

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 Tebessi University- Tebessa

ziad.rachid@univ-tebessa.dz

تاريخ الاستلام: 2025/07/12 تاريخ القبول: 2025/09/01 تاريخ النشر: 2025/12/07

- 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) تلميذا وتلميذة. تم اختيارهم بطريقة العينة المتيسرة. طبق عليهم مقياسين مقياس اليقظة العقلية خماسي الأبعاد (FFMQ) لـ (Baer et al., 2006) ترجمة (محمد السيد، 2016)، ومقياس الاكتئاب والقلق والضغط النفسي (DASS-21) لـ (Lovibond & Lovibond, 1995) ترجمة وتقنين (رشيد، 2014). لتحليل 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، القلق، الضغط النفسي من جهة أخرى، وبأن اليقظة الذهنية قد أسهمت في التنبؤ والخفض في مستويات الاكتئاب والقلق والضغط النفسي لدى أفراد عينة الدراسة، وبحجم أثر 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.

1- مقدمة:

خلال العقود القليلة الماضية، شهد البحث العلمي اهتمامًا متزايدًا بدراسة اليقظة الذهنية باعتبارها مفهومًا نفسيًا 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 الواعي للحظة الحالية، دون إطلاق الأحكام، مما يساعده على إدراك أفكاره ومشاعره وسلوكياته بوضوح. وتشير العديد من الدراسات الحديثة إلى أن اليقظة الذهنية ترتبط بانخفاض مستويات الاكتئاب، والقلق، 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 تجرى في اللحظة الراهنة، أي التركيز على الأفكار والمشاعر والمثيرات والوعي بها، دون إصدار أحكام عليها أو تفسيرها. ويعرفها ويلس 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 تكييف 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 الجدلي (DBT) الذي وضعت أسسه لينهان (Linehan, 1993)، وخفض الضغوط أو التوتر القائم على اليقظة الذهنية لكابان زينين (Kabat-Zinn)، والعلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية لسيجل وآخرين (Segal, et al.,).

(2002)، والعلاج القائم على القبول والالتزام (ACT) لهايس وآخرين (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، وقدموا 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 باليقظة الذهنية في الغرب منذ ستينيات القرن الماضي مع انتشار الفلسفات الشرقية والتأمل، ثم اتخذ منحى أكثر منهجية 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 اليقظة الذهنية"، وهو البرنامج الذي انتشر لاحقاً عالمياً ليستفيد منه المرضى والطلبة على حد سواء. وفي التسعينيات، حققت اليقظة الذهنية حضوراً أكبر في العلاج النفسي بظهور العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية لعلاج الاكتئاب الدوري، إلى جانب برامج أخرى استهدفت التعامل مع التفكير السلبي، مما رسخ دمج اليقظة الذهنية في مهنة العلاج النفسي وأسهم في تطوير مقاربات علاجية جديد مثل: العلاج بالقبول 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 اليقظة الذهنية بشكل كبير كمنهج للمرضى المصابين 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 اليقظة الذهنية تنبأ بشكل استباقي بالقلق، والاكتئاب، والاضطرابات الاجتماعية لدى عينة من العاملين في خدمات الطوارئ في سويسرا. قام الباحثون بتوزيع استبيانات عبر الإنترنت 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 و6 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 اليقظة الذهنية السلوكية عند الانطلاق، والمتغيرات الديموغرافية وخصائص مكان العمل. أظهرت النتائج تنبؤ مستويات اليقظة الذهنية عند بدء

العمل في أقسام الطوارئ بانخفاض الاكتئاب، والقلق، والاضطرابات الاجتماعية بعد 6 أشهر. حيث كان لليقظة العقلية تأثير وقائي دال على الاكتئاب لاحقًا ($\beta = -0.26, p = 0.001$)، والقلق ($\beta = -0.43, p < 0.001$)، والاضطرابات الاجتماعية ($\beta = -0.16, p < 0.021$). وظلت اليقظة الذهنية مؤثرًا قويًا لنتائج الصحة النفسية حتى بعد التحكم في الضغوط المتغيرة المتعلقة بالعمل في الطوارئ، والأحداث السلبية في الحياة، ومستوى الدعم الاجتماعي في بيئة العمل. كما أظهرت النتائج أن اليقظة 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 اليقظة الذهنية بالقلق، والاكتئاب، والضغط النفسي والدور الوسيط للكفاءة الذاتية. تم تطبيق مقياس اليقظة الذهنية المعرفية والوجدانية - 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 اليقظة الذهنية كانت مرتبطة إيجابيًا بالكفاءة الذاتية، بينما ارتبطت سلبًا بالقلق، والضغط النفسي، والاكتئاب. كما تبين أن الكفاءة الذاتية ارتبطت سلبًا بالقلق، والضغط النفسي، والاكتئاب. ووفقًا لنتائج تحليل الوساطة، لعبت الكفاءة الذاتية دور الوسيط الجزئي في العلاقة بين اليقظة الذهنية وكل من الضغط النفسي، والاكتئاب، والقلق. في حين هدفت دراسة كل من (Alzahrani, A. M., et al, 2020) إلى التحقق من العلاقة بين اليقظة الذهنية، والضغط النفسي، والاكتئاب، والأداء الأكاديمي لدى عينة من طلبة كلية الطب بجامعة الملك سعود. كما هدفت إلى استكشاف الدور التعديلي المحتمل لليقظة الذهنية في تأثير الضغط النفسي على الأداء الأكاديمي والاكتئاب لدى أفراد العينة. اعتمدت الدراسة على تصميم مقطعي. أظهرت معاملات الارتباط أن اليقظة الذهنية ترتبط عكسيًا بالاكتئاب والضغط النفسي، بينما لم تظهر علاقة معنوية بين اليقظة الذهنية والأداء الأكاديمي. كما بين تحليل الانحدار اللوجستي المتعدد أن اليقظة الذهنية يمكن أن تتنبأ بمستويات الاكتئاب والضغط النفسي. وأظهرت النتائج أيضًا أن بُعدين فرعيين من أبعاد اليقظة الذهنية (عدم إصدار الأحكام على التجارب الداخلية، والقدرة على الوصف) يلعبان دورًا تعديليًا في العلاقة بين الضغط النفسي والاكتئاب. وتشير النتائج إلى أن ارتفاع مستويات اليقظة 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 اليقظة الذهنية على الاكتئاب والقلق، سواء بشكل مباشر أو غير

مباشر من خلال الوساطة بواسطة أربع آليات لتنظيم الانفعالات، وهي: القلق المُفرط، الاجترار الفكري، إعادة التقييم المعرفي، والكبت الانفعالي. بتطبيق تحليل المسار على عينة مكونة من 1151 راشداً، شملت ممارسي التأمل وغير الممارسين. أظهرت النتائج أن اليقظة الذهنية مرتبطة بانخفاض مستويات الاكتئاب والقلق سواء بشكل مباشر أو غير مباشر. كما أظهرت كل من الكبت الانفعالي، وإعادة التقييم، والقلق المُفرط، والاجترار الفكري دوراً وسيطاً معنوياً في العلاقة بين اليقظة الذهنية والاكتئاب. وتكرر نفس النمط بالنسبة للعلاقة بين اليقظة الذهنية والقلق، مع استثناء الكبت الانفعالي، الذي لم يعمل كوسيط في هذه العلاقة. كما كشفت النتائج أيضاً أن عدد ساعات ممارسة التأمل القائم على اليقظة الذهنية لم يكن له تأثير مباشر على الاكتئاب أو القلق، لكنه ساهم في تقليلهما بشكل غير مباشر من خلال تعزيز مستويات اليقظة الذهنية. وبيّنت النتائج أن القلق المُفرط والاجترار الفكري كانا من أقوى المتغيرات الوسيطة في هذا النموذج. وبصورة عامة، تؤكد النتائج أن تنظيم الانفعالات يلعب دوراً وسيطاً مهماً بين اليقظة الذهنية وأعراض الاكتئاب والقلق لدى الأفراد في عموم المجتمع، وتُشير إلى أن تدخلات التأمل التي تركز على الحد من القلق المُفرط والاجترار 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 التحقق من الدور الوسيط للمرونة النفسية في العلاقة بين اليقظة الذهنية والاكتئاب لدى طلاب الجامعات، بالإضافة إلى الدور التعديلي للجنس في هذه العلاقة. شارك في الدراسة 963 طالباً جامعياً صينياً. أظهر نموذج التأثيرات الوسيطة أن التأثير المباشر لليقظة الذهنية على مستويات الاكتئاب لدى طلاب الجامعات كان دالاً إحصائياً. كما كان التأثير غير المباشر لليقظة الذهنية على الاكتئاب من خلال المرونة النفسية دالاً إحصائياً أيضاً. وأشارت النتائج إلى وجود تأثير تفاعلي دال بين اليقظة الذهنية والجنس ضمن النموذج الوسيط مع التأثيرات التعديلية. خلصت الدراسة إلى وجود تأثير لليقظة الذهنية على الاكتئاب ليس فقط بشكل مباشر، بل أيضاً بشكل غير مباشر من خلال الدور الوسيط للمرونة النفسية. كما أن تأثير اليقظة الذهنية في التنبؤ بالمرونة النفسية يتأثر بالجنس، حيث تبين أن مرونة الفتيات النفسية تتأثر بمستوى اليقظة الذهنية بدرجة أكبر مقارنة بالفتيان.

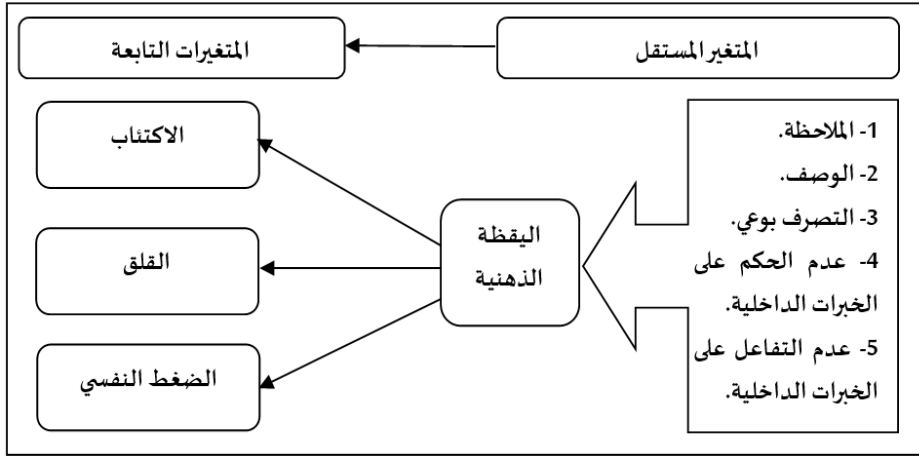
ومن بين الدراسات كذلك التي هدفت لاختبار مدى التنبؤ بالاضطرابات النفسية من خلال اليقظة الذهنية دراسة كل من (Webb, C. A., et al, 2019). من خلال اختبار الصديق التنبؤي لمهارات اليقظة الذهنية مقارنة بمهارات العلاج المعرفي السلوكي (CBT) في التنبؤ بتحسّن أعراض

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، ويتلقون علاجاً نفسياً دوائياً وجلسات علاج نفسي تجمع بين تدريبات اليقظة الذهنية والعلاج المعرفي السلوكي. أجرى المشاركون تقييمات متكررة شملت: قائمة مهارات العلاج المعرفي السلوكي (Cognitive Behavioral Therapy- Skills Checklist)، مقياس خماسية أبعاد اليقظة الذهنية (Five Facet Mindfulness Questionnaire)، بالإضافة إلى تقييم أعراض الاكتئاب (Patient Health Questionnaire-9)، والقلق (Generalized Anxiety Disorder Scale-7). تم اختبار قدرة مهارات اليقظة الذهنية و/أو مهارات العلاج المعرفي السلوكي على التنبؤ بتحسّن أعراض الاكتئاب والقلق. أظهرت النتائج أن المستويات الأعلى من مهارات اليقظة الذهنية ($r = -0.15-0.51$)، ومهارات العلاج المعرفي السلوكي ($r = -0.12-0.21$) كما ارتبطت سلباً وبصورة دالة بمستويات الاكتئاب والقلق في التقييمات المقطعية. لكن بعد التحكم في تأثير مهارات العلاج المعرفي السلوكي، ظهر أن بُعدين من أبعاد اليقظة الذهنية، وهما "عدم التفاعل مع التجارب الداخلية" و"التصرف بوعي"، تنبأ بشكل مستقل بتحسّن لاحق في أعراض الاكتئاب ($t < -2.49, p < 0.022$) والقلق ($t < -2.31, p < 0.014$)، وهو ما يدعم الصديق 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 انصبّت على عينات من الراشدين في ميادين مهنية وأكاديمية وصحية مختلفة؛ فهناك دراسات تناولت العاملين في ميدان تكنولوجيا المعلومات، وأخرى على عينات الراشدين 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 الصديق 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 ينتظرهم 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 اليقظة 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 اليقظة الذهنية كمتغير مستقل وبين الاكتئاب والقلق والضغط النفسي كمتغيرات تابعة. ويهدف النموذج إلى اختبار قدرة اليقظة الذهنية على التنبؤ بالمستويات المختلفة لهذه الاضطرابات الانفعالية السلبية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. ويعكس النموذج الافتراض القائم على أن ارتفاع اليقظة الذهنية يسهم في خفض مستويات الاكتئاب والقلق والضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.



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

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

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

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

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

2- أهداف الدراسة:

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

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

3- أهمية الدراسة:

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من تركيزها على فئة تلاميذ المرحلة الثانوية، الذين يُعدّون 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، والقلق، 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 الاجرائي لمتغيرات الدراسة:

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

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

2-4- الاكتئاب: يعرف إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها تلميذ المرحلة الثانوية على مقياس (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.

3-5- القلق: يعرف إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها تلميذ المرحلة الثانوية على مقياس (DASS-A)، والمعبر عنه من خلال مجموعة من الأعراض التالية: الاستثارة الذاتية، القلق الموقفي، التأثير الجسدي الحركي، تأثير التجارب الشخصية في حالة القلق.

4-6- الضغط النفسي: يعرف إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها تلميذ المرحلة الثانوية على مقياس (DASS-S)، والمعبر عنه من خلال مجموعة الأعراض التالية: الحساسية

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

5- منهجية الدراسة وإجراءاتها:

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي، نظراً لمناسبته 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) تلميذا وتلميذة حسب إحصائيات مديرية التربية لولاية تبسة.

7- عينة الدراسة:

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

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

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 الاناث يفوق عدد الذكور بحوالي الضعفين وهو ما يتناسب مع عدد الاناث في المرحلة الثانوية في

المجتمع الأصلي. أما في ما يخص توزيع عينة الدراسة بالنسبة لمتغير المستوى الدراسي نلاحظ أن أغلب عينة الدراسة كانت من تلاميذ المستوى النهائي للمرحلة الثانوية، ثم يليه تلاميذ السنة الثانية ثانوي و أخيراً 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 الرحمان، 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 (إطلاقاً) إلى 5 (دائماً أو غالباً)، والأبعاد، هي:

البعد الأول: الملاحظة (Observing): مكون من 8 فقرات، وهي (1؛ 6؛ 11؛ 15؛ 20؛ 26؛ 31؛ 36) ويشير هذا البعد إلى القدرة على ملاحظة التجارب الداخلية والخارجية.

البعد الثاني: الوصف (Describing): مكون من 8 فقرات، وهي (2؛ 7؛ 12؛ 16؛ 22؛ 27؛ 32؛ 37) ويتعلق هذا البعد بكيفية التعبير عن التجارب باستخدام الكلمات.

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

البعد الرابع: عدم الحكم على الخبرات الداخلية (Non-judging): مكون من 8 فقرات، وهي (3؛ 10؛ 14؛ 17؛ 25؛ 30؛ 35؛ 39) ويتعلق هذا البعد بالقدرة على عدم الحكم على الأفكار والمشاعر.

البعد الخامس: عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية (Non-reactivity): مكون من 7 فقرات، وهي (4؛ 9؛ 19؛ 21؛ 24؛ 29؛ 33) ويشير هذا البعد إلى القدرة على عدم الاستجابة بشكل مفرط للمشاعر والأفكار.

أ-مفتاح تصحيح مقياس اليقظة العقلية:

يتم تصحيح مقياس اليقظة العقلية خماسي الأبعاد (FFMQ) من خلال جمع الدرجات التي حصل عليها المشاركون في كل بعد من أبعاد المقياس ويجاب 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 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 لتقييم 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 (0.15-0.34).

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 التوكيدي كذلك لتأكيد البنية الخماسية للمقياس. كما تم التحقق 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 الرحمان (2016) بإعداد صورة قصيرة من مقياس اليقظة العقلية خماسي الأبعاد في البيئة المصرية، بعد إجراء التحليل العاملي والحصول على قيم التشبعات

أكتفى 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 تنتمي له، وقد أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند 0.01 بين جميع الفقرات والأبعاد التي تنتمي 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 ونظيرتها في الصورة الطويلة، حيث تم حساب معامل الارتباط وذلك كمؤشر للصدق التلازمي، وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية مرتفعة بين الأبعاد المتناظرة تؤكد على صدق الصورة القصيرة للاستخدام في الدراسات الأكاديمية التي تتطلب صوراً مختصرة للمرضى كمريض 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 القصير لمقياس اليقظة العقلية:

يتم تصحيح مقياس اليقظة العقلية خماسي الأبعاد (FFMQ) من خلال جمع الدرجات التي

حصل عليها المشاركون في كل بعد من أبعاد المقياس ويجاب على كل بند فيه على مقياس متدرج من

خمس اختيارات من 1 (إطلاقاً) إلى 5 (غالباً)، حيث، تجمع فقرات البعدين الأول (الملاحظة)، و البعد 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 البعد الثاني (الوصف) سالبة الاتجاه.

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

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

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

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

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

** دال إحصائياً عند مستوى (0.01)

يوضح الجدول (02) نتائج الاتساق الداخلي للصورة القصيرة من مقياس اليقظة 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 مساهمته في قياس هذا البعد. والفقرة رقم (16) في بُعد "الوصف"، حيث سجل معامل ارتباط سالب وضعيف بلغ (-0.140) وغير دال إحصائياً، ما قد يُشير إلى ضعف مساهمته في قياس هذا البعد. والفقرة رقم (14) في بُعد "عدم

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

أما بقية الأبعاد وهي "التصرف بوعي"، و"عدم التفاعل"، فقد جاءت جميع معاملات الارتباط الخاصة بفقراتها مرتفعة ودالة إحصائيًا، مما يعزز من صدق المقياس الداخلي ويؤكد على جودة بنيته الكلية. وبناءً 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 الكلية للمقياس والدرجة الكلية للأبعاد المكونة له، و النتائج في الجدول (03)، كالآتي:

جدول 3. الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية للأبعاد المكونة له

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

يتضح من الجدول (03) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية الصورة القصيرة 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 بُعد الوصف (0.635)، بُعد التصرف بوعي (0.741)، بُعد عدم الحكم (0.642)، وبُعد عدم التفاعل (0.800) دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01)، مما يعكس مساهمة قوية وإيجابية لهذه الأبعاد في بناء الدرجة الكلية للمقياس، وهذا ما يعزز الصدق البنائي للمقياس. أما بُعد 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 إحصائياً في بعض الحالات، مثل الارتباط بين بُعد الوصف والتصرف بوعي (0.386)، وبين بُعد عدم الحكم وعدم التفاعل (0.262)، وبين بُعد التصرف بوعي وعدم الحكم (0.270)، بينما كانت بعض الارتباطات ضعيفة وغير دالة، مثل الارتباط بين بُعد الملاحظة وباقي الأبعاد.

تشير هذه النتائج عمومًا إلى أن الأبعاد الخمسة للمقياس مترابطة جزئيًا، لكنها تحتفظ بقدر من الاستقلالية، وهو ما يُعد مؤشرًا إيجابيًا 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 مقياس 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 تُشير إلى تمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات الكلي. أما على مستوى الأبعاد الفرعية، فقد تراوحت قيم ألفا كرونباخ كما يلي: بُعد الملاحظة (0.612)، بُعد الوصف (0.609)، بُعد التصرف بوعي (0.486)، بُعد عدم الحكم (0.544)، وأخيرًا بُعد عدم التفاعل (0.568). وبالرغم من أن بعض الأبعاد مثل الملاحظة والوصف سجلت قيمًا قريبة من الحد المقبول إحصائيًا (0.60)، إلا أن باقي الأبعاد، خاصة بُعد التصرف بوعي، أظهرت قيمًا 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 بُعد التصرف بوعي، لضمان رفع مستوى الثبات الداخلي للمقياس بشكل عام، وتحقيق دقة أكبر في قياس أبعاده النظرية.

ثانيًا- مقياس الاكتئاب والقلق والضغط النفسي (DASS-21) الصورة المختصرة لـ Lovibond (1995) & ترجمة وتقنين (رشيد، 2014):

طور المقياس الأصلي من قبل Lovibond & Lovibond (1995) 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 لتقييم 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 لتقييم الاستثارة الذاتية، التأثير الجسدي الحركي، تأثير التجارب الشخصية في حالة القلق، القلق الموقفي، أما المقياس الثالث "الضغط

النفسي" مكون من 14 فقرة في الصورة الكاملة و 07 فقرات للصورة المختصرة، لتقييم صعوبة الاسترخاء، نفاذ الصبر، مستوى الحساسية للاستثارة المزمدة الغير محددة، القابلية للاستثارة و الهيجان وردّ الفعل المفرط، الاستثارة العصبية والتهيج. تتم الإجابة على فقرات المقياس وفق مدرج رباعي لا ينطبق بتاتاً، ينطبق بعض الأوقات، ينطبق عليّ بدرجة ملحوظة، ينطبق معظم الأوقات، والتي تقيم 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 تقييم 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 البنائي، تم الاعتماد على التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي للتحقق من بنية المقياس الصورة المختصرة. وأظهرت النتائج بوضوح وجود ثلاثة أبعاد متميزة للمقياس، تتوافق مع البنى النظرية المستهدفة وهي: الاكتئاب، القلق، والضغط النفسي. وبينت الدراسة أن هذه الأبعاد مترابطة فيما بينها بدرجة متوسطة، لكنها في الوقت ذاته تحتفظ باستقلال نسبي، مما يُعزز من الصدق البنائي التمييزي للمقياس. كما أظهر المقياس ارتباطاً قوياً مع مقاييس أخرى معتمدة لقياس الاكتئاب والقلق، مثل مقياسي "بيك" (BDI) Beck Depression Inventory ومقياس (BAI) Beck Anxiety Inventory، وهو ما يؤكد 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 لبُعد الاكتئاب (0.88)، وبُعد القلق (0.82)، وبُعد 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 تراوح 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 لتقييم الأعراض الانفعالية السلبية في مختلف الأوساط الأكاديمية والبحثية والإكلينيكية، مع الحفاظ على صدقه وثباته عبر البيئات المختلفة.

ب- 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 مختصين 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 تنتمي له، والنتائج 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 إحصائياً 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 للبُعد الذي ينتمي إليه. وتشير النتائج إلى أن جميع معاملات الارتباط بين الفقرات والأبعاد الثلاثة (الاكتئاب، القلق، الضغط النفسي) دالة إحصائياً 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)، كالآتي:

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

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

** 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 بنوياً 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 ككل. أما على مستوى الأبعاد الفرعية، فقد سجل بُعد الضغط النفسي معامل ثبات بلغ (0.747)، وُبُعد القلق (0.753)، في حين بلغ معامل الثبات لُبُعد الاكتئاب (0.737)، وهي جميعها قيم تقع ضمن المستوى المقبول إحصائياً وتدل على اتساق داخلي جيد لفقرات كل بُعد 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 توزيع 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 لتكوين 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 إحصائية 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

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

يوضح الجدول (06) وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية 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 بُعدي 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، يُتوقع 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			
	التباين الكلي	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
الثابت (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 إحصائياً 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) لليقظة العقلية بلغ -0.153، وهو دال إحصائياً ($T = -4.937$, $sig = 0.001$)، مما يدل على أن زيادة اليقظة العقلية تسهم في خفض درجة الاكتئاب. أما المعامل المعياري (Beta) فقد بلغ -0.360، مما يعكس حجم الأثر النسبي لليقظة الذهنية.

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

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

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

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

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

تشير هذه النتائج إلى أن اليقظة 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. فأن تكون حاضر الذهن يساعدك بأن تصبح أقل انسياقاً بواسطة قوتك الفعالة إلى تيارات الأفكار والانفعالات، والتي قد تظهر مثل الضغوطات والاكتئاب والتفكير السلبي والقلق والاستياء أو عدم الثقة في النفس. بالتالي هي عملية الوعي، وليس التفكير.

تؤكد هذه النتائج على أهمية اليقظة 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 بيئة التعلم. كما تعزز اليقظة الذهنية من اندماجهم النفسي والمعرفي، وتدعم تنمية اتجاهات إيجابية نحو المدرسة والمقررات الدراسية. وبناءً على هذه النتيجة، يُوصى بتشجيع تدريب الأفراد على مهارات اليقظة 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 اليقظة الذهنية والقلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية". تم استخدام معامل الارتباط بيرسون للتحقق من علاقة اليقظة الذهنية بالقلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، والنتائج يوضحها الجدول (09)، الآتي:

جدول 9. معاملات الارتباط بين اليقظة الذهنية والقلق

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

يوضح الجدول (09) وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية 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 لبعد 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، يُتوقع 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	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	الدلالة sig	قيمة R^2
القلق	الانحدار	965.149	1	965.149	48.493	0.001	0.223
	الخطأ	3363.565	219	19.903			
	التباين الكلي	4328.713	220				

جدول 11. مدى اسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بالقلق

المتغير المستقل	بيتا (B) غير المعيارية	الخطأ المعياري	بيتا (β) المعيارية	قيمة T	الدلالة Sig
الثابت (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 إحصائية 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، يُتوقع أن تنخفض درجة القلق بمقدار 0.213 درجة.

اتفقت نتائج دراستنا الحالية في هذه الفرضية مع دراسة كل من (سعد محمد، 2019) و (Westphal, M., et al, 2021) و (Sharma, P. K., et al, 2022) و (Parmentier, F. B., et al, 2019) 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 تحسناً ملحوظاً في أعراض القلق لدى المشاركين بعد تدريبهم 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، وازدادت 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 يساعده 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 الأكاديمية بشكل أكثر هدوءاً، والتعامل مع الامتحانات أو التحديات الدراسية دون الوقوع في نوبات قلق أو تفكير اجتراري. 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 إحصائية 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، يُتوقع أن يساهم 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			
	التباين الكلي	4034.515	220				

جدول 14. مدى اسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بالضغط النفسي

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

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 ($T = -6.317$, $\text{sig} = 0.001$)، 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:

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

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

وهو ما يتفق مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة كدراسة كل من (Sharma, P. K., et al, 2022) و (Alzahrani, A. M., et al, 2020)، والتي وجدت أن هناك علاقة وتأثير عكسي دال إحصائياً بين الضغط النفسي واليقظة الذهنية، وأكدت 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، وملاحظة ما يحدث داخلهم وخارجهم دون إطلاق أحكام أو انفعالات زائدة، الأمر الذي يقلل من استجاباتهم التلقائية للضغوط المختلفة، ويجعلهم أكثر توازناً ومرونة 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، يتّضح أن اليقظة الذهنية تلعب دوراً هاماً في التخفيف من الانفعالات السلبية النفسية الشائعة كالإكتئاب والقلق والضغط النفسي. فقد أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً وأسهم اليقظة الذهنية في التنبؤ بكل من الإكتئاب 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 يُقلّل 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 الإكتئاب 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، وللتأكد من مدى استقرار العلاقات التنبؤية عبر المتغيرات الديموغرافية.

3- تجاوز الاختصار 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 لمقياس 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 الرحمان. (2016). مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه. القاهرة. دار الكتاب الحديث.
- . محمد سعد ، الحارثي عبدالله. (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة. Journal of Education-Sohag University, 57.
- . وات، ت. (2021). اليقظة الذهنية: دليلك خطوة بخطوة نحو حياة أكثر سعادة (سامي بن صالح العرجان وفاطمة عبد الله الشيعي، 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., & Björqvinnsson, 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.