

العلاقة بين اليقظة العقلية والضغط النفسية لدى عينة من طلبة معلم صف في جامعة دمشق

**The relationship between Mindfulness and
Psychological Stresses in a Sample of Students of
Teachers' Department in Damascus University**

إعداد:

د. محمد برهو

قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة دمشق، دمشق، سوريا

Dr. Mouhammad Berho

Psychology Department, Faculty of Education,

Damascus University, Damascus, Syria

E-mail: mohammadalbarho22@gmail.com

ملخص

يهدف البحث إلى تعرف العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والضغط النفسية، بالإضافة إلى تعرف الفروق وفقاً لمتغير السنة الدراسية والجنس. ولتحقيق هذه الأهداف، استُخدم مقياس اليقظة العقلية لبير وسميث وآلن (2004) وترجمة العاسمي

- (2017)، ومقياس الضغوط النفسية من إعداد النابلسي (2009). تألفت العينة من (117) طالباً وطالبة من طلبة السنتين الدراسيتين الأولى والرابعة من اختصاص معلم صف في كلية التربية - جامعة دمشق. أظهرت نتائج الدراسة ما يلي:
1. كانت درجة اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث متوسطة.
 2. كانت درجة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث متوسطة.
 3. وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية.
 4. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس اليقظة العقلية والضغوط النفسية تعزى لمتغير السنة الدراسية (أولى - رابعة).
 5. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس اليقظة العقلية والضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث).

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، الضغوط النفسية.

Mindfulness and its Relationship with Psychological Stresses in a Sample of Students of Teachers' Department in Damascus University

This research aims to investigate the correlated relationship between Mindfulness and Psychological Stresses, as well as to investigate the differences according to the academic year and gender. To do so, a Mindfulness Scale prepared by Baer, Baer,

Smith, and Allen (2004), translated into Arabic by Al-Assemi (2017), and a Psychological Stresses scale prepared by Alnabelsy (2009). The sample was (117) of 1st and 4th year students of Teachers' Department (Faculty of Education in Damascus University). The concluded results are:

1. The mindfulness degree among the sample's members was intermediate.
2. The psychological stresses degree among the sample's members was intermediate.
3. There is a statistically significant relationship between mindfulness and psychological stresses among the sample's members.
4. There are no statistically significant differences among the average students' performances according to mindfulness psychological stresses scales attributed to the academic year variable.
5. There are no statistically significant differences among the average students' performances according to mindfulness psychological stresses scales attributed to the gender variable.

Keywords: Mindfulness, Psychological Stresses

مقدمة

فرضت اليقظة العقلية نفسها بقوة على ساحة علم النفس المعاصر بوصفها مفهوماً نفسياً مع بداية التسعينيات، وشغلت أذهان الباحثين والمعالجين النفسيين ذوي التوجهات المعرفية السلوكية، وحظيت باهتمامهم من حيث التأصيل النظري لها، والبحث في جذورها التاريخية، وإعداد أدوات مقننة لقياسها فضلاً عن تقديم برامج إرشادية لتنميتها أو استخدامها فنية علاجية في علاج العديد من الاضطرابات النفسية والجسمية. وقد جرى تناول اليقظة العقلية في سياق علم النفس من زاويتين، أولهما: أنها مفهوم نفسي يرتبط بعلم النفس الإيجابي، وهي تركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحاضرة، ودون إصدار أحكام على الخبرات. وثانيهما: أنها تدخل علاجي، حيث استندت إليها تدخلات علاجية عديدة مثل خفض الضغوط والعلاج المعرفي السلوكي. وتعرف اليقظة العقلية بأنها الحالة التي يكون فيها الفرد منتبهاً وواعياً بالأحداث التي تقع في الوقت الحاضر، ساعياً إلى استخدام المناقشة للواقع الراهن وتوضيح الأفكار (Brwan *et al.*, 2007, p. 212). فالفرد اليقظ عقلياً يتمكن من تمييز المعلومات منذ بدء عرضها ثم يعالجها من خلال التفسير الواعي لها وتصنيفها، حتى يتمكن من السيطرة عليها ضمن السياق المخصص لها لأن اليقظة العقلية لها دوراً كبيراً في التخفيف من الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد حينما يكون مدركاً تماماً أنه سيكون عرضة للكثير من ضغوطات الحياة في مسيرته المهنية (يونس، 2015، 8).

واستخدم مصطلح الضغط في مجال العلوم الإنسانية ومجال التربية وعلم النفس ليشير إلى حالة من الإثارة الذهنية والجسدية، تنتج عن إدراك الفرد لمثيرات البيئة بشكل سلبي سواء أكانت حقيقية أم متخيلة، داخلية المنشأ أم خارجية، ويستجيب لها الفرد سلوكياً وجسدياً ونفسياً ومعرفياً. كما تتدخل الفروق الفردية في الاستجابة للضغط النفسي بوصفه نمطاً من أنماط التفكير المعرفي وخصائص الشخصية (تيجري، 1993، 139). ويمكن النظر إلى الضغط أيضاً على أنه تغيير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية جادة ومستمرة (إبراهيم، 1998، 118). فالضغوط هي تلك

الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية. مما سبق، تعد اليقظة العقلية عامل هام في تخفيض التوتر لدى الأفراد، وبالتالي تقليل الضغوط النفسية. وبسبب تأثير اليقظة العقلية والضغوط النفسية على حياة الفرد وعلى توافقه برزت الحاجة لدراسة هذه المتغيرات: اليقظة العقلية والضغوط النفسية دراسة معمقة يتم تطبيق أدواتها على عدد من من طلبة معلم الصف في كلية التربية جامعة دمشق.

مشكلة البحث ومسوغاته

تعد المرحلة الجامعية التي تقابل مرحلة المراهقة المتأخرة من أهم المراحل التي يعيشها الفرد، فمن خلالها يتحدد مصيره الأكاديمي والمهني، وتتزامن مع تغيرات نفسية واجتماعية وعاطفية سريعة وواضحة المعالم. وفي ظل ما يعانيه مجتمعنا من ضغوط متنوعة سواء كانت على المستوى الإقتصادي أو الثقافي أو الإجتماعي، فإنها تؤثر على أفراد المجتمع، وبخاصة على الطلبة الجامعيين كونهم يمثلون فئة واسعة منه. وتسبب هذه التغيرات ضغوطاً واضطرابات نفسية تختلف حدتها وشدتها بحسب الخصائص الجسمية والنفسية والإجتماعية والثقافية لكل فرد. ولكي تقدم المساعدة لهذه الشريحة المهمة من شرائح المجتمع لتتجاوز أزماتها الانفعالية، يجب إكساب أفرادها مهارات عديدة كالقدرة على التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية، ومساعدتهم على امتلاك مستوى مناسب من اليقظة العقلية. فاليقظة العقلية تجعل الفرد متقبلاً لوضعه الراهن حتى وإن كان يتعرض للضغط الانفعالي والألم النفسي، وتدفعه لمواجهة الموقف بدلاً من تجنبه. ويساعد هذا التقبل الفرد على حماية نفسه من حدوث يقظة القلق المفرطة نحو الحالات الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات.

ومن خلال قيام الباحث بالتدريس في كلية التربية في جامعة دمشق، لاحظ عدم امتلاك الطلبة، ولا سيما قسم معلم الصف وذلك نظراً لخصوصية هذا القسم واختلاف مواد وشموليته سيما في التوظيف، مما يستدعي الطالب أن يستخدم أساليب فعالة للتعامل مع الضغوط ومواجهتها، ويزيد من ضغوطهم النفسية نتيجة تراكم المشاكل، ولاسيما تلك المتعلقة بدراساتهم وبتفاعلهم مع الآخرين، وهذا ما أكدته نتائج دراسة ونيسيتين وبيروان وريان (Weinstein, Brown & Ryan, 2009) التي توصلت إلى أنّ اليقظة العقلية تتنبأ بالمواجهة التكيفية للضغوط. لذا، تعد دراسة اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة من الأهمية بمكان؛ نظراً لأنها تعتبر إحدى محددات التوافق بأشكاله المختلفة.

ومما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث بالسؤال التالي: ما العلاقة بين اليقظة العقلية والضغط النفسية لدى عينة من طلبة معلم صف في جامعة دمشق؟
أهمية البحث على الصعيدين النظري والتطبيقي

1. لم تحظ دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والضغط النفسية لدى طلبة الجامعة سيما طلبة معلم الصف بالاهتمام من قبل الباحثين المحليين كما حظيت موضوعات علم النفس الأخرى. لذا، فإنّ هذا البحث قد يكون من أوائل البحوث في الجمهورية العربية السورية التي درست العلاقة بين اليقظة العقلية والضغط النفسية وتطبيقها على قسم معلم الصف.
2. إمكانية استثمار نتائج البحث في وضع برامج تدريبية وإرشادية تركز على رفع مستوى اليقظة العقلية وتحد من الضغوط النفسية، عن طريق امتلاك طالب الجامعة للأساليب الفعالة للحد أو للتخفيف منها، مما يدفع الطالب إلى الحكم السليم في المواقف المختلفة وتحقيق التوافق الشخصي والإجتماعي والأكاديمي، عن طريق مواجهة المشكلات بدلاً من تجنبها، وبالتالي تحقيق النجاح وتحسين جودة الحياة.

أهداف البحث

1. تحديد العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والضغط النفسية لدى أفراد عينة البحث.

2. تعرف الفروق في اليقظة العقلية وفقاً لمتغير السنة الدراسية (أولى - رابعة).
3. تعرف الفروق في الضغط النفسية وفقاً لمتغير السنة الدراسية (أولى - رابعة).
4. تعرف الفروق في اليقظة العقلية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث).
5. تعرف الفروق في الضغط النفسية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث).

سؤالا البحث

1. ما مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث؟
2. ما مستوى الضغط النفسية لدى أفراد عينة البحث؟

فرضيات البحث

1. توجد علاقة ارتباطية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس الضغط النفسية.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس اليقظة العقلية تعزى لمتغير السنة الدراسية (أولى - رابعة).
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس الضغط النفسية تعزى لمتغير السنة الدراسية (أولى - رابعة).
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث).
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس الضغط النفسية تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث).

مفاهيم ومصطلحات الدراسة

أولاً: اليقظة العقلية (Mindfulness): هي الوعي الناشئ عن توجيه الانتباه للخبرة التي تحدث في اللحظة الحالية، وتقبلها دون إصدار أحكام تقييمية عليها (Kabat-Zinn, 2003, p. 145). وهي "جلب الوعي بتركيز إلى تجربة هنا والآن، مع

الانفتاح، والاهتمام، والتقبل" (Harries, 2007, p. 1). وتُعرّف اليقظة العقلية إجرائياً بأنها الدرجة التي حصل عليها الطالب من خلال إجابته على مقياس اليقظة العقلية. **ثانياً: الضغوط النفسية Psychological Stresses:** حالة من عدم قدرة الفرد على التكيف مع التهديد المدرك - سواء أكان حقيقياً أم متخيلاً - للصحة النفسية والجسدية والروحية، والتي تنتج سلسلة من الاستجابات والتكيفات الفسيولوجية (Alzaeem *et al*, 2010, 20) كما تُعرّف الضغوط النفسية بالإرهاك النفسي والجسمي الناتج عن الشدائد، وأحداث الحياة اليومية، وعدم قدرة الفرد على مواجهة التحديات (Folkman, 1997, p. 1207). وتُعرّف إجرائياً: الدرجة التي حصل عليها المفحوص من خلال إجابته على مقياس الضغوط النفسية.

حدود البحث

1. **حدود بشرية:** طُبقت أدوات البحث على عينة من طلبة السنة الأولى والرابعة من اختصاص معلم صف في كلية التربية بجامعة دمشق.
2. **حدود مكانية:** طُبقت الاختبارات في كلية التربية في جامعة دمشق.
3. **حدود زمانية:** طُبّق مقياس البحث في الفترة 18-11-2024 حتى 4-12-2024، في الفصل الدراسي الأول لعام 2024-2025.
4. **حدود علمية:** تتمثل في دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والضغط النفسية، والتعرف على الفروق في اليقظة العقلية والضغط النفسية تبعاً لمتغيري السنة الدراسية والجنس، وذلك استناداً إلى الأدوات المعتمدة في البحث، ومن ثم إمكانية تعميم النتائج على أفراد العينة المستهدفة ومن في حكمهم من طلبة الجامعة.

الإطار النظري

أولاً: اليقظة العقلية

يشير مفهوم اليقظة العقلية إلى التركيز والانتباه، وعدم إطلاق أحكام سلبية على الأفكار والمشاعر، ولكن التعايش معها والبحث عن الأفكار والمشاعر السلبية، والتعامل معها

بموضوعية من جميع جوانبها المتعددة بدلاً من النظر إليها من زاوية أو رؤية واحدة، والإعتراف بالمشاعر والأفكار مهما كانت سلبية ومؤلمة (Christopher & Gilbert, 2010, p. 11). توصلت الأبحاث والأدبيات التي تناولت اليقظة العقلية في تطبيقاتها العلاجية والنمائية إلى العديد من الفوائد ومنها ما يلي:

1. التغيير المعرفي Cognitive Change: تهدف اليقظة العقلية في الواقع إلى تغييرات في نمط الأفكار وموقف الشخص من أفكاره (Baer, 2003, p. 129).
2. إدارة الذات Self-Management: إن التدريب على اليقظة العقلية بحد ذاته هو إدارة ذاتية، إذ أن الخطوة الأولى في التغيير هي الوعي الذاتي بالمشكلة. وبالتالي يصبح من السهل تجنبها وتركيز الوعي على ما يحدث في اللحظة الراهنة (Hooker & Fodor, 2008, p. 81).
3. الاسترخاء Relaxing: يصبح الشخص من خلال التأمل والتيقظ أكثر استرخاءً. فخلال تمرين اليقظة هناك تباطؤ في سباق الأفكار ببساطة من خلال التدريب على أخذ الوقت وملاحظة وإدراك كل فكرة، وغالباً ما يحدث انخفاض في توتر العضلات وتباطؤ في التنفس وتباطؤ بمعدل ضربات القلب (Baer, 2003, p. 130).
4. القبول Acceptance: يزودنا التدريب على اليقظة العقلية بطريقة لتعلم مهارات القبول، كقبول الألم، والأفكار، والمشاعر، والأحاسيس الجسمانية، والإدراكات، والحالات العاطفية .. إلخ، دون أية محاولة للتغيير أو الهروب أو التجنب (Baer, 2003, p. 130).
5. التنظيم العاطفي Emotion Regulation: تساعد اليقظة العقلية على تنمية التنظيم الانفعالي في الدماغ من خلال تعزيز الوعي ما وراء المعرفي وتقليل الانتكاس عن طريق فك الارتباط في الأنشطة المعرفية، وتعزيز قدرات الانتباه (Davis & Hayes, 2011, p. 200).

6. مهارات الإرشاد Counseling Skills: إن ممارسة اليقظة العقلية من قبل العاملين في مجال الإرشاد النفسي أدت إلى تفعيل انتباههم للحظة الراهنة، وزيادة وعيهم وقبولهم للحالات الشعورية والحالات الجسمية المرتبطة بالتوتر، وزيادة ثقتهم بأنفسهم ومستقبلهم كعاملين في مجال الصحة النفسية (Davis & Hayes, 2011, p. 202).

وتستخدم اليقظة العقلية في العديد من التجارب والأبحاث لعلاج العديد من المشكلات الجسمية والنفسية المختلفة مثل علاج (الاكتئاب، التوتر، القلق، اضطراب الشخصية الحدية، اضطرابات الأكل وغيرها)، وفيما يلي عرض لاستخدامات اليقظة العقلية: علاج الاكتئاب: التدريب على اليقظة العقلية ربما يمكن الأشخاص المحبطين من ملاحظة كآبتهم وأفكارهم اليائسة، ومن ثم توجيه انتباههم لمظاهر اللحظة الراهنة، حيث يساعد التركيز على اللحظة الراهنة على التقليل من ذكرياتهم الماضية المؤسفة وتجاربهم وأفكارهم ومشاعرهم السلبية.

علاج القلق: يعد التدريب على اليقظة العقلية ناجحاً في معالجة اضطراب القلق، حيث أن الطريقة التي يفكر بها غالبية الناس في هذه الحالة هي التركيز المتواصل على القلق حول المستقبل وذلك بدون الاعتراف بحقيقة الحاضر. فاليقظة العقلية في هذه الحالة تساعد الفرد على التركيز على اللحظة الراهنة وبالتالي تقطع دائرة القلق، ويصبح الفرد قادراً على السيطرة والتحكم.

علاج اضطرابات الشخصية الحدية: يساعد التدريب على اليقظة العقلية في تعديل المزاج وتعزيز القبول والتغيير وتشجيع العملاء لتقبل أنفسهم وتاريخهم وأحوالهم الحاضرة تماماً كما هي.

إدارة الغضب: يستخدم التدريب على اليقظة العقلية في إدارة الغضب من خلال تزويد الأشخاص باستراتيجيات جيدة للتعامل مع غضبهم (Hooker & Fodor, 2008, 90). (p.p. 78-

علاج الإجهاد والألم المزمن: يعدُّ استخدام اليقظة العقلية في علاج خفض التوتر والإجهاد من أقدم استخداماتها في علاج الضغوط المختلفة سيما النفسية منها، وذلك لأن اليقظة تجعل الفرد في حالة دائمة من الوعي بأنه يسير في طرق الحياة المختلفة والمليئة بالضغوط، وأن الفرق يتضح بين الفرد الذي يستطيع مواجهتها، والفرد الذي يقف عاجزاً عن ذلك فيقع ضحية اضطرابات نفسية مختلفة.

ثانياً: الضغوط النفسية:

يعتبر الضغط أحد الخصائص المميزة للحياة البشرية العادية؛ إلا أن لكل فرد حداً معيناً وقدرةً معينة على تحمل الضغوط إذا تجاوزها ظهرت عليه الاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية، والتي تتراوح بين سوء التوافق وحتى أشد الاضطرابات النفسية (Dore, 1990, 10). وتشير الدراسات النفسية والطبية المختلفة إلى أن للضغط النفسي آثاراً فسيولوجية وأخرى نفسية واجتماعية يمكن أن نجلها فيما يلي:

1. الآثار الفسيولوجية: تتمثل في اضطراب الجهاز الهضمي، الإسهال، الإمساك المزمن، واضطراب الجهاز التنفسي، ارتفاع ضغط الدم، الصداع الشديد، انتشار الأمراض الجلدية، تضخم الغدة الدرقية، البول السكري، التشنج العضلي، التهاب المفاصل الروماتيزمي، اضطراب الغدة كفقان الشهية، أو الشره والبدانة والميل للتقيؤ والغثيان.

2. الآثار النفسية: تكاد تجمع نتائج البحوث النفسية على أن للضغوط آثاراً نفسية تتمثل في اضطراب إدراك الفرد وعدم وضوح مفهوم الذات لديه، كما أنها تضعف الذاكرة وتصيب بالتشتت ويصبح الفرد أكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي. ويؤدي تكرار الضغوط الشديدة بالفرد إلى الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكتئاب وكذلك الشعور بالخل والغيرة. كما يمكن أن تؤدي الضغوط النفسية إلى اضطراب النمو، وعدم الثقة في النفس. وترتبط الضغوط عموماً

باضطراب الأداء وضعفه وتشوش السمع والحركات الزائدة، وكراهية الذات، وضعف الأنا، وتصدع الهوية، والميل للاغتراب، وكثرة الشكوى من المرض، والرغبة في النوم (العنزي، 2004، 30).

ويوضح الطريبي (1994) بأن أهم مصادر الضغوط النفسية تتمثل في المشكلات الذاتية للفرد وأهمها:

1. المشكلات النفسية (الانفعالية): كالثورة والغضب والإكتئاب والفتور والإثارة وسرعة التهور.
2. المشكلات الاقتصادية: يوضح هاربرغ وزملاؤه (Harburg *et al*, 1973) في دراستهم على الضغوط النفسية بأن الأفراد الذين يعانون الضغوط النفسية هم الأفراد الذين يعيشون مستوى اقتصادي منخفض، ويعيشون في منطقة مزدحمة بالسكان، وأن هؤلاء يعيشون اضطرابات أسرية ويعانون من ارتفاع معدل الإصابة بالأمراض النفسية والجسمية.
3. المشكلات العائلية (الأسرية): وقد أيدت هذا المصدر للضغوط نتائج دراسة كل من: هاربرغ وزملاؤه (Harburg *et al*, 1973) وساندلر (Sandler, 1980) من حدوث ضغوط اجتماعية ومشكلات أسرية تنتج عن أسباب متعددة داخل الأسرة كالمرض وغياب أحد الوالدين عن الأسرة والطلاق، وكلها مصادر للضغوط النفسية تتسبب في ظهور بعض الاضطرابات النفسية لدى الأبناء.
4. الضغوط الاجتماعية: المتمثلة في سوء العلاقة بالآخرين، وصعوبة تكوين صداقات (الطريبي 1994، 60).
5. المشكلات الدراسية: المتعلقة بظروف الدراسة مثل صعوبة التعامل مع الزملاء والمعلم، وصعوبة التحصيل الدراسي، وضعف القدرة على التركيز، وعدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية، وال فشل في الامتحانات ... الخ (شقيير، 2002، 10).

مما سبق، ثمة علاقة متبادلة بين اليقظة العقلية والضغط النفسية، فزيادة فترة الملاحظة للأحداث الشخصية غير المريحة عبر الوقت يمكن أن تساعد على تقليل أو تجنب الانفعالات. كما تسهم اليقظة العقلية في توقع ردود الفعل وفي حالات القلق المثيرة للغضب وتفسح مجالاً للاستجابات الفعالة بالظهور بدلاً من الخوف والذعر (Bargh & Ferguson, 2000, p. 965)، وبالتالي زيادة الكفاءة الذاتية في التعامل مع الضغوط.

دراسات سابقة

أولاً: الدراسات المتعلقة باليقظة العقلية

دراسة الطوطو، (2018)، سوريا

عنوان الدراسة: اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق، هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير التأملي لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، كما هدفت إلى معرفة الفروق في كل من اليقظة العقلية والتفكير التأملي تبعاً لمتغير التخصص الدراسي. تكونت عينة الدراسة من (270) طالبا وطالبة في جامعة دمشق والمسجلين للعام الدراسي 2016-2017، تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة من كليات أدبية وكليات تطبيقية. استخدم في الدراسة مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية من إعداد روث بيير (Ruth Bear) وتعريب رياض العاسمي، ومقياس التفكير التأملي من إعداد بسام محمد المشراوي (2010). وأشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتفكير التأملي. ووجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية بين طلبة الكليات الأدبية وطلبة الكليات التطبيقية لصالح الكليات الأدبية. وعدم وجود فروق دالة إحصائية فيما بينهم في التفكير التأملي.

دراسة الطيار، (2021)، سوريا

عنوان الدراسة: اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى الأيتام، هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى عينة من الأيتام في مدينة دمشق،

وتكونت عينة البحث من (101) يتيماً تم اختيارهم من دور الأيتام في مدينة دمشق، واستخدمت الباحثة مقياس تورنتو لليقظة العقلية ومقياس جودة الحياة، وأظهرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى أفراد عينة البحث كان منخفضاً، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة، إضافة إلى عدم وجود فرق دال إحصائياً بين الأيتام في جودة الحياة واليقظة العقلية تبعاً لمتغير الجنس.

دراسة بالمر وروجر (Palmar & Rodger, 2009) - كندا

Mindfulness, Stress and Coping Among University Students

عنوان الدراسة: "الإجهاد والتكيف بين طلاب الجامعة". هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين في كل من اليقظة العقلية والضغط النفسية وأساليب مواجهتها، والتعرف على العلاقة بين هذه المتغيرات لدى طلاب الجامعة. بلغت عينة الدراسة (135) طالباً وطالبة. جرت الدراسة في جامعة أونتاريو الغربية في كندا. استخدم في هذه الدراسة مقياس اليقظة العقلية من إعداد براون وريان (2003)، ومقياس الضغوط المدركة من إعداد كوهن وآخرون (1983)، واستبانة أساليب المواجهة من إعداد روجر وآخرون (1993). توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في اليقظة العقلية، ووجود فروق في أساليب المواجهة لصالح الذكور؛ وأن اليقظة العقلية ترتبط سلباً بالضغط المدركة وأساليب المواجهة الانفعالية وأسلوب المواجهة التجنبية وترتبط إيجابياً بأسلوب المواجهة العقلانية.

دراسة ونيسين وبيروان وريان (Weinstein, Brown & Ryan, 2009) - الولايات المتحدة الأمريكية

A Multi-Method Examination of the Effects of Mindfulness on Stress Attribution, Coping, and Emotional Well-Being

عنوان الدراسة: "دراسة متعددة الطرق لآثار اليقظة العقلية على إسناد الضغط، والتكيف، والرفاه العاطفي". هدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير اليقظة العقلية في الضغوط

المدركة وأساليب مواجهتها، والتعرف على أثر المتغيرات الديمغرافية كالجنس والعمر على اليقظة العقلية. بلغت عينة الدراسة (65) طالباً وطالبة من طلاب جامعة روشستر في الولايات المتحدة الأمريكية. استخدم في هذه الدراسة مقياس اليقظة العقلية من إعداد براون وريان (2003)، ومقياس المواجهة من إعداد كارفر وشير وونترب (1989). توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود تأثير للجنس في اليقظة العقلية، ووجود تأثير للعمر في اليقظة العقلية، أي أن اليقظة العقلية تتزايد مع التقدم بالعمر، وأن اليقظة العقلية تتنبأ بالمواجهة التكيفية للضغوط، وقد حصلت الإناث على درجات أعلى في الإحساس بالضغوط مقارنة بالذكور.

دراسة ستورجيس (Sturgess, 2012) - نيوزيلاندا

Psychometric Validation and Demographic Differences in Two Recently Developed Trait Mindfulness Measures

عنوان الدراسة: "التحقق من صحة القياس النفسي والاختلافات الديموغرافية في اثنتين من تدابير سمات اليقظة العقلية المطورة حديثاً". هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير بعض المتغيرات كالجنس والعمر الزمني على سمة اليقظة العقلية. بلغت عينة الدراسة (407). جرت الدراسة في جامعة فيكتوريا في ويلينغتون في نيوزيلاندا. استخدم في هذه الدراسة مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية من إعداد بير وآخرون (Bear et al., 2006). توصلت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير لمتغيري العمر الزمني والجنس على اليقظة العقلية، وأن الإناث حصلن على مستويات مرتفعة في اليقظة العقلية مقارنة بالذكور، وأن الأفراد الأكبر سناً لديهم يقظة عقلية أعلى من الأفراد متوسطي العمر.

دراسة يونغ (Yeung, 2013) - هونغ كونغ

Mindfulness, Negative Cognition and Mental Health

عنوان الدراسة: "اليقظة العقلية والإدراك السلبي والصحة النفسية". هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والقلق والإكتئاب والرضا عن الحياة، ومعرفة الفروق بين الجنسين في اليقظة العقلية. بلغت عينة الدراسة (111) طالباً جامعياً في

جامعة المدينة في هونغ كونغ. استخدم في هذه الدراسة مقياس اليقظة العقلية لبراون وريان (2003)، ومقياس القلق والاكتئاب من إعداد زيغmond سنيس (1983)، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد دينر وإيمونس (1985). توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، وسالبة بينها وبين القلق والاكتئاب، بالإضافة إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في اليقظة العقلية.

ثانياً: الدراسات المتعلقة بالضغط النفسية

دراسة، (2021)، سوريا

عنوان الدراسة: الضغوط النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى عينة من زوجات الشهداء في محافظة طرطوس، هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين بين الضغوط النفسية واليقظة العقلية لدى زوجات الشهداء في محافظة طرطوس، واعتمد الباحث المنهج الوصفي في دراسته، وتكونت عينة الدراسة من (52) زوجة من زوجات الشهداء والأرامل، واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية ومقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية، وخلصت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من الضغوط النفسية، ومستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية واليقظة العقلية لدى عينة من زوجات الشهداء.

دراسة دخان والحجار (2006) - فلسطين

عنوان الدراسة: الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم. بلغت عينة البحث (541) طالباً وطالبة من طلاب كليات الجامعة الإسلامية التسعة في فلسطين. استخدم في هذه الدراسة استبيان الضغوط النفسية من إعداد الباحثين، واستبيان الصلابة النفسية لمخيمر (2002). توصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان بدرجة متوسطة، بنسبة (62.05%). وتوصلت نتائج الدراسة أيضاً إلى وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية. ووجود فروق دالة

إحصائياً بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور. ووجود فروق دالة إحصائياً بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير السنة الدراسية لصالح السنة الرابعة.

دراسة ديكسون وكوربيوس (Dixon & Kurpius, 2008) - الولايات المتحدة الأمريكية

Depression and College Stress Among University Undergraduates: Do Mattering and Self-Esteem Make a Difference?

عنوان الدراسة: "الاكتئاب والضغوط الجامعية بين طلاب المرحلة الجامعية الأولى: هل يشكل الاهتمام والثقة بالنفس فرقاً". هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الاكتئاب وضغوط الكلية و متغيري الاهتمامات الرئيسية بين الطلاب والثقة بالنفس. بلغت عينة الدراسة (455) طالباً وطالبةً من طلاب جامعة ولاية أريزونا. أُستخدم في هذه الدراسة استبيان المتغيرات الديمغرافية (الحالة الاجتماعية، الجنس، السكن .. الخ)، واستبيان المتابع اليومية لضغوط الكلية لشافرم (Schaferm, 1992)، ومقياس الاكتئاب ذو التقييم الذاتي لزنج (Zung, 1965)، ومقياس روزنبرغ للثقة بالنفس (Rosenberg, 1965)، ومقياس الاهتمام العام لماركوس (Marcus, 1991). توصلت نتائج الدراسة إلى أن نسب الاكتئاب والضغوط والاهتمام كانت عند الإناث أعلى من تلك المسجلة لدى الذكور. بالإضافة إلى ذلك، كانت متغيرات الجنس والثقة بالنفس والاهتمام مسؤولة عن (13.8%) من التغير في الضغوط، و(39.4) في متغير الاكتئاب. وتوصلت نتائج الدراسة أيضاً إلى إمكانية توقع الاكتئاب بناءً على الضغوط بنسبة (49.1%).

دراسة كاي ون (Kai-Wen 2013) - تايوان

Study of Stress Sources among College Students in Taiwan

عنوان الدراسة: "دراسة مصادر الضغط النفسي لدى طلاب الجامعة في تايوان". هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي بين طلاب الجامعة في تايوان. بلغت عينة الدراسة (201) طالباً وطالبةً من طلاب كلية الطب في كاوشيونغ في تايوان. أستخدم في هذه الدراسة مقياس مصادر التوتر ومعلومات أساسية عن أفراد عينة البحث. توصلت نتائج الدراسة إلى أن الطلاب الذكور يشعرون بالإجهاد والتوتر النفسي أكثر من الطالبات الإناث، وأن أكثر مصادر الضغوط النفسية هي الضغوط المادية ثم المدرسية ومن بعدها العاطفية. كما توصلت نتائج الدراسة أيضاً إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب ذوي مركز التحكم الداخلي والطلاب ذوي التحكم الخارجي في الأبعاد السبعة للذكاء الانفعالي، بالإضافة إلى المجموع الكلي لصالح الطلاب ذوي مركز التحكم الداخلي.

دراسة الصمادي (2015) - الأردن

عنوان الدراسة: "مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها". هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها. بلغت عينة الدراسة (285) طالباً وطالبةً من طلبة جامعة العلوم الإسلامية بالأردن. أستخدم في هذه الدراسة مقياس مصادر الضغوط النفسية ومقياس استراتيجيات التعامل معها من إعداد الباحثة. توصلت نتائج الدراسة إلى أن أفراد عينة الدراسة يعانون من الضغوط النفسية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس، ووجود فروق في الضغوط النفسية وفقاً لمتغير الاختصاص لصالح طلاب كلية الأعمال.

تعقيب على الدراسات السابقة

تناولت الدراسات السابقة كلاً من اليقظة العقلية والضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات، كما تناولت الفروق في اليقظة العقلية والضغوط النفسية تبعاً للسنة الدراسية

والجنس والعمر والاختصاص. وقد استثمرت هذه الدراسات في هذا البحث، سواء من الناحية المنهجية، حيث يَسَّرَت تحديد مشكلة البحث وأهميته وأهدافه وفرضياته، أما من الناحية الميدانية فقد ساعدت في تطبيق مقياسي البحث. وقد تشابه البحث الحالي مع الدراسات السابقة المذكورة آنفاً في اختيار المرحلة العمرية للعيننة وهي مرحلة المراهقة المتأخرة، وفي متغير البحث: الجنس؛ في حين اختلف البحث الحالي بدراسة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والضغط النفسية، ودراسة الفروق في اليقظة العقلية والضغط النفسية تبعاً لمتغيري الجنس والسنة الدراسية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق في البيئة السورية.

وبناءً على ما تقدم، يمكن القول إن هذه الدراسة قد تسهم في إعداد قاعدة معرفية وبحثية لإجراء المزيد من الدراسات المستقبلية حول موضوع اليقظة العقلية والضغط النفسية، ولاسيما على صعيد إعداد البرامج وتطبيقها للحد من الضغوط النفسية من جهة عن طريق امتلاكهم الأساليب الفعالة لمواجهة المشاكل والصعوبات التي تعترضهم، وتحسين مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة من جهة أخرى.

إجراءات الدراسة

منهج البحث

اعتمد في هذا البحث على المنهج الوصفي، وهو المنهج الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح الظاهرة وخصائصها؛ كما يهتم بدراسة العلاقات بين الظواهر وتحليل تلك الظواهر والتعمق فيها لمعرفة الارتباطات الداخلية في هذه الظواهر والارتباطات الخارجية بينها وبين الظواهر الأخرى (عباس ونوفل والعبسي وأبو عواد، 2007، 75).

مجتمع البحث

يتكون المجتمع الأصلي من جميع طلبة السنتين (الأولى والرابعة) في قسم معلم صف في كلية التربية - جامعة دمشق للعام الدراسي 2024-2025، والذي بلغ عددهم

(819) طالباً وطالبة؛ (609) سنة أولى (117 ذكور - و 492 إناث) و(210) سنة رابعة (76 ذكور و 134 إناث). تم الحصول على هذا العدد من قسم شؤون الطلاب في كلية التربية - جامعة دمشق.

عينة البحث

اعتمد في سحب العينة الطريقة العشوائية البسيطة من بين أفراد المجتمع الأصلي للبحث (طلبة السنتين الأولى والرابعة قسم معلم صف في كلية التربية - جامعة دمشق)، وهي العينة التي يختارها الباحث من الأفراد الذين يسهل الوصول إليهم أو الأفراد الذين يقابلهم بالصدفة، أو الأفراد الذين يشعر أنهم لن يرفضوا الاشتراك في العينة (عباس وآخرون، 2007، 228)؛ ذلك أن عدد الطلبة المداومين في هاتين السنتين لم يمكن من تحقيق منهجية السحب العشوائي للعينة، ولاسيما ضمن ظروف التطبيق المتاحة. بلغ عدد الطلاب المشاركين (117) طالباً وطالبة، منهم (64) سنة أولى 15 ذكور و 49 إناث (أي ما نسبته 10.50%)، و(53) سنة رابعة 15 ذكور و 39 إناث (أي ما نسبته 25.23%).

أدوات البحث

أولاً: مقياس اليقظة العقلية **Mindfulness**: صمم هذا المقياس كل من رث بير، وسمث جورجوري، وإلين كرستين (2004) وأعدده وترجمه رياض العاسمي (2017). وهذا المقياس تم أخذه من بحث الطوطو (2018). يتكون المقياس من (39) عبارة، موزعة على أربعة أبعاد، هي: الملاحظة أو الرصد: وعباراته (1، 5، 9، 13، 17، 21، 25، 29، 30، 33، 37، 39). الوصف: وعباراته (2، 6، 10، 14R، 18R، 21، 22R، 26، 34). العمل بوعي: وعباراته (3R، 7، 11R، 15، 19، 23R، 27R، R31، 35R، 38). التقبل بدون إطلاق أحكام: وعباراته (4R، 8R، 12R، 16R،

(R) 20R، 24R، 28R، 32R، 36R). بالنسبة للعبارات التي وضع بجانبها حرف (R) فهي عبارات سلبية، تصحح على النحو التالي: موافق تماماً (1)، موافق غالباً (2)، أحياناً (3)، غير موافق غالباً (4)، غير موافق دائماً (5)، أما بقية العبارات فهي إيجابية حيث تأخذ درجات عكس العبارات السابقة.

دراسة الصدق والثبات

أولاً: ثبات المقياس

1. طريقة الثبات بالإعادة: طُبِّقَ المقياس على عينة مكونة من (50) طالباً وطالبة من قسم معلم الصف، وبعد مضي أسبوعين أعيد تطبيق الاختبار على الأفراد أنفسهم. كما حُسب الثبات بالإعادة من خلال معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين. كما جرى حساب الثبات باستعمال طريقة التجزئة النصفية (حساب الارتباط بين درجات العبارات الفردية ودرجات العبارات الزوجية للمقياس)، وقد جاءت النتائج على النحو التالي:

الجدول (1): معاملات ثبات مقياس اليقظة العقلية بطريقتي إعادة تطبيق المقياس والتجزئة النصفية

الدرجة الكلية	عدد أفراد العينة	الثبات بالإعادة	الثبات بالتجزئة
	50	.479**	.680**

يوضح الجدول (1) قيمة معامل الثبات بالإعادة باستخدام معامل بيرسون $.479^{**}$. وهو ثبات عال. ويوضح أيضاً قيمة معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية $.680^{**}$. والتي تم فيها استخدام صيغة سبيرمان-براون، وهو أيضاً ثبات عال ودال عند مستوى 0.01.

ثانياً: صدق المقياس

1. صدق المحكمين: عُرضَ المقياس على مجموعة مؤلفة من ستة محكمين في جامعة دمشق في كلية التربوي قسم علم النفس ومناهج وطرائق التدريس، ولم يتم اقتراح أية ملاحظة على هذا المقياس.

2. الصدق البنوي (الارتباطات الداخلية): حسبت معاملات الارتباط بيرسون بين كل عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كالتالي: تراوحت قيم

معامل الارتباط بين عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس (0.237-^{**}0.626). وبناءً على هذه النتائج حذفت العبارتان ضعيفتا الارتباط وهما العبارتان (6، 30). كما تراوحت قيم معامل الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للاختبار (^{**}0.775-^{**}0.867)، وتراوح ارتباط كل بعد مع عباراته على النحو التالي: الملاحظة أو الرصد (^{**}0.206-^{**}0.572). الوصف (^{*}0.331-^{**}0.687). العمل بوعي (^{**}0.436-^{**}0.675). التقبل بدون إطلاق أحكام (^{*}0.338-^{**}0.645). وبما أن قيم الارتباط دالة، فيمكن القول بأن المقياس يقيس ما وضع لقياسه، ويحقق شرط الصدق البنوي.

3. الصدق الذاتي: يقاس بالجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار. وبما أن معامل ثبات المقياس ^{**}0.479. فالجذر التربيعي له 0.69، وهو دال، مما يشير إلى صدق ذاتي للمقياس.

ثانياً: مقياس الضغط النفسي: من إعداد النابلسي (2009). بلغ عدد عبارات المقياس (75) عبارة تتعلق بطبيعة الضغوط وأبعادها، ويلي كل عبارة أربعة بدائل، هي: (لا تنطبق أبداً، نادراً ما تنطبق، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة كبيرة). وتصحح على النحو التالي: (1، 2، 3، 4)، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (75 - 300) درجة. وتتوزع العبارات على أنواع الضغوط كالتالي: **الضغوط الاجتماعية،** وعباراتها: (3، 4، 5، 7، 9، 11، 15، 29، 34، 47). **الضغوط الانفعالية** (1، 2، 6، 10، 12، 13، 16، 17، 19، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 32، 35، 36، 40، 41، 44، 63، 70). **الضغوط الاقتصادية** (8، 14، 21، 31، 37، 39، 42، 51، 53، 57، 66، 69). **الضغوط الصحية** (20، 30، 33، 45، 49، 55، 58، 62، 68، 74). **الضغوط الأكاديمية والمعرفية** (18، 22، 38، 43، 46، 48، 50، 52، 54، 56، 59، 60، 61، 64، 65، 67، 71، 72، 73، 75).

دراسة الصدق والثبات

أولاً: ثبات المقياس

1. طريقة الثبات بالإعادة: طُبِّق المقياس على عينة مكونة من (50) طالباً وطالبةً قسم معلم الصف، وبعد مضي أسبوعين أعيد تطبيق المقياس على الأفراد أنفسهم. كما حُسب الثبات أيضاً باستخدام طريقة التجزئة النصفية (حساب الارتباط بين درجات العبارات الفردية ودرجات العبارات الزوجية للمقياس)، وقد جاءت النتائج على النحو التالي:

الجدول (2): معاملات ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقتي إعادة تطبيق المقياس والتجزئة النصفية

الدرجة الكلية	عدد أفراد العينة	الثبات بالإعادة	الثبات بالتجزئة النصفية
الدرجة الكلية	50	.858**	.533**

يوضح الجدول (2) قيمة معامل الثبات بالإعادة باستخدام معامل بيرسون 0.858^{**} . وهو ثبات عال. ويوضح أيضاً قيمة معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية 0.533^{**} . والتي تم فيها استخدام صيغة سبيرمان-براون، وهو أيضاً ثبات عال ودال عند مستوى 0.01.

ثانياً: صدق المقياس

1. صدق المحكمين: عُرِض المقياس على مجموعة مؤلفة من ستة محكمين في جامعة دمشق كلية التربية قسم معلم الصف. وبناءً على ملاحظاتهم فقد حذفت العبارتان رقم (43، 67)، وتعديل العبارة رقم (21) التي لم تحظَ بنسبة اتفاق (75%) فأكثر.

الجدول (3): العبارة التي عدلت بعد التحكيم في مقياس الضغوط النفسية

رقم العبارة	الصيغة الأولى	الصيغة النهائية	سبب التعديل
21	أقوم بتغيير مكان سكني إلى حي أرقى من الحي الذي أعيش فيه لو كان وضعي المادي يسمح بذلك	أتمنى تغيير مكان سكني إلى حي أرقى من الحي الذي أعيش فيه لو كان وضعي المادي يسمح بذلك	أكثر وضوحاً نسبة الاتفاق (75%)

2. الصدق البنوي (الارتباطات الداخلية): حسبت معاملات الارتباط بيرسون بين كل عبارات الاختبار والدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كالآتي: تراوحت قيم معامل الارتباط بين عبارات الاختبار والدرجة الكلية للاختبار (0.232- 0.559^{**}). وبناءً على هذه النتائج حذفت العبارات ضعيفة الارتباط وهي العبارات

(1، 7، 29). كما تراوحت قيم معامل الارتباط بين أبعاد الاختبار والدرجة الكلية للاختبار ($0.792^{**} - 0.511^{**}$)، وتراوح ارتباط كل بعد مع عباراته على النحو التالي: الضغوط الاجتماعية ($0.483^{**} - 0.355^{*}$). الضغوط الانفعالية ($0.598^{**} - 0.279^{*}$). الضغوط الاقتصادية ($0.493^{**} - 0.294^{*}$). الضغوط الصحية ($0.531^{**} - 0.350^{*}$). الضغوط الأكاديمية والمعرفية ($0.291^{*} - 0.478^{**}$). وبما أن قيم الارتباط دالة، فيمكن القول بأن المقياس يقيس ما وضع لقياسه، ويحقق شرط الصدق البنوي.

3. الصدق الذاتي: يقاس بالجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار؛ وبما أن معامل ثبات الاختبار 0.858^{**} فالجذر التربيعي له 0.92 ، وهو دال مما يشير إلى صدق ذاتي للمقياس.

عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها

يستند البحث إلى سؤالين وخمس فرضيات. استخدم البرنامج الإحصائي SPSS 20 لتحليل النتائج، وكانت كالاتي:

السؤال الأول: ما مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث؟

حُسب مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث وفق الآتي:

الدرجة المرتفعة = المتوسط + الانحراف المعياري

الدرجة المنخفضة = المتوسط - الانحراف المعياري

الدرجة المتوسطة: وهي القيم المحصورة بين قيمتي الدرجة المنخفضة والدرجة

المرتفعة

وقد كانت النتائج كالاتي:

الجدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث،

حيث بلغ المتوسط الكلي للعينة 74.94 ، والانحراف المعياري 13.43 .

النسبة	العدد	العلامة	المتوسط	
13.68%	16	88 فما فوق	96	الدرجة المرتفعة
74.36%	87	87 - 62	74.94	الدرجة المتوسطة

11.97%	14	61 فما دون	50.86	الدرجة المنخفضة
--------	----	------------	-------	-----------------

يتبين من الجدول (4) أن مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث كان بدرجة متوسطة. وقد يعزى السبب في ذلك إلى الظروف الراهنة التي يخضع لها أفراد عينة البحث والتي فرضت عليهم قدراً أكبر من المعتاد من تحمل المسؤولية والتعامل المبكر مع المشاكل والمنغصات المعيشية، والتعامل الكثيف مع ظروف الحياة الصعبة ومع فئات بشرية تستخدم أساليب تفكير مختلفة وثقافات متنوعة. أدى هذا الأمر إلى امتلاك عينة البحث مستوى مناسب من اليقظة العقلية ساهم في التركيز والانتباه والتفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الفرد على خبراته، وتثمين الأشياء المهمة في السياق، وتحديد الجوانب الجديدة للمواقف التي من شأنها تحقيق الاستبصار والأداء الوظيفي للفرد أثناء تعاملاته الاجتماعية، كما في دراسة الصمادي (2015) - الأردن والتي تمحورت حول "مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها". هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها. بلغت عينة الدراسة (285) طالباً وطالبة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية بالأردن. وأستخدم في هذه الدراسة مقياس مصادر الضغوط النفسية ومقياس استراتيجيات التعامل معها من إعداد الباحثة. توصلت نتائج الدراسة إلى أن أفراد عينة الدراسة يعانون من الضغوط النفسية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس، ووجود فروق في الضغوط النفسية وفقاً لمتغير الاختصاص لصالح طلاب كلية الأعمال.

فحينما يكون الفرد يقطاً عقلياً يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفي، فيكون موجوداً بجسمه وعقله في تلك اللحظة الراهنة.

السؤال الثاني: ما مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث؟

حُسب مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث وفق الآتي:

الدرجة المرتفعة = المتوسط + الانحراف المعياري

الدرجة المنخفضة = المتوسط - الانحراف المعياري
الدرجة المتوسطة: وهي القيم المحصورة بين قيمتي الدرجة المنخفضة والدرجة المرتفعة.

وقد كانت النتائج كالآتي:

الجدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث.

الضغوط	الدرجة	المتوسط	العلامة	العدد	النسبة
الاجتماعية	مرتفعة	32.77	28 فما فوق	13	11.11%
	متوسطة	22.83	27 - 18	92	78.63%
	منخفضة	14	17 فما دون	12	10.26%
الانفعالية	مرتفعة	82.89	75 فما فوق	19	16.24%
	متوسطة	58.7	74 - 42	79	67.52%
	منخفضة	33.95	41 فما دون	19	16.24%
الاقتصادية	مرتفعة	30.69	27 فما فوق	13	11.11%
	متوسطة	22.65	26 - 19	91	77.78%
	منخفضة	14.92	18 فما دون	13	11.11%
الصحية	مرتفعة	30.4	27 فما فوق	21	17.95%
	متوسطة	22.1	18 - 26	80	68.83%
	منخفضة	14.9	17 فما دون	16	13.68%
الأكاديمية والمعرفية	مرتفعة	73.95	65 فما فوق	20	17.09%
	متوسطة	51.71	64 - 38	75	64.1%
	منخفضة	31.77	37 فما دون	22	18.8%
الدرجة الكلية للضغوط النفسية	مرتفعة	220.76	203 فما	17	14.53%
	متوسطة	176.9	-202	84	71.79%
	منخفضة	139.38	152 فما	16	13.68%

بلغ المتوسط في الضغوط الاجتماعية 22.77، والانحراف المعياري 5.26. وبلغ المتوسط في الضغوط الانفعالية 58.61، والانحراف المعياري 16.83. كما بلغ

المتوسط في الضغوط الاقتصادية 22.68، والانحراف المعياري 4.48. وبلغ المتوسط في الضغوط الصحية 22.61، والانحراف المعياري 4.93. وفي الضغوط الأكاديمية والمعرفية بلغ المتوسط 51.48، والانحراف المعياري 13.69. وبلغ المتوسط في الدرجة الكلية للضغوط النفسية 178.14، والانحراف المعياري 25.28.

ويتبين من الجدول (5) أنّ مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث كان بدرجة متوسطة. تتفق هذه النتيجة مع دراسة (دخان والحجار، 2006)، وتختلف مع دراسة (الصمادي، 2015). وقد يعزى السبب في ذلك إلى أنّ الظروف الحالية التي يمر بها أفراد عينة البحث التي تلعب دوراً كبيراً في توليد وخلق ضغوطات جديدة، بالإضافة إلى ضغوطات الحياة الموجودة مسبقاً. كذلك تسبب المتطلبات والأعباء الدراسية ضغوطاً نفسية، كقلة الكتب المنهجية، والمستلزمات الدراسية، وقلة القاعات الدراسية وازدحامها بالطلبة. كما يساهم تدني مستويات الطلبة الاقتصادية نتيجة الظروف التي يمر بها هؤلاء الأفراد في ظروف الحرب وما يعانونه من تهجير وغيره؛ بالإضافة إلى الضغوط الأسرية بما يتعلق بمستقبلهم الدراسي والاختلاف بين توقعات الأهل من قدرات أبنائهم الدراسية وما يمتلكونه فعلاً من قدرات، كل ذلك يخلق لدى هؤلاء الطلبة الكثير من الضغوط النفسية. ومع ذلك، يجب عدم تجاهل أهمية وخطورة المرحلة العمرية (مرحلة المراهقة المتأخرة) التي يمر بها أفراد عينة البحث، والتي تعد من المراحل الحساسة والهامة في حياة الفرد لتكوين كيانه وشخصيته المستقلة مادياً ومعنوياً.

فرضيات البحث

الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس الضغوط النفسية. ولاختبار هذه الفرضية، حُسب معامل ارتباط بيرسون؛ ويوضح الجدول الآتي النتائج المتعلقة بهذه الفرضية:

العلاقة بين اليقظة العقلية والضغط النفسية لدى عينة من طلبة معلم صف في جامعة دمشق

الجدول (6): نتائج حساب العلاقة بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس الضغوط النفسية

الضغوط النفسية		
-0.247**	معامل ارتباط بيرسون	اليقظة العقلية
.007	مستوى الدلالة (اتجاهين)	
117	العينة	

يتبين من الجدول (6) وجود علاقة سالبة وعكسية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والضغط النفسية. تتفق هذه النتيجة مع دراسة (بالمر ورودجر، 2009)، و(ونيستين وبروان وريان، 2009). وقد يعزى السبب في ذلك إلى أن القدرة على المراقبة الهادئة أو مشاهدة محتويات وعي الفرد تمكن الفرد من تجربة حتى أقوى العواطف بمزيد من الموضوعية. حيث يؤدي استخدام اليقظة العقلية إلى مساعدة الأفراد على السيطرة على الأفكار والسلوكيات الجامحة وغير المنضبطة والتخفيف من التوتر من خلال ملاحظة إشارات الضغط النفسي أو القلق مبكراً والتعامل معها بشكل أفضل، فهي تسمح لهم أن يصبحوا أكثر إدراكاً لدفق الأفكار والمشاعر التي يعيشونها. إلا أن هذه النتيجة ليست نهائية، فهناك عوامل عديدة تتدخل في هذه العلاقة بين اليقظة العقلية والضغط النفسية، أهمها: مستوى النضج العقلي، السمات الشخصية، أساليب التنشئة الإجتماعية، أساليب التفكير في هذه المرحلة.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس اليقظة العقلية تعزى لمتغير السنة الدراسية، ويوضح الجدول (7) النتائج المتعلقة بهذه الفرضية:

الجدول (7): الفروق في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير السنة الدراسية

أبعاد اليقظة العقلية	السنة الدراسية	ن	م	ع	د.ح	قيمة (ت) (t-test)	مستوى الدلالة	الدلالة
الملاحظة أو الرصد	أولى	64	21.90	6.52	115	.542	.589	غير دال عند مستوى دلالة 0.05
	رابعة	53	21.24	6.61				
الوصف	أولى	64	15.34	3.80	115	1.573	.119	غير دال عند مستوى دلالة 0.05
	رابعة	53	14.24	3.69				

غير دال عند مستوى دلالة 0.05	.760	.306	115	5.23	18.10	64	أولى	العمل بوعي
				4.48	17.83	53	رابعة	
غير دال عند مستوى دلالة 0.05	.956	.056	115	5.86	20.53	64	أولى	التقبل بدون إطلاق أحكام
				5.59	20.47	53	رابعة	
غير دال عند مستوى دلالة 0.05	.696	.391	115	13.13	76.20	64	أولى	الدرجة الكلية لليقظة العقلية
				13.23	75.24	53	رابعة	

يتبين من الجدول (7) أن قيمة p الاحتمالية أكبر من (0.05)، وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية لتبقى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس اليقظة العقلية تعزى لمتغير السنة الدراسية. تختلف هذه النتيجة مع دراسة كل من (ونيسين وبروان وريان، 2009) و(ستورجيس، 2012)، وقد يعزى السبب في ذلك إلى تراكم الخبرات لدى طلبة كلا السنتين الدراسيتين نتيجة النضج العقلي والظروف الثقافية والاجتماعية والظروف الحالية التي يمرون بها، مما مكنهم من امتلاك مستوى مقبول من اليقظة العقلية، أدى إلى تغيير في عملياتهم العقلية، سواء في قدراتهم الانتباهية أو الإدراكية أو في أساليب تفكيرهم، بطريقة جعلتهم يستفيدون من الإمكانيات المتاحة لهم حتى يتمكنوا من تحسين قدراتهم على الاستيعاب والتحليل والتطبيق والتركيب والتقييم والابداع. وعليه، لم يحرصوا أنفسهم في زاوية واحدة عند رؤيتهم للأمور، فعند وصول الفرد الى حالة الإدراك والوعي بالأفكار، يبدأ بتمييز كل فكرة على حدة، ثم يتمكن من استيعاب هذه الأفكار جميعها بطريقة منفتحة، وهذا يؤدي في النهاية إلى بناء فكرة أكثر منطقية.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس الضغوط النفسية تعزى لمتغير السنة الدراسية، ويوضح الجدول (8) النتائج المتعلقة بهذه الفرضية:

الجدول (8): الفروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير السنة الدراسية

أنواع الضغوط النفسية	السنة الدراسية	ن	م	ع	د.ح	قيمة (ت) (t-test)	مستوى الدلالة	الدلالة
الضغوط الاجتماعية	أولى	64	21.98	5.21	115	1.488	.139	غير دال عند مستوى

العلاقة بين اليقظة العقلية والضغط النفسية لدى عينة من طلبة معلم صف في جامعة دمشق

دلالة 0.05				6.14	23.54	53	رابعة	
غير دال عند مستوى دلالة 0.05	.446	.764	115	15.10	57.98	64	أولى	الضغط الانفعالية
				16.61	60.22	53	رابعة	
غير دال عند مستوى دلالة 0.05	.110	1.610	115	5.41	24.07	64	أولى	الضغط الاقتصادية
				4.26	22.60	53	رابعة	
غير دال عند مستوى دلالة 0.05	.936	.081	115	4.38	22.64	64	أولى	الضغط الصحية
				5.56	22.56	53	رابعة	
غير دال عند مستوى دلالة 0.05	.261	1.131	115	11.64	52.54	64	أولى	الضغط الأكاديمية والمعرفية
				15.40	49.71	53	رابعة	
غير دال عند مستوى دلالة 0.05	.762	.303	115	17.85	180.78	64	أولى	الدرجة الكلية للضغط النفسية
				28.53	182.09	53	رابعة	

يتبين من الجدول (8) أن قيمة p الاحتمالية أكبر من (0.05)، وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية لتبقى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس الضغط النفسية تعزى لمتغير السنة الدراسية. تختلف هذه النتيجة مع دراسة (دخان والحجار، 2006). وقد يعزى السبب في ذلك إلى أنه على الرغم من أن زيادة النضج يزيد من المرونة في التعامل واستخدام الأساليب الفعالة عند التعرض للمشكلات التي قد تكون المسبب الأساسي للضغط النفسية؛ إلا أن طلبة السنتين الأولى والرابعة يتعرضون لأنواع مختلفة من الضغط النفسية. فمثلاً كون طلاب السنة الأولى طلاب يعيشون بجو جديد عليهم من حيث نظام المحاضرات، والتقويم، والتعزيز، العلاقة مع المحاضرين والزملاء، متطلبات الحياة الدراسية الجديدة المادية... الخ، يزيد من مستوى الضغط لديهم. وكون طلبة السنة الرابعة يستعدون لمواجهة الحياة العملية التي سوف يواجهونها عند التخرج، يزداد انشغالهم بمرحلة ما بعد التخرج بما تتضمنه من الاستقلال الاقتصادي وتوابعه من إيجاد منزل، إيجاد عمل مناسب، الزواج .. وغير ذلك من أمور، مما يؤدي إلى زيادة الضغط لديهم.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس، ويوضح الجدول (9) النتائج المتعلقة بهذه الفرضية:

الجدول (9): الفروق في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير الجنس

الفروق	قيمة الاحتمال p	قيمة "ت"	د.ح	ع	م	العدد	الجنس	أبعاد اليقظة العقلية
غير دال عند مستوى دلالة 0.05	.870	.164	115	7.30	21.86	15	الذكور	الملاحظة أو الرصد
				6.46	21.56	102	الإناث	
غير دال عند مستوى دلالة 0.05	.347	.635	115	4.99	17.06	15	الذكور	الوصف
				3.48	14.51	102	الإناث	
غير دال عند مستوى دلالة 0.05	.725	.175	115	6.04	21.00	15	الذكور	العمل بوعي
				4.56	17.53	102	الإناث	
غير دال عند مستوى دلالة 0.05	.764	.276	115	6.93	16.80	15	الذكور	التقبل بدون إطلاق أحكام
				5.34	21.04	102	الإناث	
غير دال عند مستوى دلالة 0.05	.926	.094	115	14.51	76.06	15	الذكور	الدرجة الكلية
				12.99	75.72	102	الإناث	

يتبين من الجدول (9) أن قيمة p الاحتمالية أكبر من (0.05)، وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية لتبقى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس. تتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (بالمر، 2009) و(ونيستين وبروان وريان، 2009) و(يونغ، 2013). وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (ستورجيس، 2012) التي توصلت إلى أن الإناث حصلن على مستويات مرتفعة في اليقظة العقلية مقارنة بالذكور. وقد يعزى السبب في ذلك إلى أن اليقظة العقلية حالة من الوعي بالأحداث والتجارب التي تحدث في الوقت الحاضر (Brown and Ryan, 2003, p. 824). فوضوح الوعي للأفكار وللعواطف

العلاقة بين اليقظة العقلية والضغط النفسية لدى عينة من طلبة معلم صف في جامعة دمشق

وللأحاسيس وللإجراءات كما هي موجودة في لحظة معينة، ومرونته (تغيير الحالة الذهنية بتغيير الموقف وعدم الجمود على المألوف)، واستمراريته، والتي تعد من أهم مقومات اليقظة العقلية لدى كلا الجنسين في هذه المرحلة العمرية يكون متقارباً باعتبارهم يمرون بمرحلة عمرية واحدة وهي مرحلة المراهقة المتأخرة. **الفرضية الخامسة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس، ويوضح الجدول (10) النتائج المتعلقة بهذه الفرضية:

الجدول (10): الفروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس

أنواع الضغوط النفسية	الجنس	العدد	م	ع	د.ح	قيمة "ت"	قيمة الاحتمال p	الفروق
الضغوط الاجتماعية	الذكور	15	20.26	4.51	115	1.787	.077	غير دال عند مستوى دلالة 0.05
	الإناث	102	23.04	5.76				
الضغوط الانفعالية	الذكور	15	56.73	16.74	115	.594	.553	غير دال عند مستوى دلالة 0.05
	الإناث	102	59.33	15.68				
الضغوط الاقتصادية	الذكور	15	21.20	4.64	115	1.866	.065	غير دال عند مستوى دلالة 0.05
	الإناث	102	23.73	4.94				
الضغوط الصحية	الذكور	15	22.80	5.04	115	.162	.872	غير دال عند مستوى دلالة 0.05
	الإناث	102	22.57	4.94				
الضغوط الأكاديمية والمعرفية	الذكور	15	51.60	12.52	115	.103	.918	غير دال عند مستوى دلالة 0.05
	الإناث	102	51.21	13.68				
الدرجة الكلية للضغوط النفسية	الذكور	15	176.53	15.49	115	.865	.389	غير دال عند مستوى دلالة 0.05
	الإناث	102	182.08	24.11				

يتبين من الجدول (10) أن قيمة p الاحتمالية أكبر من (0.05)، وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية لتبقى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس. تتفق هذه النتيجة مع دراسة (الصمادي، 2015)، وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع دراسة كل من (ونيستين وبروان وريان، 2009) و(ديكسون وكوريوس، 2008) اللتان توصلتا إلى أنّ الإناث حصلن على درجات أعلى في الإحساس بالضغوط مقارنة بالذكور، و(دخان والحجار، 2006) و(كاي ون، 2013) اللتان توصلتا إلى وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية لصالح الذكور. وقد يعزى السبب في ذلك إلى تشابه الظروف الإجتماعية والإقتصادية والدراسية والثقافية للجنسين، وتعرضهم لضغوط أكاديمية متماثلة وضغوط اقتصادية كونهم في هذه المرحلة مازالوا يعتمدون على أهلهم مادياً، لأن من أهم جوانب الضغوط النفسية الجانب الإقتصادي، بالإضافة إلى عدم امتلاك كلا الجنسين في هذه المرحلة لأساليب فعالة للتعامل مع المشكلات والصعوبات والضغوط النفسية التي يعانون منها. كما تعتمد صحة الفرد النفسية والجسمية بشكل أساسي على تقييمه للأحداث والمواقف الضاغطة وقدرته على التعامل معها بفاعلية من خلال امتلاكه للأساليب الفعالة للتعامل معها ومواجهتها بغض النظر عن جنسه.

مقترحات البحث

1. استثمار نتائج البحث في إعداد برامج لتحسين اليقظة العقلية لدى الطلبة في المراحل التعليمية كافة.
2. الاهتمام بالأنشطة المعرفية والنفسية التي تساهم في تنمية اليقظة العقلية داخل الكلية وخارجها وتشجع على حب المعرفة، والمرونة المعرفية والانفعالية، وتطوير الثقة بالنفس، وإدارة الذات.
3. إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط النفسية في مراحل النمو كافة، لما لهما من تأثير على شخصية الفرد ككل، ولما لهذه الفئة من المجتمع من تأثير لاحق وفعال في المجتمع؛ ودراسة دور مفهوم الذات

والقلق الإجتماعي وأساليب المعاملة الوالدية فيهما وتأثيرهما على الإنجاز الأكاديمي.

4. إكساب طلبة الجامعة مهارات التعامل مع الضغوط النفسية والتي من أهمها: (محاولة تثبيت التركيز على كيفية حل المشكلة وليس على المشكلة ذاتها، مواجهة القلق والخوف والاضطراب وذلك من خلال زيادة الثقة بالنفس، تدريبات الاسترخاء التنفسي والذهني والعضلي، تغيير المعتقدات الخاطئة التي تطيل من الآثار السلبية للضغوط، وإبدالها بأفكار إيجابية) من خلال القيام بدورات تدريبية لتنمية هذه المهارات.

المراجع العربية:

- إبراهيم، عبد الستار. (1998). الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، عالم المعرفة. العدد 239. الكويت.
- تيغري، محمد. (1993). الضغط النفسي المهني. مجلة علم النفس. منشورات كلية الآداب بالرباط. المغرب.
- دخان، نبيل؛ الحجار، بشير. (2006). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات النفسية). المجلد الرابع، العدد 2. ص 369-398. غزة. فلسطين.
- الريماوي، محمد عودة. (2006). دماغ التلميذ: دليل الآباء والمعلمين. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- شقير، زينب. (2002). مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية (مصرية - سعودية). ط 2. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- الصمادي، انتصار. (2015). مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها، مجلة العلوم التربوية. المجلد 42. العدد 3. ص 831-845. الأردن.

- الطريري، عبد الرحمن. (1994). الضغط النفسي مصادره مسبباته، مجلة كلية التربية. مجلد 8. عدد 9. جامعة الإمارات. الإمارات ص 152-208.
 - الطوطو، رانيا. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة حمص. المجلد (40). العدد (4).
 - الطيار، يمام. (2021). اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى الأيتام المقيمين في دور رعاية الأيتام في محافظة دمشق. مجلة جامعة حمص. المجلد (43). العدد (23).
 - العاسمي، رياض. (2021). الضغوط النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى عينة من زوجات الشهداء في محافظة طرطوس. مجلة جامعة حمص. المجلد (43). العدد (21).
 - عباس، محمد خليل؛ ونوفل، محمد؛ والعبسي، محمد؛ وأبو عواد، فريال. (2007). مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
 - العنزي، عياش بن سمير. (2004). علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض. رسالة ماجستير. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية. الرياض. السعودية.
 - النابلسي، حياة. (2009). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية، دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية المقيمين في المدينة الجامعية والطلبة المقيمين مع أسرهم، رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة دمشق. سوريا.
 - يونس، أسمهان. (2015). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير. جامعة واسط. العراق.
- المراجع الأجنبية:

- Alzaeem, A.; Sulaim, S.; and Gillani, S. (2010): **Assessment of the Validity and Reliability for a Newly Developed Stress in Academic life Scale (SALS) for Pharmacy Undergraduates.** International Journal of collaborative Research on Internal Medicine and Public Health, 2 (7), p.p. 239–256
- Baer, R. (2003): **Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review.** University of Kentucky Clinical Psychology: Science and Practice, 10 (2), p.p. 125–143.
- Bargh, J.A. and Ferguson, M.L. (2000): **Beyond Behaviorism: On the Automaticity of Higher Mental Processes.** Psychological Bulletin, 126 (6), p.p. 925–945.
- Brown, K.W.; Ryan, R.M.; and Creswell, J.D. (2007): **Mindfulness: Theoretical Foundation and Evidence for Salutary Effects.** Psychological Inquiry, 18 (4), p.p. 211–237.
- Christopher, M. and Gilbert, B. (2010): **Incremental Validity of Components of Mindfulness in the Prediction of Satisfaction with Life and Depression.** Current Psychology, 29, p.p. 10–23.
- Davis, D. and Hayes, J. (2011): **Practice Review: What Are The Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychology-Related Research.** Pennsylvania State University, Psychotherapy, 48 (2), p.p. 198–208.

- Dore, H. (1990): **Coping With Stress**. The Hamlyn Pub., London (UK).
- Dixon, S.K. and Kurpius, S.E.R. (2008): **Depression and College Stress Among University Undergraduates: Do Mattering and Self-Esteem Make a Difference?** Journal of College Student Development, 49 (5), pp. 412-424.
- Folkman, S. (1997): **Positive Psychological States and Coping With Severe Stress**. Soc. Sci. Med. 45 (8), pp. 1207-1221.
- Harries, R. (2007): **Acceptance and Commitment: Therapy (ACT) Introductory Workshop Handout**. www.actmindfully.com.au.
- Hooker, K. and Fodor, I. (2008): **Teaching Mindfulness to Children**. Gestalt Review, 12 (1), p.p. 75-91.
- Kabat-Zinn, J. (2003): **Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future**. Clinical Psychology – Science and Practice, 10, p.p. 144-156.
- Kai-Wen, C. (2008): **A Study of Stress Sources among College Students in Taiwan**. Journal of Academic and Business Ethics, p.p. 1-8.
- Palmer, A. and Rodger, S. (2009): **Mindfulness, Stress and Coping Among University Students**. Canadian Journal of Counseling, 43 (3), p.p. 198-212.

- Sturgess, M. (2012): **Psychometric Validation and Demographic Differences in Two Recently Developed Trait Mindfulness Measures**. Unpublished Master Thesis, Victoria University of Wellington.
- Weinstein, N.; Brown, K.; and Ryan, R. (2009): **A Multi-Method Examination of the Effects of Mindfulness on Stress Attribution, Coping, and Emotional Well-Being**. Journal of Research in Personality, 43, p.p. 374–385.
- Yeung, S.W. (2013): **Mindfulness, Negative Cognition and Mental Health**. Discovery–SS Student E–Journal, 2, p.p. 49–67.

ملحق (1): مقياس اليقظة العقلية

الاسم:..... الجنس:..... السنة الدراسية:.....

الاختصاص:.....

الرقم	العبارة	غير موافق أبداً	غير موافق	أحياناً	موافق غالباً	موافق دائماً
1	أراقب التغيرات في جسدي، مثل إذا كان تنفسي بطيئاً أو سريعاً					
2	أنا جيدة في إيجاد الكلمات المناسبة لوصف مشاعري					
3	عندما أقوم بأعمال معينة، فإن عقلي يتعامل بسهولة بما أقوم به					
4	أنتقد نفسي لوجود الانفعالات غير عقلانية أو غير لائقة					
5	أركز انتباهي فيما إذا كانت عضلاتي متوترة أو مسترخية					
6	يمكنني أن أعبر عن معتقداتي وآرائي وتوقعاتي بكلمات مناسبة					
7	عندما أقوم بعمل شيء ما، أركز ذهني فقط على الأشياء التي أقوم بها دون غيرها					
8	أميل إلى تقييم فيما إذا كانت تصوراتي صحيحة أو خاطئة					
9	عندما أمشي، أرقب قصداً أحاسيس جسمي تتحرك					
10	أنا جيد في التفكير بالكلمات التي تعبر عن تصوراتي، مثل طعم الأشياء، الرائحة أو الأصوات					
11	أنتقل من فكرة إلى فكرة دون الالتفات إلى ما أقوم به من عمل					
12	أقول لنفسي يجب ألا يكون شعوري بهذه المشاعر التي تؤلمني					
13	عندما أستحم، أبقى في حالة تأمل للماء المنسكب على جسدي					
14	من الصعب بالنسبة لي أن أجد الكلمات لوصف ما أفكر به					
15	عندما أقرأ، أركز كل اهتمامي على ما أقرأه					
16	اعتقد أن بعض أفكار غير طبيعية أو سيئة ولا ينبغي لي أن أفكر بهذه الطريقة					
17	ألاحظ كيف تؤثر الأطعمة والمشروبات على أفكاري، وأحاسيسي وانفعالاتي					
18	أجد صعوبة بالغة في إيجاد الكلمات المناسبة للتعبير عما أشعر به تجاه الأشياء والمواقف					
19	عندما أفعل أشياء معينة، أركز تفكيري تماماً على ما أقوم به دون أي شيء آخر					

العلاقة بين اليقظة العقلية والضغط النفسية لدى عينة من طلبة معلم صف في جامعة دمشق

					أصدر أحكاماً حول ما إذا كانت أفكارى جيدة أو سيئة	20
					أراقب أحاسيسي عندما تهب الريح على شعري أو تسطع الشمس على وجهي	21
					عندما يكون لدي أحاسيس جسدية، فإنه من الصعب بالنسبة لي أن أصف ذلك لأنني لا أستطيع العثور على الكلمات المناسبة	22
					لا أولي اهتماماً لما أفعله، لأنني خلاف ذلك	23
					أميل إلى إصدار الأحكام حول المجدي وغير المجدي لخبراتي	24
					أنتبه جيداً إلى الأصوات، مثل دقات الساعة وزقزقة الطيور، أو السيارات المارة	25
					عندما أشعر بالضيق الشديد، يمكنني أن أجد أسلوباً لوصف ما أشعر به	26
					عندما أقوم بأعمال منزلية، مثل التنظيف أو الغسيل، فإنني أميل إلى أحلام اليقظة أو التفكير في أشياء أخرى	27
					أقول لنفسى يجب ألا يكون تفكيري بهذه الطريقة التي أفكر بها	28
					انتبه إلى الروائح والنكهات للأشياء	29
					أنا على وعي تام بمشاعري	30
					أميل إلى القيام بعدة أشياء في وقت واحد بدلاً من التركيز على شيء واحد فقط	31
					أعتقد أن بعض مشاعري تكون سيئة أو غير مناسبة، وأنا لا يجب أن أشعر بهذا	32
					أنتبه إلى العناصر البصرية في الفن أو الطبيعة، مثل الألوان، والأشكال.... الخ	33
					طبيعتي أنني قادر على وضع خبراتي بكلمات مناسبة	34
					عندما أعمل على شيء، فإن جزءاً من ذهني يركز على مواضيع أخرى، مثل ماذا سوف أقوم به لاحقاً	35
					لا أوافق نفسي عندما يكون لدي أفكار غير عقلانية	36
					أنتبه إلى الكيفية التي تؤثر بها انفعالاتي على أفكارى وسلوكي	37
					أستوعب تماماً ما أفعله، بحيث يكون انتباهي مركزاً على ذلك	38
					ألاحظ عندما يبدأ مزاجي بالتغير أو التقلب	39

ملحق (2): مقياس الضغط النفسي

الاسم:..... الجنس:..... السنة الدراسية:.....

الاختصاص:.....

الرقم	العبارة	لا تنطبق أبداً	نادراً ما تنطبق	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة
1	يتقلب مزاجي بسرعة				
2	أتضايق عند رؤية شخص مظلوم				
3	أختلف مع أفراد أسرتي في أمور كثيرة				
4	تضايقني كثرة الخلافات مع الأشخاص الذين أسكن معهم أثناء الدراسة				
5	يصعب علي إقامة علاقات صداقة مع الجنس الآخر				
6	أعاني من نفاذ صبري بسرعة				
7	أعاني من عدم التركيز في الدراسة بوجود أشخاص آخرين معي في الغرفة				
8	ظروفي المادية لا تلبي كافة متطلباتي الدراسية				
9	أعاني من صعوبة إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين				
10	يضايقني منظر حب الشباب في وجهي				
11	أعاني من ضعف القدرة على التواصل الاجتماعي مع الأصدقاء الحميمين لانشغالي بالدراسة				
12	إنني سريع الغضب حيال مواقف غالباً ما تكون بسيطة				
13	غياب والدي المستمر عن المنزل يفقدني الشعور بالأمان				
14	يصعب علي تلبية معظم احتياجاتي ومتطلباتي الشخصية بسبب انخفاض دخل أسرتي				
15	تضايقني عدوانية بعض الطلبة (تجاهي أو تجاه الآخرين) في الجامعة				
16	يلازمني الإحباط في أعمالي التي أفضل في إنجازها				
17	أدعي المرض هروباً من بعض المواقف مثل (مناقشة حلقة بحث أو حضور إحدى المناسبات أو كتابة الوظائف في موعدها....)				

العلاقة بين اليقظة العقلية والضغط النفسية لدى عينة من طلبة معلم صف في جامعة دمشق

18	أجد صعوبة في فهم بعض المقررات الدراسية
19	ترجعني الشدة التي يعاملني بها والداي
20	أفتقر للحبوية والنشاط أثناء قيامي بأعمال اليومية
21	أتمنى تغيير مكان سكني إلى حي أرقى من الحي الذي أعيش فيه لو كان وضعي المادي يسمح بذلك
22	أعاني من صعوبة حل مشكلاتي الخاصة التي تعترضني خلال دراستي الجامعية
23	يضايقني عدم اهتمام الآخرين بحقوقى سواء في البيت أو الجامعة
24	أشعر بالحزن عندما لا أحصل على ما أستحق من التقدير
25	أعاني من عدم استقرار في النوم عندما تواجهني مشكلة ما في حياتي الجامعية
26	سرعان ما أشتكي وأتذمر عندما تواجهني أي مشكلة
27	ليس لدي القدرة على التعبير عن الضغوط التي أتعرض لها أثناء دراستي الجامعية
28	يسبب تغيير موقع سكني الضيق لي
29	أفتقد إلى روح العمل الجماعي مع زملائي في الجامعة
30	أعاني من زيادة ضربات القلب أو ارتفاع ضغط الدم قبيل صدور نتائج الامتحان
31	أعاني من كثرة ديوني المادية للآخرين
32	أشعر بالضيق نتيجة تدخل أسرتي في شؤوني الخاصة مثل (مصروفي الشخصي أو اختيار أصدقائي أو المكالمات الهاتفية الخاصة بي)
33	أعاني من الصداع أثناء الدراسة
34	يضايقني قلة عدد الاصدقاء المقربين لي
35	أشعر بالخوف من أي موقف فيه اختبار لي مثل (حلقات البحث أو الامتحان)
36	يزعجني التفكير بأن زملائي أفضل مني
37	تنخفض قدرتي على تحقيق طموحاتي الدراسية بسبب سوء حالتي المادية
38	لدي الكثير من المشكلات الدراسية
39	يزعجني عدم تلبية الأهل لمتطلباتي المادية بالرغم من أنهم قادرين على ذلك
40	أفضل الجلوس وحيداً بعيداً عن الآخرين
41	ألوم نفسي على أقل خطأ أقع فيه
42	لدي صعوبة كبيرة في تأمين الرسوم الجامعية

				يضايقتي التدريب الميداني	43
				أخاف من الرسوب في دراستي الجامعية	44
				أعاني من ضعف في الشهية أو سوء الهضم من وقت لآخر	45
				أعاني من ضغوط تتعلق بالدراسة مثل (قصر مدة الفصل الدراسي أو كثرة حلقات البحث أو قلة عدد المراجع المتعلقة باختصاصي)	46
				يضايقتي التمييز في معاملة والدي بيني وبين أخوتي	47
				أعاني من التوتر إذا تأخر إعلان النتائج في (حلقات البحث أو الامتحانات)	48
				لدي خوف مستمر من الإصابة بالعدوى نتيجة الاحتكاك بشخص مريض في (الجامعة أو الأماكن العامة)	49
				يضايقتي قلة عدد القاعات الدراسية اللازمة لاستيعاب جميع الطلاب	50
				أتضايق كون مصروفي الشخصي قليل جداً بالنسبة لزملائي	51
				تضايقتي المحاضرات الصباحية المبكرة لأسباب مثل (صعوبة المواصلات أو تغيب أو تأخر بعض الأساتذة أو بعد سكني عن الجامعة)	52
				أخجل من أن يزورني أحد أصدقائي في منزلي بسبب نقص الأثاث أو قدمه	53
				أشعر بالتوتر والضيق عندما لا أحصل على المراجع التي أحتاجها	54
				أعاني من أعراض مرضية من وقت لآخر	55
				يزعجني الأسلوب الذي يتبعه المدرس أثناء المحاضرة	56
				يصعب علي تأمين المراجع والكتب الجامعية بسبب سوء حالتي المادية	57
				أعاني من مشكلات صحية (آلام معدة أو آلام في الرأس أو ارتفاع ضغط الدم....)	58
				ينتشت انتباهي كثيراً عندما تكون المحاضرة طويلة	59
				خوفي من الامتحان يسبب لي عدم التركيز في استرجاع المعلومات وتدوينها أثناء الامتحان	60
				يضايقتي نظام العلامات القائم	61
				أعاني من آلام في المعدة أثناء الامتحان	62
				ليس لدي ثقة بالآخرين	63
				يضايقتي عدم قدرتي على القيام بواجباتي الدراسية بشكل جيد	64
				أجد صعوبة في الإجابة عن الأسئلة التي تطرح علي أو على الطلبة خلال	65

العلاقة بين اليقظة العقلية والضغط النفسية لدى عينة من طلبة معلم صف في جامعة دمشق

				المحاضرات	
				أشعر بالضيق لعدم قدرتي المادية على شراء ملابس جديدة	66
				يسبب لي تذبذب اتجاهاتي وقيمي العامة الإزعاج	67
				أعاني من الغثيان أو الإقياء عند بدء الامتحان	68
				أشعر بالخوف من المستقبل بسبب انخفاض دخل أسرتي	69
				بعدي عن أسرتي أو أصدقائي أثناء فترة الدراسة للإمتحان يؤثر سلباً على حالتني النفسية	70
				أعاني من صعوبة فهم مقررات اللغة الإنكليزية المعتمدة في الدراسة الجامعية	71
				أفتقد إلى الأجواء الملائمة للدراسة في (البيت أو السكن الجامعي)	72
				يضايقني قلة التزام بعض الأساتذة بمواعيد المحاضرة	73
				أعاني من التعب والإجهاد لأقل مجهود أقوم به	74
				يزعجني سرعة إنهاء المقرر الدراسي من بعض الأساتذة قبل الوقت المحدد لذلك	75