفة بدون وعي، أو باقتناع كامل بحقيقتها، والعمل على تسويق هذه الصورة على الآخرين (Triandis, 2011).

وأوضحت نتائج العديد من الدراسات كدراسة (Chance, et al., 2015) التي اهتمت بخداع الذات وتصنيف الفرد الخادع لنفسه على أنه يتبنى معتقدات متعكسة أو متناقضة، ومن بين تلك المعتقدات أنه لا يكون موضوعاً للإدراك وذلك ليوفر لنفسه نفعاً ما أو تحقيق هدف نفسي ما وهو غير مفرح بالنسبة إليه فيلجأ إلى ممارسة عملية خداع الذات على أثر ذلك، وقد بين كلاً من (Smith, Trivers, & Hippel, 2017) المحكات الضرورية للتعرف على حالة خداع الذات ومن بين تلك المحكات التناقض في بنية المعتقدات التي يحملها الفرد في مجاله يبقى قائماً لأن له هدفاً نفسياً هو حماية الذات من أنماط التهديد المختلفة سواء من داخل الفرد نفسه ومن خارج الفرد.



### ثامناً - فروض الدراسة:

في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات ذات الصلة، يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي :

أ- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد اليقظة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة.

ب- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد اليقظة العقلية وخداع الذات لدى طلاب الجامعة.

ج- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات لدى طلاب الجامعة.

د- يختلف التأثير المباشر لل صعوبات التنظيم الانفعالي في خداع الذات وعن التأثير غير المباشر - عن طريق اليقظة العقلية كمتغير وسيط - لدى طلاب الجامعة.

### تاسعاً - إجراءات الدراسة:

اشتملت إجراءات الدراسة على المنهج والعينة والأدوات:

#### أ- منهج الدراسة:

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي الذي يعمل على وصف الظاهرة، وتصنيف المعلومات وتنظيمها؛ لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها في إيجاد العلاقات الارتباطية بين اليقظة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات لدى طلاب الجامعة، وأيضاً التحقق من التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات الدراسة.

#### ب- عينة الدراسة:

##### ١- العينة الاستطلاعية:

اختار الباحث عدداً من طلاب الجامعة بجميع الفرق الدراسية ليمثلوا أفراد الدراسة الاستطلاعية؛ بهدف التحقق من كفاءة أدوات الدراسة السيكومترية، وقد اشتملت هذه العينة على (١٨٠) طالباً جامعياً، بمتوسط للعمر الزمني (١٨,٣١) عاماً، وانحراف معياري (٠,٥٨).

##### ٢- العينة الأساسية:

بعد التحقق من كفاءة أدوات الدراسة السيكومترية: مقياس اليقظة العقلية ترجمة وتقنين عبد الرقيب البحيري وآخرون (٢٠١٤)، ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي ترجمة وتقنين الباحث، ومقياس خداع الذات تعريب وتقنين الباحث، قام الباحث بتطبيقها على أفراد العينة الأساسية، والتي قوامها (٤١٤) طالباً وطالبة جامعياً، بمتوسط للعمر الزمني (١٩,٦) عاماً، وانحراف معياري (٣,٨٢) عاماً، ويوضح جدول (٢) خصائص أفراد العينة الأساسية.

## جدول (٢)

## الخصائص الديموجرافية لأفراد الدراسة الأساسية (ن=٤٩٥)

م	الكلية	الفرقة الدراسية	الجنس		إجمالي العينة
			الذكور	الإناث	
١	التربية	الثالثة	٩٢	٩٥	١٨٧
٢	التربية النوعية	الثانية	٢٧	٣٨	٦٥
٣	الألسن	الثالثة	٢٠	٣٠	٥٠
٤	الأدب	الرابعة	٢٤	٣٠	٥٤
٥	التربية الفنية	الثانية	٢٧	٣١	٥٨
إجمالي عدد المشاركين			١٩٠	٢٢٤	٤١٤

## ج- أدوات الدراسة:

## ١- مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية:

أعد هذا المقياس Baer, et al. (2006) وقام البحيري والضبع وطلب والعوامل (٢٠١٤) بترجمته، ويتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٩) عبارة صنف في خمس عوامل لتقيس اليقظة العقلية، وهي: الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، وتتنوع بدائل الإجابة المتاحة للأفراد (تتطبق تمامًا، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، لا تنطبق تمامًا)، وللتأكد من ملائمة المقياس لعينة هذه الدراسة قام الباحث بإعادة تقنين المقياس على عينة الدراسة من طلاب الجامعة.

## ثبات المقياس:

قام معدو المقياس ومقننيه بحساب ثباته بعدة طرق، ومنها: ألفا كرونباك، والتجزئة النصفية للعوامل الخمسة والمقياس ككل، واتضح أن المقياس يتمتع بقدر عالٍ من الثبات، وقد قام الباحث في الدراسة الحالية بحساب ثبات المقياس بالطريقتين أنفسهما، وأشارت النتائج إلى أن معاملات ثبات ألفا كرونباك للعوامل الخمسة والمقياس ككل تراوحت بين (٠,٥٩٨، ٠,٨٢٩)، وهي جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يشير إلى اتساق عالي للعوامل الخمسة والمقياس ككل لدى طلاب الجامعة، كما تم حساب معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لسبيرمان برواون للعوامل والمقياس ككل، وأشارت النتائج إلى أن معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لسبيرمان برواون للعوامل الخمسة والمقياس ككل تراوحت بين (٠,٦١٢، ٠,٧٧٧)، وهي جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يشير إلى ثبات عالي للعوامل الخمسة والمقياس ككل لدى طلاب الجامعة.

## صدق المقياس:

قام معدو المقياس ومقننيه بحساب صدق المقياس بعدة طرق، ومنها: الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس ودرجة البعد المنتمية إليه، وكانت جميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، كما تم حساب الاتساق الداخلي بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، وكذلك التحليل العامل التوكيدي، حيث تشبعت جميع العبارات المقياس تشبعاً جوهرياً على العامل المنتمية إليه من العوامل الخمسة، واتضح أن المقياس يتمتع بقدر عالٍ من الصدق، وفي الدراسة الحالية قام الباحث باستخدام الصدق التلازمي للمقياس مع مقياس المرونة النفسية إعداد عثمان (٢٠١٠)، وذلك على أفراد العينة الاستطلاعية (ن = ٦٠) عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجاتهم على المقياسين، وقد تم اختيار مقياس المرونة النفسية كمحك، للارتباط المرونة باليقظة العقلية كما أشارت إليها دراسة إسماعيل (٢٠١٧)، ودراسة (Pidgeon 2014) & Keye ، وقد بلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٨٢) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١).

## ٢- مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي: تعريف الباحث

يهدف مقياس صعوبة تنظيم الانفعالات إعداد كل من (Gratz & Roemer 2004) إعطاء تقدير شامل لصعوبة التركيز والتعرف على الانفعالات، وصعوبة تحكم الفرد في سلوكه نتيجة للانفعال السالب، وقد قام الباحث بتعريف عبارات المقياس وعددها (٣٦) عبارة، وتم عرضها على متخصصين في اللغة الإنجليزية لمراجعة الترجمة (١) ، ثم عرضت العبارات بعد استيفاء التعديلات على بعض من المتخصصين في الصحة النفسية (٢) ولم تسفر المراجعة عن أي حذف للعبارات.

ويتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٦) عبارة صنفت في ستة أبعاد، وهي: عدم تقبل الاستجابة الانفعالية، وصعوبة التوجه نحو الهدف، وصعوبة التحكم في الدافعية، وقلة الوعي الانفعالي، القصور في تنظيم الانفعالات، وقلة وضوح الانفعالات. وللتأكد من ملائمة المقياس لعينة هذه الدراسة قام الباحث بإعادة تقنين المقياس على عينة هذه الدراسة من طلاب الجامعة.

(١) أ.د. محمد عبد الغني طلب أستاذ المناهج وطرق التدريس اللغة الإنجليزية - كلية التربية - جامعة المنيا.

(٢) أ.د. إبراهيم علي إبراهيم أستاذ الصحة النفسية - كلية التربية - جامعة المنيا.

أ.د. مشيرة عبد الحميد اليوسفي أستاذ الصحة النفسية - كلية التربية - جامعة المنيا.

أ.د. فضل إبراهيم عبد الصمد أستاذ الصحة النفسية - كلية التربية - جامعة المنيا.

**ثبات المقياس:**

قام معدنا ومقننا المقياس بحساب ثباته بطريقتي إعادة التطبيق المقياس وبلغت قيمة معامل الثبات (٠,٧٢٣) وألفا كرونباك وبلغت قيمة معامل الثبات (٠,٩٣)، وقام الباحث بحساب الثبات في هذه الدراسة بنفس الطريقتين، حيث تم حساب ثبات المقياس بفواصل زمني (٢٠) يوم على عينة بلغت (٦٠) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة، وقد تبين وجود درجة ثبات عالية بين التطبيق الأول والثاني حيث تراوحت معاملات الثبات بين (٠,٦٩، ٠,٨٢)، وهي جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١). كما أشارت النتائج إلى أن معاملات ثبات ألفا كرونباك للأبعاد الستة والمقياس ككل تراوحت بين (٠,٤٩٩، ٠,٨٨٢)، وهي جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يشير إلى اتساق عالي للأبعاد الستة والمقياس ككل لدى طلاب الجامعة.

**صدق المقياس:**

قام الباحث بحساب الصدق التلازمي للمقياس مع مقياس الألكسيثيميا إعداد الخولي (٢٠٠٥)، وذلك بعد تطبيق المقياسين على عينة قوامها (٦٠) طالب وطالبة وبلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٦٢)، وهو معامل دال عند مستوى (٠,٠٥).

**٣- مقياس خداع الذات: تعريف الباحث**

صمم مقياس خداع الذات لقياس الميل لإعطاء الاستجابات المرغوبة اجتماعياً وهو من تصميم (Paulhus, 2007)، وتتكون القائمة المتوازنة للاستجابات المرغوبة الاجتماعية من مقياسين فرعيين هما إدارة الانطباع وخداع الذات ومكونه من (٤٠) عبارة، وتم استخدام المقياس الثاني من هذه القائمة لقياس خداع الذات وعدد فقراته (٢٠) عبارة فقط، وبالتالي فهو يقتصر على درجة كلية واحدة للتعبير عن أوصاف الذات المنتفخة التي تعكس نقصاً في الاستبصار والالتحيز اللاشعوري لصورة الذات المفضلة.

ولقد حظى مقياس خداع الذات بسعة الانتشار، حيث تم استدامه في جميع البحوث والدراسات ذات الصلة (Triandis, 2013؛ بهنام، ٢٠١٦؛ Chance & Norton, 2016؛ Smith, Trivers & Hippel, 2017)، نظراً لقلّة عدد عبارته واقتصادية الوقت وسهولة التعليمات الخاصة به، وقد قام الباحث بتعريب عبارات المقياس وعددها (٢٠) عبارة، وتم عرضها على متخصصين في اللغة الإنجليزية لمراجعة الترجمة<sup>(\*)</sup>، ثم عرضت العبارات بعد استيفاء التعديلات على بعض من المتخصصين في الصحة النفسية<sup>(\*\*)</sup> ولم تسفر المراجعة عن أي حذف للعبارات.

(\*) أ.د. محمد عبد الغني طلب أستاذ المناهج وطرق التدريس اللغة الإنجليزية - كلية التربية - جامعة المنيا.

(\*\*) أ.د. إبراهيم علي إبراهيم أستاذ الصحة النفسية - كلية التربية - جامعة المنيا.

أ.د. مشيرة عبد الحميد اليوسفي أستاذ الصحة النفسية - كلية التربية - جامعة المنيا.

أ.د. فضل إبراهيم عبد الصمد أستاذ الصحة النفسية - كلية التربية - جامعة المنيا.

وتكون الاستجابة لهذه الفقرات على مقياس من طريقة ليكرت خماسي التدرج، بحيث يمثل أبداً ويعطى له درجة واحدة، ونادراً ويعطى له درجتان، وأحياناً ويعطى له ثلاث درجات، ودائماً ويعطى له أربعة درجات، ودائماً حتماً ويعطى له خمسة درجات، وتجمع الدرجات لتكون أقل درجة (٢٠) درجة بينما أعلى درجة (١٠٠) درجة، ولذلك تكون قيمة المتوسط الفرضي هي (٦٠) درجة فقط، وفقرات المقياس التي تصحح بصورة متعكسة هي على النحو التالي: (٢، ٤، ٦، ٨، ١٠، ١٢، ١٤، ١٦، ١٨، ٢٠) وهي فقرات إيجابية، (١، ٣، ٥، ٧، ٩، ١١، ١٣، ١٥، ١٧، ١٩) وهي فقرات سلبية.

#### ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباك واتضح أن المقياس يتمتع بمعاملات قببات دالة إحصائية، حيث بلغت قيمة ألفا كرونباك للمقياس ككل (٠,٦٩)، حيث يشير ارتفاع معامل ألفا إلى أن عبارات البعد الواحد تمثل وتعبر عن مضمون واحد، مما يؤكد على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع، كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة التطبيق بفاصل زمني ثلاثة أسابيع على عينة بلغت (٦٠) طالباً وطالبة، وقد تبين وجود درجة ثبات عالية بين التطبيق الأول والثاني حيث بلغ معامل الثبات (٠,٧٢) للدرجة الكلية لخداع الذات.

#### صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس بطريقة الصدق المرتبط بالمحك؛ وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات العينة على المقياس ودرجاتهم على اختبار السلبية في الشخصية لآمال باظة (٢٠٠٢)، وكان معامل الارتباط مساوياً (٠,٧٤) وهو دال عند مستوى (٠,٠١).

#### عاشراً - نتائج الدراسة:

#### أ- نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول: "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أبعاد اليقظة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معاملات الارتباط، ويوضح جدول (٣) معاملات الارتباط بين أبعاد اليقظة العقلية وصعوبة تنظيم الانفعالات.

#### جدول (٣)

معامل الارتباط بين اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي (ن=٣٣٣)

المتغيرات	صعوبات التنظيم الانفعالي (الدرجة الكلية)
الملاحظة	٠,٠١١-
الوصف	**٠,٢٩٧-
التصرف بوعي	**٠,٥٥٧-
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	**٠,٣٥٤-
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٠,٠٩٦-
اليقظة العقلية (الدرجة الكلية)	** ٠,٥٢٧-

\*\*دالة عند مستوى (٠,٠١) \*دالة عند مستوى (٠,٠٥)

ويتضح من جدول (٣) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة عند مستوى (٠,٠١) بين أبعاد اليقظة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي، حيث أظهرت النتائج أن قيمة معامل الارتباط بلغ (-٠,٥٢٧)، ومعنى ذلك أن هناك تغيراً ارتباطياً بينهما، إذ أن صعوبات التنظيم الانفعالي ترتبط بضعف اليقظة العقلية والدلالة (٠,٠١) تعطي مستوى عالياً من الثقة.

**ب- نتائج الفرض الثاني:**

ينص الفرض الثاني: "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد اليقظة العقلية وخداع الذات لدى طلاب الجامعة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معاملات الارتباط، ويوضح جدول (٤) معاملات الارتباط بين أبعاد اليقظة العقلية وخداع الذات.

#### جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس خداع الذات السلبي (ن=٢٣٢)

المتغيرات	معامل الارتباط
الملاحظة	-٠,٣٦٠
الوصف	-٠,٢٥٣**
التصرف بوعي	-٠,٤٢٩**
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	-٠,٢٤٨**
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	-٠,١٥٩**
اليقظة العقلية (الدرجة الكلية)	-٠,٤٤١**

\*\*دالة عند مستوى (٠,٠١) \*دالة عند مستوى (٠,٠٥)

ويتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة عند مستوى (٠,٠١) بين أبعاد اليقظة العقلية وخداع الذات السلبي، حيث أظهرت النتائج أن قيمة معامل الارتباط بلغ (-٠,٤٤١)، ومعنى ذلك أن هناك تغيراً ارتباطياً بينهما، إذ أن خداع الذات ترتبط بضعف اليقظة العقلية والدلالة (٠,٠١) تعطي مستوى عالياً من الثقة.

#### ج- نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث: "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات لدى طلاب الجامعة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معاملات الارتباط، ويوضح جدول (٥) معاملات الارتباط بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس صعوبات التنظيم  
الانفعالي ودرجاتهم على مقياس خداع الذات (ن=٢٣٢)

المتغيرات	معامل الارتباط
عدم تقبل الاستجابة الانفعالية	**٠,٢٨٣
صعوبة التوجه نحو الهدف	**٠,٢٥٣
صعوبة التحكم في الدافعية	**٠,٣٤٩
قلة الوعي الانفعالي	٠,٠٥٦
القصور في تنظيم الانفعالات	**٠,٣٥٨
قلة وضوح الانفعالات.	**٠,٢٩٩
صعوبات التنظيم الانفعالي (الدرجة الكلية)	**٠,٣٩٦

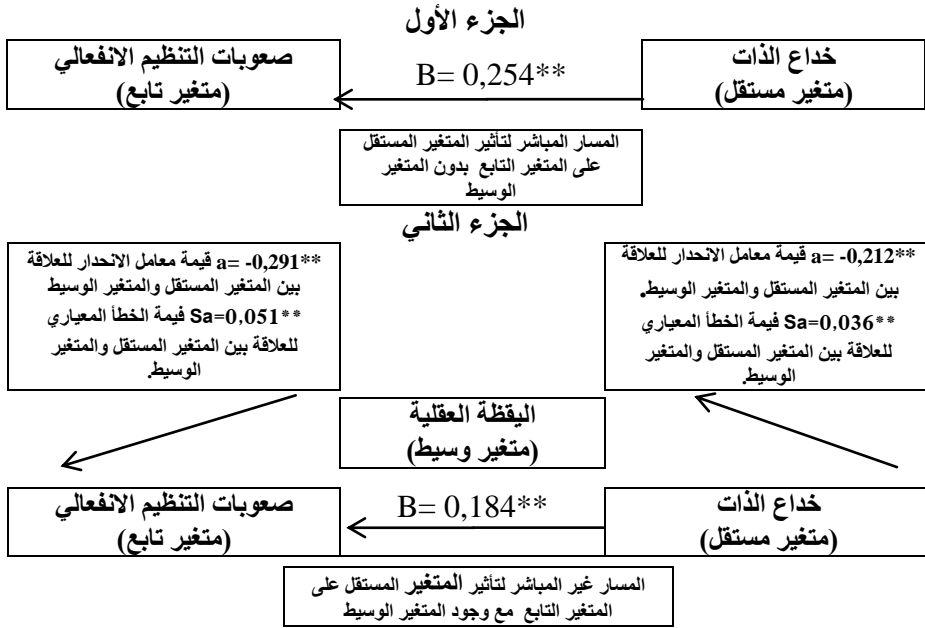
\*\*دالة عند مستوى (٠,٠١) \*دالة عند مستوى (٠,٠٥)

ويتضح من جدول (٥) وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة عند مستوى (٠,٠١) بين أبعاد صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات، حيث أظهرت النتائج أن قيمة معامل الارتباط بلغ (٠,٣٩٦)، ومعنى ذلك أن هناك تغيراً ارتباطاً بينهما، وهذا يعني أنه كلما ارتفعت صعوبات التنظيم الانفعالي ارتفع خداع الذات لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة.

**د - نتائج الفرض الرابع:**

ينص الفرض الرابع: "يختلف التأثير المباشر لل صعوبات التنظيم الانفعالي في خداع الذات وعن التأثير غير المباشر - عن طريق اليقظة العقلية كمتغير وسيط - لدى طلاب الجامعة".

وللتحقق من صحة النموذج المقترح الذي يتضمن المتغيرات الثلاثة: اليقظة العقلية، وصعوبات التنظيم الانفعالي، وخداع الذات، فقد تم حساب المصفوفة الارتباطية لهذه المتغيرات، ثم استخدمت المصفوفة التي تتضمن هذه الارتباطات الجزئية في اختبار النموذج، وذلك باستخدام الانحدار الخطي، ويوضح شكل (١) النموذج المفترض ومعاملات المسار.



قيمة (Z) المحسوبة = 3,39 والقيمة الاحتمالية \* 0,0002 P

### شكل (1) دور اليقظة العقلية كمتغير وسيط

ويتضح من العرض السابق أن القيمة الاحتمالية (P) جاءت أقل من (0,05) فهي تساوي (0,0002)، وهو ما يشير إلى أن اليقظة العقلية متغير وسيط للعلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات، كما تبين أن الدرجة بالجزء الأول من مسار العلاقة كان (0,254)، وبعد أن توسّطت اليقظة العقلية قلت الدرجة وأصبحت (0,184)، وذلك في الجزء الثاني.

### حادي عشر - مناقشة النتائج وتفسيرها:

وبالرجوع إلى نتيجة الفرض الأول في جدول (3) يتضح أن هناك ارتباطاً سالباً ودالاً إحصائياً عند مستوى (0,01) بين أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لصعوبات التنظيم الانفعالي، ووجود ارتباط سالب دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01) بين صعوبات التنظيم الانفعالي وأبعاد اليقظة العقلية المتمثلة في: الوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، والدرجة الكلية لليقظة العقلية، ولم تصل معاملات الارتباط إلى مستوى الدلالة الإحصائية مع الأبعاد: الملاحظة، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية. وهذه النتائج في جملتها تحقق - جزئياً - صحة الفرض الأول. وفقاً لمعنى الدرجة علي مقياس اليقظة العقلية، وصعوبات التنظيم الانفعالي (حيث يشير ارتفاع متوسط زمن الرجوع) على مهمة التداخل إلى انخفاض القدرة على صعوبات التنظيم الانفعالي، بينما يشير انخفاض متوسط زمن الرجوع على مهمة التداخل إلى ارتفاع القدرة على صعوبات التنظيم الانفعالي، وهذا يفسر معاملات الارتباطات السالبة بين درجات أفراد لبعينة على اليقظة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي.



وتتفق هذه النتيجة مع ما ورد في الإطار النظري هذه الدراسة، وأيديه نتائج دراساتها السابقة التي تناولت العلاقة بين أبعاد اليقظة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي، ومن أمثلتها دراسة (Mihalca, et al. 2011) التي أشارت نتائجها إلى أن الصعوبة في التنظيم الانفعالي ترتبط بالوصف، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، والتصرف بوعي، فالميل إلى السماح للأفكار والمشاعر والانفعالات لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد أو ينشغل بها، وتقده تركيزه في اللحظة الحاضرة وتنظيمه للانفعالات، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشارت إليه دراسة (Soyso & Wilcomb 2015) من أن اليقظة العقلية تتيح للفرد الفرصة لإخراج كل ما هو غير شعوري إلى الشعور، وتساعده على خلق طرق جديدة لإدراك الحياة، وبدون إصدار أحكام تقييمية على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار، حيث يمكن افتراض أن هذا يؤدي إلى التنظيم الانفعالي لدى الفرد، وعلى العكس من ذلك يؤدي إلى صعوبة في التنظيم الانفعالي.

وتتماشي العلاقة الارتباطية السالبة بين أبعاد اليقظة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي مع ما أسفرت عنه أدبيات البحث ونتائج العديد من الدراسات ذات الصلة كدراسة (Hill & Updegraff 2012) والتي أوضحت أن ظهور صعوبة التنظيم الانفعالي عندما تكون متطلبات الموقف لتنظيم الفرد لانفعالاته أعلى من قدراته وتوجد فجوة واسعة بين أهداف الفرد واستجاباته وأسلوب تعبيره عن انفعالاته، ولذا فإن اليقظة العقلية تسمح بمواجهة الانفعالات، وتجعل الفرد أكثر وعياً بكل جوانب الذكريات الشخصية، وبالتالي فإن قلة الفاعلية في تنظيم الانفعالات، وصعوبة الانتباه والتعرف على الانفعالات، قد ترجع إلى نقص في المراقبة المستمرة للخبرات، وعدم التركيز على الخبرات الحاضرة وانشغال بالخبرات الماضية، والابتعاد عن مواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام، وبدعم ذلك ما أشارت إليه نتائج دراسات (Mandal, et al., 2012؛ Roemer, et al., 2009) من أن اليقظة العقلية تسمح بمواجهة الانفعالات أو الأفكار التي تبعث على الكآبة وقبولها، وتقلل الانفعال السلبي وتحسن الصحة النفسية، وهذا يوضح أنه كلما انخفضت اليقظة العقلية ارتفعت صعوبة التنظيم الانفعالي لدى الفرد.

وبالنظر إلى نتيجة الفرض الثاني بشأن العلاقة الارتباطية بين أبعاد اليقظة العقلية وخداع الذات، فقد أشارت النتائج الموضحة في جدول (٤) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لخداع الذات، ولم تصل معاملات الارتباط إلى مستوى الدلالة الإحصائية مع بعد الوصف من أبعاد اليقظة العقلية مع الدرجة الكلية لخداع الذات. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة في هذا المجال، ومنها نتائج دراسة (Soyso & Wilcomb 2015)، ودراسة (Smith, et al. 2017)، ودراسة (Von Hippel & Tivers 2011) التي أكدت على العلاقة الارتباطية بين أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لخداع الذات.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما ذكره Lauria, Preissmann, & Clément(2014) من أن عملية خداع الذات هي عملية غرضية قصدية تعمل على تشوية المعتقدات وجعلها مقبولة لحماية الذات من مختلف التهديدات، وبالتالي يتضح من نتائج العديد من الدراسات ارتباط اليقظة العقلية وخداع الذات بالعديد من المخرجات الإيجابية على الصحة العقلية والنفسية والجسمية منها الشعور بحسن الحال وتنظيم الذات والرضا عن التفاعلات الاجتماعية، وتنظيم الانفعالات عند الاستجابة لجميع المواقف الحياتية والتقليل من رودود الفعل المقلقة، والميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون ان تشتت تفكير الفرد؛ فيلجأ إلى خداع نفسه، ويفقده تركيزه في اللحظة الحاضر (Ferbach, et al., 2014؛ Arndt, Hoglund & Fujiwara, 2013؛ Baxter & Norman, 2011).

وجاءت نتيجة الفرض الثالث لتؤكد على العلاقة الموجبة عند مستوى دلالة (0,01) بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات، ويمكن تفسير معنى الارتباط الموجب بأن ارتفاع أزمنا الرجوع على مهمة التدخل يعني زيادة صعوبات التنظيم الانفعالي تؤدي إلى ارتفاع خداع الذات تبعاً لذلك.

ونظراً لندرة الدراسات ذات الصلة للعلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات لدى طلاب الجامعة، يمكن تفسير العلاقة الارتباطية لصعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات استناداً إلى الإطار النظري لطبيعة صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات ودينامية العلاقة بينهما. حيث يؤدي تجنب الانفعالات أو رودود الفعل السلوكية الحادة والشديدة بما يتناسب مع متطلبات الموقف - إلى استخدام الفرد للألية وردو الفعل المباشرة للمثيرات، حيث لا تكون هذه الردود موضوعاً للإدراك؛ فيلجأ الفرد إلى ممارسة عملية خداع الذات لتحقيق هدف نفسي ما (Correia, 2014)؛ بالإضافة إلى تبني الفرد لبعض الأفكار الخاطئة كما لو كانت صادقة وصحيحة ويتعامل معها، مما يؤدي إلى تغطية الإدراكات الخاطئة حول ذاته، ونقص في إدراك العمليات النفسية الداخلية للفرد في تعاملته الاجتماعية، مما يؤدي ذلك إلى لجوئهم إلى ممارسة عملية خداع الذات للتكيف مع ظروف ذلك الواقع (Lopez & Fuxjager, 2012؛ Surbey, 2011).

ويمكن تفسير نتيجة الفرض الرابع والتي أكدت وجود تأثير غير مباشر لصعوبات التنظيم الانفعالي عن طريق اليقظة العقلية كمتغير وسيط على خداع الذات في ضوء ما افترضته البحوث من أن النموذج التوسطي المعرفي ربما يتناسب أكثر في تفسير خداع الذات، وكذلك في ضوء العلاقة الارتباطية بين خداع الذات واليقظة العقلية ، ومن ناحية أخرى فإن اليقظة العقلية ترتبط بشكل مباشر بخداع الذات يوضح فكرة توسط اليقظة العقلية.

ومن الملاحظ أن الدراسات التي تناولت علاقة صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات ركزت على الخلل في ضعف التماسك الانفعالي والتحكم في الدافعية لدى الفرد، ولم تركز على الخلل في الوعي الانفعالي، حيث تسير نتائج الدراسات إلى أن عمليات صعوبة التنظيم الانفعالي تؤدي إلى ظهور الاستجابات غير التكيفية التي تعتمد على عملية خداع الذات (Lindsay, 2013؛ Rosenstein, 2018).

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الدور الأساسي الذي يلعبه خداع الذات في التنظيم الانفعالي، حيث يوضح أن مشاعر الفرد تجعله متحيز في تفكيره، ولا يشغله التفكير في آراء الآخرين، وبدوره يسهم في الخلل في التنظيم الانفعالي، وهذه النتيجة تؤكد أهمية اليقظة العقلية كمكون حيوي وفعال في تخفيف خداع الذات، حيث يرتبط خداع الذات بانخفاض النزعة إلى اليقظة العقلية، والقدرة الضعيفة على مواصلة الفرد للوعي بالخبرة الحالية، وهذا ينخفض يرتبط بشكل دال مع عملية خداع الذات لدى الفرد، ويدعم هذه النتيجة ما أشارت إليه نتائج بعض الدراسات من أن اليقظة العقلية تتوسط في العلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي ومتغيرات أخرى (Roemer, et al., 2009).

## ثاني عشر: توصيات الدراسة ومقترحاتها:

في ضوء ما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج، توصل الباحث للتوصيات الآتية:

- ضرورة الاهتمام بتوعية وتدريب طالبات الجامعة بالأساليب الصحيحة للتفاعل الاجتماعي، وتدريبهم على اليقظة العقلية متغير هام وحيوي وبارز في الشخصية يجب التأكد عليه في البحوث الشخصية.
- يجب على الأبوين تقديم الحب والاهتمام والرعاية للأبناء؛ حتى يكونوا أصحاباً نفسياً ولديهم ثقة بأنفسهم، ولا يقومون بسلوكيات اندفاعية خاطئة يترتب عليها عواقب سيئة للفرد نفسه.
- إجراء المزيد من البحوث للتحقق من فاعلية برامج إرشادية وقائية علاجية تركز على الوعي الكامل بالخبرات التي من شأنها زيادة اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، ورفع كفاءتهم في الأنشطة والسلوكيات وعمليات التعلم لديهم، ويؤدي إلى زيادة معدلات توافقهم الدراسي والنفسي والاجتماعي.
- إجراء دراسة لتخفيف صعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة باستخدام التدريب على اليقظة العقلية وأثره على عمليات خداع الذات لديهم.

## المراجع

- أبو زيد، أحمد محمد جاد الرب. (٢٠١٧). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الجدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس، ٥١، ٦٧-١.
- إسماعيل، هالة خير سناري. (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية). مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، ٢٨٨، ٥٠، ٣٣٤.
- باطة، أمال عبد السميع. (٢٠٠٢). اختبار السلبية في الشخصية. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- البحيري، عبد الرقيب أحمد؛ الضبع، فتحي عبد الرحمن؛ طلب، أحمد علي؛ والعواملة، عائدة أحمد. (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس، ٣٩، ١١٩-١٦٦.
- بهنام، شوقي يوسف. (٢٠١٦). قياس مستوى خداع الذات في ضوء متغيري (الجنس والتخصص) لدى طلبة كلية التربية الحمدانية- جامعة الموصل. مجلة علم النفس، (١٠٩)، السنة التاسعة والعشرون، ٧٧-٩٤.
- حمد، كريم حسين. (٢٠١٠). خداع الذات وعلاقته بالخلل الاجتماعي وقلق الشعور المعرفي لدى طلبة الجامعة. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة المستنصرية، بغداد.
- الضبع، فتحي عبد الرحمن؛ وطلب، أحمد علي. (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، ٣٤، ٧٥-١.
- عثمان، محمد سعد. (٢٠١٠). الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٢ (٣٤)، ٥٣٩-٥٧٣.
- محمود، شرين عبد القادر. (٢٠١٣). اليقظة العقلية كمتغير وسيط للعلاقة بين مظاهر اضطراب الشخصية الحدية والتعلق العاطفي. حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية، الحولية التاسعة، الرسالة الثامنة، ٦١-١.

- Arndt, J. & Fujiwara, E. (2014). Interactions between Emotion Regulation and Mental Health. *Austin Journal Psychiatry BehavSci*, 1(5), 1021.
- Arndt, J., Hoglund, W., & Fujiwara, E. (2013). Desirable responding mediates the relationship between emotion regulation and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 55, 147-151.
- Bachkirova, T. (2016). A new perspective on self-deception for applied purposes. *New Ideas in Psychology*, 43, 1-9.
- Baer, R. (2011). Measuring mindfulness. *Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal*, 12, 241-261.
- Baer, R., Carmody, J., & Hunsinger, M. (2012). Weekly change in mindfulness and perceived stress in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology*, 68, 755-765.
- Baer, R., Lykins, E., & Peters, J. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and demographically matched no meditators. *Journal of Positive Psychology*, 7, 230-238.
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Bandura, A. (2011). Self-deception: a paradox revisited. *Behavioral and Brain Sciences*, 34, 16-17.
- Bardeen, J., Fergus, T., & Orcutt, H. (2012). An examination of the latent structure of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34, 382-392.

- Bardeen, J., Kumpala, M., & Orcutt, H. (2013). Emotion regulation difficulties as a prospective predictor of posttraumatic stress symptoms following a mass shooting. *Journal of Anxiety Disorders*, 27, 188–196.
- Baxter, P., & Norman, G. (2011). Self-assessment or self deception? A lack of association between nursing students' self assessment and performance. *Journal of Advanced Nursing*, 67(11), 2406–2413.
- Berking, M., & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: recent findings, current challenges, and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 25(2), 128–134.
- Black, D., Sussman, S., Johnson, C., & Milam, J. (2012). Trait Mindfulness Helps Shield Decision-Making From Translating Into Health-Risk Behavior. *Journal of Adolescent Health*, 51(6), 588–592.
- Burgess, D., Beach, M. & Saha, S. (2017). Mindfulness practice: A promising approach to reducing the effects of clinician implicit bias on patients. *Patient Education and Counseling*. 100(2), 372–376.
- Campanella, F, Crescentini, C, Urgesi, C & Fabbro, F. (2014). Mindfulness-oriented meditation improves self-related character scales in healthy individuals. *Comprehensive Psychiatry*, 55(5), 1269–1278.
- Cardaciotto, L., Herbert, T., Forman, E., Moitra, E & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: the Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*. 15(2), 204–223.

- Carmody, J & Baer, R. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 23-33.
- Chance, Z., & Norton, M. (2016). The what and why of self-deception. *Current Opinion in Psychology*, 6, 104-107.
- Chance, Z., Gino, F., Norton, M., & Ariely, D. (2015). The slow decay and quick revival of self-deception. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-6.
- Chang, J., Huang, C., & Lin, Y. (2015). Mindfulness, basic psychological needs fulfillment, and well-being. *Journal of Happiness studies*, 16, 1149-1162.
- Cho, Y., & Hong, S. (2013). The new factor structure of the Korean version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (K-DERS) incorporating method factor. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 46, 192-201
- Compare, A., Zabro, C., Shonin, E., Gordon, W. & Marconi, C. (2014). Emotional Regulation and Depression: A Potential Mediator between Heart and Mind. *Cardiovascular Psychiatry and Neurology*, 1-10.
- Correia, V. (2014). From Self-Deception to Self-Control: Emotional Biases and the Virtues of Precommitment. *Croatian Journal of Philosophy*, 3(42), 309-323.
- Correia, V. (2014). From Self-Deception to Self-Control: Emotional Biases and the Virtues of Precommitment. *Croatian Journal of Philosophy*, 42, 309-323.

- Davis, S., & Humphrey, N. (2014). Ability versus trait emotional intelligence: Dual influences on adolescent psychological adaptation. *Journal of Individual Differences, 35*(1), 54-62.
- Dicharry, C. (2016). Meditation and Mindfulness: Combating Negative Mindsets and Mental Health Affictions While Promoting Positives such as Confidence and General Well-Being. *Doctorate in Educational Psychology*, Portland State University.
- Donahue, J., McClure, K., & Moon, S. (2014). The Relationship Between Emotion Regulation Difficulties and Psychopathic Personality Characteristics. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment, 5*(2), 186-194.
- Duarte, A., Matos, A., & Marques, C. (2015). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: gender's moderating effect. *Social and Behavioral Sciences, 165*, 275- 283.
- Evans, D., Eisenlohr-Moul, T., Button, D., Baer, R., & Segerstrom, S. (2013). Self-regulatory deficits associated with unpracticed mindfulness strategies for coping with acute pain. *Journal of Applied Social Psychology, 44*(1), 23-30.
- Fernbach, P., Hagmayer, Y., & Sloman, S. (2014). Effort denial in self-deception. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 123*, 1-8.
- Gratz, K. & 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), 41-55.



- Greco, L., Baer, R., & Smith, G. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). *Psychological Assessment, 23*(3), 606–14.
- Gross, J., & Feldman Barrett, L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion Review, 3*, 8–16.
- Gustafsson, H., Davis, P., Skoog, T., Kenttä, G., Haberl, P. (2015) Mindfulness and its Relationship with Perceived Stress, Affect and Burnout in Elite Junior Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology, 9*(3), 263–281.
- Heeren, A., Van Broeck, N., & Philippot, P. (2009). The effects of mindfulness on executive processes and autobiographical memory specificity. *Behaviour Research and Therapy, 47*, 403–409.
- Hill, C., & Updegraff, J. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion, 12*(1), 81–90.
- Hofmann, S., Sawyer, A., Fang, A., & Asnaani, A. (2012). Emotion dysregulation model of mood and anxiety disorders. *Depression and Anxiety, 29*, 409–416.
- Howell, A., & Buro, K. (2011). Relations among mindfulness, achievement-related selfregulation, and achievement motivations. *Journal of Happiness Studies, 12*, 1007–1022.
- Jiménez, M., & Ruiz, C. (2014). Evaluation of Self-Deception: Validation of the IAM-40 Inventory. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 14*(2), 203–216.

- Kang, Y., Gruber, J., & Gray, J. (2013). Mindfulness and De-Automatization. *Emotion Review*, 5(2), 192-201.
- Kim, J., & Cicchetti, D. (2010). Longitudinal pathways linking child maltreatment, emotion regulation, peer relations, and psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(6), 706-716.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4-41.
- Kuo, J., Khoury, J., Metcalfe, R., Fitzpatrick, S. & Goodwill, A. (2015). An examination of the relationship between childhood emotional abuse and borderline personality disorder features: The role of difficulties with emotion regulation. *Child Abuse & Neglect*, 39, 147-155.
- Lauria, F., Preissmann, D., & Clément, F. (2014). Self-deception as affective coping. An empirical perspective on philosophical issues. *Consciousness and Cognition*, 41, 119-134.
- Lauria, F., Preissmann, D., & Clément, F. (2016). Self-deception as affective coping. An empirical perspective on philosophical issues. *Consciousness and Cognition*, 41, 119-134.
- Lindsay, B. (2013). Double Standards in Self-Deception: The Development of the Self-Other Double Standards Scale. *Master of Science*, Eastern Kentucky University.
- Lyvers, M., Makin, C., Toms, E., Thorberg, F. A., & Samios, C. (2014). Trait mindfulness in relation to emotional self-regulation and executive function. *Mindfulness*, 5(6), 619- 625.

- Macklem, G.L. (2008). *Practitioner's Guide to Emotion regulation in School-Aged Children*. New York: Springer.
- Mandal, S., Arya, Y., & Pandey, R. (2012). Mental health and mindfulness: Mediation role of positive and negative affect. *SIS Journal of Projective Psychology & Mental Health*, 19(2), 150-159.
- McDermott, M. Tull, M. Gratz, K. Daughters, S. & Lejuez, C. (2009). The role of anxiety sensitivity and difficulties in emotion regulation in posttraumatic stress disorder among crack/cocaine dependent patients in residential substance abuse treatment. *Journal of Anxiety Disorders*, 23, 591-599.
- McLaughlin, K., Hatzenbuehler, M., Mennin, D., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: a prospective study. *Behaviour Research Therapy*, 49(9), 544-554.
- Mihalca, A., & Tarnavska, Y. (2013). Cognitive Emotion Regulation Strategies and Social Functioning in Adolescents. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 82, 574 - 579.
- Neumann, A., Van Lier, P., Gratz, K., & Koot, H. (2010). Multidimensional assessment of emotion regulation difficulties in adolescents using the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Assessment*, 17, 138-149.
- O'Toole, M., Jensen, M., Fentz, H., Zachariae, R., & Hougaard, E. (2014). Emotion differentiation and emotion regulation in high and low socially anxious individuals: An experience sampling study. *Cognitive Therapy and Research*, 38, 428-438.

- Perez, J., Venta, A., Garnaat, S., & Sharp, C. (2012). The difficulties in Emotion Regulation Scale: Factor structure and association with nonsuicidal self-injury in adolescent inpatients. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 34*, 393–404.
- Pidgeon, A., & Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in University students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science, 2*(5), 27–32.
- Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., & Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior Therapy, 40*, 142–154.
- Rosenstein, L., Ellison, W., Walsh, E., Chelminski, I., & Dalrymple, K. (2018). The Role of Emotion Regulation Difficulties in the Connection between Childhood Emotional Abuse and Borderline Personality Features. *Personality Disorders, 1*, 1–20.
- Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*(3), 373–386.
- Smith, M., Trivers, R., & Hippel, W. (2017). Self-deception facilitates interpersonal persuasion. *Journal of Economic Psychology, 63*, 93–101.
- Soysa, C., & Wilcomb, C. (2015). Mindfulness, self-compassion, self-efficacy, and gender as predictors of depression, anxiety, stress, and wellbeing. *Mindfulness, 6*, 217–225.

- Surbey, M. (2011). Adaptive significance of low levels of self-deception and cooperation in depression. *Evolution and Human Behavior, 32*(1), 29-40.
- Surbey, M. K. (2010). Adaptive significance of low levels of self-deception and cooperation in depression. *Evolution and Human Behavior, 32*, 29-40.
- Tan, P., Forbes, E., Dahl, R., Ryan, N., Siegle, G., Ladouceur, C., & Silk, J. (2012). Emotional reactivity and regulation in anxious and nonanxious youth: A cell-phone ecological momentary assessment study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 53*, 197-206.
- Triandis, H. (2011). Culture and self-deception: A theoretical perspective. *Social Behavior and Personality, 39*, 3-14.
- Triandis, H. (2013). Self-deception: An Introduction. *Acta de Investigacion Psicológica, 3* (2), 1069 - 1078.
- Vahedi, S., Hashemi, C., & Einipour, J. (2013). Investigation of Relationship among Emotional control, Cognitive emotional regulation and Obsessive beliefs in high school girl students of Rasht. *Advances in Cognitive Science, 15*(2), 63- 71.
- Van Hippel, W., & Trivers, R. (2011). The evolution and psychology of self-deception. *Behavioral and Brain Sciences, 34*(1), 1-56.
- Weinstein, N. Brown, K. & Ryan, R. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional wellbeing. *Journal of Research in Personality, 43*, 374-385.