

اليقظة الذهنية ودورها في التنبؤ بالاكتئاب، القلق، والضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
Mindfulness and its Role in Predicting Depression, Anxiety, and Stress among Secondary School Students

* رشيد زياد

أستاذ محاضر (أ)، جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي-تبسة

Rachid Ziad

MCA, Echahid Cheikh Larbi Tebessa University- Tebessa

ziad.rachid@univ-tebessa.dz

تاريخ النشر: 2025/12/07

تاريخ القبول: 2025/09/01

تاريخ الاستلام: 2025/07/12

- الملخص: هدفت الدراسة الحالية للتعرف على علاقة اليقظة الذهنية وإمكانية التنبؤ بالاكتئاب والقلق والضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، تكونت عينة الدراسة من (265) تلميذاً وتلميذة. تم اختيارهم بطريقة العينة الميسرة. طبق عليهم مقياسين مقياس اليقظة العقلية خماسي الأبعاد (FFMQ) (Baer et al., 2006) ترجمة (محمد السيد، 2016)، ومقياس الاكتئاب والقلق والضغط النفسي (DASS-21) (Lovibond & Lovibond, 1995) ترجمة وتقنين (رشيد، 2014).

تحليل البيانات تم استخدام الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS-V25).

توصلت الدراسة إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية من جهة وكل من الاكتئاب، الضغط النفسي من جهة أخرى، وبين اليقظة الذهنية قد أسهمت في التنبؤ والخوض في مستويات الاكتئاب والقلق والضغط النفسي لدى أفراد عينة الدراسة، وبحجم أمر مقبول.

واستناداً لهذه النتائج أوصى الباحث بضرورة دمج تقنيات اليقظة الذهنية ضمن البرامج الإرشادية والعلاجية والوقائية في البيئة المدرسية لصالح تلاميذ المرحلة الثانوية لما لها أهمية في خفض مستويات الانفعالات السلبية وزيادة مؤشرات الصحة النفسية لديهم.

- الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية؛ الاكتئاب؛ القلق؛ الضغط النفسي؛ تلميذ المرحلة الثانوية.

Abstract: The current study aimed to identify the relationship between mindfulness and the ability to predict depression, anxiety, and stress among secondary school students. To achieve this goal, the descriptive correlational approach was used, and the study sample consisted of (265) male and female students. They were selected using the convenience sampling method. Two scales were applied to them: the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) by (Baer et al., 2006), translated by (Mohamed El-Sayed Abdel Rahman, 2016), and the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21) by (Lovibond & Lovibond, 1995), translated and standardized by (Rachid Ziad, 2014). The Statistical Package for Social Sciences (SPSS-V25) was used to analyze the data.

The study found a statistically significant inverse relationship between mindfulness on the

* المؤلف المرسل

one hand and depression, anxiety, and stress on the other, and that mindfulness contributed to predicting and reducing the levels of depression, anxiety, and stress among the study sample, with an acceptable effect size.

Based on these results, the researcher recommended the necessity of integrating mindfulness techniques into guidance, therapeutic, and preventive programs in the school environment for the benefit of secondary school students, as it is important in reducing the levels of negative emotions and increasing their mental health indicators.

Keywords: Mindfulness; Depression; Anxiety; Stress; Secondary school student.

١- مقدمة:

خلال العقود القليلة الماضية، شهد البحث العلمي اهتماماً متزايداً بدراسة اليقظة الذهنية باعتبارها مفهوماً نفسياً وشكلاً من أشكال التدخلات العلاجية. تُعد اليقظة الذهنية من المفاهيم النفسية المعاصرة التي لاقت اهتماماً واسعاً في مجالات الصحة النفسية والتربية، لما لها من دور فعال في تعزيز التوازن النفسي والقدرة على التكيف مع الضغوط اليومية. ويقصد باليقظة الذهنية قدرة الفرد على الانتباه والتركيز الوعي للحظة الحالية، دون إطلاق الأحكام، مما يساعد على إدراك أفكاره ومشاعره وسلوكياته بوضوح. وتشير العديد من الدراسات الحديثة إلى أن اليقظة الذهنية ترتبط بانخفاض مستويات الاكتئاب، القلق، والضغط النفسي، خاصة لدى فئة المراهقين الذين يواجهون تحديات نفسية وتربوية متزايدة خلال مرحلة التعليم الثانوي.

فاليقظة الذهنية (Mindfulness) عادة ما تُعرف بأنها استحضار الاهتمام الكامل للخبرات التي تجري في اللحظة الراهنة، أي التركيز على الأفكار والمشاعر والمثيرات والوعي بها، دون إصدار أحكام عليها أو تفسيرها. ويعرفها وليس حسب (السيد، 2014) بأنها حالة من الوعي بالأحداث الداخلية المصحوبة بالتقييم المستمر دون الاستجابة لها، وقد نشأ هذا المفهوم من التقاليد الروحية الشرقية التي تشير إلى أن اليقظة الذهنية يمكن تطويرها من خلال الممارسة المنتظمة للتأمل، والتي من المرجح أن تؤدي بدورها إلى صفات إيجابية في الشخصية الإنسانية مثل، البصيرة، والحكمة، والوعي، ورباطة الجأش، والرحمة، وفي العقود الأخيرة تم تكيف ممارسة التأمل القائم على اليقظة الذهنية التقليدية للاستخدام في أنشطة غير روحية ودمجها في العديد من التدخلات الوقائية والعلاجية التي أصبحت متوفرة على نطاق واسع في مجالات الصحة النفسية والطبية، ومن بين أهم هذه التدخلات العلاج السلوكي الجدي (DBT) الذي وضعه ليهان (Linehan, 1993)، وخفض الضغوط أو التوتر القائم على اليقظة الذهنية لكابان Segal, et al., (Kabat-Zinn)، والعلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية لسيجل وأخرين (

(2002)، والعلاج القائم على التقبيل والالتزام (ACT) لهاييس وأخرين (Hayes, et al., 1999)، كما يعد ويلس وماثيوس (1994) أول من تتطرق إليها بالوصف والتطبيق في مجال العلاج الميتا معرفي، والتي نعني بها الطريقة التي يرتبط بها الشخص بمعارفه ومعتقداته وتطوير أساليب للسيطرة المرنة على انتباهه وتفكيره، وقدما شرحاً لعشر تقنيات يمكن استخدامها لتدريب الأشخاص على التطبيق السريع والمرن لهذه الاستراتيجية العلاجية من فنيات ما وراء المعرفة (السيد، 2016، ص.03).

بدأ الاهتمام بالبيقة الذهنية في الغرب منذ ستينيات القرن الماضي مع انتشار الفلسفات الشرقية والتأمل، ثم اتخد منحى أكثر منهجمية في السبعينيات، خاصة في مجال العلاج النفسي وتطوير الذات. وجاءت النقلة البارزة عام 1979 على يد "جون كابات زين" الذي أسس برنامجاً من ثمانية أسابيع بجامعة ماساتشوستس لمساعدة مرضى الحالات المزمنة عبر "خفض التوتر القائم على البيقة الذهنية"، وهو البرنامج الذي انتشر لاحقاً عالمياً ليستفيد منه المرضى والطلبة على حد سواء. وفي التسعينيات، حققت البيقة الذهنية حضوراً أكبر في العلاج النفسي بظهور العلاج المعرفي القائم على البيقة الذهنية لعلاج الاكتئاب الدوري، إلى جانب برامج أخرى استهدفت التعامل مع التفكير السلبي، مما رسم دمج البيقة الذهنية في مهنة العلاج النفسي وأسهم في تطوير مقاربات علاجية جديدة مثل: العلاج بالتقبيل والالتزام (وات، 2021، ص.15).

كما أكدت العديد من الدراسات والبحوث العلمية على الفوائد الهائلة لممارسة التيقظ الذهني لصحتنا العقلية والجسمية، لهذا أوصى الكثير من الأطباء والمستشارون باستخدام البيقة الذهنية بشكل كبير كمنجع للمرضى المصابةين بالاكتئاب والضغط النفسي والأمراض المرتبطة بالقلق (وات، 2021، ص.17). ومن بين أهم هذه الدراسات دراسة كل من (Westphal, M., et al, 2021) والتي هدفت إلى فحص ما إذا كانت البيقة الذهنية تنبأ بشكل استباقي بالقلق، والاكتئاب، والاضطرابات الاجتماعية لدى عينة من العاملين في خدمات الطوارئ في سويسرا. قام الباحثون بتوزيع استبيانات عبر الإنترن特 على العاملين في أقسام الطوارئ قبل بدء عملهم، ثم بعد 3 أشهر و6 أشهر من المتابعة. شملت العينة 190 من العاملين في أقسام الطوارئ (73% أطباء مقيمون، 16% طلاب طب، 11% ممرضون). تم استخدام نماذج الانحدار المختلط الخطي لتحليل بيانات المتابعة بعد 3 و 6 أشهر حول الاكتئاب والقلق والاضطرابات الاجتماعية. شملت المتغيرات المستقلة الضغوط المهنية المتغيرة عبر الزمن، الدعم الاجتماعي المدرك في بيئة العمل، أحداث الحياة السلبية، بالإضافة إلى مستوى البيقة الذهنية السلوكية عند الانطلاق، والمتغيرات الديموغرافية وخصائص مكان العمل. أظهرت النتائج تنبؤ مستويات البيقة الذهنية عند بدء

العمل في أقسام الطوارئ بانخفاض الاكتئاب، والقلق، والاضطرابات الاجتماعية بعد 6 أشهر. حيث كان للبيضة العقلية تأثير وقائي دال على الاكتئاب لاحقاً ($\beta = -0.26$, $p = 0.001$)، والقلق ($\beta = -0.43$, $p < 0.001$)، والاضطرابات الاجتماعية ($\beta = -0.16$, $p < 0.021$). وظلت البيضة الذهنية مؤشراً قوياً لنتائج الصحة النفسية حتى بعد التحكم في الضغوط المترتبة المتعلقة بالعمل في الطوارئ، والأحداث السلبية في الحياة، ومستوى الدعم الاجتماعي في بيئه العمل. كما أظهرت النتائج أن البيضة الذهنية خففت من التأثير السلبي لانخفاض الدعم الاجتماعي في العمل على أعراض الاكتئاب.

أما دراسة كل من (Sharma, P. K., et al 2022) قد هدفت للتحقق من علاقة البيضة الذهنية بالقلق، والاكتئاب، والضغط النفسي والدور الوسيط للكفاءة الذاتية. تم تطبيق مقياس البيضة الذهنية المعرفية والوجودانية - النسخة المعدلة (CAMS-R)، ومقياس الكفاءة الذاتية العامة (NGSE)، ومقاييس الاكتئاب والقلق والضغط النفسي (DASS-21) على عينة غير سريرية من العاملين في قطاع تكنولوجيا المعلومات في الهند ($n = 382$). أظهرت النتائج أن البيضة الذهنية كانت مرتبطة إيجابياً بالكفاءة الذاتية، بينما ارتبطت سلباً بالقلق، والضغط النفسي، والاكتئاب. كما تبين أن الكفاءة الذاتية ارتبطت سلباً بالقلق، والضغط النفسي، والاكتئاب. ووفقاً لنتائج تحليل الوساطة، لعبت الكفاءة الذاتية دور الوسيط الجزئي في العلاقة بين البيضة الذهنية وكل من الضغط النفسي، والاكتئاب، والقلق. في حين هدفت دراسة كل من (Alzahrani, A. M., et al, 2020) إلى التتحقق من العلاقة بين البيضة الذهنية، الضغط النفسي، الاكتئاب، والأداء الأكاديمي لدى عينة من طلبة كلية الطب بجامعة الملك سعود. كما هدفت إلى استكشاف الدور التعديلي المحتمل للبيضة الذهنية في تأثير الضغط النفسي على الأداء الأكاديمي والاكتئاب لدى أفراد العينة. اعتمدت الدراسة على تصميم مقطعي. أظهرت معاملات الارتباط أن البيضة الذهنية ترتبط عكسياً بالاكتئاب والضغط النفسي، بينما لم تظهر علاقة معنوية بين البيضة الذهنية والأداء الأكاديمي. كما بين تحليل الانحدار اللوجستي المتعدد أن البيضة الذهنية يمكن أن تتنبأ بمستويات الاكتئاب والضغط النفسي. وأظهرت النتائج أيضاً أن عددين فرعيين من أبعاد البيضة الذهنية (عدم إصدار الأحكام على التجارب الداخلية، والقدرة على الوصف) يلعبان دوراً تعديلياً في العلاقة بين الضغط النفسي والاكتئاب. وتشير النتائج إلى أن ارتفاع مستويات البيضة الذهنية يرتبط بانخفاض مستويات الاكتئاب والضغط النفسي، كما قد تسهم في التخفيف من حدة الاكتئاب في البيئات المليئة بالضغوط النفسية. كما هدفت دراسة كل من (Parmentier, F. B., et al, 2019) إلى فحص تأثيرات البيضة الذهنية على الاكتئاب والقلق، سواء بشكل مباشر أو غير

مباشر من خلال الوساطة بواسطة أربع آليات لتنظيم الانفعالات، وهي: القلق المُفرط، الاجتار الفكري، إعادة التقييم المعرفي، والكتب الانفعالي. بتطبيق تحليل المسار على عينة مكونة من 1151 راشداً، شملت ممارسي التأمل وغير الممارسين. أظهرت النتائج أن البيقة الذهنية مرتبطة بانخفاض مستويات الاكتئاب والقلق سواء بشكل مباشر أو غير مباشر. كما أظهرت كل من الكتب الانفعالي، وإعادة التقييم، والقلق المُفرط، والاجتار الفكري دوراً وسيطاً معنوياً في العلاقة بين البيقة الذهنية والاكتئاب. وتكرر نفس النمط بالنسبة للعلاقة بين البيقة الذهنية والقلق، مع استثناء الكتب الانفعالي، الذي لم يعمل ك وسيط في هذه العلاقة. كما كشفت النتائج أيضاً أن عدد ساعات ممارسة التأمل القائم على البيقة الذهنية لم يكن له تأثير مباشر على الاكتئاب أو القلق، لكنه ساهم في تقليلهما بشكل غير مباشر من خلال تعزيز مستويات البيقة الذهنية. وبينت النتائج أن القلق المُفرط والاجتار الفكري كانا من أقوى المتغيرات الوسيطة في هذا النموذج. وبصورة عامة، تؤكد النتائج أن تنظيم الانفعالات يلعب دوراً وسيطاً مهمًا بين البيقة الذهنية وأعراض الاكتئاب والقلق لدى الأفراد في عموم المجتمع، وتشير إلى أن تدخلات التأمل التي تركز على الحد من القلق المُفرط والاجتار الفكري قد تكون فعالة بشكل خاص في خفض مخاطر الإصابة بالاكتئاب الإكلينيكي.

في حين جاءت دراسة كل من (Zhang, J., et al, 2024) والتي هدفت إلى التتحقق من الدور الوسيط للمرونة النفسية في العلاقة بين البيقة الذهنية والاكتئاب لدى طلاب الجامعات، بالإضافة إلى الدور التعديلي للجنس في هذه العلاقة. شارك في الدراسة 963 طالبًا جامعيًا صينيًا. أظهر نموذج التأثيرات الوسيطة أن التأثير المباشر للبيقة الذهنية على مستويات الاكتئاب لدى طلاب الجامعات كان دالاً إحصائياً. كما كان التأثير غير المباشر للبيقة الذهنية على الاكتئاب من خلال المرونة النفسية دالاً إحصائياً أيضاً. وأشارت النتائج إلى وجود تأثير تفاعلي دال بين البيقة الذهنية والجنس ضمن النموذج الوسيط مع التأثيرات التعديلية. خلصت الدراسة إلى وجود تأثير للبيقة الذهنية على الاكتئاب ليس فقط بشكل مباشر، بل أيضاً بشكل غير مباشر من خلال الدور الوسيط للمرونة النفسية. كما أن تأثير البيقة الذهنية في التنبؤ بالمرونة النفسية يتاثر بالجنس، حيث تبين أن مرونة الفتيات النفسية تتأثر بمستوى البيقة الذهنية بدرجة أكبر مقارنة بالفتيا.

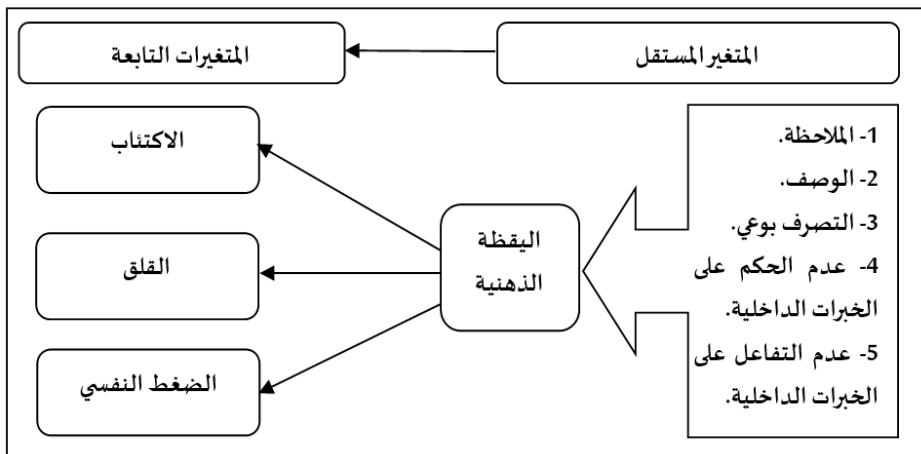
ومن بين الدراسات كذلك التي هدفت لاختبار مدى التنبؤ بالاضطرابات النفسية من خلال البيقة الذهنية دراسة كل من (Webb, C. A., et al, 2019). من خلال اختبار الصدق التنبؤي لمهارات البيقة الذهنية مقارنة بمهارات العلاج المعرفي السلوكي (CBT) في التنبؤ بتحسن أعراض

الاكتئاب والقلق لدى مرضى في وحدة علاج نفسي داخل أحد المستشفيات النفسية، حيث يتلقون تدريبات تجمع بين مهارات العلاج المعرفي السلوكي واليقظة الذهنية. شملت العينة 134 مريضاً بالغاً، جميعهم يعانون من الاكتئاب والقلق، ويتلقو علاجاً نفسياً دوائياً وجلسات علاج نفسي تجمع بين تدريبات اليقظة الذهنية والعلاج المعرفي السلوكي. أجرى المشاركون تقييمات متكررة شملت: قائمة مهارات العلاج المعرفي السلوكي Skills (Cognitive Behavioral Therapy- Checklist) (Five Facet Mindfulness Checklist)، مقاييس خمسية لأبعاد اليقظة الذهنية (Patient Health Questionnaire-9)، بالإضافة إلى تقييم أعراض الاكتئاب (Generalized Anxiety Disorder Scale-7). تم اختبار قدرة مهارات اليقظة الذهنية وأعراض القلق (r = -0.12-0.21) كما ارتبطت سلباً وبصورة دالة بمستويات الاكتئاب والقلق في التقييمات المقطوعية. لكن بعد التحكم في تأثير مهارات العلاج المعرفي السلوكي، ظهر أن بعدين من أبعاد اليقظة الذهنية، وهما "عدم التفاعل مع التجارب الداخلية" و"التصرف بوعي"، تبايناً بشكل مستقل بتحسين لاحق في أعراض الاكتئاب ($t < -2.31$, $p < 0.014$) والقلق ($t < -2.49$, $p < 0.022$)، وهو ما يدعم الصدق التنبؤي لمهارات اليقظة الذهنية. تشير هذه النتائج إلى الفوائد العلاجية المحتملة لتدريب مهارات اليقظة الذهنية لدى المرضى الذين يعانون من الاكتئاب والقلق، خاصة ضمن برامج علاج نفسي قصيرة المدى ومكثفة داخل العيادات النفسية.

يتضح من خلال مراجعة الأدبيات السابقة أن معظم الدراسات التي أجريت حول اليقظة الذهنية انصببت على عينات من الراغبين في ميادين مهنية وأكاديمية وصحية مختلفة؛ فهنالك دراسات تناولت العاملين في ميدان تكنولوجيا المعلومات، وأخرى على عينات الراغبين بصفة عامة. كما أن بعض البحوث ركزت على العلاقة بين اليقظة الذهنية والاكتئاب والقلق من خلال وساطة متغيرات انفعالية مثل المرونة النفسية والكفاءة الذاتية أو الآليات الانفعالية الوسيطة. كذلك، اهتمت إحدى الدراسات بمقارنة الصدق التنبؤي لمهارات اليقظة الذهنية مع مهارات العلاج المعرفي السلوكي لدى مرضى العلاج النفسي. إلا أنه لا توجد دراسات كافية تناولت فئة المراهقين من تلاميذ المرحلة الثانوية رغم خصوصية هذه المرحلة العمرية التي تتسم بارتفاع معدلات الاكتئاب والقلق والضغط النفسي نظراً للتغيرات النمائية والاجتماعية والدراسية. كما أن الدراسات السابقة ركزت على عينات جامعية ومهنية وعلاجية، في حين لا تزال البيئة المدرسية خاصة تلاميذ المرحلة الثانوية في البيئة الجزائرية، وما ينتظرون من تحديات بخصوص امتحان

شهادة البكالوريا والتي تعد محطة هامة ومفصلية في حياة التلميذ في هذه المرحلة. بحاجة إلى مزيد من الدراسات لتوضيح كيف تسهم البيقة الذهنية في التنبؤ بالصحة النفسية، وخاصة في أبعادها السلبية كالاكتئاب والقلق والضغط النفسي.

واستناداً إلى ما سبق، يقترح الباحث في هذه الدراسة نموذجاً مفاهيمياً يربط بين البيقة الذهنية كمتغير مستقل وبين الاكتئاب والقلق والضغط النفسي كمتغيرات تابعة. ويهدف النموذج إلى اختبار قدرة البيقة الذهنية على التنبؤ بالمستويات المختلفة لهذه الاضطرابات الانفعالية السلبية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. ويعكس النموذج الافتراض القائم على أن ارتفاع البيقة الذهنية يسهم في خفض مستويات الاكتئاب والقلق والضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.



الشكل 1. يوضح النموذج المفاهيمي المقترن للتنبؤ بالاكتئاب والقلق والضغط النفسي من خلال البيقة الذهنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

وبناءً على ما سبق، تم افتراض مجموعة من الفرضيات، كالتالي:

- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين البيقة الذهنية والاكتئاب لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين البيقة الذهنية والقلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين البيقة الذهنية والضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

2- أهداف الدراسة:

2-1- التحقق من العلاقة بين البيقة الذهنية وكل من الاكتئاب، القلق، والضغط النفسي.

2-2- دراسة القدرة التنبؤية للبيقة الذهنية فيما يخص الاكتئاب، القلق، والضغط النفسي.

3- أهمية الدراسة:

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من تركيزها على فئة تلاميذ المرحلة الثانوية، الذين يُعدون من أكثر الفئات العمرية عرضة للضغوط النفسية والمشكلات الانفعالية المرتبطة بمتطلبات الحياة الدراسية والتغيرات النفسية والاجتماعية المرافقة لمرحلة المراهقة. بالإضافة إلى تناولها لمتغير اليقظة الذهنية باعتباره أحد المفاهيم النفسية الحديثة التي أظهرت الأبحاث والدراسات فعاليتها في تحسين الصحة النفسية، والحد من مستويات الاكتئاب، القلق، والضغط النفسي. كما تبرز أهمية هذه الدراسة في كونها تسعى إلى الكشف عن دور مستويات اليقظة الذهنية في التنبؤ بمدى معاناة التلاميذ من هذه الاضطرابات النفسية، مما قد يُسهم في تقديم نتائج دقيقة تساعد المختصين في وضع برامج تدريبية أو إرشادية وقائية قائمة على تنمية مهارات اليقظة الذهنية داخل البيئة المدرسية، بما ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية والتحصيل الدراسي لدى التلاميذ.

4- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

4-1- اليقظة الذهنية (إجرائياً): يقصد باليقظة الذهنية في هذه الدراسة الدرجة التي يحصل عليها التلميذ على مقاييس اليقظة الذهنية خماسي الأوجه (Baer et al., 2006)، النسخة العربية (السيد، 2016).

وتعبر الدرجة الكلية على المقاييس عن مستوى اليقظة الذهنية لدى التلميذ، حيث تشير الدرجات المرتفعة إلى مستوى عالٍ من اليقظة الذهنية، والدرجات المنخفضة إلى ضعف في هذا الجانب.

4-2- الاكتئاب: يعرف إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها تلميذ المرحلة الثانوية على مقاييس (DASS-D)، والمعبر عنه من خلال مجموعة من الأعراض التالية: اضطراب المزاج، فقدان الأمل والشعور باليأس، انخفاض قيمة الحياة، احتقار الذات، فقدان الاهتمام/ والمشاركة، فقدان الاستمتاع وانعدام التلذذ، قصور ذاتي، العجز، الكسل والخمول.

4-3- القلق: يعرف إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها تلميذ المرحلة الثانوية على مقاييس (DASS-A)، والمعبر عنه من خلال مجموعة من الأعراض التالية: الاستثارة الذاتية، القلق الموقفي، التأثر الجسيمي الحركي، تأثير التجارب الشخصية في حالة القلق.

4-4- الضغط النفسي: يعرف إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها تلميذ المرحلة الثانوية على مقاييس (DASS-S)، والمعبر عنه من خلال مجموعة الأعراض التالية: الحساسية

للاستثارة المزمنة الغير محددة، صعوبة الاسترخاء، الاستثارة العصبية والتهيج، القابلية للاستثارة والهيجان ورد الفعل المفرط، نفاذ الصبر.

5- منهجية الدراسة وإجراءاتها:

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي، نظراً ل المناسبته في تحقيق أهداف الدراسة من خلال التعرف على العلاقة بين متغير اليقظة الذهنية ومتغيرات الصحة النفسية التالية: الاكتئاب؛ القلق؛ الضغط النفسي. اعتماداً على البيانات التي تم جمعها بتطبيق أدوات قياس هذه المتغيرات على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية.

6- مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع تلاميذ المرحلة الثانوية الذين يزاولون دراستهم في مدارس مدينة تبسة، للسنة الدراسية 2022/2023 ، والبالغ عددهم (13.500) تلميذاً وتلميذة حسب إحصائيات مديرية التربية لولاية تبسة.

7- عينة الدراسة:

أ- العينة الاستطلاعية: تم اختيار عينة استطلاعية مكونة من (45) تلميذاً وتلميذة من تلاميذة المرحلة الثانوية من مجتمع الدراسة الأصلي (ومن خارج عينة الدراسة الأساسية)، وذلك بهدف التتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة ولمعرفة مدى صلاحيتها للاستخدام في هذه الدراسة.

ب- العينة الأساسية: تم اختيار عينة ميسرة (متاحة) من تلاميذ المرحلة الثانوية من المجتمع الأصلي، مكونة من (220) تلميذاً وتلميذة، والتي يتم توضيحها، كالتالي:

الجدول 1. توزيع عينة الدراسة بحسب متغيري الجنس والمستوى الدراسي.

النسبة	العدد	الجنس
%31.82	70	ذكر
%68.18	150	أنثى
النسبة	العدد	المستوى الدراسي
%20	44	أولى ثانوي
%28.18	62	ثانية ثانوي
%51.82	114	ثالثة ثانوي
%100	220	المجموع

يتضح من الجدول رقم (01) في ما يخص توزيع عينة الدراسة في متغير الجنس بأن عدد الإناث يفوق عدد الذكور بحوالي الضعفين وهو ما يتناسب مع عدد الإناث في المرحلة الثانوية في

المجتمع الأصلي. أما في ما يخص توزيع عينة الدراسة بالنسبة لمتغير المستوى الدراسي نلاحظ أنَّ أغلب عينة الدراسة كانت من تلاميذ المستوى المهمي للمرحلة الثانوية، ثم يليه تلاميذ السنة الثانية ثانوي واخيراً تلاميذ السنة الأولى ثانوي.

8- أدوات جمع بيانات الدراسة:

تم الاعتماد على مجموعة من الأدوات لجمع البيانات من أجل التحقق من فرضيات الدراسة، وهي:

أولاً- مقياس اليقظة العقلية خماسي الأبعاد لـ (Baer, et al, 2006) ترجمة وتعريب (محمد السيد عبد الرحمن, 2016):

أعد مقياس اليقظة العقلية خماسي الأبعاد (FFMQ) كل من (Baer et al., 2006) هو أداة تقييم تهدف إلى قياس مهارات اليقظة العقلية عبر خمسة أبعاد رئيسية. يتكون المقياس من 39 فقرة، حيث يُطلب من المشاركين تقييم مدى انطباق كل فقرة عليهم على مقياس ليكرت الخماسي من 1 (اطلاقاً) إلى 5 (دائماً أو غالباً)، والأبعاد، هي:

البعد الأول: الملاحظة (Observing): مكون من 08 فقرات، وهي (1؛ 6؛ 11؛ 15؛ 20؛ 26؛ 31؛ 36) ويشير هذا البعد إلى القدرة على ملاحظة التحارب الداخلية والخارجية.

البعد الثاني: الوصف (Describing): مكون من 08 فقرات، وهي (2؛ 7؛ 12؛ 16؛ 22؛ 27؛ 32؛ 37) وتعلة هذا البعد يكشفية التعبير عن التحاب، باستخدام الكلمات.

البعد الثالث: التصرف بوعي (Acting with Awareness): مكون من 08 فقرات، وهي (5؛ 8؛ 13؛ 18؛ 23؛ 28؛ 34؛ 38) و يشير هذا البعد إلى القدرة على التصرف بوعي بدلاً من التصرف بشكل تلقائي.

البعد الرابع: عدم الحكم على الخبرات الداخلية (Non-judging): مكون من 08 فقرات، وهي (3: 10؛ 14؛ 17؛ 25؛ 30؛ 35؛ 39) و يتعلّق هذا البعد بالقدرة على عدم الحكم على الأفكار والمشاعر.

البعد الخامس: عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية (Non-reactivity): مكون من 07 فقرات، وهي (4: 9؛ 19: 21؛ 24: 29؛ 33) ويشير هذا البعد إلى القدرة على عدم الاستجابة بشكل مفرط للمشاعر والأفكار.

أ- مفتاح تصحيح مقاييس اليقظة العقلية:

يتم تصحيح مقاييس اليقظة العقلية خماسي الأبعاد (FFMQ) من خلال جمع الدرجات التي حصل عليها المشاركون في كل بعد من أبعاد المقاييس ويحاب على كل بند فيه على مقاييس متدرج من خمسة اختيارات من 1 (إطلاقاً) إلى 5 (غالباً)، حيث:

- تجمع فقرات البعدين الأول (الملاحظة)، والبعد الخامس (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) موجبة الاتجاه.
- جمع فقرات البعدين الثالث (التصرف بوعي)، والرابع (عدم الحكم على الخبرات الداخلية) سالبة الاتجاه.
- الفقرات رقم 12؛ 16؛ 22 فقط من البعد الثاني (الوصف) سالبة الاتجاه.

ب- الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم تطوير المقياس من خلال تحليل عاملي للفقرات من مقاييس أخرى لليقظة الذهنية أو العقلية، مما أدى إلى تحديد الأبعاد الخمسة المذكورة. وقد أظهرت الدراسات أن المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة، حيث يمكن استخدامه في الأبحاث السريرية وغير السريرية لتقدير مستويات اليقظة الذهنية لدى الأفراد. ومن أهم المؤشرات السيكومترية الهامة لمقياس اليقظة العقلية خماسي الأبعاد (FFMQ) والتي تعكس ثباته وصدقه:

1- الثبات: أظهر المقياس على اتساق داخلي جيد، حيث تراوحت معاملات ألفا كرونباخ بين 0.75-0.91 للأبعاد الخمسة. وهذا ما يشير إلى أن الفقرات داخل كل بعد تتوافق بشكل جيد مع بعضها البعض وتساهم في قياس نفس المفهوم، كما تراوحت الارتباطات البينية بين العوامل الخمسة بين (0.34-0.15).

2- الصدق: تم التحقق من الصدق البنائي (Construct Validity) من خلال التحليل العاملي، حيث أظهرت النتائج أن المقياس يتكون من خمسة أبعاد مستقلة تعكس جوانب مختلفة من اليقظة العقلية. تم استخدام التحليل العاملي التوكيدى كذلك لتأكيد البنية الخماسية للمقياس. كما تم التتحقق من الصدق التمييزي (Discriminant Validity)، حيث أظهر المقياس على التمييز بين الأفراد الذين يمارسون اليقظة العقلية وأولئك الذين لا يمارسونها، مما يعزز من صدق المقياس في قياس مستويات اليقظة العقلية.

ج- الصورة القصيرة لمقياس اليقظة العقلية الخماسي الأبعاد:

قام محمد السيد عبد الرحمن (2016) بإعداد صورة قصيرة من مقاييس اليقظة العقلية خماسي الأبعاد في البيئة المصرية، بعد إجراء التحليل العاملي والحصول على قيم التشتatters

أكتمى بأربعة فقرات من كل عامل تتمتع بأعلى التشبعات على هذا العامل، ومن ثم بلغ إجمالي عدد فقرات الصورة المختصرة في البيئة المصرية (20) فقرة من بين فقرات المقياس الأصلي موزعة على النحو التالي:

البعد الأول: الملاحظة (Observing): مكون من 04 فقرات، وهي (11؛ 26؛ 31؛ 36).

البعد الثاني: الوصف (Describing): مكون من 04 فقرات، وهي (16؛ 22؛ 27؛ 37).

البعد الثالث: التصرف بوعي (Acting with Awareness): مكون من 04 فقرات، وهي (5؛ 13؛ 18؛ 23).

البعد الرابع: عدم الحكم على الخبرات الداخلية (Non-judging): مكون من 04 فقرات، وهي (14؛ 25؛ 30؛ 35).

البعد الخامس: عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية (Non-reactivity): مكون من 04 فقرات، وهي (21؛ 24؛ 29؛ 33).

د- الخصائص السيكومترية للصورة القصيرة لمقياس اليقظة العقلية:

طبقت الصورة القصيرة من المقياس على عينة قوامها (114) طالباً وطالبة من طلبة الفرقة

الرابعة بكلية التربية بجامعة الزقازيق، وقد حقق مؤشرات سيكومترية جيدة، وهي:

- الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة البعد الذي تنتهي له، وقد أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند 0.01 بين جميع الفقرات والأبعاد التي تنتهي إليها، وكانت معظم قيم معاملات الارتباط مرتفعة حيث تراوحت ما بين (0.43-0.81)، مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس.

- معامل الارتباط بين أبعاد الصورة القصيرة ونظرتها في الصورة الطويلة، حيث تم حساب معامل الارتباط وذلك كمؤشر للصدق التلازمي، وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية مرتفعة بين الأبعاد المتداولة تؤكّد على صدق الصورة القصيرة للاستخدام في الدراسات الاكlinيكية التي تتطلب صوراً مختصرة للمرضى كمرضى الفصام والاكتئاب الذهاني.

- في ما يخص مؤشرات الثبات تم حساب معامل الثبات لأبعاد المقياس القصير بطريقة ألفا كرونباخ، حيث تراوح ثبات الأبعاد بين (0.74-0.83) بينما بلغ معامل الثبات للدرجة الكلية 0.76 وتشير هذه النتائج إلى إمكانية الاعتماد عليها في دراسة وقياس متغير اليقظة العقلية.

هـ- مفتاح تصحيح الصورة القصيرة لمقياس اليقظة العقلية:

يتم تصحيح مقياس اليقظة العقلية العقلية خماسي الأبعاد (FFMQ) من خلال جمع الدرجات التي حصل عليها المشاركون في كل بعد من أبعاد المقياس ويجب على كل بند فيه على مقياس متدرج من

خمسة اختيارات من 1 (إطلاقاً) إلى 5 (غالباً)، حيث، تجمع فقرات البعدين الأول (الملاحظة)، والبعد الخامس (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) موجبة الاتجاه، جمع فقرات البعدين الثالث (التصرف بوعي)، والرابع (عدم الحكم على الخبرات الداخلية) سالبة الاتجاه، الفقرات رقم 05: 08 فقط من بعد الثاني (الوصف) سالبة الاتجاه.

و- الخصائص السيكومترية لمقياس البيضة العقلية خماسي الأبعاد الصورة القصيرة في البحث الحالي:

1- التحقق من الصدق الظاهري للمقياس: تم عرض المقياس على مجموعة من أساتذة متخصصين في علم النفس وعلوم التربية، وقد كان الاتفاق على قبول جميع الفقرات المكونة للصورة القصيرة لمقياس البيضة العقلية خماسي الأبعاد.

2- صدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس: حسب الاتساق الداخلي للصورة القصيرة لمقياس بحساب معامل الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة البعد الذي تنتمي له، والناتج يوضحها الجدول (02)، الآتي:

جدول 2. الاتساق الداخلي للصورة القصيرة لمقياس البيضة العقلية خماسي الأبعاد

عدم التفاعل		عدم الحكم		التصرف بوعي		الوصف		الملاحظة	
معامل الارتباط	رقم الفقرة								
**0.606	21	0.064-	14	**0.619	5	0.140-	16	0.078-	11
**0.711	24	**0.746	25	**0.638	13	**0.723	22	**0.755	26
**0.710	29	**0.741	30	**0.622	18	**0.768	27	**0.734	31
**0.610	33	**0.681	35	**0.631	23	**0.757	37	**0.763	36

** دال إحصائياً عند مستوى (0.01)

يوضح الجدول (02) نتائج الاتساق الداخلي للصورة القصيرة من مقياس البيضة العقلية خماسي الأبعاد، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه. تشير النتائج إلى أن جميع الفقرات أظهرت معاملات ارتباط مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يعكس تجانس المفردات وارتباطها الجيد بأبعادها، باستثناء الفقرة رقم (11) في بُعد "الملاحظة"، حيث سجل معامل ارتباط سالب وضعيف بلغ (-0.078) وغير دال إحصائياً، ما قد يُشير إلى ضعف مسانته في قياس هذا البُعد. والفقرة رقم (16) في بُعد "الوصف"، حيث سجل معامل ارتباط سالب وضعيف بلغ (-0.140) وغير دال إحصائياً، ما قد يُشير إلى ضعف مسانته في قياس هذا البُعد. والفقرة رقم (14) في بُعد "عدم

الحكم"، حيث سجل معامل ارتباط سالب وضعيف بلغ (-0.064) وغير دال إحصائياً، ما قد يشير إلى ضعف مساهمته في قياس هذا البعد.

أما بقية الأبعاد وهي "التصرف بوعي"، و"عدم التفاعل"، فقد جاءت جميع معاملات الارتباط الخاصة بفرقاتها مرتفعة ودالة إحصائياً، مما يعزز من صدق المقياس الداخلي ويؤكّد على جودة بنيته الكلية. وببناءً عليه، يمكن القول إن المقياس يتمتع بمستوى جيد من الاتساق الداخلي، بعد حذف الفقرات التالية: 11؛ 16؛ 14 لتحسين دقة الأبعاد التي تنتهي إليها. ومن المؤشرات الأخرى على الصدق البنائي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الابتدائية والأدوار الكمية، والنتائج في الجدول (03) كالتالي:

جدول 3. الاتساع بين الدرجة الكلية للمقياس، والدرجة الكلية للأبعاد المكونة له

الدرجة الكلية	عدم التفاعل	عدم الحكم	التصرف بوعي	الوصف	المتغيرات
**0.532	*0.156	**0.466	*0.158	0.054	الملاحظة
**0.635	**0.583	0.102	**0.386	1	الوصف
**0.741	**0.605	**0.270	1		التصرف بوعي
**0.642	**0.262	1			عدم الحكم
**0.800	1				عدم التفاعل

يتضح من الجدول (03) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية الصورة الفصيرة والدرجات الكلية للأبعاد الفرعية المكونة له، وهي: الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم، وعدم التفاعل. وتشير النتائج إلى أن جميع معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس وكل من **بعد الوصف** (0.635)، **بعد التصرف بوعي** (0.741)، **بعد عدم الحكم** (0.642)، **وبعد عدم التفاعل** (0.800) دالة إحصائيةً عند مستوى (0.01)، مما يعكس مساهمة قوية وإيجابية لهذه الأبعاد في بناء الدرجة الكلية للمقياس، وهذا ما يعزز الصدق البنائي للمقياس. أما **بعد الملاحظة** فقد أظهر ارتباطاً دالاً إحصائياً مع الدرجة الكلية للمقياس عند مستوى (0.01)، حيث بلغ معامل الارتباط (0.532)، وهو مؤشر مقبول يدل على مساهمته في المقياس، رغم أن درجة الارتباط أقل نسبياً مقارنة بباقي الأبعاد. وفيما يتعلق بالارتباطات البينية بين الأبعاد الفرعية، فقد كشفت النتائج عن ارتباطات متفاوتة القوة ودالة إحصائيةً في بعض الحالات، مثل الارتباط بين **بعد الوصف** والتصرف بوعي (0.386)، وبين **بعد عدم الحكم** وعدم التفاعل (0.262)، وبين **بعد التصرف بوعي** وعدم الحكم (0.270)، بينما كانت بعض الارتباطات ضعيفة وغير دالة، مثل الارتباط بين **بعد الملاحظة** وباقى الأبعاد.

تشير هذه النتائج عموماً إلى أن الأبعاد الخمسة للمقياس مترابطة جزئياً، لكنها تحتفظ بقدر من الاستقلالية، وهو ما يُعد مؤشراً إيجابياً على تعددية الأبعاد والصدق البنائي للصورة القصيرة لمقياس اليقظة العقلية.

3- التحقق من ثبات المقياس: أظهرت نتائج حساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ للصورة القصيرة من مقاييس اليقظة العقلية خماسي الأبعاد مستويات متفاوتة من ثبات الاتساق الداخلي بين الأبعاد المختلفة للمقياس. حيث بلغت قيمة ألفا كرونباخ للمقياس الكلي بعد حذف ثلاثة فقرات في خطوة حساب الاتساق الداخلي (0.781)، وهي قيمة مقبولة تشير إلى تمنع المقياس بدرجة جيدة من الثبات الكلي. أما على مستوى الأبعاد الفرعية، فقد تراوحت قيم ألفا كرونباخ كما يلي: بعد الملاحظة (0.612)، بعد الوصف (0.609)، بعد التصرف بوعي (0.486)، بعد عدم الحكم (0.544)، وأخيراً بعد عدم التفاعل (0.568). وبالرغم من أن بعض الأبعاد مثل الملاحظة والوصف سجلت قيمة قريبة من الحد المقبول إحصائياً (0.60)، إلا أن باقي الأبعاد، خاصة بعده التصرف بوعي، أظهرت قيمة منخفضة، مما يدل على ضعف الاتساق الداخلي داخل تلك الأبعاد. تشير هذه النتائج إلى أن الصورة القصيرة للمقياس تتمتع بثبات مقبول على المستوى الكلي، لكنها تحتاج إلى مزيد من المراجعة والتحسين على مستوى بعض الأبعاد الفرعية، لا سيما بعد التصرف بوعي، لضمان رفع مستوى الثبات الداخلي للمقياس بشكل عام، وتحقيق دقة أكبر في قياس أبعاده النظرية.

ثانياً- مقياس الاكتئاب والقلق والضغط النفسي (DASS-21) الصورة المختصرة Lovibond & Lovibond (1995):

طور المقياس الأصلي من قبل (1995) Lovibond & Lovibond في صورته الكاملة المكونة من 42 فقرة، ثم تم تطوير الصورة المختصرة (DASS-21) لتكون أداة سريعة ومناسبة للاستخدام في الأبحاث والتطبيقات العملية. تتم الاستجابة عليها من خلال التقرير الذاتي صمم المقياس لقياس الأعراض الأساسية للانفعالات الوجدانية السلبية الاكتئاب، القلق، والضغط النفسي. تتوزع فقرات المقياس على ثلاثة مقاييس فرعية، وهي : مقياس "الاكتئاب" مكون من 14 فقرة للصورة الكاملة و 07 فقرات للصورة المختصرة لتقدير اضطراب المزاج، انخفاض قيمة الحياة، فقدان الاستمتاع وانعدام التلذذ، احتقار الذات، فقدان الاهتمام / والمشاركة، فقدان الأمل والشعور باليأس، الكسل والخمول، العجز، قصور ذاتي، أما المقياس الثاني "القلق" مكون من 14 فقرة للصورة الكاملة و 07 فقرات للصورة المختصرة لتقدير الاستثارة الذاتية، التأثر الجسمي الحركي، تأثير التجارب الشخصية في حالة القلق، القلق الموقفي، أما المقياس الثالث "الضغط

"النفسي" مكون من 14 فقرة في الصورة الكاملة و07 فقرات للصورة المختصرة، لتقدير صعوبة الاسترخاء، نفاذ الصبر، مستوى الحساسية للاستثارة المزمنة الغير محددة، القابلية للاستثارة والهيجان ورد الفعل المفرط، الاستثارة العصبية والتهيج. تتم الإجابة على فقرات المقياس وفق مدرج رباعي لا ينطبق بتاتاً، ينطبق بعض الأوقات، ينطبق على بدرجة ملحوظة، ينطبق معظم الأوقات، والتي تقييم مدى انطباق هذا الشعور خلال الأسبوع الماضي، وتعطى الدرجات (0 : 1 : 2 : 3) على التوالي وكلها الفقرات موجبة الاتجاه.

أ- صدق وثبات مقياس الاكتئاب والقلق والضغط النفسي (DASS-21) الصورة المختصرة:
 أظهرت الصورة المختصرة لمقياس الاكتئاب والقلق والضغط النفسي (DASS-21) ، التي طورها (1995) Lovibond & Lovibond ، خصائص سيكومترية قوية تؤكد صدق الأداة في تقدير الأعراض الانفعالية الثلاثة: الاكتئاب، القلق، والضغط النفسي. وقد جاءت هذه المؤشرات من خلال تطبيق المقياس على عينات متنوعة شملت طلاب جامعات وأفراد من المجتمع العام، بالإضافة إلى عينات إكلينيكية. فيما يتعلق بالصدق البنياني، تم الاعتماد على التحليل العائلي الاستكشافي والتوكيدى للتحقق من بنية المقياس الصورة المختصرة. وأظهرت النتائج بوضوح وجود ثلاثة أبعاد متميزة للمقياس، تتوافق مع البُنى النظرية المستهدفة وهي: الاكتئاب، القلق، والضغط النفسي. وبينت الدراسة أن هذه الأبعاد مترابطة فيما بينها بدرجة متوسطة، لكنها في الوقت ذاته تحافظ باستقلال نسبي، مما يعزز من الصدق البنياني التمييزي للمقياس. كما أظهر المقياس ارتباطاً قوياً مع مقاييس أخرى معتمدة لقياس الاكتئاب والقلق، مثل مقياسى "بيك" Beck Anxiety Inventory (BAI) و مقياس (BDI) Beck Depression Inventory (BDI) صدق التلازمي للمقياس. أما على مستوى الثبات، فقد أظهرت نتائج الدراسة الأصلية مستويات مرتفعة من الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس الثلاثة، حيث بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ لبعد الاكتئاب (0.88)، وبعد القلق (0.82)، وبعد الضغط النفسي (0.90)، وهي قيم تعكس درجة عالية من تجانس الداخلي للفقرات لكل بُعد. كما تم اختبار ثبات المقياس عبر الزمن من خلال تطبيقه مرتين على نفس الأفراد بفواصل زمني تراوحت بين أسبوعين وأربعة أسابيع، وأظهرت النتائج استقراراً واضحاً في درجات الأبعاد الثلاثة، مما يدل على ثبات إعادة القياس للمقياس.

علاوة على ذلك، أوصى (1995) Lovibond & Lovibond بضرورة ضرب مجموع درجات الاستجابات على الصورة المختصرة (DASS-21) في العدد (2) للحصول على درجات مكافئة للصورة الكاملة من المقياس المكون من 42 فقرة، وذلك لضمان إمكانية المقارنة مع التصنيفات والمعايير الأصلية. وتعكس هذه النتائج مجتمعة أن مقياس DASS-21 يُعد أداة مختصرة، دقيقة،

وفعالة لتقدير الأعراض الانفعالية السلبية في مختلف الأوساط الأكاديمية والبحثية والإكلينيكية، مع الحفاظ على صدقه وثباته عبر البيانات المختلفة.

بـ- الخصائص السيكومترية لمقياس الاكتئاب والقلق والضغط النفسي (DASS-21) الصورة المختصرة في الدراسة الحالية:

1- التحقق من الصدق الظاهري للمقياس: تم عرض المقياس على مجموعة من أساتذة متخصصين في علم النفس وعلوم التربية، وقد كان الاتفاق على قبول جميع الفقرات المكونة للصورة المختصرة لمقياس الاكتئاب والقلق والضغط النفسي (DASS-21).

2- صدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس: حسب الاتساق الداخلي للصورة المختصرة للمقياس بحساب معامل الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة البعد الذي ينتهي لها، والناتج يوضحها الجدول (04) التالي:

جدول 4. الاتساق الداخلي للصورة المختصرة لمقياس الاكتئاب والقلق والضغط النفسي

الضغط النفسي		القلق		الاكتئاب	
معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
**0.617	01	**0.574	02	**0.508	03
**0.600	06	**0.613	04	**0.548	05
**0.660	08	**0.602	07	**0.658	10
**0.725	11	**0.578	09	**0.656	13
**0.618	12	**0.689	15	**0.712	16
**0.610	14	**0.701	19	**0.596	17
**0.584	18	**0.692	20	**0.679	21

** دال إحصائيًّا عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدول (04) مؤشرات الاتساق الداخلي للصورة المختصرة لمقياس الاكتئاب والقلق والضغط النفسي (DASS-21)، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي ينتهي إليها. وتشير النتائج إلى أن جميع معاملات الارتباط بين الفقرات والأبعاد الثلاثة (الاكتئاب، القلق، الضغط النفسي) دالة إحصائيًّا عند مستوى (0.01)، حيث تراوحت بين (0.508) و(0.725)، وهو ما يعكس التجانس الداخلي للفقرات وارتباطها القوي بالأبعاد النظرية للمقياس. تعزز هذه النتائج من الصدق البنائي للمقياس، وتؤكد على كفاءته في قياس الأعراض الانفعالية المستهدفة.

ومن المؤشرات الأخرى على الصدق البنائي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية للأبعاد المكونة له، وكانت النتائج في الجدول (05)، كالتالي:

جدول 5. الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية للأبعاد المكونة له

الدرجة الكلية	الضغط النفسي	القلق	المتغيرات
**0.837	**0.580	**0.591	الاكتئاب
**0.878	**0.652	1	القلق
**0.867	1		الضغط النفسي

** دال إحصائياً عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدول (05) وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الثلاثة: الاكتئاب، القلق، والضغط النفسي. فقد بلغت قيمة الارتباط بين الدرجة الكلية والاكتئاب (0.837)، وبين الدرجة الكلية والقلق (0.878)، وبين الدرجة الكلية والضغط النفسي (0.867)، وجميعها دالة عند مستوى (0.01)، مما يشير إلى أن الأبعاد الثلاثة تسهم بشكل كبير في بناء الدرجة الكلية للمقياس. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين الاكتئاب وكل من القلق (0.591) والضغط النفسي (0.580)، إضافة إلى ارتباط دال بين القلق والضغط النفسي (0.652). تعكس هذه النتائج اتساقاً بنويّاً جيداً بين الأبعاد المختلفة للمقياس.

3- التحقق من ثبات المقياس: أظهرت نتائج الثبات لمقياس الاكتئاب والقلق والضغط النفسي (DASS-21) مستوى جيداً من الاتساق الداخلي، كما يتضح من خلال معامل ألفا كرونباخ. حيث بلغت قيمة معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس (0.883)، وهي قيمة مرتفعة تدل على الاتساق الداخلي للفقرات وصدق المقياس في قياس الأعراض الانفعالية كل. أما على مستوى الأبعاد الفرعية، فقد سجل بعد الضغط النفسي معامل ثبات بلغ (0.747)، وبعد القلق (0.753)، في حين بلغ معامل الثبات لبعد الاكتئاب (0.737)، وهي جميعها قيم تقع ضمن المستوى المقبول إحصائياً وتدل على اتساق داخلي جيد لفقرات كل بعد من الأبعاد الثلاثة للمقياس. تعكس هذه النتائج أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات، سواء على المستوى الكلي أو على مستوى الأبعاد الفرعية، مما يعزز من موثوقية استخدامه في تقييم الأعراض النفسية لدى الأفراد.

9- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا الحالية في تحليل بياناتها على مجموعة من الأساليب الإحصائية باستخدام الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية (Spss.v25)، حيث تم توظيف معامل الارتباط بيرسون للكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية والاكتئاب والقلق والضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. كما تم استخدام اختبار "F" لتحليل التباين لتقدير دلالة نموذج

الانحدار، إلى جانب اختبار (T-test) لتحديد دلالة معاملات الانحدار. وتم احتساب معامل التحديد (R^2) لتحديد نسبة التباين في الاكتئاب والقلق والضغط النفسي المفسر باليقظة الذهنية، بالإضافة إلى معامل الانحدار الخطي البسيط لتكون معادلة التنبؤ. كما استُخدمت النسب المئوية والتكرارات في الوصف الأولي للبيانات وتوزيع الاستجابات.

10-عرض وتحليل ومناقشة فرضيات الدراسة:

10-1-عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى: "لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية والاكتئاب لدى تلاميذ المرحلة الثانوية". تم استخدام معامل الارتباط بيرسون للتحقق من علاقة اليقظة الذهنية بالاكتئاب لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، والنتائج يوضحها الجدول (06)، الآتي:

جدول 6. معاملات الارتباط بين اليقظة الذهنية والاكتئاب

الاكتئاب		المقاييس/ الأبعاد
الاتجاه ومستوى الدلالة	معامل الارتباط	
موجب وغير دال	0.040	الملاحظة
عكسى و دال 0.01	**0.336-	الوصف
عكسى و دال 0.01	**0.352-	التصريف بوعي
عكسى وغير دال	0.068-	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
عكسى و دال 0.01	**0.424-	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
عكسى و دال 0.01	**0.360-	اليقظة الذهنية الكلية

يوضح الجدول (06) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين معظم أبعاد اليقظة الذهنية ومستوى الاكتئاب لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، حيث ظهرت معاملات ارتباط دالة عند مستوى 0.01 في كل من: بعد الوصف ($r = -0.336$), بعد التصرف بوعي ($r = -0.352$), عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية ($r = -0.424$), والدرجة الكلية لليقظة العقلية ($r = -0.360$). وتشير هذه النتائج إلى أنه كلما ارتفعت درجات التلاميذ في هذه الأبعاد، انخفضت لديهم مستويات الاكتئاب. في المقابل، لم تظهر دلالة إحصائية في بعدي الملاحظة وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، إذ كانت معاملات الارتباط ضعيفة وغير دالة.

وبناءً على هذه النتائج، وبشكل خاص العلاقة الدالة بين الدرجة الكلية لليقظة الذهنية والاكتئاب، يمكن اعتماد أسلوب الانحدار الخطي البسيط لفحص مدى قدرة اليقظة الذهنية الكلية على التنبؤ بمستوى الاكتئاب. ووفقاً لاتجاه العلاقة السالبة، يتوقع أن يسهم ارتفاع

مستوى اليقظة الذهنية في خفض درجة الاكتئاب لدى التلاميذ. والنتائج يوضحها الجدول (07)،
الآتي:

جدول 7. تحليل التباين لنتائج الانحدار الاكتئاب من خلال اليقظة الذهنية

المتغير التابع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	الدلالة sig	قيمة R ²
الاكتئاب	الانحدار	494.665	1	494.665	24.370	0.001	0.129
	الخطأ	3328.955	219	20.299			
	التباین الكلی	3823.620	220				

جدول 8. مدى اسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بالاكتئاب

المتغير المستقل	بيتا (B) غير المعيارية	الخطأ المعياري	بيتا (β) المعيارية	قيمة T	الدلالة sig
(Constant)	22.658	1.747		12.973	0.001
اليقظة الذهنية	0.153-	0.031	0.360-	4.937-	0.001

تشير نتائج تحليل الانحدار الموضحة في الجدولين (07) و(08) إلى أن اليقظة الذهنية تفسر
ما نسبته 12.9 % من التباين في درجات الاكتئاب لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ($R^2 = 0.129$ ، وهي
نسبة دالة إحصائية كما يظهر من قيمة اختبار $F = 24.370$ عند مستوى دلالة 0.001. وهذا يعني
أن نموذج الانحدار ككل مناسب للتنبؤ بالاكتئاب اعتماداً على اليقظة الذهنية.
كما يوضح جدول (08) أن معامل الانحدار غير المعياري (B) للإيقاظة العقلية بلغ -0.153،
وهو دال إحصائياً ($T = -4.937$, $sig = 0.001$) ، مما يدل على أن زيادة الإيقاظة العقلية تُسهم في
خفض درجة الاكتئاب. أما المعامل المعياري (Beta) فقد بلغ 0.360، مما يعكس حجم الأثر
النسيبي للإيقاظة الذهنية.

وبناءً على هذه النتائج، يمكن صياغة معادلة الانحدار الخطى البسيط على النحو الآتى:

$$\text{الاكتئاب} = 22.658 - 0.153 \times (\text{الإيقاظة الذهنية})$$

مما يعني أنه مع كل زيادة بمقدار وحدة واحدة في درجة الإيقاظة الذهنية، يتوقع أن تنخفض
درجة الاكتئاب بمقدار 0.153 درجة.

اتفقت نتائج دراستنا الحالية في هذه الفرضية مع دراسات (Baer et al., 2006) حول
مقاييس الإيقاظة الذهنية خماسي الأبعاد(FFMQ) ، والتي وجدت ارتباطاً عكسيّاً بين عدة أبعاد من
الإيقاظة (خاصة: عدم التفاعل مع التجارب الداخلية، والتقبيل، والملاحظة) وبين أعراض الاكتئاب.
ودراسة كل من (Sharma, P. K., et al, 2022) و (Westphal, M., et al, 2021) و (Alzahrani, A.)

Webb, C. A., et al (2019) و Zhang, J., et al (2024) و Parmentier, F. B., et al (2020) (et al 2019)، والتي وجدت أن هناك علاقة وتأثير عكسي دال إحصائياً بين الاكتئاب والبيضة الذهنية. كما اتفقت مع نتائج دراسات العلاج القائم على البيضة الذهنية (MBCT)، التي أظهرت أن الأشخاص الذين تلقوا تدريباً على البيضة الذهنية لديهم انخفاض ملحوظ في أعراض الاكتئاب، خاصةً عند من يعانون من نوبات اكتئاب متكررة.

تشير هذه النتائج إلى أن البيضة الذهنية هي استحضار الاهتمام الكامل للخبرات التي تجري في اللحظة الراهنة، أي التركيز على الأفكار والمشاعر والمثيرات والوعي بها، دون إصدار أحكام عليها أو تفسيرها. فإن تكون حاضر الذهن يساعدك بأن تصبح أقل انسياقاً بواسطة قوتك الفعلية إلى تيارات الأفكار والانفعالات، والتي قد تظهر مثل الضغوطات والاكتئاب والتفكير السلبي والقلق والاستياء أو عدم الثقة في النفس. وبالتالي هي عملية الوعي، وليس التفكير.

تؤكد هذه النتائج على أهمية البيضة الذهنية كعامل نفسي مؤثر في مستوى الاكتئاب، والذي ينعكس بدوره على رغبة المتعلمين في التعلم، مما يسهم في رفع كفاءتهم وزيادة حماسهم ومشاركتهم الإيجابية داخل بيئه التعلم. كما تعزز البيضة الذهنية من اندماجهم النفسي والمعرفي، وتدعم تنمية اتجاهات إيجابية نحو المدرسة والمقررات الدراسية. وبناءً على هذه النتيجة، يُوصى بشجع تدريب الأفراد على مهارات البيضة الذهنية ضمن البرامج الوقائية والعلاجية النفسية، لا سيما في البيئات التعليمية والمهنية.

10-2-عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية: "لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين البيضة الذهنية والقلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية". تم استخدام معامل الارتباط بيرسون للتحقق من علاقة البيضة الذهنية بالقلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. والناتج يوضحها الجدول (09)، الآتي:

جدول 9. معاملات الارتباط بين البيضة الذهنية والقلق

القلق		المقاييس / الأبعاد
الاتجاه ومستوى الدلالة	معامل الارتباط	
عكسي وغير دال	0.082-	الملاحظة
عكسي و دال 0.01	**0.323-	الوصف
عكسي و دال 0.01	**0.438-	التصرف بوعي
عكسي و دال 0.05	*0.161-	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
عكسي و دال 0.01	**0.485-	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
عكسي و دال 0.01	**0.472-	البيضة الذهنية الكلي

يوضح الجدول (09) وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين معظم أبعاد اليقظة الذهنية ومستوى القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، حيث ظهرت معاملات ارتباط دالة عند مستوى 0.01 في كل من: بعد الوصف ($r = -0.323$)، بعد التصرف بوعي ($r = -0.438$)، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية ($r = -0.485$)، والدرجة الكلية لليقظة الذهنية ($r = -0.472$). وارتباط دال عند مستوى 0.05 بالنسبة بعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية ($r = -0.161$)، وتشير هذه النتائج إلى أنه كلما ارتفعت درجات التلاميذ في هذه الأبعاد، انخفضت لديهم مستويات القلق. في المقابل، لم تظهر دلالة إحصائية في بُعد الملاحظة، إذ كان معامل الارتباط ضعيف وغير دال رغم اتجاهه العكسي.

وبناءً على هذه النتائج، وبشكل خاص العلاقة الدالة بين الدرجة الكلية لليقظة الذهنية والقلق، يمكن اعتماد أسلوب الانحدار الخطي البسيط لفحص مدى قدرة اليقظة الذهنية الكلية على التنبؤ بمستوى القلق. ووفقاً لاتجاه العلاقة السالبة، يتوقع أن يسهم ارتفاع مستوى اليقظة الذهنية في خفض درجة القلق لدى التلاميذ. والنتائج يوضحها الجدول (10)، الآتي:

جدول 10. تحليل التباين لنتائج الانحدار القلق من خلال اليقظة الذهنية

المتغير التابع	مصدر التباين	مجموع المربعات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	الدلالة sig	قيمة R ²
القلق	الانحدار	965.149	1	965.149		0.223
	الخطأ	3363.565	219	19.903		0.001
	التباين الكلي	4328.713	220	48.493		

جدول 11. مدى إسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بالقلق

المتغير المستقل	بيتا (B) _{غير المعيارية}	الخطأ المعياري	بيتا (B) _{المعيارية}	قيمة T	الدلالة Sig
(Constant)	26.193	1.716		15.268	0.001
اليقظة الذهنية	0.213-	0.031	0.472-	6.964-	0.001

تشير نتائج تحليل الانحدار الموضحة في الجدولين (10) و(11) إلى أن اليقظة الذهنية تفسر ما نسبته 22.3% من التباين في درجات القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ($R^2 = 0.223$ ، وهي نسبة دالة إحصائياً كما يظهر من قيمة اختبار $F = 48.493$ عند مستوى دلالة 0.001. وهذا يعني أن نموذج الانحدار ككل مناسب للتنبؤ بالقلق اعتماداً على اليقظة الذهنية.

كما يوضح جدول (11) أن معامل الانحدار غير المعياري (B) لليقظة العقلية بلغ -0.213، وهو دال إحصائياً ($T = -6.964$, $sig = 0.001$) ، مما يدل على أن زيادة اليقظة الذهنية تُسهم في

خفض درجة القلق. أما المعامل المعياري (Beta) فقد بلغ -0.472، مما يعكس حجم الأثر النسبي لليقظة الذهنية.

وبناءً على هذه النتائج، يمكن صياغة معادلة الانحدار الخطي البسيط على النحو الآتي:

$$\text{القلق} = 26.193 - 0.213 \text{ (اليقظة الذهنية)}$$

مما يعني أنه مع كل زيادة بمقدار وحدة واحدة في درجة اليقظة الذهنية، يتوقع أن تنخفض درجة القلق بمقدار 0.213 درجة.

اتفقت نتائج دراستنا الحالية في هذه الفرضية مع دراسة كل من (سعد محمد، 2019) و (Parmentier, F. B., et al, 2019) و (Sharma, P. K., et al, 2022) و (Westphal, M., et al, 2021) و (Webb, C. A., et al, 2019)، والتي وجدت أن هناك علاقة وتأثير عكسي دال إحصائياً بين القلق واليقظة الذهنية. كما اتفقت مع دراسة (Kabat-Zinn, 1990) حول برنامج تقليل التوتر القائم على اليقظة (MBSR) والتي أظهرت تحسيناً ملحوظاً في أعراض القلق لدى المشاركين بعد تدريهم على مهارات اليقظة الذهنية.

تشير نتائج هذه الفرضية إلى أن اليقظة الذهنية تساهم في تقليل إصدار الأحكام السلبية على الذات، مما ينعكس إيجاباً على تقليل الشعور بالقلق والتوتر. وبالتالي كلما زادت درجة اليقظة الذهنية، اتسعت رؤية الفرد للمواقف، واردادت قدرته على إدراك مشاعره والتعامل معها، مما يؤدي إلى خفض حدة القلق المصاحب لتلك المواقف. كما أن وجود مستوى مناسب من اليقظة الذهنية لدى تلميذ المرحلة الثانوية يساعد على زيادة وعيه بالجسد والمشاعر، ويمكنه من التحكم فيها، مما يقلل من أعراض القلق لديه.

ووفقاً لذلك يرى الباحث بأن اليقظة الذهنية قد تساعد تلاميذ المرحلة الثانوية على مواجهة الضغوط الأكademية بشكل أكثر هدوءاً، والتعامل مع الامتحانات أو التحديات الدراسية دون الوقوع في نوبات قلق أو تفكير اجتاري. وبالتالي، فإن برامج تنمية اليقظة الذهنية في المدارس الثانوية يمكن أن تعد استراتيجية وقائية وعلاجية فعالة بالنسبة لهم.

10-3-عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة: "لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية والضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية". تم استخدام معامل الارتباط بيرسون للتحقق من علاقة الذهنية العقلية بالضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، والنتائج يوضحها الجدول (12)، الآتي:

جدول 12. معاملات الارتباط بين اليقظة الذهنية والضغط النفسي

الضغط النفسي		المقاييس / الأبعاد
الاتجاه ومستوى الدلالة	معامل الارتباط	
موجب وغير دال	0.022	الملاحظة
عكسي و دال 0.01	**0.343-	الوصف
عكسي و دال 0.01	**0.382-	التصرف بوعي
عكسي و دال 0.01	**0.188-	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
عكسي و دال 0.01	**0.493-	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
عكسي و دال 0.01	**0.441-	اليقظة الذهنية الكلية

يوضح الجدول (12) وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائيةً بين معظم أبعاد اليقظة الذهنية ومستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، حيث ظهرت معاملات ارتباط دالة عند مستوى 0.01 في كل من: بعد الوصف ($r = -0.343$)، بعد التصرف بوعي ($r = -0.382$)، عدم الحكم على الخبرات الداخلية ($r = -0.188$)، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية ($r = -0.493$)، والدرجة الكلية لليقظة الذهنية ($r = -0.441$).

وتشير هذه النتائج إلى أنه كلما ارتفعت درجات التلاميذ في هذه الأبعاد، انخفضت لديهم مستويات الضغط النفسي. في المقابل، لم تظهر دلالة إحصائية في بُعد الملاحظة، إذ كان معامل الارتباط ضعيف وغير دال.

وبناءً على هذه النتائج، وبشكل خاص العلاقة الدالة بين الدرجة الكلية لليقظة الذهنية والضغط النفسي، يمكن اعتماد أسلوب الانحدار الخطي البسيط لفحص مدى قدرة اليقظة الذهنية الكلية على التنبؤ بمستوى الضغط النفسي. ووفقاً لاتجاه العلاقة السالبة، يتوقع أن يسهم ارتفاع مستوى اليقظة الذهنية في خفض درجة الضغط النفسي لدى التلاميذ. والنتائج يوضحها الجدول (13)، الآتي:

جدول 13. تحليل التباين لنتائج الانحدار الضغط النفسي من خلال اليقظة الذهنية

المتغير التابع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	الدلالة sig	قيمة R ²
الضغط النفسي	الانحدار	785.802	1	785.802	39.910	0.001	0.195
	الخطأ	3248.713	219	19.689			
	التبابن الكلي	4034.515	220				

جدول 14. مدى اسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بالضغط النفسي

الدلالة Sig	قيمة T	بيتا (β) المعيارية	الخطأ المعياري	بيتا (B) غير المعيارية	المتغير المستقل
0.001	15.555		1.702	26.480	(Constant)
0.001	6.317-	0.441-	0.030	0.192-	اليقظة الذهنية

تشير نتائج تحليل الانحدار الموضحة في الجدولين (13) و(14) إلى أن اليقظة الذهنية تفسر ما نسبته 19.5% من التباين في درجات الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ($R^2 = 0.195$)، وهي نسبة دالة إحصائياً كما يظهر من قيمة اختبار $F = 39.910$ عند مستوى دلالة 0.001. وهذا يعني أن نموذج الانحدار ككل مناسب للتنبؤ بالضغط النفسي اعتماداً على اليقظة الذهنية.

كما يوضح جدول (14) أن معامل الانحدار غير المعياري (B) لليقظة الذهنية بلغ -0.192، وهو دال إحصائياً ($T = -6.317$, $sig = 0.001$) ، مما يدل على أن زيادة اليقظة الذهنية تُسهم في خفض درجة الضغط النفسي. أما المعامل المعياري (Beta) فقد بلغ 0.441-، مما يعكس حجم الأثر النسبي لليقظة الذهنية.

وبناءً على هذه النتائج، يمكن صياغة معادلة الانحدار الخطي البسيط على النحو الآتي:

$$\text{الضغط النفسي} = 0.192 - 26.480 \text{ (اليقظة الذهنية)}$$

مما يعني أنه مع كل زيادة بمقدار وحدة واحدة في درجة اليقظة الذهنية، يتوقع أن تنخفض درجة الضغط النفسي بمقدار 0.192 درجة.

وهو ما يتفق مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة كدراسة كل من (Sharma, et al, 2022) و(Alzahrani, A. M., et al, 2020) و(P. K., et al, 2022) دال إحصائياً بين الضغط النفسي واليقظة الذهنية، وأكّدت على دور اليقظة الذهنية في التخفيف من الضغوط النفسية.

ويمكن تفسير هذا الأثر من خلال أن الأفراد ذوي اليقظة الذهنية المرتفعة يتميزون بقدرتهم على التركيز في اللحظة الحالية، وملحوظة ما يحدث داخلهم وخارجهم دون إطلاق أحكام أو انفعالات زائدة، الأمر الذي يقلل من استجابتهم التلقائية للضغوط المختلفة، ويجعلهم أكثر توازناً ومرنة في التعامل مع مواقف الحياة الصعبة. كما أن برامج التدريب على اليقظة الذهنية، مثل برنامج "تقليل التوتر القائم على اليقظة الذهنية" (MBSR) ، أثبتت فعاليتها في تعزيز مهارات التأقلم الإيجابي لدى الأفراد، من خلال زيادة الوعي بمصادر التوتر وتحسين طرق التعامل معها،

بدلاً من تجنبها أو اجترارها ذهنياً. وهذا ما ينعكس مباشرة في انخفاض مستويات الضغط النفسي وبالتالي تحسين مؤشرات الصحة النفسية لديهم.

11- خاتمة:

في ضوء ما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج، يتضح أن اليقظة الذهنية تلعب دوراً هاماً في التخفيف من الانفعالات السلبية النفسية الشائعة كالاكتئاب والقلق والضغط النفسي. فقد أظهرت النتائج وجود علاقة عكست إدراك إيجابيًّا واسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بكل من الاكتئاب والقلق والضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مما يشير إلى أن ارتفاع مستويات اليقظة الذهنية يسهم في خفض حدة هذه الأعراض النفسية بشكل ملحوظ.

تؤكد هذه النتائج ما جاء في الدراسات والأبحاث السابقة، والتي تنظر إلى اليقظة الذهنية باعتبارها أداة فعالة لتعزيز التوازن النفسي والقدرة على المواجهة، حيث تساعد الفرد على العيش في اللحظة الراهنة، وملاحظة الأفكار والمشاعر دون إصدار أحكام، مما يُقلل من التفكير الاجتراري والانفعالات السلبية المرتبطة بالحالات الاكتئابية والقلق المزمن.

12- التوصيات:

وبناءً على ما سبق، يوصي الباحث في الدراسة الحالية بما يلي:

أولاً- توصيات تطبيقية:

1- إدماج تعلم مهارات اليقظة الذهنية ضمن البرامج الوقائية والعلاجية الموجهة لتلاميذ المرحلة الثانوية، بهدف خفض مستويات الاكتئاب والقلق والضغط النفسي.

2- دمج تقنيات اليقظة الذهنية في البرامج الإرشادية العلاجية المدرسية، مع اختبار فعاليتها في الوقاية والتخفيف من المشكلات النفسية.

3- تشجيع المؤسسات التعليمية على تبني برامج عملية لليقظة الذهنية يمكن توظيفها في البيئة الدراسية، بما يسهم في تحسين جودة الحياة النفسية والمدرسية ككل.

ثانياً- توصيات بحثية:

1- اعتماد عينات عشوائية وأوسع حجماً في الدراسات المستقبلية لضمان تمثيل أفضل ورفع مستوى صدقية وموثوقية النتائج.

2- مراعاة إدراج عينات أكثر توازناً حسب متغير الجنس لإجراء تحليلات تفصيلية أوسع لتشمل تحليلات الفروق بين المجموعات، وللتتأكد من مدى استقرار العلاقات التنبؤية عبر المتغيرات الديموغرافية.

3- تجاوز الاقتصر على العلاقات المباشرة بين المتغيرات، والتوسع مستقبلاً في دراسة الأدوار الوسيطة أو المعدلة لمتغيرات مثل المرونة النفسية أو الدعم الاجتماعي أو الكفاءة الذاتية لتقديم تفسير أعمق للعلاقة الحالية.

- قائمة المراجع:

- زياد رشيد، (2014). الخصائص السيكومترية للنسخة العربية المعدلة لمقاييس الاكتئاب والقلق والضغط النفسي-DASS-42- لدى تلامذة المرحلة الثانوية بمدينة الوادي. رسالة ماجستير غير منشور. قسم علم النفس. جامعة وهران. الجزائر.

. السيد محمد، عبد الرحمن. (2016). مقاييس اليقظة العقلية خماسي الأوجه. القاهرة. دار الكتاب الحديث.

. محمد سعد ، الحارثي عبدالله. (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشه. Journal of Education-Sohag University, 57.

. وات، ت. (2021). اليقظة الذهنية: دليلك خطوة بخطوة نحو حياة أكثر سعادة (سامي بن صالح العرجان وفاطمة عبدالله الشيفي، مترجمان). عمان (الأردن). دار الفكر.

. Alzahrani, A. M., Hakami, A., AlHadi, A., Batais, M. A., Alrasheed, A. A., & Almigbal, T. H. (2020). The interplay between mindfulness, depression, stress and academic performance in medical students: A Saudi perspective. PLoS One, 15(4), e0231088.

. Parmentier, F. B., García-Toro, M., García-Campayo, J., Yañez, A. M., Andrés, P., & Gili, M. (2019). Mindfulness and symptoms of depression and anxiety in the general population: The mediating roles of worry, rumination, reappraisal and suppression. Frontiers in psychology, 10, 506.

. Sharma, P. K., & Kumra, R. (2022). Relationship between mindfulness, depression, anxiety and stress: Mediating role of self-efficacy. Personality and Individual Differences, 186, 111363.

. Valentine, M. (2014) . The Little Book of Mindfulness, Buddhaimonia Publishing.

. Webb, C. A., Beard, C., Forgeard, M., & Björgvinsson, T. (2019). Facets of mindfulness predict depressive and anxiety symptom improvement above CBT skills. Mindfulness, 10, 559-570.

. Westphal, M., Wall, M., Corbeil, T., Keller, D. I., Brodmann-Maeder, M., Ehlert, U., ... & Kleim, B. (2021). Mindfulness predicts less depression, anxiety, and social impairment in emergency care personnel: A longitudinal study. PloS one, 16(12), e0260208.

- . Zhang, J., Zheng, S., Hu, Z., & Wang, J. (2024). Effects of mindfulness on depression in college students: mediating role of psychological resilience and moderating role of gender. *BMC psychology*, 12(1), 27.