

الدور المعدل لليقظة العقلية في العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي لدى طلاب الجامعة

فاطمة على (*)

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي، واستهدفت أيضاً معرفة دور اليقظة العقلية في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي لدى طلاب الجامعة. وإلى التعرف على الفروق بين طلاب الجامعة في متغيرات الدراسة وفقاً لبعض المتغيرات الديموجرافية (النوع - الفرقة الدراسية - التخصص الأكاديمي)، وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٤١) طالباً وطالبة من طلاب الفرق الأربعة بكليات (التجارة وإدارة الأعمال، الخدمة الاجتماعية، التمريض، العلوم، الحاسبات والمعلومات) جامعتي حلوان والفيوم في العام الدراسي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣)، تراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٣) عاماً بواقع (١٠٣) طلاب و(٣٣٨) طالبة، بمتوسط عمري $(١,٣٧ \pm ٢٠,٠٨)$ عاماً للعينة الكلية، وبتوسط عمري $(١,٣٨ \pm ٢٠,٣٨)$ للذكور، وللإناث بمتوسط عمري $(١,٣٨ \pm ١٩,٩٩)$ عاماً. وتضمنت أدوات الدراسة مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثة)، ومقياس الضغوط النفسية المدركة من إعداد كوهين وآخرين (Cohen et al., 1993)، وقائمة بيك الثانية للاكتئاب. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب دالة إحصائياً بين درجات الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة الدراسة، ووجود ارتباطات سالبة دالة إحصائياً بين درجات أبعاد اليقظة العقلية (الوصف - التصرف بوعي - التقبل دون إصدار أحكام) وكل من الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي، بينما لا يوجد ارتباط دال إحصائياً بين درجات الملاحظة كبعد من أبعاد اليقظة العقلية وكل من الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي. وأن اليقظة العقلية (الوصف - التصرف بوعي - التقبل دون إصدار أحكام) تُعد متغيراً معدلاً للعلاقة بين الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية - الضغوط النفسية المدركة - أعراض الاكتئاب النفسي - طلاب الجامعة.

(*) مدرس علم النفس كلية الآداب جامعة حلوان للمراسلات ايميل:

The Modifying Role of Mindfulness for the Relationship Between Perceived Stress and the Symptoms of Depression among University Students

Fatma Ali^(*)

Abstract

This study aimed to examine the relationship between perceived psychological stress and depression symptoms. It also aimed to find out the role of mindfulness in modifying the relationship between perceived psychological stress and depression symptoms among university students. In addition to the foregoing, the study aimed to identify the differences between university students in the study variables according to some demographic variables (gender– year of study – academic specialization). The study sample consisted of (441) senior male and female students enrolled in (Commerce and Business Administration, Social Service, Nursing, Science, Computing, and Information) in Helwan and El-Fayoum Universities during the academic year of (2022-2023). Their ages ranged from 18 to 23 years, including (103) males and (338) females, with an average age of (20,08±1,37) years for the total sample; (20,38±1,38) years for males, and (19,99± 1,38) years for females. The study tools included the Mindfulness Scale (proposed by the researcher), the Perceived Stress Scale (PSS) by (Cohen et al.,1993), and Beck's Depression Inventory. The results of the study indicated a statistically significant positive correlation between the degrees of perceived psychological stress and depression symptoms of the study sample, and statistically significant negative correlations between the degrees of dimensions of mindfulness(description – actin with awareness – accept without judgmental) and both perceived psychological stress and depression symptoms, while there is no statistically significant correlation between the degrees of observation as a dimension of mindfulness and both perceived psychological stress and depression symptoms. The results also indicated that mindfulness (description – acting with awareness – accept without judgmental) is a modifying variable for the relationship between perceived psychological stress and depression symptoms.

Keywords: Mindfulness – Perceived psychological stress – Depression symptoms – university students.

(*) Dept. psychology, Faculty of arts, Helwan university.

مقدمة

شهدت العقود الثلاثة الماضية اهتماماً أكاديمياً واسعاً بالفوائد النفسية لنظرية اليقظة العقلية، لما تؤديه من دور مهم في علاج العديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية والأكاديمية، مثل الانطواء، والقلق، والاكتئاب والتوتر من خلال التخلص من تلك الأفكار، والعادات، وأنماط السلوك غير السوية، ومعالجتها والتعايش معها بعقل منفتح، مما ينعكس بشكل إيجابي على تعزيز التنظيم السلوكي لدى الفرد.

وتؤدي اليقظة العقلية دوراً مهماً في العملية التعليمية، فهي تعد أحد المتطلبات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية، حيث يرى ألبريشت وآخرون (Albrecht et al., 2012) أن اليقظة العقلية من الاستراتيجيات المهمة في التعليم التي تسهم في رفع المستويات التحصيلية لدى الطلاب، وتساعدهم على تنمية مهارات التركيز ومراقبة الذات، والتفكير قبل اتخاذ القرار، وتعمل على إكسابهم المرونة والانفتاح على النفس والآخرين، وتنمي لديهم القدرة على تحسين الأداء الحالي والمستقبلي. وعلى الجانب الآخر، فإن انخفاض مستوى اليقظة العقلية يؤدي إلى ارتفاع مستوى التوتر لدى الفرد ويجعله يواجه صعوبة في عملية التذكر والإدراك والتفكير الإيجابي، مما ينتج عنه وقوعه في العديد من الأخطاء سواء على صعيد عملية التفكير أو على صعيد السلوك وتنفيذه، ويتدنى مستوى أدائه وينخفض تحصيله الأكاديمي (عبود، فرنسيس، ٢٠١٧). وأكد أكيورك وآخرون (Akyurek et al., 2018). أن انخفاض مستوى اليقظة العقلية يؤدي إلى انخفاض مستوى التركيز وانخفاض القدرة على حل المشكلات، أو إنتاج حلول بديلة وفقدان السيطرة على الغضب واتخاذ قرارات مفاجئة والشعور بعدم الارتياح.

ويتضح من ذلك، أن اليقظة العقلية قد تكون مفيدة للفرد في تعزيز الطرق الدفاعية لديه لتحدي الأحداث والخبرات والمواقف التي قد تقلل من مستوى الإدراك السلبي للضغوط المدركة تجاهها، وترفع من كفاءة القدرة على التكيف ومواجهة

المواقف الضاغطة المدركة التي تعدّ صعبة أو تمثل تهديدًا له، فيصبح أكثر قدرة على التكيف مع هذه المواقف الضاغطة (Weinstein et al.,2009).

وتساعد اليقظة العقلية على فهم الضغوط والعوامل المؤدية لها، وتطوير استراتيجيات المواجهة الفعالة المستخدمة كتقديم تفسيرات وحل المشكلات التقنية التي تمكّن الطالب من التعامل مع ضغوط الحياة (Kamath,2015). وتوصلت دراسة كوفي وهارتمان (Coffey & Hartman,2008) إلى وجود علاقة سلبية بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية. وأشارت دراسات أخرى إلى أن العلاقة بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية علاقة سلبية قوية ذات دلالة إحصائية لدرجة تمنح القدرة بإمكانية التنبؤ من اليقظة العقلية بمدى معاناة الأفراد من الضغوط النفسية وإدراكهم لتلك الضغوط، واختلاف طرق التعامل مع تلك الضغوط كدراسة كل من (Von der heyde,2017; Zimmaro et al.,2016).

وأشارت دراسة أيزنبرج وآخرين (Eisenberg, et al., 2007) إلى أن (١٣%) من طلبة الجامعة يعانون من الاكتئاب، وأن (٥%) منهم لديهم اكتئاب شديد، ويرجع سبب الاكتئاب إلى الضغوط التي يتعرض لها الطلاب في الجامعة، وإلى زيادة درجة المنافسة بين الطلاب، بالإضافة إلى الظروف الاقتصادية التي يعاني منها بعض الطلاب. ويتفق هذا مع ما أكدته (سلامة، ١٩٨٩) لنموذج تفسير الاكتئاب من منظور معرفي، وهو نموذج الاستهداف - الضغط، ويقوم هذا النموذج على أن مصادر الضغط الخارجية تعدّ عوامل تأثير قوي في التهيؤ الشخصي لحدوث الاكتئاب.

وعلى الرغم من هذه النتائج، من وجود ارتباط موجب بين الضغوط وأعراض الاكتئاب، فإن هذه العلاقة في ذاتها مثيرة للجدل، فهي قد لا تكون علاقة سبب ونتيجة، فقد يكون تعرض الفرد لأحداث ضاغطة كبرى وراء زيادة الأعراض الاكتئابية لديه، وقد تكون زيادة الأعراض الاكتئابية لديه وراء حساسية إدراك الفرد لأحداث ضاغطة صغرى على أنها تشكل ضغطًا بالنسبة له (فايد، ١٩٩٨).

مشكلة البحث وتساؤلاته:

تعد اليقظة العقلية من المفاهيم الحديثة نسبياً وأصبح موضوعاً محورياً من موضوعات علم النفس الإيجابي الذي يحفز السلوك الإنساني لمواجهة أزماته بفاعلية؛ إذ وجد له تأثير في أداء الفرد وتوافقه من حيث كونه حاجزاً ضد الضغوط والأزمات يضمن سلامة الفرد النفسية، ويتعرض الفرد ولا سيما الطالب الجامعي لمواقف ضاغطة تؤثر في توافقه (Kettler, 2013)، حيث يتعرض طلاب الجامعة في كثير من الأحيان لمستوى مرتفع من التوتر والضغط، وخاصة طلاب الفرقة الأولى حيث تنقصهم المعرفة الكافية، والخبرة، والكفاءة ولا يمتلكون المهارات اللازمة للتأقلم مع الضغوط، فيميلون إلى إظهار سلوكيات غير صحية مثل سوء التكيف وانخفاض الدافعية لديهم، ويميلون إلى القلق والانسحاب والعدوان والاكنتاب (Rath & Mishra, 2015).

وتعمل اليقظة العقلية على تحرير الفرد من الأفكار التلقائية السلبية والعادات والسلوكيات غير الصحية، وبالتالي فإنها يمكن أن تؤدي دوراً رئيسياً في تعزيز الوعي والتنظيم الذاتي للسلوك (Bajaj et al., 2016)، حيث تمنع الفرد من التصرف أو التفكير بطريقة تلقائية، وتسمح له أن يتحرر من أنماط التفكير العشوائي وتطفل الأفكار المشوهة، وتعمل أيضاً على تنقية الانفعالات وتكوين مخططات معرفية منظمة، وإعطاء دلالات معرفية تستند على منطق ودلائل واقعية (Hyland et al., 2015).

كما تعمل على زيادة قدرة الفرد على التكيف الفعال ومواجهة الضغوط ووقايته من التأثير السلبي للإجهاد، وتساعده على التصرف بشكل فعال وبناء في المواقف الطارئة، وتعزز من مستوى وعيه وتخفف من مستوى توتره (الضيق، طلب، ٢٠١٣). وتعد من أهم سمات الشخصية التي تُسهم في الوقاية من الضغوط النفسية الخارجية والتغلب على الأزمات الداخلية لدى الفرد بسبب تركيزه العميق على مشاعره ووجدانه في اللحظة التي يعيشها دون الحكم عليها سلباً أو إيجاباً (Zhou et al., 2017). واليقظة العقلية كسمة ترتبط إيجابياً مع العديد من

الخصائص والسمات النفسية الإيجابية، كما أنها ترتبط سلبًا مع عوامل الخطر الناتجة عن الأزمات القلبية، والقلق، والغضب، وأعراض الاكتئاب النفسي (Kettler, 2013)، كما أنها تؤدي إلى خفض أعراض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة وتعديل الحالة المزاجية وتغيير علاقة الفرد بأفكاره كما تؤدي إلى تحقيق العديد من الفوائد المتمثلة في خفض أعراض القلق والاكتئاب والتفكير الاجتراري والألم المزمن، وتحسين الذاكرة العاملة وعملية الانتباه (Davis & Rodrigues et al., 2011). وقد أظهرت نتائج عدد من الدراسات مثل (Rodrigues et al., 2016; Kim et al., 2017) النتائج الإيجابية والفعالة لليقظة العقلية في التخفيف من الضغوط النفسية وأعراض الاكتئاب النفسي.

وطلاب الجامعة فئة مستهدفة وعرضة للعديد من الاضطرابات والمشكلات النفسية، لأنهم يواجهون كثيرًا من المواقف الضاغطة في هذه المرحلة، كما تزداد لديهم التوترات المصاحبة للتحصيل الأكاديمي، وتحديد مستقبلهم المهني. فقد رصدت الدراسات تعرض طلاب الجامعة للعديد من المشكلات النفسية والاجتماعية والدراسية والصحية التي تمثل ضغوطاً عليهم. يضاف إلى ذلك ما رصدته بعض الدراسات من انتشار أعراض الاكتئاب بين طلاب الجامعة كدراسة (فايد، ١٩٩٨؛ النمرات، ٢٠٠٣؛ أبو مرق؛ ٢٠٠٧)، الأمر الذي يجعلنا نتوقف لتقصي هذه المسألة، وما إذا كانت هناك علاقة بين ما يتعرض له الطلاب من ضغوط من ناحية وظهور أعراض الاكتئاب عليهم من ناحية أخرى.

ولهذا، فقد تناولت الدراسات العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي، وذلك كما في دراسة (Parto & Besharat, 2011) والتي توصلت إلى أن اليقظة العقلية ترتبط سلبًا بالضغوط المدركة. كما أوضحت دراسة (Christopher & Gilbert, 2010) أن اليقظة العقلية ترتبط سلبًا بأعراض الاكتئاب النفسي، فيما توصلت دراسة (عبد الرحمن، الطائي، ٢٠١٧) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين بُعد الملاحظة والاكتئاب. ولكن لا توجد - في حدود علم الباحثة - دراسة تناولت الدور المعدل لليقظة العقلية.

بالإضافة إلى ذلك، تناولت الدراسة الحالية الفروق بين طلاب الجامعة في متغيرات الدراسة وفقاً (للنوع - الفرقة الدراسية - التخصص الأكاديمي) والتي تم تناولها في عدد من الدراسات، ولكنها إما أنها قد توصلت إلى نتائج متضاربة في هذا المجال، وإما تم تناولها في عدد محدود من الدراسات التي لم توضح هذه الفروق بشكل كاف. بالنسبة لليقظة العقلية، فقد أشارت بعض الدراسات التي تناولت الفروق في اليقظة العقلية وفقاً للنوع إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية، كما جاء في دراسة كل من (Bajaj et al.,2016; Weinstein et al.,2009)؛ بينما توصلت دراسة كل من (الوليدي، ٢٠١٧؛ بديوي، عبد، ٢٠١٨)، إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في صالح الإناث، في حين توصلت دراسة (شمبولية، ٢٠١٩) إلى وجود فروق بين الجنسين في اليقظة العقلية في صالح الذكور. فيما توصلت دراسة (عبد الرحمن، الطائي، ٢٠١٧) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بُعد عدم إصدار أحكام لصالح الذكور، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بُعد الوصف لصالح الإناث، بينما لم توجد فروق بين الجنسين في الأبعاد الأخرى (الملاحظة - التعامل مع الوعي - عدم إصدار ردود فعل).

أما بالنسبة للفروق بين طلاب الجامعة في اليقظة العقلية طبقاً للفرقة الدراسية، فقد أشارت نتائج دراسة (بهنساوي، ٢٠٢٠) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير الفرقة الدراسية. في حين وجدت دراسة كل من (خشبة، ٢٠١٨؛ شمبولية، ٢٠١٩) فروقاً دالة إحصائية بين طلاب الجامعة، لصالح الفرقة الرابعة. أما بالنسبة للفروق بين طلاب الجامعة في اليقظة العقلية طبقاً للتخصص الأكاديمي، وجد أن بعض الدراسات لم تظهر فروقاً في اليقظة العقلية تعزى للتخصص، ومنها دراسات (المعموري، عبد، ٢٠١٨؛ بهنساوي، ٢٠٢٠؛ دسوقي، ٢٠٢٠) في حين وجدت دراسات فروقاً في اليقظة العقلية وفقاً لمتغير التخصص، وذلك لصالح التخصص العملي، ومنها نتائج دراسة (بديوي، عبد، ٢٠١٨؛ خشبة، ٢٠١٨)، ولم تعثر الباحثة - في حدود

علمها - على دراسة تشير نتائجها إلى وجود فروق في اليقظة العقلية لصالح التخصص النظري.

وفيما يتعلق بالفروق بين طلاب الجامعة في الضغوط طبقاً للنوع فقد أشارت بعض الدراسات التي تناولت الفروق في الضغوط وفقاً للنوع إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الضغوط، كما جاء في دراسة (شمسان، ٢٠٠٩) بينما توصلت دراسة (الوندي، حسن، ٢٠١٨) إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في صالح الإناث، في حين لم تعثر الباحثة - في حدود علمها - على دراسة واحدة تشير نتائجها إلى وجود فروق بين الجنسين في الضغوط في صالح الذكور.

وبالنسبة للفروق بين طلاب الجامعة في الضغوط طبقاً للفرقة الدراسية، فقد أشارت نتائج دراسة (بهنساوي، ٢٠٢٠) إلى عدم وجود فروق دالة في مستوى الضغوط تعزى لمتغير الفرقة الدراسية. في حين وجدت دراسة (خشبة، ٢٠١٨) فروقاً دالة إحصائياً بين طلاب الجامعة في صالح الفرقة الرابعة. أما بالنسبة للفروق بين طلاب الجامعة في الضغوط طبقاً للتخصص الأكاديمي، وجد أن بعض الدراسات لم تظهر فروقاً في الضغوط تعزى للتخصص، ومنها دراسة (صالح، ٢٠١٣) في حين وجدت دراسات فروقاً في الضغوط وفقاً لمتغير التخصص وذلك في اتجاه التخصص النظري، ومنها نتائج دراسة (شمسان، ٢٠٠٩؛ الوندي، حسن، ٢٠١٨)، في حين لم تعثر الباحثة - في حدود علمها - على دراسة تشير نتائجها إلى وجود فروق في الضغوط في اتجاه التخصص العملي.

أما فيما يتعلق بالفروق بين طلاب الجامعة في أعراض الاكتئاب النفسي طبقاً للنوع، فقد أشارت بعض الدراسات التي تناولت الفروق في الاكتئاب وفقاً للنوع إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الاكتئاب، كما جاء في دراسة كل من (أبو مرق، ٢٠٠٧؛ العيداني، ٢٠١٤)، بينما توصلت دراسة النمرات (٢٠٠٣) إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في صالح الإناث، في حين توصلت نتائج دراسة (جميل، ٢٠١٦) إلى وجود فروق بين الجنسين في الاكتئاب في صالح الذكور.

أما بالنسبة للفروق بين طلاب الجامعة في أعراض الاكتئاب النفسي طبقاً للفرقة الدراسية، فقد أشارت نتائج دراسة (أبو مرق، ٢٠٠٧) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاكتئاب تعزى لمتغير الفرقة الدراسية. في حين وجدت دراسة (رجيعة، إبراهيم، ٢٠٠٢) فروقاً دالة إحصائية بين طلاب الجامعة، في اتجاه الفرقة الأولى.

أما بالنسبة للفروق بين طلاب الجامعة في الاكتئاب طبقاً للتخصص الأكاديمي، وجد أن بعض الدراسات لم تظهر فروقاً في الاكتئاب تعزى للتخصص، ومنها دراسة كل من (أبو مرق، ٢٠٠٧؛ العيداني، ٢٠١٤)، في حين وجدت دراسات فروقاً الضغوط وفقاً لمتغير التخصص وذلك في اتجاه التخصص النظري، ومنها نتائج دراسة (النمرات، ٢٠٠٣)، في حين لم تعثر الباحثة -في حدود علمها- على دراسة تشير نتائجها إلى وجود فروق في الاكتئاب في اتجاه التخصص العملي. وعليه فإن الدراسات التي تناولت الفروق بين طلاب الجامعة في اليقظة العقلية والضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي وفقاً (للنوع - الفرقة الدراسية - التخصص الأكاديمي) ما زالت تحتاج إلى مزيد من التدقيق والبحث. لذلك تظهر مشكلة البحث الحالي في محاولة الباحث لفحص دور اليقظة العقلية في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي لدى طلاب الجامعة، وطبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي لدى طلاب الجامعة، وكذلك الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي، وأيضاً الكشف عن التعرف على مدى الفروق بين طلاب الجامعة في متغيرات الدراسة طبقاً للنوع، والفرقة الدراسية (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة) والتخصص الأكاديمي (نظري - عملي).

وعلى ضوء ما سبق، يمكن تحديد مشكلة البحث الراهن في محاولة الإجابة عن التساؤل التالي:

هل تُسهم اليقظة العقلية في تعديل العلاقة بين الضغوط المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة؟

ويتفرع عن هذا التساؤل الرئيس التساؤلات الفرعية التالية:

- هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي لدى طلاب الجامعة؟
- هل توجد علاقة بين اليقظة العقلية وكل من الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي لدى طلاب الجامعة؟
- هل تؤدي اليقظة العقلية دورًا معدلاً في العلاقة بين الضغوط المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة الدراسة؟
- هل توجد فروق بين عينة الدراسة من طلاب الجامعة في كل من اليقظة العقلية، والضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي تعزى لمتغير النوع، والفرقة الدراسية والتخصص الأكاديمي؟

أهداف الدراسة

في ضوء العرض السابق، يتحدد الهدف الرئيس للدراسة في التعرف على دور اليقظة العقلية في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي لدى طلاب الجامعة؛ هذا بالإضافة إلى عدد من الأهداف الفرعية التالية:

- فحص طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي لدى طلاب الجامعة.
- فحص طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الضغوط المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي لدى طلاب الجامعة.
- التعرف على الدور الذي يمكن أن تؤديه اليقظة العقلية في تعديل العلاقة بين الضغوط المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة الدراسة محل الاهتمام.
- التعرف على الفروق بين عينة الدراسة من طلاب الجامعة في متغيرات

الدراسة والتي يمكن أن تعزى إلى المتغيرات التالية: النوع (ذكور - أنثى)، الفرقة الدراسية (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة)، التخصص (نظري - عملي).

أهمية الدراسة: تتمثل أهمية الدراسة الحالية في جانبين رئيسيين هما:

- جانب نظري: ويتمثل في:

- حداثة موضوع اليقظة العقلية وحداثة دراسته لدى طلاب الجامعة، وبخاصة في البيئة العربية، وقلة الدراسات العربية -في حدود علم الباحثة- التي تناولت دور اليقظة العقلية في تعديل العلاقة بين الضغوط المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي لدى طلاب الجامعة.
- التأصيل النظري لليقظة العقلية، وما يتصل بها من تأثير بعض المتغيرات الديموجرافية كالنوع والفرقة الدراسية والتخصص الأكاديمي.
- دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة؛ حيث بدأ الاهتمام النظري والإكلينيكي بالضغط المدرك حديثاً مع نمو النظريات المعرفية والدراسات الإمبريقية وخاصة الأجنبية منها في -الآونة الأخيرة- والتي تناولت الضغط المدرك كأحد عوامل المخاطرة التي تزيد من القابلية للإصابة بالاكتئاب.
- أهمية المرحلة العمرية التي يتناولها البحث، وهي المرحلة الجامعية، التي تمثل في حد ذاتها مرحلة نمو حرجة لدى الطلاب، لأنها تقابل مرحلة المراهقة المتأخرة بما تفرضه عليهم من تحديات وأعباء من شأنها أن تولد لديهم العديد من الضغوط والصراعات والاضطرابات النفسية، ومنها أعراض الاكتئاب النفسي

(ب) جانب تطبيقي: ويتمثل في:

أ. أما من الناحية التطبيقية، تتمثل فيما تسفر عنه الدراسة من نتائج إذ يمكن تصميم برامج إرشادية في تنمية اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة؛ مما

ينعكس بشكل إيجابي على إنجازهم الأكاديمي وتوافقهم النفسي والاجتماعي وصحتهم الجسمية.

ب. قد تفيد النتائج التي سيتم التوصل إليها في توجيه الباحثين القائمين على العملية التعليمية في الجامعات إلى ضرورة تنمية وتطوير مهارات اليقظة العقلية عن طريق توفير مناخ تعليمي داعم ومحفز يسهم في الارتقاء بمستوى أداء الطلبة وتحصيلهم الأكاديمي.

ج. الخروج بتوصيات واقتراحات من شأنها الوقوف على الضغوط التي تواجه طلاب الجامعة، وذلك لدراستها وإيجاد الحلول المناسبة للحد منها من خلال أبعاد اليقظة العقلية.

د. إعداد مقياس لليقظة العقلية، وترجمة وتعريب مقياس الضغوط النفسية المدركة مع بيان مراحل الإعداد وأهم الخصائص السيكومترية لدى طلاب الجامعة (ذكور وإناث) في البيئة المصرية.

مصطلحات الدراسة:

١. اليقظة العقلية^(١)

القدرة على ملاحظة الخبرات والأحداث الخارجية المحيطة به، والوصف الدقيق لما يشعر به من قدرات وأفكار ومشاعر داخلية، والتعامل معها بوعي، وتقبلها دون إصدار أحكام تقييمية عليها، كما تقيسها الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة، وتتكون من أربعة أبعاد تتحدد إجرائيًا كما يلي:

أ. **الملاحظة**^(٢) الانتباه لعدد من للخبرات الحسية في اللحظة الحالية، مع الأخذ بالاعتبار شدة تلك الخبرات وموقعها واستمراريتها، حيث تعكس القدرة على تحديد وإدراك عدد من الخبرات والظواهر الداخلية.

1- Mindfulness

2- Observation

ب. الوصف^(١) إدراك وتمييز معرفي فعال للخبرات التي يمر بها الفرد، ووصف وتسمية الظواهر والخبرات الملاحظة بكلماتٍ وعباراتٍ دون إطلاق أحكام.

ج. التصرف بوعي^(٢) التركيز على الخبرات دون تشتت والانخراط كلياً في نشاطٍ حالي مع انتباه غير مُقسم وغير موزع، وهذا عكس التصرف بطريقة آلية، حيث تظهر السلوكيات دون وعي.

د. التقبل دون إصدار أحكام^(٣) يدل هذا البعد على قبول الخبرات التي تحدث في الوقت الراهن، والسماح لها بالظهور دون إطلاق أحكام أو تقييم، والابتعاد عن تصنيف تلك الخبرات بأنها سيئة أو جيدة.

٢. الضغوط النفسية المدركة^(٤)

يعرف كوهين وآخرون (Cohen et al.,1983) الضغوط النفسية المدركة بأنها "الحالة التي تحدث للفرد عندما تكون هناك مطالب تفوق قدراته وتتجاوز إمكانياته، وتتجاوز قدرته على تحملها ومواجهتها، والضغط المدرك هو نتيجة التفاعلات بين الفرد والمحيط الذي يعيش منه. ويتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الضغط النفسي المدرك (PSS-14) لكوهين وآخرين (Cohen et al.,1993) المستخدم في الدراسة الحالية.

٣. أعراض الاكتئاب النفسي^(٥)

يُعرف بيك Beck الاكتئاب بأنه "خبرة وجدانية تظهر في أعراض الحزن، التشاؤم، الفشل السابق، فقدان الاستمتاع، مشاعر الإثم، مشاعر العقاب، عدم حب الذات، نقد الذات، الأفكار أو الرغبات الانتحارية، البكاء، التهيج والاستثارة، فقدان الاهتمام، التردد، انعدام القيمة، فقدان الطاقة، تغيرات في نمط النوم، القابلية للغضب أو الانزعاج، تغيرات في الشهية، صعوبة التركيز، التعب أو الإجهاد،

1- Describing

2- Act with Awareness

3- Accept without Judgement

4- Perceived psychological Stress

5- Symptoms of Psychological Depression

وفقدان الاهتمام بالجنس" (غريب، ٢٠١٥). ويتحدد بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في قائمة "بيك" الثانية للاكتئاب المستخدمة في الدراسة.

مفاهيم الدراسة والأطر النظرية المفسرة لها أولاً: مفهوم اليقظة العقلية

يُعد مفهوم اليقظة العقلية أحد المفاهيم التي ترجع أصولها إلى الفلسفة والتقاليد البوذية التي تقوم على التأمل، وانتشرت في الشرق الأقصى منذ أكثر من (٢٥٠٠) عام، وهذا يشير إلى أن اليقظة العقلية ارتبطت نشأتها تاريخياً بالحركات الدينية بدلاً من علم النفس. التي كانت تسعى إلى أن تكون اليقظة العقلية تطبيقاً من تطبيقات ممارسة التأمل، أو زيادة الصفات الإيجابية للفرد كالوعي، والحكمة، والرحمة، وأن هذا قد يساعد الأفراد على النمو الإيجابي (الوليدي، ٢٠١٧). ورغم النشأة الدينية الفلسفية لليقظة العقلية، فإن علماء النفس استطاعوا تطوير هذا المفهوم، ودمجه في علم النفس، وتناوله باعتباره مفهوماً نفسياً يشير إلى التركيز والانتباه، وعدم إطلاق أحكام سلبية على الأفكار والمشاعر، ولكن التعايش معها والبحث عن الأفكار والمشاعر السلبية، والتعامل معها بموضوعية من جميع جوانبها المتعددة بدلاً من النظر إليها من زاوية أو رؤية واحدة. والاعتراف بالمشاعر والأفكار مهما كانت سلبية ومؤلمة (Christopher & Gilbert, 2010).

وقد تعددت التعريفات التي تناولت اليقظة العقلية بوصفها مفهوماً نفسياً، حيث عرف كارداسيوتو وآخرون (Cardaciotto et al., 2008) بأنها "المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل هذه الخبرات والتسامح نحوها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، دون إصدار أحكام تقييمية عليها".

ويعرفها دافيس وهايز (Davis & Hayes, 2011) بأنها "الوعي بالخبرات لحظة بلحظة دون إصدار حكم". أما كتلر (Kettler, 2013) عرف اليقظة العقلية بأنها "طريقة في التفكير تؤكد على الانتباه إلى بيئة الفرد وأحاسيسه الداخلية دون إصدار أحكام سلبية أو إيجابية، وأن الفرد عندما يمتنع عن إصدار حكم على

خبرة بأنها جيدة أو سيئة، فإنه يمكنه أن يعرضه بشكل واقعي وتحقيق استجابة تكيفية".

وتعرف الباحثة اليقظة العقلية بأنها عملية الانتباه المتعمد والمستمر للمنبهات الداخلية والخارجية عند ظهورها في اللحظة الراهنة، والتعامل معها بوعي، ووصفها، دون إصدار أي أحكام تقييمية عليها وتقبلها كما هي.

مكونات اليقظة العقلية

صم كابات زين Kabat – Zinn (كما ورد في الضبع، طلب، ٢٠١٣) نموذج لليقظة العقلية مرتكزاً على ثلاث مكونات متداخلة فيما بينهما، وهما:

- **القص:** وهو الذي يمهد الطريق لما هو ممكن، كما أنه يذكر الفرد لحظة بلحظة لماذا يمارسها في المقام الأول.
- **الانتباه:** ويشير إلى الاحتفاظ بالانتباه الذي يشمل ملاحظة العمليات التي تحدث للفرد من لحظة إلى أخرى، وفي الخبرات الداخلية والخارجية.
- **والاتجاه:** ويشير إلى نوعية اليقظة العقلية، وأنه يعكس توجيه الخبرة التي تتضمن الفضول والتقبل. وهذه المكونات ليست منفصلة عن بعضها، وإنما هي متشابكة في عملية واحدة تحدث في وقت واحد، حيث تكون اليقظة العقلية هي العملية التي تحدث لحظة بلحظة.

وأضاف شابيرو وآخرون (Shapiro et al., 2006) أربع مكونات لليقظة العقلية، وهي: التنظيم الذاتي وإدارة الذات، والمرونة المعرفية والانفعالية والسلوكية وتوضيح القيم، والعرض/ التعريض. وهذه المكونات متسقة تماماً مع مكونات اليقظة العقلية الثلاثة (القص، والانتباه، والاتجاه).

خصائص اليقظة العقلية

اقترح كابات زين Kabat-Zinn (١٩٩٠، كما ورد في Deurr, 2008) أن هناك مجموعة من الخصائص لليقظة العقلية هي:

١- **عدم إصدار الحكم:** وهي تعني ملاحظة الحاضر، لحظة بلحظة دون

تقييم أو حكم منك على ما يحدث من حولك، ودون إعطاء استنتاجات سابقة لأوانها.

٢- **الموافقة:** وتعني قبول اللحظة كما هي.

٣- **الصبر:** أي السماح للأشياء والحقائق تتكشف أو تظهر في وقتها المناسب، وأن نمارس الصبر مع أنفسنا ومع الآخرين.

٤- **الثقة:** وتعني أن الشخص واثق بنفسه وجماعته، وبحدسه وانفعالاته، وثقته أن الحياة تتجلى بالظهور كما يفترض بها.

٥- **ذهن المبتدئ:** يشير إلى رؤية كل شيء في بُعد "هنا الآن" على أنه أمر جديد وكأنه يحدث لنا للمرة الأولى.

٦- **عدم السعي:** يشير إلى عدم محاولة أو عدم السعي نحو تغيير ما لا يمكن تغييره في الواقع.

٧- **التخلي:** وسيلة لتترك ونسيان الأمور وقبول الأشياء كما هي.

النماذج والنظريات المفسرة لليقظة العقلية

نموذج ليفربول

قدم هذا النموذج مالينوسكي (Malinowski, 2013)، ويتكون من خمسة مستويات، وهي:

١- **المستوى الأول:** العوامل الدافعة وتشمل الاتجاهات، والتوقعات، والقصد، والدافعية.

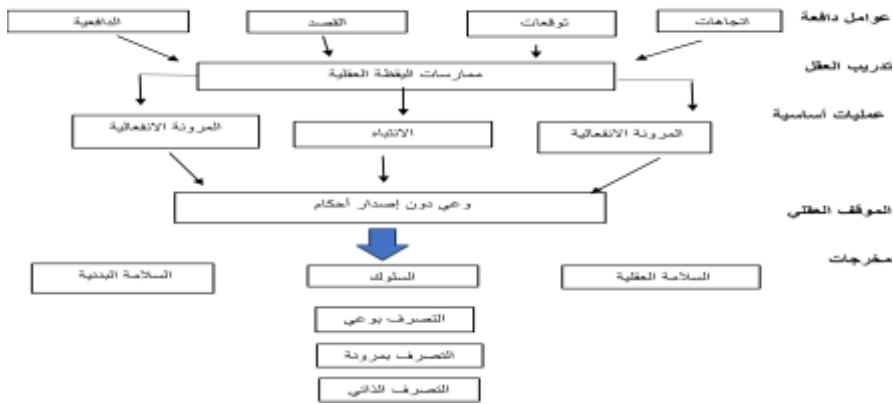
٢- **المستوى الثاني:** ممارسة التدريبات بشكل منتظم.

٣- **المستوى الثالث:** الانتباه للعمليات الانفعالية والمعرفية.

٤- **المستوى الرابع:** الوعي دون إصدار أحكام.

٥- **المستوى الخامس:** المخرج الإيجابي نتيجة التوازن في الموقف العقلي، ومن ثم ينعكس في السلامة العقلية والجسمية وتحسين السلوك والتصرف

بوعي ومرونة والشكل التالي يوضح نموذج ليفربول ومستوياته:



شكل (٢) نموذج ليفربول لليقظة العقلية (Malinowski,2013).

نموذج كوفي وهارتمان (Hartman and Coffey,2008)

ويشير نموذج كوفي وهارتمان إلى أن زيادة اليقظة العقلية ترتبط بزيادة القدرة على إدارة المشاعر السلبية، كما أن زيادة انتباه الفرد لخبراته الحالية تزوده بمعلومات إضافية عن الحياة الانفعالية، مثل زيادة الوعي بالأفكار والمشاعر، والتي يمكن أن تنبه الفرد إلى أن أساليب التنظيم الانفعالي ضرورية، والاحتمال الثاني هو أن الانتباه إلى الانفعالات السلبية يؤدي إلى التعرض لها وإزالتها، مما قد يقلل من حدوثها أو آثارها السلبية. وهو النموذج التي تتبناه الباحثة.

نظرية لانجر لليقظة العقلية

ترى لانجر (Langer,1989) أن السلوك اليقظ ليس فقط سلوكاً تحذيرياً، بل هو طريقة لمواجهة الحياة بشكل كامل، وأن هناك خمس طرق لتحقيق اليقظة العقلية وهما: ١- تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة: أي إعادة التفكير في مواقف الحياة وطرق التعامل معها. ٢- تعديل السلوك التلقائي، لتحقيق مزيد من النتائج المرغوبة. ٣- تقبل الأفكار الجديدة: بالاعتماد على الأدلة يمكن تحسين القدرة على الفهم ومن ثم تقبل الأفكار الجديدة. ٤- تأكيد العملية بدلاً من النتيجة: أي التركيز على كيف يمكن القيام بهذا بدلاً من هل يمكن القيام بذلك. ٥- تقبل

الشك: أي تقبل التغيير وعدم الاعتماد على التخطيط والتنبؤ المنتظم.

ثانيًا: مفهوم الضغوط النفسية المدركة

أقر لازاروس وفولكمان (Folkman & Lazarus, 1984) أن العامل الضاغط ليس هو الذي يثير استجابة الضغط وإنما إدراك الفرد للحدث أو العامل الضاغط (هل هو مؤذ أم مهدد أو خطر) هو الذي يحدد استجابته، فإذا أدرك عدم وجود تهديد، لا تحدث الاستجابة، لكن إذا أدرك أن الحدث مؤذ ومهدد أو لا يملك قدرة المواجهة هنا تظهر استجابة الضغط فهي نتيجة فقدان التوازن بين المتطلبات الداخلية والخارجية وقدرات الفرد للمواجهة وعليه، فالطريقة التي يدرك بها الفرد الضغوط وأساليب مواجهته لها، هي التي تؤثر في صحته النفسية والجسدية والاجتماعية.

يعرف كوهين وآخرون (Cohen et al., 1983) بأنها "الحالة التي تحدث للفرد عندما تكون هناك مطالب تفوق قدراته وتتجاوز إمكانياته، وتتجاوز قدرة الفرد على تحملها ومواجهتها، والضغط المدرك هو نتيجة التفاعلات بين الفرد والمحيط الذي يعيش فيه، كما يعرفها ليمي ولي (Limy & Lee, 2013) بأنها "أي موقف يجد فيه الفرد صعوبة في التأقلم، فحياة أي شخص لا تخلو من التوتر والضغوط، وقد يكون الضغط المنخفض دافع للفرد للإنجاز أما المستويات العليا تكون ضارة على الفرد، ودرجة تكيفه مع البيئة". وتتبنى الباحثة تعريف كوهين وآخرين (Cohen et al., 1983) للضغوط النفسية المدركة.

وتتنوع مصادر الضغوط في حياة الطالب الجامعي، فيشير ماركس وآخرون (Markes et al., 2015). إلى أن ضغوط المرحلة الجامعية تتمثل في ضغوط الامتحانات، إثبات الذات، البحث عن الهوية، الخوف من الفشل في الدراسة، الإحساس بالوحدة، صعوبة اختيار الشريك، العلاقة مع الجنس الآخر، والتفكير في المستقبل والخوف منه.

النماذج والنظريات المُفسرة للضغوط النفسية

نظرية الإدراك لسبيلبرجر Spielberg

ترى نظرية سبيلبرجر أن الضغوط تؤدي دورًا في إثارة الاختلافات على مستوى الدوافع في ضوء إدراك الفرد لها، ويحدد نظريته في ثلاثة أبعاد رئيسية: الضغط، القلق، التعليم. وتركز هذه النظرية على المتغيرات المتعلقة بالمواقف الضاغطة وإدراك الفرد لها، حيث إن الضغط يبدأ بمثير يهدد حياة الفرد وإدراك الفرد لهذا المثير أو التهديد ورد الفعل النفسي المرتبط بالمثير، وبذلك يرتبط برد الفعل على شدة المثير ومدى إدراك الفرد له (الغريز، أبو أسعد، ٢٠٠٩).

نموذج الاستهداف - الضغوط

يمثل نموذج الاستهداف - الضغوط، أكثر الأطر شمولًا؛ حيث يفترض نوعين من المتغيرات المسؤولة عن الإصابة بمدى تنوع من السمات مثل الاضطرابات النفسية كالإكتئاب (Zuo et al., 2020). ويشير المتغير الأول إلى عوامل الاستهداف أو التهيو، بينما يشير المتغير الثاني إلى الضغوط. وقد تم توظيف هذا النموذج في التهيو للإكتئاب؛ حيث طرح بيك وآخرون عام ١٩٧٩ النموذج المعرفي للإكتئاب، وفيه افترض أن الجانب المعرفي كعامل تهيو، وأحداث الحياة السلبية كضغوط، ووفقًا لهذا النموذج يمتلك المستهدف تحيزًا معرفيًا أو مخططات كامنة تؤثر في تفسير المواقف وتوجه عمليات جمع البيانات حولها وتقييمها، وعند تعرض المستهدف لضغط ما تنشط هذه المخططات مما يمهّد لظهور أعراض الإكتئاب (Graff, 1993). وتتبنى الباحثة هذه النظرية.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط النفسية المدركة

من الجوانب الأساسية التي يركز عليها علم النفس الإيجابي دراسة كيف يمكن تقليل ردود الأفعال السلبية لما يمر به الفرد من ضغوط نفسية مختلفة ومتعددة؛ وذلك من خلال التركيز على الخبرات الانفعالية الموجبة كاليقظة العقلية، فقد أوضح (Weissbecker et al., 2002). أن لليقظة العقلية فوائد عديدة منها تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية

لمواجهة الضغوط، وتحسين الشعور بالتماسك، لأن بالوعي لحظة بلحظة ربما يساعد على الانفتاح على الخبرات، والإحساس بها، وتعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى. كما أوضح ديور (Deurr,2008) أن لليقظة العقلية فوائد فسيولوجية وسيكولوجية، وتتمثل الفوائد الفسيولوجية في التغيرات الفسيولوجية التي تصيب الفرد، ومنها: خفض الألم المزمن، وتحسين الوظيفة المناعية، وتحقيق جودة النوم، بينما تتمثل الفوائد السيكولوجية في خفض الضغوط، وأعراض الاكتئاب النفسي، والقلق، والتفكير الاجتراري، والمخاوف المرضية، فضلاً عن تحسين الذاكرة العاملة، وعمليات الانتباه، والرحمة بالذات، والتسامح.

ثالثاً: مفهوم أعراض الاكتئاب النفسي:

يُعد الاكتئاب من أكثر الاضطرابات الوجدانية انتشاراً، وأكثرها إعاقة، ويؤثر في الوظائف الاجتماعية والشخصية والبيولوجية (Barnhofer & Crane,2009). ويعرف "بيك" الاكتئاب بأنه "خبرة وجدانية تظهر في أعراض الحزن، التشاؤم، الفشل السابق، فقدان الاستمتاع، مشاعر الإثم، مشاعر العقاب، عدم حب الذات، نقد الذات، الأفكار أو الرغبات الانتحارية، البكاء، التهيج والاستثارة، فقدان الاهتمام، التردد، انعدام القيمة، فقدان الطاقة، تغيرات في نمط النوم، القابلية للغضب أو الانزعاج، تغيرات في الشهية، صعوبة التركيز، التعب أو الإجهاد، وفقدان الاهتمام بالجنس" (غريب، ٢٠١٥). ويعد تعريف بيك للاكتئاب من أكثر التعريفات التي قدمت للاكتئاب ثراءً من حيث توضيح المراحل والمكونات المعرفية للمفهوم، لذلك تتبنى الدراسة الراهنة هذا التعريف.

اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض الاكتئاب النفسي

تعتمد فكرة دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والاكتئاب على فكرة وحدة الجسد والعقل والعلاقة القوية بينهما، ومن هنا ظهرت الموجة الثالثة في العلاج السلوكي المعرفي التي تهدف إلى مساعدة المريض ليصبح مشاركاً أكثر وعياً ويستجيب لمختلف الأفكار والمشاعر السلبية التي قد تؤدي لاضطراب التفكير والمزاج، حيث تمثل تنمية اليقظة العقلية طريقة بسيطة تتعلق بتنمية جميع الخبرات التي

يمكن أن تقلل من المعاناة ومهدت الطريق للتحول الشخصي الإيجابي، بل هو عملية نفسية أساسية يمكن أن تُغير الطريقة التي نستجيب بها للصعوبات التي لا مفر منها في الحياة، ليس فقط لتحديات الوجود اليومية، ولكن أيضاً للاضطرابات النفسية الحادة كالاكتئاب والتفكير في الانتحار (Segal et al., 2002). وتساعد اليقظة العقلية الأفراد على أن يكونوا أكثر وعياً بأفكارهم ومشاعرهم وأحاسيسهم للأحداث، فيتعلم الفرد رؤية الأفكار والمشاعر كجوانب للخبرة يتحرك الفرد من خلال الوعي بها، ولا ينظر على أنها حقيقة ثابتة، فمثلاً أشعر بالغضب أو الحزن في الوقت الحالي بدلاً من أن قلق ومكتئب (Schwartz, 2018).

الدراسات السابقة

سوف تعرض الباحثة فيما يلي عدداً من الدراسات العربية والأجنبية المرتبطة بموضوع الدراسة، وذلك تبعاً لثلاثة محاور أساسية، يتمثل المحور الأول في الدراسات التي اهتمت بفحص العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي، والمحور الثاني يتناول الدراسات التي اهتمت بفحص العلاقة بين اليقظة العقلية وكلٍ من الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي، أما المحور الثالث فينطوي على الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، وذلك كما يلي:

المحور الأول: الدراسات التي تناولت العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي لدى طلاب الجامعة. وفي هذا الصدد، أجرى ليو وآخرون (Liu et al., 2021) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين الضغوط المدركة والاكتئاب، وفحصت أيضاً الدور الوسيط للأرق على هذه العلاقة لدى طلاب الطب خلال جائحة كوفيد-١٩ في الصين. تكونت العينة من (٦٦٣، ٢٩) طالب وطالبة بواقع (١٥٨، ١٠) من الذكور، (٤٧٨، ١٩) من الإناث. متوسط أعمارهم (٢، ٥٠±٤٦، ٢١) عاماً. واستخدمت الدراسة مقياس الضغوط المدركة، وقائمة شدة الأرق، واستبيان صحة المريض. وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية

موجبة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية المدركة والاكتئاب.

وأجرى شي (Shi,2021) دراسة هدفت إلى فحص العلاقات بين الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى طلاب الجامعات الصينية، وأيضاً دراسة التأثير المعدل للمساندة الاجتماعية على العلاقة بين الضغوط النفسية والاكتئاب. تكونت العينة من (٥٩٤) طالباً. استخدمت الدراسة مقياس الضغوط المدركة، ومقياس المساندة الاجتماعية المدركة ومقياس التقدير الذاتي للاكتئاب. وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط موجب دال بين الضغوط النفسية والاكتئاب.

المحور الثاني: الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية في علاقتها بالضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي لدى طلاب الجامعة.

أجرى بارتو وبيشارت (Parto & Besharat,2011) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الهناء النفسي والضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين، على (٧١٧) طالباً بمتوسط عمري (١٧،٣٠±٥٦،٠)، واستخدمت الدراسة مقياس فيلادلفيا لليقظة العقلية، ومقياس تنظيم الذات، ومقياس السيطرة، ومقياس الصحة النفسية. وأشارت الدراسة إلى ارتباط اليقظة العقلية ارتباطاً سالباً بالضغوط النفسية، وأن اليقظة العقلية تتنبأ بالضغوط النفسية.

كما هدفت دراسة مسعودة وتولي (Masuda & Tully,2012) إلى فحص العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية والاكتئاب والقلق، والضغوط النفسية والاضطرابات الجسمية لدى عينة غير إكلينيكية من طلاب الجامعة. وبلغت (٤٩٤) طالباً وطالبة، تراوحت أعمارهم بين (١٦ - ٢٥) عاماً بمتوسط عمري (١٩،٥٥±١،٦٤). واستخدمت قائمة الأعراض المختصرة لقياس القلق وأعراض الاكتئاب والاضطرابات السيكوسوماتية، ومقياس المرونة النفسية، مقياس الوعي بالانتباه اليقظ لقياس اليقظة العقلية، وأظهرت النتائج أن هناك ارتباطاً سالباً دال إحصائياً بين اليقظة العقلية وكل من القلق، وأعراض الاكتئاب، والضغوط النفسية والاضطرابات الجسمية، وأن اليقظة العقلية تتنبأ بهذه المتغيرات.

وفي السياق نفسه، هدفت دراسة سويسا وويلكومب (Soysa & Wilcomb, 2015) إلى فحص أبعاد اليقظة العقلية (الوصف، والوعي، وعدم إصدار أحكام، وعدم التفاعل)، والأبعاد السلبية الثلاثة للشفقة، وفاعلية الذات والنوع في التنبؤ بالاكتئاب والقلق والضغوط النفسية، وتكونت العينة من (٢٠٤) من طلاب الجامعة بواقع (٧٤ طالباً و ١٣٠ طالبة) تراوحت أعمارهم بين (١٨-٣١)، واستخدمت استبيان اليقظة العقلية خماسي الأوجه، مقياس الشفقة بالذات، مقياس فاعلية الذات، مقياس الاكتئاب، القلق، الضغوط النفسية، ومقياس وارويك إدنبرة للرفاهية العقلية. وتوصلت النتائج إلى وجود ثلاثة أبعاد لليقظة (الوصف، وعدم إصدار أحكام، والوعي) تتنبأ بشكل عكسي بالاكتئاب، بينما تتنبأ كل من عدم إصدار أحكام، والوعي، وعدم التفاعل بالضغوط النفسية، بشكل عكسي.

المحور الثالث: الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع، الفرقة الدراسية، والتخصص الأكاديمي).

فيما يتعلق بالدراسات التي تناولت الفروق بين طلبة الجامعة في اليقظة العقلية وفقاً للنوع، والفرقة الدراسية، والتخصص الأكاديمي، أجرى بديوي وعبد (٢٠١٨) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، وأجرى البحث على عينة من طلبة جامعة البصرة من كلا الجنسين (ذكور - إناث) وحسب التخصص (علمي - إنساني) على عينة مكونة من (٤٠٠) طالب وطالبة. وتم تطبيق مقياس اليقظة الذهنية خماسي الأوجه. وأوضحت النتائج وجود فروق دالة في اليقظة الذهنية وفقاً لمتغير الجنس وذلك لصالح الإناث، وتوجد فروق دالة في اليقظة الذهنية وفقاً لمتغير التخصص وذلك لصالح التخصص العملي.

كما هدفت دراسة شمبولية (٢٠١٩) إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في اليقظة العقلية تبعاً لكل من الفئة (متفوقين - عاديين)، والنوع والفرقة الدراسية (الأولي - الرابعة)، تألفت العينة من (٢٠٠) من الطلبة الجامعيين، تم استخدام الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، واستخدم محك

التفوق في التحصيل الدراسي، توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة في أبعاد اليقظة العقلية تبعاً للجنس لصالح الذكور، والفرقة الدراسية لصالح الفرقة الرابعة. وهدفت دراسة بهنساوي (٢٠٢٠) إلى التعرف على الفروق في اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء متغيرات النوع والتخصص والفرقة الدراسية، ومدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي، وتكونت العينة من (٨٣٦) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية (٣٦٤ طالباً، و٤٧٢ طالبة) تراوحت أعمارهم بين (٢١-٢٣) عاماً. واستخدم مقياس اليقظة العقلية ومقياس النهوض الأكاديمي، وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة في مستوى اليقظة العقلية تعزى للنوع والتخصص والفرقة الدراسية.

وفيما يتعلق بالدراسات التي تناولت الفروق بين طلاب الجامعة في الضغوط النفسية المدركة وفقاً للنوع، والفرقة الدراسية والتخصص الأكاديمي، أجرى شمسان (٢٠٠٩) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين ضغوط الحياة والأعراض السيكوسوماتية لدى طلاب جامعة عدن. والفروق بينهم في الجنس والكليات العملية والنظرية، وتكونت العينة من (٢٠٠) طالب وطالبة من الطلاب الدارسين بجامعة عدن من المستوى الثاني والثالث والرابع عن الكليات العملية والنظرية في كليات الطب والهندسة والتربية والآداب والعلوم الإدارية. تراوحت أعمارهم بين (٢١-٢٦) عاماً. وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في أحداث الحياة الضاغطة، ووجود فروق دالة في الضغوط بين الطلاب في الكليات النظرية والكليات العملية في اتجاه طلاب الكليات النظرية. وهدفت دراسة صالح (٢٠١٣) إلى معرفة الفروق في الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي المقيم تبعاً لعامل الجنس والمستوى الدراسي (الأولى - الثالثة) واختلاف الكليات (كلية علوم الطبيعة والحياة - كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية). على عينة مكونة من (٢٥٥) طالباً، واستخدم استبانة الضغط النفسي. وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الضغط النفسي تبعاً لعامل الجنس والمستوى الدراسي واختلاف الكليات.

كما هدفت دراسة الوندي وحسن (٢٠١٨) إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، والفروق في الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغيري الجنس والتخصص الدراسي، تألفت العينة من (٣٠٠) طالب وطالبة من (٦) كليات. تم استخدام مقياس الضغوط النفسية، وتوصلت النتائج إلى أنه توجد فروق دالة إحصائياً وفق متغيري الجنس في اتجاه الإناث، والتخصص الدراسي لدى طلبة الجامعة في اتجاه التخصص الإنساني.

وفيما يتعلق بالدراسات التي تناولت الفروق بين طلاب الجامعة في أعراض الاكتئاب النفسي وفقاً للنوع، والفرقة الدراسية والتخصص الأكاديمي، أجرى رجيرة وإبراهيم (٢٠٠٢) دراسة هدفت إلى دراسة أثر الجنس، والفرقة الدراسية، والتخصص الدراسي على الاكتئاب، ومحاولة التنبؤ بالاكتئاب في ضوء المهارات الاجتماعية والتوافق الدراسي، وتكونت العينة من (٥٢٠) من الجنسين من طلاب الفرق الدراسية الأولى والرابعة والدراسات العليا ينتمون إلى تخصصات أدبية وعلمية. تم استخدام مقياس بيك للاكتئاب، ومقياس التوافق الدراسي، ومقياس المهارات الاجتماعية. وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الاكتئاب، وأن طلاب الفرقة الأولى أكثر اكتئاباً من طلاب الفرقة الرابعة، كما توصلت نتائج الدراسة إلى أن طلاب العلمي في الفرقة الأولى أكثر اكتئاباً من طلاب الأدبي، وأن التخصص بعد ذلك لم يكن له أثر ذي دلالة.

وفحصت النمرات (٢٠٠٣) العلاقة بين استخدام الانترنت والاكتئاب عند عينة من طلبة جامعتي اليرموك والعلوم والتكنولوجيا الأردنية على (٢٧٦ طالباً، ٢٢٤ طالبة) من مختلف التخصصات، واستخدمت قائمة بيك لقياس الاكتئاب. وأظهرت الدراسة أن الإناث أكثر اكتئاباً من الذكور، وأن طلبة التخصصات الأدبية أكثر اكتئاباً من طلبة التخصصات العلمية.

وهدف دراسة أبو مرق (٢٠٠٧) إلى معرفة مدى انتشار الاكتئاب النفسي بين طلاب وطالبات جامعة الخليل في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع، التخصص، المستوى الدراسي، المعدل التراكمي، المستوى الاقتصادي، موقع

(السكن) ومعرفة الفروق في هذه المتغيرات، على عينة قوامها (٢٨٢) طالباً وطالبة (١٣٢ ذكراً، ١٥٠ أنثى) وطبق عليهم قائمة بيك للاكتئاب. وتبين عدم وجود فروق دالة إحصائية بمتوسطات درجات الاكتئاب عند طلبة الجامعة وفقاً لكل من (النوع، التخصص، المعدل التراكمي، المستوى الدراسي، موقع السكن).

التعليق على الدراسات السابقة: يتضح من عرض الدراسات السابقة ما يلي:

١. هناك ندرة شديدة في الدراسات العربية التي تصدت لدراسة دور اليقظة العقلية في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي لدى طلاب الجامعة.

٢. تضارب نتائج الدراسات التي اهتمت بدراسة الفروق بين طلاب الجامعة في اليقظة العقلية، والضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي تبعاً للنوع - الفرقة الدراسية - التخصص الأكاديمي.

فروض الدراسة: بناءً على ما سبق، يمكن صياغة فروض الدراسة كما يلي: وفقاً للعرض السابق للإطار النظري، والنتائج التي أسفرت عنها الدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

١. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين درجات الضغوط النفسية المدركة ودرجات أعراض الاكتئاب النفسي لدى طلاب الجامعة.

٢. توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين درجات اليقظة العقلية ودرجات كل من الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي لدى طلاب الجامعة.

٣. إن العزل الإحصائي لتأثير درجات اليقظة العقلية عن العلاقة بين درجات الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي يضعف من قوة هذه العلاقة لدى عينة الدراسة.

٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة في كل من اليقظة العقلية، والضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب

النفسية تعزى لمتغير نوع الجنس (ذكر - أنثى)، الفرقة الدراسية (أولى، ثانية،
ثالثة، رابعة)، والتخصص الأكاديمي (نظري - عملي).

منهج الدراسة وإجراءاتها

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن؛
لمناسبته في تحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها وفروضها؛ وفيما يلي
شرح لمكونات المناهج:

أولاً: التصميم البحثي: اعتمدت الدراسة على التصميم الارتباطي المقارن
الذي يتيح الفرصة للكشف عن العلاقات الارتباطية من ناحية، والكشف عن
الفروق بين الطلبة والطالبات، وإسهام اليقظة العقلية في تعديل العلاقة بين
الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة الدراسة.

ثانياً: عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (٤٤١) طالباً وطالبة بواقع (١٠٣) طالباً بنسبة
(٢٣,٤) % و(٣٣٨) طالبة بنسبة (٧٦,٦) %. من كليات (التجارة وإدارة
الأعمال، الخدمة الاجتماعية، التمريض، العلوم، الحاسبات والمعلومات)
بجامعتي حلوان والفيوم وتراوح أعمارهم بين (١٨-٢٣) عاماً بمتوسط
عمر (٢٠,٠٨±١,٣٧) عاماً. ويوضح جدول (١) خصائص عينة الدراسة.

جدول (١) خصائص عينة الدراسة (ن = ٤٤١)

المتغيرات	التكرارات	النسبة المئوية
العمر	م = (٢٠,٠٨ ± ١,٣٧)	
النوع	١٠٣	٢٣,٤
	٣٣٨	٧٦,٦
الفرقة	١٣٢	٢٩,٩
	١٩٣	٤٣,٨
	٤٥	١٠,٢
	٧١	١٦,١
التخصص	١٧٧	٤٠,١
	٥٨	١٣,١
	٨٥	١٩,٣
	٧٩	١٧,٩
	٣٢	٧,٣
	١٠	٢,٣
الجامعة	٣٧١	٨٤,١
	٧٠	١٥,٩

فيما يتعلق بتوزيع عينة الدراسة على الفرق الدراسية: بلغت نسبة عينة الفرقة الأولى (٢٩,٩)، بينما عينة الفرقة الثانية بلغت نسبتها (٤٣,٨)، وعينة الفرقة الثالثة بلغت نسبتها (١٠,٢)، وأخيراً بلغت نسبة الفرقة الرابعة (١٦,١) من إجمالي العينة مما يُعبر عن تنوع المستويات الأكاديمية في الدراسة.

وفيما يتعلق بتوزيع عينة الدراسة على التخصصات الأكاديمية: فإن نسبتها المئوية (٤٠,١) من العينة كان تخصصها الآداب، و(١٣,١) تخصص التجارة وإدارة الأعمال، و(١٩,٣) تخصص خدمة اجتماعية، و(١٧,٩) كان تخصص التمريض، و(٧,٣) تخصص العلوم، و(٢,٣) تخصص الحاسبات والمعلومات مما يعبر عن تنوع التخصصات الأكاديمية لعينة الدراسة. وباستقراء نتائج التخصصات الأكاديمية السابقة يتضح لنا أن نسبة (٧٢,٦) من العينة كانت من ذوي التخصصات النظرية، بينما (٢٧,٤) كانت من ذوي التخصصات العملية. وفيما يتعلق بتوزيع عينة الدراسة على الجامعات المشاركة في الدراسة: فإن (٨٤,١) كانت من جامعة حلوان، و(١٥,٩) من جامعة الفيوم.

ثالثاً: أدوات الدراسة: تم التحقق من الأدوات على عينة مكونة (١٤٩) طالباً وطالبة بواقع (٤٢) طالباً بنسبة (٢٨،٢) و(١٠٧) طالبة بنسبة (٧١،٨) بكلية الآداب جامعة حلوان من ذات التخصصات والمستويات العمرية، والفرق الدراسية المكافئة لعينة الدراسة الأساسية، وتم استخدامها بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، وتراوحت أعمارهم بين (١٨ - ٢٣) بمتوسط عمري (٢٠،٢٠±١،٤١) عاماً. وتضمنت أدوات الدراسة ما يلي:

١. مقياس اليقظة العقلية: (إعداد: الباحثة).

تم إعداده بهدف توفير مقياس لتقدير اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، يلائم الثقافة العربية بوجه عام، والمصرية بوجه خاص، ويتفق مع خصائص العينة. حيث يوجد اهتمام متزايد في البحوث الحالية لمعرفة كيف تؤثر اليقظة العقلية في الصحة النفسية والجسدية، كما يوجد اهتمام متزايد في الآونة الأخيرة بقياس اليقظة العقلية والتحقق من الكفاءة السيكومترية.

خطوات إعداد مقياس اليقظة العقلية:

- تم الاطلاع على بعض الأطر النظرية والدراسات والأبحاث السابقة التي تناولت مفهوم اليقظة العقلية مثل (الوليدي، ٢٠١٧؛ بهنساوي، ٢٠٢٠) وذلك بهدف الوقوف على أهم أبعاد مقياس اليقظة العقلية. وكذلك الاطلاع على عدد من المقاييس الحديثة لقياس اليقظة العقلية للاسترشاد بها في إعداد المقياس مثل: (Baer et al.,2006; Cardaciotto et al.,2008).
- وفي ضوء ما سبق الاطلاع عليه تم صياغة مفردات المقياس في صورته الأولية، تمثل أربعة أبعاد وهما (الملاحظة - التصرف بوعي - الوصف - التقبل دون إصدار أحكام). وتتم الاستجابة على عبارات المقياس من خلال خمس بدائل تتراوح بين (أبداً - دائماً) طبقاً لتدرج ليكرت، بحيث تحسب الدرجات من (١: ٥) إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه، وتعكس الدرجات في حالة العبارات سالبة الاتجاه، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع اليقظة العقلية، أو الصفة التي يقيسها البعد الفرعي، وتشير الدرجة

المنخفضة إلى انخفاض اليقظة العقلية أو الصفة التي يقيسها البعد الفرعي.

- وتم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين^١ في مجال علم النفس، وذلك للتعرف على مدى اتفاق أبعاد المقياس مع التعريف الإجرائي له، ومدى انتماء كل مفردة للبعد الذي وضعت لقياسه في ضوء التعريف الإجرائي، ثم عدلت المفردات التي أشار إليها المحكمون بتعديلها، واستبعدت المفردات غير المناسبة والتي قل نسبة الاتفاق عليها عن (٩٠) %.

جدول (٢) يوضح أرقام عبارات أبعاد مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة في الصورة النهائية

أرقام العبارات	البعد
١، ٥، ٩، ١٣، ١٧، ٢١.	الملاحظة
٢، ٦*، ١٠، ١٤*، ١٨.	التصرف بوعي
٣*، ٧، ١١، ١٥*، ١٩، ٢٢*، ٢٤*.	الوصف
٤، ٨، ١٢*، ١٦، ٢٠*، ٢٣*، ٢٥.	التقبل دون اصدار أحكام

*العبارات سالبة الاتجاه

قبل التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر أولي لجودة المقياس، وذلك بحساب الارتباط بين البند ومكوناته الفرعي، وبين البعد والدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدولين (٣، ٤).

١ أ.م. د/ فاتن صلاح، أستاذ علم النفس بكلية الآداب جامعة حلوان، أ.م. د/ نهاد عيد الوهاب، أستاذ علم النفس بكلية الآداب جامعة حلوان، أ.م. د/ هبة محمود أستاذ علم النفس بكلية الآداب جامعة حلوان، أ.م. د/ هدى عبد الحميد، أستاذ علم النفس بكلية الآداب جامعة حلوان.

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية لمكونه الفرعي لمقياس اليقظة العقلية (ن = ١٤٩)

مقياس اليقظة العقلية							
التقبل دون إصدار أحكام		الوصف		التصرف بوعي		الملاحظة	
٠,٦٣	٤	٠,٧٧	٣	٠,٦٦	٢	٠,٧١	١
٠,٦٦	٨	٠,٧٤	٧	٠,٦٩	٦	٠,٥٢	٥
٠,٦٢	١٢	٠,٧٩	١١	٠,٥٩	١٠	٠,٦٢	٩
٠,٦٢	١٦	٠,٨١	١٥	٠,٥٦	١٤	٠,٦٦	١٣
٠,٦٥	٢٠	٠,٧٨	١٩	٠,٦٨	١٨	٠,٦٩	١٧
٠,٧٢	٢٣	٠,٨٢	٢٢			٠,٥٥	٢١
٠,٧٢	٢٥	٠,٦٤	٢٤				

جدول (٤) معاملات ارتباط أبعاد مقياس اليقظة العقلية بالدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٤٩)

معامل الارتباط	البعد
٠,٣٨	الملاحظة
٠,٧٠	التصرف بوعي
٠,٧٧	الوصف
٠,٧٢	التقبل دون إصدار أحكام

يتضح من الجدولين (٣، ٤) أن معاملات الارتباط بين الدرجة على البند والدرجة الكلية لمكونه الفرعي تراوحت بين (٠,٥٢) إلى (٠,٨٢)، ومعاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية لمقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠,٣٨) إلى (٠,٧٢)، وجميعها أكبر من (٠,٣) وفقاً لمحك جيلفورد، الأمر الذي يشير إلى ارتباط تلك البنود بمكوناتها الفرعية ومدى اتساق وتجانس بنود الفقرات.

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية:

صدق المقياس: تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة التدوير المتعامد لمفردات المقياس، كما تم وضع محكات للتحليل الاستكشافي للمقياس وهي استخراج العوامل بطريقة المكونات الأساسية، واعتبر محك جيلفورد للتشعب (٠,٣) فأكثر لضمان نقاء تشعب المفردات على عواملها والإبقاء على العامل الذي تشعب عليه ثلاث مفردات فأكثر. ويوضح جدول (٥) نتائج تشعبات مفردات المقياس على العوامل المستخرجة.

جدول (٥) العوامل المستخرجة بعد التدوير لعبارات مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة (ن = ١٤٩)

العوامل الستة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	قيم لتدوير
١٧	٠,١٨٧				٠,٥٥٠
١	٠,٦٦٩				٠,٥٣١
٩	٠,٦٦٦				٠,٥٧٦
١٣	٠,٦٤٩				٠,٤٤٨
٢١	٠,٥١٤				٠,٤٩٩
٥	٠,٣٥٥				٠,٦٠٥
١٠			٠,٥١٠		٠,٤٤٣
٦			٠,٦٤٦		٠,٥٩٦
٢			٠,٥٤٤		٠,٤٨١
١٨			٠,٤٨٦		٠,٥٤٩
١٤			٠,٧٨٥		٠,٦٨٧
٢٢		٠,٨١٠			٠,٧٠٦
١٩		٠,٧٧٦			٠,٦٤٩
١٥		٠,٧٦٤			٠,٦٧٩
١١		٠,٧٦٠			٠,٦٤٣
٣		٠,٧٢٠			٠,٦٠٧
٢٤		٠,٦٨١			٠,٥٧٢
٧		٠,٦٣٩			٠,٦٧٢
٢٣				٠,٩٢٠	٠,٨٨٣
٢٥				٠,٩٢٠	٠,٨٨٣
١٢				٠,٦٨٥	٠,٥١٩
٢٠				٠,٦٥١	٠,٥٢٣
٨				٠,٨٣٧	٠,٧٥٦
٤				٠,٨١٩	٠,٧١٠
١٦				٠,٦٩١	٠,٦٦٦
الخطى لثالثى	٣,٥٤	٢,٩٢١	٥,١٥	٥,٤٣٣	١٢,٠٩٤
نسبة التباين	%٢٤,١٠٨	%١١,٥٤٢	%١٤,١٦٢	%١١,٩١٤	%٦١,٧٢٦

يتضح من الجدول السابق أن العوامل الأربعة قد استقطبوا (٦١,٧٢٦) % من تباين المصفوفة الارتباطية، استقطب العامل الأول منها (٢٤,١٠٨) % وتشبع عليه (٦) عبارات تقيس الملاحظة، واستقطب العامل الثاني (١١,٥٤٢) % وتشبع عليه (٥) عبارات تقيس التصرف بوعي، واستقطب العامل الثالث منها (١٤,١٦٢) % وتشبع عليه (٧) عبارات تقيس الوصف، أما العامل الرابع استقطب (١١,٩١٤) % وتشبع عليه (٧) عبارات تقيس التقبل دون إصدار أحكام. وبذلك أبقى التحليل العملي على جميع عبارات المقياس وعدم حذف أي منها.

ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس من خلال طريقة التجزئة النصفية وطريقة ألفا كرونباخ، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٦) معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وألفا كرونباخ لمقياس اليقظة العقلية وأبعاده (ن = ١٤٩)

البعد	التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ
الملاحظة	٠,٦٦	٠,٧٠
التصرف بوعي	٠,٦٤	٠,٦٣
الوصف	٠,٨٣	٠,٨٧
التقبل دون إصدار أحكام	٠,٥٧	٠,٧٣
الدرجة الكلية	٠,٨٤	٠,٨٣

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات مرتفعة وموجبة، مما يدل على معامل ثبات مناسب، وأن عبارات المقياس يقيس المضمون نفسه.

٢. مقياس الضغوط النفسية المدركة (ترجمة الباحثة)

يعد مقياس كوهين وآخرين (Cohen et al., 1993) أكثر المقاييس المستخدمة لقياس الضغط النفسي المدرك، وقياس الضغوط الناجمة من التوقعات بالنسبة لأحداث المستقبل والضغط الناجم من ظروف الحياة المرهقة، ويتكون من أربع عشر بنداً منها سبعة إيجابية وسبعة سلبية، والعبارات إيجابية (١، ٢، ٣، ٨،

(١١، ١٢، ١٤)، والعبارات سلبية (٤، ٥، ٦، ٧، ٩، ١٠، ١٣) وتأخذ العبارات الإيجابية درجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥)، والعبارات السلبية (١، ٢، ٣، ٤، ٥) وتمثل الدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد درجته في الضغط النفسي المدرك. وعن التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في البيئة الأجنبية قد تراوحت معاملات ثبات ألفا بين (٠,٧٥ - ٠,٨٦). وتم حساب صدق المقياس عن طريق التمييز بين العينات المرضية مع مقياس آخر وهو مقياس بيك للاكتئاب ومقياس أحداث الحياة، وأيضاً استخدام التحليل العاملي، وكانت جميع النتائج التي تم التوصل إليها مرضية.

وقد ترجم المقياس للعربية من خلال الباحثة، وعُرضت الترجمة على أحد الأساتذة بقسم اللغة الإنجليزية بكلية الآداب جامعة حلوان، لمراجعتها وطلب منه إعادة ترجمتها مرة أخرى إلى اللغة الإنجليزية، وقد أظهرت هذه الخطوة ارتفاع نسبة التوافق بين الترجمتين، مما يُطمئن الباحثة لدقة الترجمة والصياغة لبنود المقياس، وبعد ذلك تم الحصول على الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال الحصول على صدقه وثباته وذلك على النحو التالي:

قبل التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر أولي لجودة المقياس، وذلك بحساب الارتباط بين البند والدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (٧).

جدول (٧) معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية المدركة

مقياس الضغوط النفسية المدركة					
البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط
١	٠,٦٠	٢	٠,٦٤	٣	٠,٦٥
٤	٠,٥٧	٥	٠,٥١	٦	٠,٤٤
٧	٠,٣٢	٨	٠,٤٦	٩	٠,٤٨
١٠	٠,٤٤	١١	٠,٥٣	١٢	٠,٣٣
١٣	٠,٤١	١٤	٠,٦٧		

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الدرجة على البند والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية المدركة تراوحت بين (٠,٣٢) إلى (٠,٦٧)، وجميعها أكبر من (٠,٣) وفقاً لمحك جيلفورد، الأمر الذي يشير إلى ارتباط تلك البنود بالدرجة الكلية للمقياس، ومدى اتساق وتجانس بنود الفقرات.

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية المدركة في الدراسة الحالية:

أ. **ثبات المقياس:** للتأكد من ثبات المقياس، تم حساب معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل، وبلغت قيمته (٠,٧٦)، وبلغت قيمة الثبات بطريقة التجزئة النصفية بعد تصحيح طول المقياس بمعامل جتمان (٠,٧٤) نظراً لعدم تباين نصفي المقياس، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

ب. **صدق المقياس:** تم حساب الصدق التلازمي للأداة الحالية من خلال إيجاد معامل الارتباط بين درجات مقياس الضغوط النفسية المدركة (Cohen et al., 1993) وبين مقياس الضغوط النفسية المدركة إعداد (الزهراني، ٢٠١٨)، وبلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٨٦)، وهذا المعامل دال عند مستوى (٠,٠١).

٣. قائمة "بيك" الثانية للاكتئاب

أعدّها غريب (٢٠٠٠) ونقلها إلى البيئة العربية، وهي أداة لتقييم شدة الاكتئاب من نوع التقرير الذاتي، وتتكون (٢١) بنداً من نوع الاختيار من متعدد، ويتناول كل بند عرضاً من أعراض الاكتئاب، وتندرج بحسب الشدة في أربع عبارات وبجوار كل عبارة يضع المفحوص دائرة حول الدرجة الموضوع لها، والتي تتراوح ما بين (صفر، ٣) درجات. وعلى المفحوص أن يختار العبارات الأكثر تعبيراً عن حالته خلال الأسبوعين الأخيرين بما في ذلك اليوم. وللتأكد من الاتساق الداخلي للقائمة، تم حساب معاملات ارتباط درجة كل فقرة من فقرات القائمة بالدرجة الكلية للقائمة، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٤٠ - ٠,٧٤)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

الخصائص السيكومترية لقائمة بيك الثانية للاكتئاب في الدراسة الحالية:

أ- **الثبات:** للتأكد من ثبات القائمة، تم حساب معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل، وبلغت قيمته (٠,٩٢)، كما بلغت قيمة الثبات بطريقة التجزئة النصفية بعد تصحيح طول المقياس بمعامل جتمان (٠,٨٨) نظراً لعدم تباين نصفي المقياس، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

ب- **الصدق:** للتأكد من صدق المقياس، تم حساب الصدق التمييزي، وذلك من خلال حساب الفروق بين متوسطات الإرباعي الأعلى والأدنى، والجدول التالي يبين هذه النتائج.

جدول (٨) الصدق التمييزي لقائمة بيك الثانية للاكتئاب

قائمة بيك للاكتئاب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الإرباعي الأدنى	٧,٩٥	٥,١٣	٢٠,٠٥	٠,٠٠١
الإرباعي الأعلى	٣٩,٠٣	٦,٥٩		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) دالة عند مستوى الدلالة (٠,٠٠١) ومما يدل على وجود فروق جوهرية الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى في درجات الاكتئاب، وهذا يدل على صدق المقياس وقدرته على التمييز بين الطلاب الذين يعانون من مظاهر الاكتئاب وغيرهم من الأسوياء، مما يعني تمتع المقياس بدرجات عالية من الصدق.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة: وفقاً لأهداف الدراسة وفروضها تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة للتحقق من فروض الدراسة، وتتمثل هذه الأساليب في حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، اختبار "ت" للمجموعات المستقلة غير متساوية العدد، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعامل الارتباط الجزئي وتحليل الانحدار.

نتائج الدراسة:

أولاً: نتائج الإحصاء الوصفي: تم وصف متغيرات الدراسة من حيث قيم المتوسط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لتوضح توزيع المتغيرات اعتدالياً والاعتماد على الإحصاء البارامتري، ويوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (٩) وصفاً إحصائياً لبيانات العينة على المقاييس المستخدمة في الدراسة (ن = ٤٤١)

المؤشرات الإحصائية المقاييس	م	ع	الالتواء*	أقصى درجة في العينة	أقل درجة في العينة	أعلى درجة ممكنة	أقل درجة ممكنة
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	٨١,٩٥	١١,٨٨	٠,٠٨	١١٤	٤١	١٢٥	٢٥
الملاحظة	٢٣,٥٤	٣,٩٢	٠,٢٣	٣٠	١٠	٣٠	٦
التصرف بوعي	١٦,٠٨	٣,١٧	٠,١٩	٢٥	٦	٢٥	٥
الوصف	٢٠,٤٩	٥,٥٥	٠,١٩	٣٤	٧	٣٥	٧
التقبل دون إصدار أحكام	٢١,٨٤	٤,٧٣	٠,٠٦	٣٥	٨	٣٥	٧
الدرجة الكلية للضغوط	٤٧,٨٣	٨,١٢	٠,٣٥	٦٧	٢٤	٧٠	١٤
الدرجة الكلية لأعراض الاكتئاب	٢٤,١٠	١٢,٤٩	٠,٢٦	٦٣	٠	٦٣	٠

*تدل القيمة على وجود التواء إذا تساوت أو تجاوزت ٢,٥٨.

يتضح من الجدول السابق اعتدالية توزيع درجات أفراد العينة على الدرجة الكلية وجميع المقاييس الفرعية لمقياس اليقظة العقلية، وأيضاً على الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية المدركة، وقائمة بيك الثانية للاكتئاب.

ثانياً: عرض نتائج فروض الدراسة:

نتائج الفرض الأول: نص الفرض الأول على أنه "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الضغوط النفسية المدركة ودرجات أعراض الاكتئاب النفسي لدى طلاب الجامعة". تم حساب دلالة تلك العلاقة باستخدام معامل ارتباط بيرسون هذا الفرض، وهذا ما يوضحه الجدول التالي.

جدول (١٠) معامل الارتباط البسيط بين درجات الضغوط النفسية المدركة ودرجات أعراض الاكتئاب النفسي (ن = ٤٤١)

المتغيرات	أعراض الاكتئاب النفسي
الضغوط النفسية المدركة	٠,٦٢**

**دال عند مستوى (٠,٠٥).

ويوضح الجدول (١٠) وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات الضغوط النفسية المدركة ودرجات أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة الدراسة عند مستوى (٠,٠١). الأمر الذي يشير إلى تحقق هذا الفرض. ويتضح من هذه النتيجة، أن الطلاب ذوي المستويات المرتفعة من الضغوط يميلون لإدراك ذاتهم على أنهم أقل صحة، ولديهم تقدير منخفض للذات، وهم أكثر استهدافاً لاستخدام أساليب لا توافقية. فإدراك الفرد يلعب دوراً مهماً في فهم نتائج الأحداث التي يتعرض لها في حياته، ومن ثم يعتمد إحساسنا بالمواقف وتقييمها بكونها ضاغطة أم لا على مدى إدراكنا لها، ومن ناحية أخرى فإن مدى إدراك الفرد لفعاليتها الذاتية كما يرى باندورا Bandura وتحكمه في عواقب الأمور، ومدى كفاءته في مواجهة المواقف الضاغطة يمكن أن يكون مؤشراً كافياً للتنبؤ إما بمدى صموده أمام خبرات الفشل وإما بمدى اكتنابه (سلامة، ١٩٩١).

وتتفق تلك النتيجة مع الإطار العام للتوجه المعرفي في العلاج النفسي، والذي يؤكد على أن حالة الاضطراب الانفعالي تنقرر ليس فقط بالظروف والأحداث الخارجية، ولكن أيضاً بإدراكات الفرد واتجاهاته نحو هذه الأحداث التي تتجمع في صورة جمل يتم استدخالها أو تمثلها، كما يؤكد رواد العلاج المعرفي على أن الأفكار السلبية نحو المواقف والأحداث تزيد من التشويه الإدراكي وتؤدي إلى أن يتفاعل الفرد مع تلك المواقف والأحداث بطرق غير تكيفية، وهذا الغلاف الذي يشوه إدراك الأحداث ما هو إلا سلسلة من الاعتقادات السلبية تتعلق بالعديد من المجالات، وحين يصبح الفرد مضطرباً انفعالياً، فعادة ما يشوه جميع خبراته وإدراكاته في اتجاه سلبي، ثم يصل إلى استنتاجات خاطئة من مقدمات محترفة،

الأمر الذي يدعم بدروه تقديره السلبي لذاته (فايد، ١٩٩٨). وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Liu et al., 2021).

نتائج الفرض الثاني: توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات اليقظة العقلية (الملاحظة والتصرف بوعي والوصف والتقبل دون إصدار أحكام) ودرجات كل من الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي لدى طلاب الجامعة". ويوضح الجدول التالي معاملات الارتباط بين درجات اليقظة العقلية ودرجات الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة الدراسة.

جدول (١١) معاملات الارتباط بين درجات اليقظة العقلية وكل من الضغوط النفسية

المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي

المتغيرات	الضغوط النفسية المدركة	أعراض الاكتئاب النفسي
١- الملاحظة	٠,٠٢	٠,٠٨
٢- التصرف بوعي	**٠,٤٢-	**٠,٣٦-
٣- الوصف	**٠,٤٧-	**٠,٤٩-
٤- التقبل دون إصدار أحكام	**٠,٤٦-	**٠,٤٦-
٥- الدرجة الكلية لليقظة العقلية	**٠,٥٠-	**٠,٤٨-

**دال عند مستوى (٠,٠٠).

ويوضح الجدول (١١) وجود ارتباط سالب دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات التصرف بوعي والوصف والتقبل دون إصدار أحكام والدرجة الكلية لليقظة العقلية وكل من الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي. بينما لا يوجد ارتباط دال إحصائياً بين درجات الملاحظة وكل من الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي. الأمر الذي يشير إلى تحقق هذا الفرض جزئياً.

عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين أبعاد اليقظة العقلية والضغوط النفسية المدركة، يشير هذا إلى أنه كلما ارتفعت درجة اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، قلت درجة الضغوط النفسية والعكس صحيح، وتتفق هذه النتيجة مع ما تم الإشارة إليه في الجانب النظري للدراسة عن التأثير الإيجابي

لليقظة العقلية في حياة الفرد، إذ تعمل على خفض حالة التوتر والقلق وتعمل على زيادة الانتباه، ولثبوت فاعلية اليقظة العقلية في خفض الضغوط النفسية حيث قدم كابات زين (Kabat-Zinn,1993) برنامجاً والمتمثل في برنامج لخفض الضغوط النفسية يقوم على اليقظة العقلية، ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً وفقاً لنظرية لانجر (1989) من أن اليقظة العقلية هي بحث نشط عن الحداثة، وغياب اليقظة العقلية هو المسايرة السلبية للحياة اليومية والاستمرار في ممارسة تقييم الذات والآخرين والمواقف مما يتولد عنه شعور بالضغوط النفسية. ونستنتج من هذا أن اليقظة العقلية تؤدي دوراً مهماً وعامل وقاية من الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (Masuda & Tully, 2012; Soysa & Wilcomb,2015).

وعن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين أبعاد اليقظة العقلية (الوصف - التصرف بوعي - التقبل دون أحكام) وأعراض الاكتئاب النفسي، ويدل هذا على أنه كلما ارتفعت درجة اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة كلما قلت درجة الاكتئاب والعكس بالعكس، يتضح أن اليقظة العقلية تساعد في التخلص من مركزية الأفكار وفهمها، كما تعمل على توسيع رؤية الفرد للموقف الذي يمر به، فيزداد إدراكاً له، وهذا يؤدي إلى الاستبصار، كما تعمل على زيادة تركيزه العقلي على تأثير الخبرات التي يمر بها على جسده وعلى مشاعره الداخلية، وبالتالي يمكنه التحكم فيها. ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء الخصائص النفسية المميزة للطلاب مرتفعي اليقظة العقلية حيث يقومون بالانتباه ومراقبة الخبرات الداخلية والخارجية كالمشاعر والانفعالات والمعارف والأصوات والصور، ووصف هذه الخبرات والتعبير عنها بالكلمات، والتصرف بوعي في اللحظة الراهنة حتى لو اختلف مع سلوكه التلقائي، ودون الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبلها دون إصدار أحكام تقييمية إيجابية أو سلبية على الأفكار والأحاسيس الداخلية، أي أن الفرد لا يسمح لأفكاره وأحاسيسه أن تشتت انتباهه وتشغله أو تفقده تركيزه في الموقف الراهن، مما يسمح للفرد بأن يواجه

الضغوط النفسية التي قد تواجهه ويعرف كيف يتعامل معها بوعي وحكمة وتروي قبل أن يسلك في الحياة بشكل معين أو يتخذ أي قرار، وبذلك فإن اليقظة العقلية تؤثر بشكل مباشر في تعامل الفرد مع ما يواجهه من ضغوط.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً في ضوء ما أشار إليه ديو (Deyo,2009) بأن اليقظة العقلية تقوم على سبعة أسس تزيد معرفتها من قدرة الفرد على الوصول إلى الغاية القصوى النهائية من الممارسة سواء أثناء العلاج أو خلال الحياة اليومية هي: عدم إصدار أحكام على الخبرة وترك الخبرات الداخلية والخارجية تحدث وملاحظتها كمشاهد محايد، والصبر: أي أن يكون الممارس منفتحاً على الخبرة كل دقيقة، والعقل البادئ وهو عدم الالتزام بمجردى ممل من الحالة النفسية أو الانفعالية عند مواجهة مثير داخلي أو خارجي، والثقة بالنفس لتنمية معرفة حدود الشخص ضمن معرفة أبعاد الذات الأخرى، والاتجاه نحو عدم الكفاح أي الاستجابة للشيء كما هو كائن وليس الكفاح من أجل الإنكار، وأخيراً القبول أي قبول الخبرة كما هي، ولاشك أن الفرد المتمتع بهذه الخصائص النفسية سوف يكون أكثر قدرة على مواجهة ضغوط وأحداث الحياة والتعامل معها بمرونة وحكمة، ومن ثم يكون أقل تقبلاً لآثارها وأقل اكتئاباً. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (الضبع، طلب، ٢٠١٣؛ عبد الرحمن، الطائي، ٢٠١٧؛ Christopher & Gilbert,2017) والتي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين أبعاد اليقظة العقلية (الوصف - التصرف بوعي - التقبل دون إصدار أحكام) وأعراض الاكتئاب النفسي.

كما تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (Veehof et al.,2011) وتتعارض هذه النتيجة مع دراسات (عبد الرحمن، الطائي، ٢٠١٧؛ Christopher & Gilbert,2010) والتي أشارت إلى وجود علاقة موجبة بين الملاحظة والاكتئاب. نتائج الفرض الثالث: "إن العزل الإحصائي لتأثير درجات اليقظة العقلية عن العلاقة بين درجات الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي، يضعف من قوة هذه العلاقة لدى عينة الدراسة".

وللتحقق من الفرض الثالث والخاص بالدور المعدل لليقظة العقلية في العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي. فسوف يتم حساب نتائج هذا الفرض مع درجات (التصرف بوعي، والوصف، والتقبل دون إصدار أحكام)، نظراً لعدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الملاحظة وكل من الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي. ولاختبار الدور المعدل لليقظة العقلية، فقد أشار (Holmbeck,1997) إلى أن هناك شروطاً للمتغير المعدل أو الوسيط أولاً: أن يكون هناك علاقات متبادلة بين متغيرات الدراسة، ثانياً: المتغير المعدل أو الوسيط يجب أن يبنى بمتغير النتيجة أو العائد، ثالثاً المتغير المنبئ على العائد أو النتيجة يجب أن يتناقص أو يخفي عندما يتم ضبط المعدل أو الوسيط. لهذا فقد تم استخدام معامل الانحدار المتدرج للتعرف على أي الأبعاد الفرعية لليقظة العقلية تنتبأ بدرجة الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة الدراسة، ومن ثم القيام بحساب معاملات الارتباط الجزئي للتعرف على أي المقاييس الفرعية لليقظة العقلية تعدل العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي بعد عزل تأثير درجاتها في هذه العلاقة. وقد أسفرت هذه الخطوة عن النتائج التي يوضحها الجدول (١٢) التالي:

جدول (١٢) تحليل الانحدار المتدرج في التنبؤ بدرجة الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي (ن = ٤٤١)

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة (المنبئة)	نسبة الإسهام	معامل الانحدار B	معامل الانحدار المعياري Beta	قيمة ف	الدلالة	قيمة ت	الدلالة
الضغوط النفسية المدركة	١- الوصف	٠,٢٢	-٠,٣٩	-٠,٢٧	١٢٣,٧٣	٠,٠٠١	-٥,٧٩	٠,٠٠١
	٢- التقبل	٠,٣٠	-٠,٤٦	-٠,٢٧	٩٤,٨١	٠,٠٠١	-٥,٨٧	٠,٠٠١
	٣- التصرف بوعي	٠,٣٣	-٠,٤٧	-٠,١٨	٧٠,٦٨	٠,٠٠١	-٣,٩٩	٠,٠٠١
أعراض الاكتئاب النفسي	١- الوصف	٠,٢٤	-٠,٧٣	-٠,٣٢	١٣٨,٩٨	٠,٠٠١	-٦,٩٩	٠,٠٠١
	٢- التقبل	٠,٣١	-٠,٧٤	-٠,٢٨	١٠١,٨١	٠,٠٠١	-٦,١٨	٠,٠٠١
	٣- التصرف بوعي	٠,٣٢	-٠,٣٧	-٠,٠٩	٦٩,٧٦	٠,٠٠١	-٢,٠٥	٠,٠٠١

ويوضح الجدول (١٢)، أن هناك قيمةً تنبؤية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١) للأبعاد الفرعية التصرف بوعي والوصف والتقبل دون إصدار أحكام بالضغوط النفسية المدركة. ويسهم الوصف بنحو (٢٢)% في تباين الضغوط النفسية المدركة ويسهم التقبل دون إصدار أحكام بنحو (٣٠)% في تباين الضغوط النفسية المدركة، بينما يسهم التصرف بوعي بنحو (٣٠)% في تباين الضغوط النفسية المدركة، كما يتضح من جدول (١٢) أن هناك قيمةً تنبؤية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١) للأبعاد الفرعية التصرف بوعي والوصف والتقبل دون إصدار أحكام بأعراض الاكتئاب النفسي، ويسهم الوصف بنحو (٢٤)% في تباين أعراض الاكتئاب النفسي ويسهم التقبل دون إصدار الأحكام بنحو (٣١)% في تباين أعراض الاكتئاب النفسي بينما يسهم التصرف بوعي بنحو (٣٢)% في تباين أعراض الاكتئاب النفسي.

جدول (١٣) معاملات الارتباط البسيط الجزئي بعزل الوصف والتقبل دون إصدار الأحكام والتصرف بوعي عن العلاقة بين الضغوط وأعراض الاكتئاب.

المتغيرات	معامل الارتباط البسيط	معامل الارتباط الجزئي	قيمة "ت" للارتباط	دلالة الارتباط الجزئي
*٣.٢١ ر	٠,٦٣	٠,٥١	٠,٠٢	غير دالة
*٤.٢١ ر	٠,٦٣	٠,٥٢	٠,٠٢	غير دالة
*٥.٢١ ر	٠,٦٣	٠,٥٦	٠,٠١	غير دالة

*دال عند مستوى (٠,٠١).

حيث إن (١) الضغوط النفسية المدركة، ٢ أعراض الاكتئاب النفسي، ٣ الوصف، ٤ التقبل دون إصدار أحكام، ٥ التصرف بوعي).

ويوضح الجدول (١٣)، إنه عند العزل الإحصائي لتأثير درجات الوصف عن العلاقة بين درجات الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي تناقصت قيمة معامل الارتباط من (ر = ٠,٦٣) إلى (ر = ٣.٢١ = ٠,٥١)، كما اختلفت دلالة العلاقة بين المتغيرين بعد أن كانت دالة عند مستوى (٠,٠١) الأمر الذي يشير إلى أن العلاقات تأثرت بعد عزل بعد الوصف، وعند العزل الإحصائي

لتأثير درجات التقبل دون إصدار الأحكام عن العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي تناقصت قيمة معامل الارتباط من ($r = 0,63$) إلى ($0,52$)، كما اختلفت دلالة العلاقة بين المتغيرين بعد أن كانت دالة عند مستوى ($0,01$) الأمر الذي يشير إلى أن العلاقات تأثرت بعد عزل بعد التقبل دون إصدار أحكام، بينما عند العزل الإحصائي لتأثير درجات التصرف بوعي عن العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي تناقصت قيمة معامل الارتباط من ($0,63$) إلى ($0,56$)، كما اختلفت دلالة العلاقة بين المتغيرين بعد أن كانت دالة عند مستوى ($0,01$) الأمر الذي يشير إلى أن العلاقات تأثرت بعد عزل بعد التصرف بوعي، مما يشير إلى أن أبعاد اليقظة العقلية (الوصف - التقبل دون إصدار أحكام - التصرف بوعي) يؤدون دورًا معدلاً في العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة الدراسة. الأمر الذي يشير إلى تحقق هذا الفرض جزئياً.

ويمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء ما أكدته نتائج العديد من البحوث والدراسات أن العديد من التدخلات العلاجية التي تعني بالوعي أثبتت مصداقيتها في علاج العديد من الأعراض النفسية والمشكلات الصحية المرتبطة بالضغوط، ويمثل برنامج خفض حدة الضغوط القائم على اليقظة العقلية الذي أنشأه جون كابات زنّ مثابة طريقة لتحسين إدارة الذات في مواجهة التحديات، ووسيلة لتنمية التعاطف أو الرحمة حتى يواجه الفرد المتطلبات التي من شأنها أن تغرقه في المشكلات الانفعالية بحكمة وكفاءة (Mace,2008). وقد أثبتت نتائج البحوث كفاءة برنامج خفض حدة الضغوط القائم على اليقظة العقلية في تخفيف حدة تأثير مسببات الضغوط، حيث تضمن ذلك دلائل على أثر برنامج خفض حدة الضغوط المعتمد في اليقظة العقلية على الهرمونات التي تفرز عند الاستجابة للضغوط، هذا بالإضافة إلى تأثير هذا البرنامج في خفض حدة كل من القلق والاكتئاب (Marcus et al.,2003). حيث تعد اليقظة العقلية عامل وقائي فيما يتعلق بتأثير أحداث الحياة الصعبة فتجعل الفرد في حالة انتباه ووعي حسي

وإدراك ما يحدث في المكان في الوقت الحاضر (Weinstein et al., 2009). ويرجع تأثير اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب إلى عاملين هما: الأول: أن اليقظة العقلية تعد منبئاً قوياً بمخرجات الصحة النفسية، ولها تأثير قوي في الأداء والتوافق، وحاجزاً ضد الضغوط النفسية. والثاني: أن اليقظة العقلية تُستخدم كعامل وقائي ضد المرض النفسي، وتُسهّم في علاج العديد من الاضطرابات كالقلق والاكتئاب (عبد الرحمن، الطائي، ٢٠١٧).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Bränströmet al., 2011) ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أوضحتها نتائج دراسات أخرى فاعلية البرامج الإرشادية القائمة على اليقظة العقلية في التخفيف من إحساس الأفراد بالضغوط النفسية وخفض أعراض القلق والتوتر لدى عينات مختلفة مثل دراسة (Edmunds, 2013)، كما أوضحت نتائج دراسات أخرى فاعلية البرامج الإرشادية القائمة على اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب مثل دراسة الضبع وطلب (٢٠١٣). وتوصلت دراسة زبير وآخرين (Zubair et al., 2018) إلى أن اليقظة العقلية تقلل من مستويات الضغوط والتوتر وتحسن من الوظائف النفسية.

نتائج الفرض الرابع: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب الجامعة في كل من اليقظة العقلية، والضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي تعزى لمتغير نوع الجنس (ذكر - أنثى)، الفرقة الدراسية (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة)، والتخصص الأكاديمي (نظري - عملي)". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واستخدام اختبار "ت" وتحليل التباين الأحادي لحساب دلالة الفروق بين هذه المتوسطات في متغيرات الدراسة طبقاً للنوع، والفرقة الدراسية، والتخصص الأكاديمي، وجاءت النتائج كما يلي:

أولاً: النوع: تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس كل من اليقظة العقلية، والضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب في ضوء النوع، وإيجاد قيمة (ت) لدلالة الفروق، وجدول (١٤) يوضح نتائج ذلك:

جدول (١٤) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق في متغيرات الدراسة في ضوء النوع (ن = ٤٤١)

المتغيرات	المقارنة	م	ع	ت	دلالة ت
الملاحظة	ذكور	٢٢,٨٦	٣,٦٧	٢,٠١-	٠,٠٥
	إناث	٢٣,٧٥	٣,٩٨		
التصرف بوعي	ذكور	١٦,٦٢	٢,٩٥	١,٩٨	٠,٠٥
	إناث	١٥,٩١	٣,٢٢		
الوصف	ذكور	٢١,٧٦	٥,٩٣	٢,٦٥	٠,٠١
	إناث	٢٠,١١	٥,٣٨		
التقبل دون إصدار أحكام	ذكور	٢١,٨٩	٤,٤٣	١,٣٣	غير دالة
	إناث	٢١,٨٢	٤,٨٢		
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	ذكور	٨٣,١٤	١١,٢٧	١,١٥	غير دالة
	إناث	٨١,٥٩	١٢,٠٥		
الضغوط النفسية المدركة	ذكور	٤٥,٨٤	٨,٦٢	٢,٨٤-	٠,٠١
	إناث	٤٨,٤٣	٧,٨٧		
أعراض الاكتئاب النفسي	ذكور	٢٢,٠١	١٣,١٤	١,٩١-	غير دالة
	إناث	٢٤,٧٣	١٢,٢٤		

ويوضح الجدول (١٤)، عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في كل من التقبل دون إصدار أحكام والدرجة الكلية لليقظة العقلية، وأعراض الاكتئاب النفسي. بينما توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في كل من الملاحظة عند مستوى (٠,٠٥) والضغوط النفسية المدركة عند مستوى (٠,٠١) في جانب الإناث، والتصرف بوعي عند مستوى (٠,٠٥)، والوصف عند مستوى (٠,٠١) في جانب الذكور.

ثانياً: الفرقة الدراسية (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة): تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس كل من اليقظة العقلية وأبعادها الفرعية، والضغوط النفسية المدركة، وأعراض الاكتئاب النفسي في ضوء الفرقة الدراسية (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة)، وإيجاد قيمة (ف) لدلالة الفروق، والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول (١٥) نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في متغيرات الدراسة في ضوء الفرقة الدراسية (ن = ٤٤١)

المتغيرات	الفرقة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
الملاحظة	الأولى	بين المجموعات	١٠٨,٦٤	٣	٣٦,٢١	٢,٣٧	غير
	الثانية	داخل المجموعات	٦٦٦٦,٨٢	٤٣٧	١٥,٢٥		دالة
	الثالثة	التباين الكلي	٦٧٧٥,٤٧	٤٤٠			
	الرابعة						
التصرف بوعي	الأولى	بين المجموعات	٢٢,٠٩	٣	٧,٣٦	٠,٧٢	غير
	الثانية	داخل المجموعات	٤٤١٤,١٢	٤٣٧	١٠,١٠		دالة
	الثالثة	التباين الكلي	٤٤٣٦,٢٢	٤٤٠			
	الرابعة						
الوصف	الأولى	بين المجموعات	٢٢٤,٨١	٣	٧٤,٩٣	٢,٤٥	غير
	الثانية	داخل المجموعات	١٣٣٦١,٤٢	٤٣٧	٣٠,٥٧		دالة
	الثالثة	التباين الكلي	١٣٥٨٦,٢٣	٤٤٠			
	الرابعة						
التقبل دون إصدار أحكام	الأولى	بين المجموعات	١,١٨	٣	٠,٩٣	٠,٠١	غير
	الثانية	داخل المجموعات	٩٨٤٤,٣٨	٤٣٧	٢٢,٥٢		دالة
	الثالثة	التباين الكلي	٩٨٤٥,٥٦	٤٤٠			
	الرابعة						
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	الأولى	بين المجموعات	٣٤٠,٢٨	٣	١١٣,٤٢	٠,٨٠	غير
	الثانية	داخل المجموعات	٦١٧٦٤,٨٠	٤٣٧	١٤١,٣٣		دالة
	الثالثة	التباين الكلي	٦٢١٠٥,٠٩	٤٤٠			
	الرابعة						
الضغط النفسية المدركة	الأولى	بين المجموعات	١٤٧,٢٢	٣	٤٩,٠٧	٠,٧٤	غير
	الثانية	داخل المجموعات	٢٨٨٨٦,٣٣	٤٣٧	٦٦,١٠		دالة
	الثالثة	التباين الكلي	٢٩٠٣٣,٥٥	٤٤٠			
	الرابعة						
أعراض الاكتئاب النفسية	الأولى	بين المجموعات	٢٩٠٣,٨١	٣	٩٦٧,٩٣	٦,٤٢	دالة
	الثانية	داخل المجموعات	٦٥٧٩٩,٧٩	٤٣٧	١٥٠,٥٧		
	الثالثة	التباين الكلي	٦٨٧٠٣,٦١	٤٤٠			
	الرابعة						

ويوضح الجدول (١٥) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب الجامعة في كل من الملاحظة، والتصرف بوعي، والوصف، والتقبل دون إصدار أحكام، والدرجة الكلية لليقظة العقلية، والضغوط النفسية المدركة وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية. بينما توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسط درجات طلاب الجامعة في أعراض الاكتئاب النفسي وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية، ولتحديد لأي من الفرق كانت الفروق في درجة أعراض الاكتئاب النفسي تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية، تم استخدام اختبار LSD للمقارنات البعدية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٦) اختبار LSD لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات أعراض الاكتئاب النفسي في ضوء الفرقة الدراسية (الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة)

الفرقة الدراسية	الثانية	الثالثة	الرابعة
الأولى	١,٤٢	٣,٠٤	*٧,٦٦
الثانية	—	١,٦٢	*٦,٢٤
الثالثة	—	—	*٤,٦٢

*دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

ويوضح الجدول (١٦)، وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أعراض الاكتئاب النفسي في ضوء الفرقة الدراسية عند مستوى (٠,٠٥)، وجاءت الفروق إلى جانب الفرقة الأولى.

ثالثاً: التخصص الأكاديمي (نظري - عملي): تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس كل من اليقظة العقلية وأبعادها الفرعية، والضغوط النفسية المدركة، وأعراض الاكتئاب النفسي في ضوء التخصص الأكاديمي (نظري - عملي)، وإيجاد قيمة (ت) لدلالة الفروق، والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول (١٧) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق في متغيرات الدراسة في ضوء التخصص الأكاديمي (نظري - عملي) (ن = ٤٤١)

المتغيرات	المقارنة	م	ع	ت	دلالة ت
الملاحظة	نظري	٢٣,٤٢	٤,٠١	١,١٠-	غير دالة
	عملي	٢٣,٨٨	٣,٦٩		
التصرف بوعي	نظري	١٥,٩٥	٣,١٩	١,٢٥-	غير دالة
	عملي	١٦,٣٩	٣,١٠		
الوصف	نظري	٢٠,٢٦	٥,٦٥	١,٤٤-	غير دالة
	عملي	٢١,١٢	٥,٢٧		
التقبل دون إصدار أحكام	نظري	٢١,٨١	٤,٧٣	٠,١٩-	غير دالة
	عملي	٢١,٩١	٤,٧٤		
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	نظري	٨١,٤٥	١١,٩٤	١,٤٥-	غير دالة
	عملي	٨٣,٢٩	١١,٦٤		
الضغوط النفسية المدركة	نظري	٤٨,٠٨	٨,١٤	١,٠٦	غير دالة
	عملي	٤٧,١٦	٨,٠٥		
أعراض الاكتئاب النفسي	نظري	٢٤,٤٣	١١,٩٨	٠,٤٨	غير دالة
	عملي	٢٣,٢٣	١٣,٧٦		

ويوضح الجدول (١٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب الجامعة في جميع متغيرات الدراسة وأبعادها الفرعية وفقاً لمتغير التخصص الأكاديمي. الأمر الذي يشير إلى تحقق هذا الفرض جزئياً.

فيما يتعلق بالفروق بين طلاب الجامعة (الذكور والإناث) في أبعاد اليقظة العقلية: حيث أشارت نتيجة الفرض إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الملاحظة في صالح الإناث، وتوجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في التصرف بوعي والوصف لصالح الذكور، كما أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في التقبل دون إصدار أحكام.

وعن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الملاحظة إلى جانب الإناث: أوضحت نتائج الدراسة الحالية وجود فروق بين الذكور والإناث في الملاحظة، وجاءت الفروق في جانب الإناث، ويمكن تفسير

نتيجة وجود فروق بين متوسط درجات الذكور والإناث في الملاحظة كأحد أبعاد اليقظة العقلية إلى جانب الإناث بأن الإناث بصفة عامة يمكن أن يكون لديهم قدرة على الملاحظة بدرجة أكبر من الذكور ويدققون على التفاصيل في كل ما يتعلق بالبيئة التعليمية والبحثية، أما الذكور يركزون على القضايا والقواعد العامة للأمور. ويمكن تفسير تلك النتيجة أيضاً في ضوء ما أشار إليه لي وريتشيوي (Lee & Riccio, 2005) بأن المرأة بطبيعتها أكثر ملاحظة لتفاصيل أي موقف، وقد يكون ذلك فسيولوجياً مرده إلى تركيب وعمل وظائف الدماغ؛ حيث وجد العلماء بعض الفروق الفردية في وظائف الدماغ فيما يتعلق بالجانب الأيمن والأيسر من الدماغ بين الذكور والإناث، حيث وجد بعضهم أن منطقة الجسم الجاسي عند المرأة تمتلك كثافة عصبية أكثر من الرجل، وهذا يسمح بسرعة تبادل ونقل المعلومات بين طرفي الدماغ الأيمن والأيسر، مما يؤثر في بعض العمليات العقلية ويعطيها ميزة القدرة على الملاحظة أكثر من الرجل. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات كل من (الوليدي، ٢٠١٧) ودراسة (et Bränström, 2011). حيث أشارت نتائجها إلى وجود فروق بين الجنسين في الملاحظة في صالح الإناث. وتتعارض هذه النتيجة مع نتائج دراسات (المعموري وعبد، ٢٠١٨) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق في الملاحظة، كما تتعارض مع دراسات كل من (Masuda & Tully, 2012) والتي أشارت إلى أن وجود فروق في الملاحظة لصالح الذكور.

كما توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث في التصرف بوعي والوصف في صالح الذكور، ويمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء ما أشارت إليه شمبولية (٢٠١٩)، في ضوء البناء النفسي لكل من الجنسين والفروق في التنشئة الاجتماعية، وثقافة المجتمع الذي يلقي على الذكور الكثير من الأعباء والالتزامات الأسرية والمجتمعية، كما يطالبهم بالتحمل والالتزام والصلابة في مواجهة مشاق الحياة ومشكلاتها بفاعلية وإيجابية أكثر، وأيضاً تحمّل الصعاب والشدائد دون ملل أو كلل أو شكوى، وهذا كله

يجعل الفرد أكثر ارتباطاً حمداً للخالق العظيم على نعمه وأكثر حفاظاً على الصلاة والعبادات وأكثر تأملاً مما قد يجعلهم يشعرون بالهدوء والسكينة والراحة النفسية ومن ثم اليقظة العقلية أعلى من الإناث، كما أنهم قد يكونوا أكثر فطنة وتفكيراً ذهنياً، وأكثر وعياً بذواتهم وأكثر شفافية وصفاءً روحياً وذهنياً من الإناث التي تطحنهن الضغوط الأسرية والحياتية داخل المنزل وخارجه وتكبلهن وتتهكهن نفسياً، هذا كله قد يسبب في أن يكون الذكور أعلى في اليقظة العقلية من الإناث والأمر يتطلب مزيداً من الدراسات والبحوث للتحقق من هذه الفروق والأسباب التي تكمن خلفها. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (et al., Bränström 2011). بينما تتعارض هذه النتيجة مع نتائج دراسة الوليدي (٢٠١٧) والتي توصلت إلى وجود فروق بين الجنسين في التصرف بوعي والوصف في صالح الإناث، كما تتعارض هذه النتيجة أيضاً مع دراسة المعموري وعبد (٢٠١٨) حيث أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق بين الجنسين.

وعن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التقبل دون إصدار أحكام، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن التقبل دون إصدار أحكام سلوك يكتسبه الفرد خلال حياته، ويمكن أن يزيد من خلال التنشئة الاجتماعية، وأيضاً المشاركة الاجتماعية، والتفاعل المكثف مع الآخرين، ومدى وعي الفرد الديني، والانفتاح على الخبرة، ومستوى الذكاء، وبالتالي الطالب الذي لديه مستوى معين من اليقظة العقلية لا يتأثر بكونه ذكر أو أنثى. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة كل من (الوليدي، ٢٠١٧؛ المعموري، عبد، ٢٠١٨). بينما تتعارض هذه النتيجة مع دراسة العزي (٢٠١٣) والتي توصلت إلى وجود فروق في التقبل دون إصدار أحكام في اتجاه الذكور.

وفيما يتعلق بالفرقة الدراسية، فقد أشارت النتائج التي تم التوصل إليها من خلال الدراسة الحالية إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب الجامعة في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه بهنساوي (٢٠٢٠) بأن اليقظة العقلية خاصة

شخصية للفرد ترتبط بسماته وقدراته فهي الاستبصار بالذات والوعي العقلي، وهذه تعتمد على الشخص ذاته وليس مستواه الدراسي، ولأن اليقظة العقلية تعتمد على وعي الفرد التام بما يدور حوله من أحداث مختلفة بغض النظر عن مستواه الدراسي، كذلك ممارسة اليقظة يتعلم الطالب من خلالها الانتباه إلى تجاربه الداخلية، كما يتعلم الملاحظة دون إصدار أحكام، وتحسن قدرة الطالب على تحمل المواقف والخبرات السلبية، والتي تتوفر داخل المجتمع الجامعي لجميع الفرق الدراسية، كما أن جميع الطلاب سواء كانوا من مختلف الفرق الدراسية، لديهم اهتمامات وميول متشابهة ومتقاربة، ولديهم طموحات متقاربة، ويتعايشون في المجتمع الجامعي بنفس الإمكانات المتاحة، ويواجهون نفس الظروف والمحن والصعوبات، وأيضاً الظروف الأكاديمية داخل المجتمع الجامعي واحدة لكل الفرق الدراسية على حد سواء. وأيضاً يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال كون اليقظة العقلية مرتبطة بالقدرة الإدراكية والمعالجة المعرفية للفرد وهي حالة وعي وتفتح عقلي تنتج من تركيز الفرد لانتباهه بشكل مقصود، ويؤكد ذلك بيرنابي (٢٠١٤) Bernay من أن اليقظة العقلية حالة عقلية نشطة يركز الأفراد فيها على الاهتمام بموضوع معين، وتوجيه هذا الاهتمام من خلال التفكير والوعي العميق، وبذلك يصبح الفرد قادراً على التركيز ومنه من المقبول ألا ترتبط اليقظة العقلية بالفرقة الدراسية بحكم أنها حالة عقلية بشخصية الفرد وقدرته على التعامل مع الوعي وعدم إصدار أحكام. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة بهنساوي (٢٠٢٠) في حين تتعارض هذه النتيجة مع دراسات خشبة (٢٠١٨)، شمبولية (٢٠١٩) والتي توصلت نتائجها إلى وجود فروق دالة بين طلاب الجامعة في اليقظة العقلية تُعزى لمتغير الفرقة الدراسية لجانب الفرقة الرابعة.

فيما يتعلق بالتخصص الأكاديمي، أشارت نتائج الدراسة الحالية إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمي، وهذا يعني أن مستوى اليقظة لا يتأثر بنوع الدراسة سواء كان نظرياً أو عملياً. وتُعزى الباحثة نتائج هذه الدراسة في ضوء ما أشارت إليه دسوقي (٢٠٢٠) رغم

جهود الدولة المبذولة التعليم الجامعي وهو أمر لا يجب إغفاله، إلا أن ما ينقص هذا التطوير هو أن يصبح نوعياً بما يتناسب مع طبيعة كل طالب من حيث نوعه أو من حيث تخصصه؛ فمعظم عمليات التطوير التي مست العملية التعليمية والأنشطة الملحقة بها لا تراعي حتى الآن الفروق بين الجنسين وأيضاً الفروق بين التخصصات الأكاديمية داخل الكليات، ومن ثم فمن الطبيعي أن تكون نواتج التعلم لهذه التحسينات تقريباً غير مختلفة في نتائجها، بل ويرجع المعيار الأقوى لاختلافها إلى قدرة الطلاب على التحصيل بغض النظر عن نوعه أو تخصصه. هذا إضافة إلى ان المهارات التي يكتسبها الطالب الجامعي خلال سنوات دراسته تحتاج إلى تدعيم أكثر وإتاحة لفرص أكبر تجعل من الطالب الخريج قادراً على التفكير بطريقة واعية تعكس مهارات اليقظة العقلية لديه. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (العزي، ٢٠١٣؛ المعموري، عبد، ٢٠١٨؛ بهنساوي، ٢٠٢٠) حيث توصلت دراستهما إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب الجامعة في اليقظة العقلية تُعزى لمتغير التخصص. بينما تتعارض هذه النتيجة مع دراسات كل من (بديوي، عبد، ٢٠١٨؛ خشبة، ٢٠١٨)، حيث أشارت نتائجها إلى وجود فروق بين طلاب الجامعة في اليقظة العقلية تُعزى لمتغير التخصص لصالح التخصصات العلمية.

وفيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في الضغوط النفسية المدركة: أشارت نتائج الدراسة الراهنة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في الضغوط النفسية المدركة، وجاءت الفروق في اتجاه الإناث. ونستنتج من هذه النتيجة أن الإناث أكثر عرضة لأحداث الحياة الضاغطة ومن ثم يعايشن انفعالات سلبية أكثر، وقد تكون هذه النتيجة راجعة إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية في مجتمعاتنا التي تفرض قيوداً على الفتيات فيما يتعلق بمتابعة سلوكهن، فلا تستطيع التحرك بحرية بسبب صرامة النظام القيمي الذي يحكم وجودها، وطبيعة علاقتها بالمجتمع، الأمر الذي يشكل عليها ضغطاً تدرجه أكثر مما هو الحال لدى الذكر، الذي عادة ما يعطي له حرية أكبر بكثير مما هي لدى الأنثى، ويتصرف

كيفما يشاء على اعتبار أن الأسرة تنمي فيه إحساسه بالرجولة منذ صغره، وفي حقيقة الأمر، هذه هي طبيعة المجتمع العربي عمومًا في طبيعة تعامله مع الذكور والإناث؛ والذي يعطي للأنثى فرصًا أقل وحرية ضئيلة للتعبير عن نفسها وممارسة أنشطتها المختلفة، والدفاع عن حقوقها، وقد ينظر إليها كإنسانة من الدرجة الثانية، كما أنها لا تستطيع أن تسلك سلوكًا إلا بالعودة إلى الأقوى (Herman,1992).

ويمكن أيضًا تفسيره في ضوء ما أشار إليه علي (٢٠٠٢) بطبيعة الضغوط التي تواجهها الإناث في تأدية الأدوار التي يطلبها من المجتمع، فقد تكون الطالبة متزوجة وتتعلم في نفس الوقت، وهي أثناء فترة التعليم تتواجد خارج منزلها تاركةً زوجها وأبناءها لفترة، وتقيم في السكن الجامعي، وعليها أن تتجزر دراستها في أوقات العمل، وأن تعوض الزوج والأولاد عن غيابها أثناء عطلة نهاية الأسبوع، مما يلقي عليها بأعباء متعددة نتيجة قيامها بعدة أدوار في وقت واحد. مما يجعل الإناث أكثر إدراكًا للضغوط من الذكور. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الوندي وحسن (٢٠١٨)؛ في حين تعارضت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (شمسان، ٢٠٠٩؛ صالح، ٢٠١٣) والتي توصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة في إدراك الضغوط تعزى لمتغير النوع.

وفيما يتعلق بالفرقة الدراسية، أوضحت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسط درجات طلاب الجامعة في الضغوط النفسية المدركة وفقًا لمتغير الفرقة الدراسية، ويمكن تفسير ذلك بأن هناك تشابهًا في الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة باختلاف الفرقة الدراسية، ويرجع هذا إلى اشتراكهم في العديد من الخصائص سواء كانت متعلقة بالمناخ الدراسي في الجامعة، أو المناخ المعيشي، وكل منهم يتعرض لضغوطات نفسية سواء كانت هذه الضغوطات ذاتية أم بيئية المصدر. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة صالح (٢٠١٣)، وتتعارض هذه النتيجة مع دراسة صالح (٢٠١٣) والتي توصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين طلاب الجامعة في الضغوط النفسية وفقًا لمتغير الفرقة الدراسية.

وفيما يتعلق بالتخصص الأكاديمي، أوضحت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب الجامعة في الضغوط النفسية المدركة وفقاً لمتغير التخصص الأكاديمي، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء التشابه الكبير في خصائص العينة فكل منهم من الممكن أن يتعرض لضغوطات نفسية سواء كانت هذه الضغوطات ذاتية أم بيئية المصدر، كما أنهم مشتركون في كونهم في نفس المرحلة العمرية ألا وهي مرحلة الشباب، ففي هذه المرحلة يكون فيها لكل طالب آماله يسعى لتحقيقها وآلام يود التخلص منها ويرجع ذلك لقدراته وامكانياته في فعل ذلك، وأن الضغوطات التي يتعرضون لها تكون واحدة ما داموا يتعرضون لنفس الظروف والمناخ التعليمي. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة صالح (٢٠١٣)، وتتعارض هذه النتيجة مع دراسة الوندي وحسن (٢٠١٨) والتي توصلت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط وفقاً لمتغير التخصص، وذلك في جانب التخصص الإنساني.

أما فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في أعراض الاكتئاب النفسي: أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في أعراض الاكتئاب النفسي. ويمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء ما أوضحه تشن وآخرون (Chen et al., 2013) وهو أن السبب وراء عدم وجود فروق بين الجنسين في الاكتئاب يرجع إلى المساواة التي يحصل عليها الطلبة في الحقوق والعمل والضغوط في الجامعة، كما يمكن تفسير تلك النتيجة من خلال وجود بعض الأعراض الاكتئابية لدى كل من الذكور والإناث، حتى وأن اختلفت مصادرها لدى كل منهما، فالمصادر التي قد تثير الاكتئاب لدى الذكور ليست بالضرورة منبعاً لإثارة الاكتئاب لدى الإناث - إلا أنه لا توجد فروق جوهرية بينهما في الدرجة الكلية للاكتئاب. وربما قد يرجع ذلك إلى طبيعة الواقع الاجتماعي الذي يعيشه كل من الذكور والإناث. فعند تحليل الواقع الراهن نجده أنه يدعو إلى مزيد من العزلة، والاعتزاب، واليأس، والتشاؤم منه، لأنه واقع ملء بالتناقضات والأضداد، انقلبت فيه الموازين الأخلاقية، وتصدعت فيه القيم إلى حد كبير، كما أنه واقع غير

مستقر. وقد يرجع السبب في ذلك إلى عوامل أخرى متعددة، ولكن جملة معايشة هذا الواقع تجعل الفرد، سواء كان ذكرًا، أو أنثى، أكثر عرضة للاكتئاب النفسي. كما يمكن أن نلمح مظاهر الاكتئاب لدى شباب الجامعة من الجنسين في تلك الفجوة ما بين الأمل والواقع، فغياب العدالة التوزيعية والحرمان النسبي، يمثل أحد عوامل الإحساس الجماعي بالفشل، والإحباط، بالإضافة إلى شعور الأفراد بالعجز واليأس إزاء هذا الواقع، وعدم القدرة على التغيير والتأثير، فالشباب يشعرون بأن كل ما حولهم يتغير بلا سبب مفهوم، وأنهم عاجزون عن السيطرة والمشاركة في إحداث أو صنع هذا التغيير (فايد، ٢٠٠٣). ولعل ما سبق قد ألقى الضوء إلى حد ما على أسباب ومصادر الاكتئاب لدى شباب الجامعة من الجنسين، الأمر الذي أدى إلى عدم وجود فروق جوهرية بينهما في الاكتئاب يمكن إرجاعها لتغيير الجنس. وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه الدراسات التي تم التعرض لها مثل دراسة (رجيعة وإبراهيم، ٢٠٠٢؛ العيداني، ٢٠١٤) من عدم وجود أثر دال للجنس على الاكتئاب؛ مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في الأعراض الاكتئابية. إلا أن هناك دراسات أخرى أشارت إلى وجود هذه الفروق في اتجاه الإناث كدراسة النمرات (٢٠٠٣)، كما أشارت دراسات أخرى إلى وجود هذه الفروق في اتجاه الذكور كدراسة جميل (٢٠١٦).

وفيما يتعلق بالفرقة الدراسية، فقد أشارت النتائج التي تم التوصل إليها من خلال الدراسة الحالية إلى أن هناك انخفاضًا في شدة أعراض الاكتئاب عمومًا مع التقدم في العمر، حيث إن طلاب الفرقة الأولى كانوا أكثر اكتئابًا من طلاب الفرقة الثانية والثالثة والرابعة؛ فعلى الرغم من تزايد ضغوط الحياة والصراعات المتنامية بين البشر في كل مكان وغلبة التنافس على التعارف وانتشار القيم المادية على حساب القيم الروحية وكثرة أعداد البشر وضيق الفرص المتاحة. كل ذلك جعل إنسان العصر يئن تحت وطأة الضغوط النفسية مما يجعله مع تزايد مسؤولياته يشعر بالضيق والحزن اللذين قد يصلان إلى الاكتئاب؛ إلا أن المتحصل عليه من نتائج يشير إلى غير ذلك وهذا يحتاج إلى دراسات طولية

تتبعه لدراسة علاقة الاكتئاب بالعمر الزمني (رجيعة، إبراهيم، ٢٠٠٢). ويوضح تشن وآخرون (Chen et al., 2013) إلى أن طلبة الجامعة في مرحلة انتقالية بين الاعتماد على الأسرة إلى الاعتماد على النفس، إذ تعد المرحلة الجامعية مرحلة مهمة في حياتهم؛ حيث يتم فيها تدريبهم على العمل المستقبلي الذي اختاروه لنفسهم؛ لذلك يعاني الكثير من طلبة الجامعة من الاكتئاب. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة رجيعة وإبراهيم (٢٠٠٢) والتي تشير نتائجها إلى أن طلبة المرحلة الأولى من الدراسة الجامعية يعانون من الاكتئاب بدرجة أكبر من الطلبة الذين اقتربوا من التخرج، بينما تتعارض هذه النتيجة مع دراسات أبو مرق (٢٠٠٧) وصالحي (٢٠١٣)، والتي توصلت نتائجها إلى عدم وجود هذه الفروق.

وفيما يتعلق بالتخصص الأكاديمي، فقد أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب الجامعة في أعراض الاكتئاب النفسي تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمي (نظري - عملي). ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن جميع الطلاب يشتركون في الهموم التي تعترضهم سواء كان الطلاب ينتمون إلى الكليات النظرية أم العملية، وينتمون إلى تشنئة اجتماعية واحدة وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أبو مرق (٢٠٠٧) والعيداني (٢٠١٤)؛ بينما تتعارض مع نتائج دراسات النمرات (٢٠٠٣) والتي توصلت نتائجها إلى أن طلبة التخصصات النظرية أكثر اكتئاباً من طلبة التخصصات العلمية.

التوصيات

- كشفت نتائج الدراسة الحالية عن دور اليقظة العقلية في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي، مما يكشف الدور الوقائي لليقظة العقلية في تعزيز مزيد من التفاعلات الوقائية التي يجب أن يتمتع بها الفرد عندما يتعرض لأزمات في سياق حياته اليومية، لذا يجب على المعنيين بالشؤون الأكاديمية في المرحلة الجامعية تدعيم اليقظة العقلية كسمة إيجابية من سمات الشخصية في حياة الطالب الجامعي.

- نظرًا لوجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وكل من الضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي، لذا يجب تعزيز العلاقات الإيجابية بين الطالب والأستاذ الجامعي قائمة على الثقة والود والاحترام وتبادل الخبرات لاكتساب الطلبة فنيات وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية المختلفة.
- الاهتمام بالبرامج التثقيفية لتحسين مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة الذين هم بحاجة لتنميتها.
- تنمية وعي المجتمع من خلال وسائل الإعلام عن اليقظة العقلية، وكيفية تنمية مستوى اليقظة العقلية للفرد.

البحوث المقترحة

- فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية لخفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى طلاب الجامعة.
- اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط النفسية المدركة وأعراض الاكتئاب النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- فعالية برامج إرشادية قائم على اليقظة العقلية في التخفيف من الضغوط.

المراجع

أبو مرق، جمال. (٢٠٠٧). الاكتئاب النفسي بين طلاب وطالبات جامعة الخليل في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة كلية التربية، ١٧(١)، ٢١٠ - ٢٤٦.

بديوي، زينب؛ عبد، مها. (٢٠١٨). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، ٢٣(١)، ٤١٨ - ٤٤٢.

بهنساوي، أحمد. (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. المجلة التربوية، ٧٨(٧٨)، ١١ - ٧٤.

جميل، بيداء. (٢٠١٦). الخجل وعلاقته بالاكتئاب لدى طلبة جامعة بغداد. جامعة بغداد، مركز البحوث التربوية والنفسية، (٥٠)، ٤٢١ - ٤٤٨.

خشبة، فاطمة. (٢٠١٨). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. مجلة التربية، ١٧٩(١)، ٤٩٤ - ٥٩٨.

دسوقي، حنان. (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين اليقظة الذهنية والامتنان والكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة. المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، ٧٨(٧٨)، ١٧٣٥ - ١٧٨٠.

رجيعة، عبد الحميد؛ إبراهيم، إبراهيم. (٢٠٠٢). المهارات الاجتماعية والتوافق الدراسي وعلاقتها بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات: دراسة تنبؤية. المؤتمر السنوي التاسع - الإرشاد النفسي قوة للتنمية والتقدم، مركز الإرشاد النفسي. ٣١١ - ٣٤١.

سلامة، ممدوحة. (١٩٨٩). التشوية المعرفي لدى المكتئبين وغير المكتئبين. مجلة علم النفس، ٣(١١)، ٤١ - ٥٢.

- سلامة، ممدوحة. (١٩٩١). الاعتمادية والتقييم السلبي للذات والحياة لدى المكتئبين وغير المكتئبين. *مجلة دراسات نفسية*، ١(٢)، ١٩٩ - ٢١٨.
- شمبولية، هالة. (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة بين العاديين والمتفوقين في ضوء النوع والفرقة الدراسية. *مجلة كلية التربية*، ٣٠(١١٩)، ١ - ٢٩.
- شمسان، مازن. (٢٠٠٩). ضغوط الحياة وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية الآداب*، ٦(٦)، ٢٣٩ - ٢٧٨.
- صالح، هناء. (٢٠١٣) علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة: دراسة ميدانية على عينة من الطلبة بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة قاصدي مرباح.
- الضبع، فتحي؛ طلب، أحمد. (٢٠١٣). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة، *مجلة الإرشاد النفسي*، ٣٤، ١ - ٧٥.
- عبد الرحمن، محمد؛ الطائي، إيمان. (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة في كل من مصر والعراق: دراسة عبر ثقافية مقارنة. *دراسات تربوية ونفسية*، (٩٧)، ٥ - ٤٠.
- عبود، أحمد؛ فرنسيس، ساندي. (٢٠١٧). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية للبنات*، ٢٨(٢)، ٤٨٠ - ٤٩٦.
- العزي، أحلام. (٢٠١٣). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. *كلية التربية للعلوم الإنسانية بجامعة بغداد*، ٢(٢٠٥)، ٣٤٣ - ٣٦٧.
- علي، سامي. (٢٠٠٢). أساليب التعامل مع الضغوط والمظاهر الاكتئابية لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الإمارات، *حولية آداب عين شمس*، المجلد ٣٠، ٣٠٩ - ٣٦١.

العيداني، عبد الكريم. (٢٠١٤). الاكتئاب لدى طلبة الجامعة وعلاقته بالجنس والتخصص. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، (٣٧)، ١٠٦-١٣٧.

غريب، عبد الفتاح. (٢٠٠٠). البناء العاملي لمقياس بيك الثاني للاكتئاب DIB-II على عينة مصرية من طلاب الجامعة. دراسات نفسية، ١٠ (٣٣)، ٣٨٢-٣٩٧.

غريب، عبد الفتاح. (٢٠١٥). مقياس الاكتئاب (D-II) BDI-II التعليمات ودراسة الثبات والصدق وقوائم المعايير والدرجات الفاصلة. مكتبة الأنجلو المصرية.

الغريز، أحمد؛ أبو أسعد، أحمد. (٢٠٠٩). التعامل مع الضغوط النفسية. دار الشروق.

فايد، حسين. (١٩٩٨). الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية. دراسات نفسية، ٨ (٢)، ١٩٢-١٥٥.

فايد، حسين. (١٩٩٨). الفروق في الاكتئاب واليأس وتصور الانتحار بين طلبة الجامعة وطالباتها. مجلة دراسات نفسية، ٨ (١)، ٤١ - ٧٨.

فايد، حسين. (٢٠٠٣). الفروق بين الجنسين في العلاقة بين الغضب والاكتئاب. حوليات آداب عين شمس، مج (٣١)، ٥٩ - ١٠٨.

المعموري، علي؛ عبد، سلام. (٢٠١٨). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية، ٢٥ (٣)، ٢٢٩ - ٢٤٧.

النمرات، عروب. (٢٠٠٣). العلاقة بين استخدام الانترنت والاكتئاب عند عينة من طلبة جامعتي اليرموك والعلوم والتكنولوجيا الأردنية. (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الأردنية.

الوليدي، علي. (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. *مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية*، (١)، ٤١-٦٨.
الوندي، إسماعيل؛ حسن، مها. (٢٠١٨). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم النفسية*، (٢٩)، ١٦٩ - ١٩٢.

- Akyurek, G., Kars, S., & Bumin, G. (2018). The Determinants of occupational therapy students' attitudes: mindfulness and well-being. *Journal of education and learning*, 7(3), 242- 250.
- Albrecht, J., Albrecht, M., & Cohen, M. (2012). Mindfully Teaching in the Classroom. *Australian Journal of Teacher Education*, 37(12), 1-14. <https://doi.org/10.14221/ajte.2012v37n12.2>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Bajaj, B., Gupta, R. & Pande, N. (2016). Self – esteem mediates the relationship between mindfulness and well-being. *journal of personality and individual differences*, 94, 96- 100.
- Barnhofer, T., & Crane, C. (2009). Mindfulness-based cognitive therapy for depression and suicidality. *Clinical handbook of mindfulness*, 221-243.
- Bernay, R. S. (2014). Mindfulness and the Beginning Teacher. *Australian Journal of Teacher Education*, 39(7), 58 – 69.
- Bränström, R., Duncan, L. & Moskowitz, J. (2011). The association between dispositional mindfulness, psychological well-being², and perceived health in a Swedish population – based sample. *British journal of health psychology*, 16, 300 – 316.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: the Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204-223. <https://doi.org/10.1177/1073191107311467>
- Chen, L., Wang, L., Qiu, X. H., Yang, X. X., Qiao, Z. X., Yang, Y. J., & Liang, Y. (2013). Depression among Chinese university students: prevalence and socio-demographic correlates. *PloS one*, 8(3), e58379. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0058379>
- Christopher, M. S., & Gilbert, B. D. (2010). Incremental validity of components of mindfulness in the prediction of satisfaction with life and depression. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 29(1), 10-23.

- Coffey, K., & Hartman, M. (2008) Mechanisms of Action in the Inverse Relationship Between Mindfulness and Psychological Distress. *Complementary health practice review*, 13(2),79-91.
- Cohen, S., Kamarck, T. & Mermelstein, R. (1983). A global Measure of Perceived stress, *Journal Health Society, and behavior*, 24, 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Cohen, S., Tyrrell, D. A., & Smith, A. P. (1993). Negative life events, perceived stress, negative affect, and susceptibility to the common cold. *Journal of personality and social psychology*, 64(1), 131-140
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208.
- Deurr, M. (2008). *The use of meditation and mindfulness practice to support military care providers: a prospectus*. Center for Contemplative Mind in Society.
- Deyo, M. (2009). Mindfulness and Rumination: Does mindfulness Training Lead to Reduction in The Ruminative Thinking Associated with Depression, *The Journal of Science and Healing*, 5(5), 265-271. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2009.06.005>
- Edmunds, E. (2013). *Mindfulness Training and Social Anxiety Reduction in Adolescents: A Model Training Program* (Unpublished doctoral dissertation, alliant international university).
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American journal of orthopsychiatry*, <https://doi.org/10.1037/0002-9432.77.4.534>, 77(4), 534-542
- Graff, L. A. (1993). *Postpartum depressive symptoms: Testing a diathesis- stress model the role of cognitive style, infant-related stress, and marital adjustment and support* (Unpublished Doctoral dissertation, University of Manitoba).
- Herman, J. L. (1992). *Trauma & Recovery*. Harper Collins Publishers.
- Holmbeck, G. N. (1997). Toward terminological, conceptual, and statistical clarity in the study of mediators and moderators: Examples from the child-clinical and pediatric psychology literatures. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(4), 599-610. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.65.4.599>
- Hyland, P., Lee, A. & Mills, M. (2017). Mindfulness at work: a new approach to improving individual and organizational performance. *Industrial and organizational psychology*, 8(4), 576- 602.
- Kabat-Zinn, J. (1993). *Mindfulness meditation: Health benefits of an*

- ancient Buddhist practice*. In D. Goleman & J. Gurin (Eds.), *Mind/Body Medicine* (pp. 259–275). Yonkers, NY: Consumer Reports Books.
- Kamath, S. (2015). Role of mindfulness in building resilience and emotional intelligence and improving academic adjustment among adolescents. *Indian Journal of Health and wellbeing*, 6(4),414-417.
- Kettler, K. (2010). Mindfulness and cardiovascular risk in college students. *Eagle Feather*, 7. <https://doi.org/10.12794/tef.2010.51>
- Kim, M. K., Lee, K. S., Kim, B., Choi, T. K., & Lee, S. H. (2016). Impact of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Intolerance of Uncertainty in Patients with Panic Disorder. *Psychiatry investigation*, 13(2), 196–202.
- Langer, E.J. (1989). *Mindfulness*. New – York: Addison – Wesley.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*", New York: Springer Phillips, C. (2013). Perceived Stress. In: Gellman M.D., Turner J.R (Eds), *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, Springer, New York.
- Lee, D. & Riccio, C. A. (2005). Understanding the implementing cognitive neuropsychological retraining. In R. C. D'Amato, E. Fletcher- Janzen, & C. R. Reynolds (Eds.). *Handbook of School Neuropsychology*, (pp. 701-720) New York, John Wiley & Sons.
- Limy, C. & Lee, T. (2013). Perceived stress, coping Strategy and general Health: A study on accounting students in Malaysia, *Journal of Arts, Science and Commerce*, 8 (1), 88-92.
- Liu, Z., Liu, R., Zhang, Y., Zhang, R., Liang, L., Wang, Y., Wei, Y., Zhu, R., & Wang, F. (2021). Association between perceived stress and depression among medical students during the outbreak of COVID-19: The mediating role of insomnia. *Journal of affective disorders*, 292, 89–94. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.05.028>
- Mace, C. (2008). *Mindfulness and Mental*. Routledge. pp. 188. *Group Analysis*, 41(2), 216-217.
- Malinowski P. (2013). Neural mechanisms of attentional control in mindfulness meditation. *Frontiers in neuroscience*, 7, 8.
- Marcus, M., Fine, P. & Moeller, F. (2003). Change in stress levels following mindfulness-based stress reduction in a therapeutic community. *Journal of Addictive Disorders*, 2, PP. 63-72.
- Markes, M., Murray, M., Evens, B. & Estacio, E. (2000). *Health Psychology, Theory Research and Practice* (Fourth Edition) London: Sage Publications.

- Masuda, A. & Tully, E. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1), 66-71.
- Mishra, N. & Rath, P. K. (2015). Impact of intervention on perceived stress of college students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 6 (9), 859-864.
- Parto, M., & Besharat, M. A. (2011). Mindfulness, psychological well-being, and psychological distress in adolescents: Assessing the mediating variables and mechanisms of autonomy and self-regulation. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 578-582.
- Rodrigues, M., Nadri, A. & Levitan, M. (2017). Mindfulness in mood and anxiety disorders: a review of the literature. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 39(3), 207- 215.
- Schwartz, A. (2018). Mindfulness in applied psychology: Building resilience in coaching. *The Coaching Psychologist*, 14 (2), 98-104.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press.
- Shapiro, S., Carlson, L., Asten, J., Freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62,3,373-386.
- Soysa, C. K., & Wilcomb, C. J. (2015). Mindfulness, self-compassion, self-efficacy, and gender as predictors of depression, anxiety, stress, and well-being. *Mindfulness*, 6(2), 217-226.
- Veehof, M. M., Klooster, P. M., Taal, E., Westerhof, G. J. & Bohlmeijer, E. T. (2011). Psychometric properties of the Dutch Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in patients with fibromyalgia. *Clinical Rheumatology*, 30(8), 1045-1054.
- Von der heyde, E. M. (2017). *The relationship between mindfulness and stress among college students* (Unpublished Master Thesis). Rowan University.
- Weinstein, N., Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43, 374-385. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.008>
- Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, J. L., Floyd, A. R., Dedert, E. A. & Sephton, S.E. (2002). Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 9(4), 297-307.

- Zhou, Z. K., Liu, Q. Q., Niu, G. F., Sun, X. J., & Fan, C. Y. (2017). Bullying victimization and depression in Chinese children: A moderated mediation model of resilience and mindfulness. *Personality and individual differences*, 104, 137-142.
- Zimmaro, L. A., Salmon, P., Naidu, H., Rowe, J., Phillips, K., Rebholz, W. N., & Sephton, S. E. (2016). Association of dispositional mindfulness with stress, cortisol, and well-being among university undergraduate students. *Mindfulness*, 7, 874-885. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0526-8>
- Zubair, A., Kamal, A. & Artemeva, V. (2018). Mindfulness and resilience as predictors of subjective well-being among university students: A Cross-cultural perspective. *Behavioural of Journal Sciences*, 28 (2)، 1-19.
- Zuo, B., Zhang, X., Wen, F. F., & Zhao, Y. (2020). The influence of stressful life events on depression among Chinese university students: Multiple mediating roles of fatalism and core self-evaluations. *Disorders Affective of Journal*, 26، 84-90.