

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



كلية التربية
المجلة التربوية

اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية
التقنية بمحافظة بيشة

إعداد

أ/ سعد محمد عبد الله الحارثي
باحث ماجستير في الإرشاد النفسي

المجلة التربوية. العدد السابع والخمسون. يناير ٢٠١٩م

Print:(ISSN 1687-2649) Online:(ISSN 2536-9091)

ملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة كل من اليقظة العقلية وأعراض القلق والعلاقة بينهما لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي بصورته الارتباطية، حيث تم اختيار عينة عشوائية من طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة بلغ قوامها (٢٨٤)، طبق عليهم مقياسي اليقظة العقلية (محمد، ٢٠١٧)، وأعراض القلق (إعداد: الباحث)، وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج كان من أبرزها: وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وأعراض القلق لدى عينة الدراسة، كما جاءت درجة اليقظة العقلية لديهم (متوسطة)، وأيضاً كانت أعراض القلق لديهم (متوسطة) وأكثرها انتشاراً الأعراض النفسية ثم الأعراض الجسمية، وقد وجدت فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية في أعراض القلق لصالح منخفضي اليقظة العقلية، وتعمل اليقظة العقلية كمنبأ بأعراض القلق، وفي ضوء هذه النتائج تم تقديم مجموعة من التوصيات التي تدعم مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الكلية التقنية، وتخف من حدة أعراض القلق لديهم.

The study aimed at identifying the degree of mindfulness and its relation to anxiety symptoms among technical college students at bisha governorate, the study followed the descriptive method in its associative form. A random sample of 284 students was selected for the Technical College in Bisha Governorate. The mindfulness measurements (Mohammad, 2017) were applied to them and the symptoms of concern were determined by the researcher. The most prominent among them were negative correlation and statistical function between mindfulness and anxiety symptoms in the study sample, as well as their mindfulness (mean), anxiety symptoms (moderate), and most prevalent psychological symptoms and physical symptoms. There were statistically significant differences Between high and low mindfulness in a Satisfied with concern in favor of low mindfulness, mindfulness and working as a predictor of symptoms of anxiety, and in the light of these findings were presented a set of recommendations that support mental alertness level of technical college students, and ease the severity of symptoms of anxiety they have.

مقدمة:

شباب اليوم هم حاضر الأمة ومستقبلها، وعليهم تقع مسؤولية النهوض بمجتمعاتهم، وهذا ما أوجب على القائمين بالأمر الاهتمام بالمرحلة الجامعية وطلابها، فتثقيف الشباب في مرحلة ما بعد التعليم العام وتدريبهم وتأهيلهم نفسياً يساعدهم على المضي في الحياة بخطى ثابتة؛ بحيث تكون شخصياتهم سوية وسلوكهم إيجابي، على النحو الذي يمكنهم من مواجهة الحياة ومتطلباتها بطريقة إيجابية، خالية من الأعراض المرضية.

ويرتبط ظهور هذه الأعراض المرضية لدى الشباب بتعرضهم لمواقف مُشكلة، فعندما يواجه الفرد صعوبات أو إحباطات، فإن ذلك ما يعيق قدرته على الإنجاز فيشعر بالإحباط، ومثل هذا الشعور يُعد عائقاً أما الطلاب في سبيل وضع أهداف مستقبلية ذات قيمة، فيسعون حينئذ إلى تحقيق إنجازات قصيرة المدى، وبالتالي يقل شعورهم بالهناء النفسية، وتبدأ أعراض القلق في الظهور لديهم (Brown, 2011, 12).

ويُعد القلق القاسم المشترك في الاضطرابات النفسية، حيث يلاحظ لدى طلبة المدارس والجامعات خلال الفترة التي تسبق الامتحان، أو عند تعرضهم لمواقف محبطة، فتأخذ أعراضه النفسية والجسمية في الظهور لديهم (الرواد وحمدي، ٢٠١٤: ٢٩٢).

ويرى رضوان (٢٠٠٢: ١٠٥) أن للقلق ثلاثة مظاهر مرتبطة ببعضها بعضاً وهي: المظهر الجسدي؛ ويبدو في تسارع دقات القلب والتعرق وتوتر العضلات، والمظهر الانفعالي ويبدو في الخوف من فقدان السيطرة على النفس أو من الموت؛ والمظهر السلوكي الذي يبدو في الهرب وتجنب المواقف الحرجة.

وتكمن خطورة القلق فيما له من تأثير كبير على الأفراد بدءاً من التأثير على معدلات الإنتاج، والعمل، والدراسة، والتكيف، وانتهاءً بحالات الانتحار والاضطرابات الدموية الوعائية، كما أنه يؤدي لدى طلبة الجامعة إلى مشكلات متعددة في التحصيل والتكيف الأكاديمي (Uludag, 2014, 504).

ولذا وُجد توجه لدى الباحثين نحو العمل على دراسة المتغيرات التي تحد من شعور الفرد بالقلق، ومن ثمّ تعمل كعوامل مخففة من الإحساس بأعراضه، ومنها اليقظة العقلية؛ والتي تتعدد الأدلة البحثية على أن لها تأثيرات إيجابية في التعامل مع المواقف الضاغطة، حيث بدأت الدراسات تنتبه إلى العمليات التي ربما تساعد على شرح تأثيراتها، وتتضمن

العمليات المقترحة تغييرات في استخدام كل من: الانتباه، والمعرفة، والمشاعر، والاستبصار، والمواجهة، وعدم التعلق، وربما تؤدي هذه العمليات بشكل مباشر أو غير مباشر باستخدام اليقظة العقلية إلى نتائج مفيدة (Brown & Ryan, 2007, 72).

كما يمكن استخدام اليقظة العقلية لتنمية وعي ما وراء المعرفة **Meta- Cognitive Awareness** الذي يتم تعلمه لملاحظة الأفكار أو المشاعر مثل: التفكير والعاطفة دون إدراك أنها واقع مطلق؛ والتي نحتاج للعمل بموجبها لمواجهة المشاعر السلبية، وتشجيع الفرد على تطوير منظور (Hasker, 2010, 4).

كما أن التدخلات المبنية على اليقظة العقلية تستخدم في تطبيقات عديدة لإرشاد حالات نفسية عديدة، ومنها: المزاج (القلق والاكتئاب)، والهوسات، والسلوكيات (الشهر العصبي، الإدمان، إيذاء الذات، العنف)، ومشكلات التعلق (الاتجاهات، التعاطف)، ومشكلات الذات (Mace, 2008, 58).

كذلك توجد أدلة بحثية متعددة على أن توظيف اليقظة العقلية يساعد كثيراً من الأفراد على التصالح مع ذاتهم وخاصة الذين يعانون من ضغوط، واضطرابات صورة الجسد، وخفض القلق والاكتئاب (Grow, Collins, Harrop & Marlatt, 2015, 17).

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة الدراسة الحالية، والمتعلقة بالبحث في طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية وأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تعتبر مرحلة المراهقة المتأخرة إحدى المراحل النمائية المهمة في دورة حياة الفرد، التي تسهم بشكل كبير في تشكيل جوانب شخصيته المختلفة من خلال ما يحدث فيها من مواقف، وما يعترها من تغيرات قد تؤدي في النهاية إما إلى شخصية سوية متكاملة تتمتع بالتوافق وبالصحة النفسية، أو إلى شخصية مضطربة قد تلجأ إلى أساليب تكيف غير سوية.

حيث تعد مرحلة المراهقة من أكبر مراحل دورة الحياة صعوبة وتأزماً، فيعاني المراهق أثناءها حالة من القلق والاضطراب النفسي وارتباك الهوية، وذلك في أثناء محاولاته المختلفة لاستكشاف الذات والعالم الخارجي، والبحث عن الهوية الشخصية، حيث تشير نتائج بعض الدراسات أن تعرض المراهقين لبعض الصدمات النفسية والصراعات والمشكلات المتنوعة قد تؤدي إلى ظهور العديد من الأعراض المرضية لديهم (الهوري، ٢٠١٥: ٧٤).

وفي ظل هذا الإحساس المتزايد بخطورة ما يتعرض له المراهقون من مشكلات سلوكية، يرى (الدرويش ٢٠١٤: ١٤٦) ضرورة العمل على البحث في المتغيرات النفسية التي من شأنها تفسير تعرض المراهقين لهذه المشكلات، وتنبأ بمدى قابليتهم لتطور الأعراض أو قدرتهم على الصمود في مواجهتها.

واستناداً إلى ما ذكره كل من ويتكويتس وبوين ودوغلاس وهسو (Witkiewitz, Bowen, Douglas & Hsu, 2013: 1564) من أن اليقظة العقلية تعمل كمتغير واط في المواقف الضاغطة، ومنها المواقف الحادثة في البيئة الدراسية، فإن مشكلة الدراسة الحالية تتحدد أبعادها في السعي نحو الإجابة عن السؤال الرئيس التالي: ما العلاقة بين اليقظة العقلية وأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة؟ ويتفرع من هذا السؤال الرئيس، مجموعة الأسئلة البحثية التالية:

١. ما درجة اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التقنية بمحافظة بيشة؟
٢. ما أكثر أعراض القلق انتشاراً لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة؟
٣. ما دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى دلالة (0.05 α) في أعراض القلق لدى مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية من طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة؟
٤. هل يمكن التنبؤ بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة من خلال درجة اليقظة العقلية لديهم؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية وأعراض القلق، مع تحديد درجة اليقظة العقلية وأكثر أعراض القلق لدى طلاب كلية التقنية بمحافظة بيشة، وكذلك الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية في أعراض القلق لدى مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية، والتحقق من إمكانية التنبؤ بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة من خلال درجة اليقظة العقلية لديهم.

أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية النظرية.

تكتسب الدراسة الحالية أهميتها النظرية من خلال إلقاء الضوء على ظاهرة إنسانية يعاني منها العديد من الأفراد من مختلف الأعمار وهي ظاهرة القلق؛ الذي يعد من الإضرابات

التي تؤدي إلى التأثير على صحة الفرد وإنتاجيته، كذلك إثراء المجال الإرشادي بأدب نظري عن اليقظة العقلية لما لها من دور في توجيهه انفعالات وأفكار الفرد في المواقف الضاغطة.

ثانياً: الأهمية التطبيقية.

يُؤمل أن الدعم والمساعدة لكل من أولياء الأمور والمرشدين والمدرسين والمربين في توفير البيئة المناسبة لمواجهة القلق والمساعدة على نمو مستوى إيجابي من اليقظة العقلية لدى طلاب التعليم عامةً، والتعلم الجامعي.

حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية بمجموعة المحددات التالية:

١. الحدود الموضوعية: اقتصرت الدراسة الحالية على تناول متغيري اليقظة العقلية، وأعراض القلق.
٢. الحدود البشرية: طلاب الكلية التقنية في أقسامها المختلفة.
٣. الحدود المكانية: تم تطبيق أداة الدراسة على عينة من طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة.
٤. الحدود الزمانية: تم تطبيق إجراءات الدراسة بالفصل الأول للعام الدراسي ١٤٣٨هـ / ١٤٣٩هـ.

الأدب النظري لمتغيرات الدراسة:

تناولت الدراسة الحالية متغيرين رئيسيين، يمكن التأسيس لهما على النحو التالي:

اليقظة العقلية Mindfulness :

في سياق تعريف اليقظة العقلية - كمفهوم نفسي - يعرفها لانجر (Langer, 1992,) (4) بأنها "مجال مرن للقدرة العقلية يكون غير مرتبط بوجهة نظر خاصة، ويسمح برؤية جيدة ومنفتحة على كل الخبرات العقلية والحسية للشخص، ومن دون إصدار أحكام".

كما عرفها "بروان وريان" (Brown & Ryan, 2007, 823) بأنها الانتباه الواعي الموضوعي في اللحظة الحاضرة.

كما تعني اليقظة العقلية من وجهة نظر نيف (Neff, 2003, 232) بأنها "حالة من الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد النقيضين من التوحد الكامل بالهوية الذاتية، وعدم الارتباط بالخبرة، ويتبع رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية والانفعالية كما تظهر. وتعني أيضاً

الانفتاح على عالم الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة والخبرات غير السارة لدى الفرد، ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن".

وتتضمن اليقظة العقلية الوعي والانتباه والتركيز على الأحداث الإيجابية أو السلبية في اللحظة الحالية دون تفسيرها أو إصدار أحكام تقييمية (الضبع وطلب، ٢٠١٣، ١٢)، وعليه يُمكن القول أن الممارسات العلمية لليقظة العقلية وتركيز انتباه الشخص على كل ما يدخل خبرته في الوقت نفسه يسمح للشخص بالتحقق من كل ما يدور من حوله دون الوقوع في الأحكام التلقائية أو التفاعلية، وهذا وصف يقترح عدة عناصر، بما في ذلك المراقبة للحظة الممارسة الحالية للتجربة الى الوقت الحاضر (Baer, et al., 2006, 28)، فيما ذكر هاسكر (Hasker, 2010, 12) مكونين رئيسيين لليقظة العقلية وهما: التنظيم الذاتي للانتباه Self- Regulation of attention في اللحظة الحالية، والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية.

وترتبط أهمية اليقظة العقلية بمبادئ سبعة حددها ماي (May, 2009, In: Bernay, 2009,) والتي تمثل مجموعة من الأنشطة التي إذا ما انخرط فيها الفرد فإنها ستحفز الذهن، وتبني المقدرات الفردية، وتقلل الضغط الذي ربما يتعرض له الفرد، وتتمثل هذه المبادئ بالآتي: عدم التسرع في الحكم على النفس، أو الآخرين، أو الأحداث عند وقوعها، وبث الصبر بالنفس والآخرين، والاستمتاع بجمال وحداثة كل لحظة، والثقة بالنفس والمشاعر الخاصة، والاهتمام بما هو صحيح بدلاً من السعي وراء الأخطاء، وقبول الأشياء على حقيقتها كما هي، وليس كما يصورها الآخرون، وترك الأمور المسلم بها والتخلي عنها.

ولليقظة العقلية فوائد متعددة، أجملها ويسبيكر وزملاؤه (Weissbecker, et al., 2002, 299) في الآتي: تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط، وتحسين الشعور بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والاحساس بها، وتعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى.

وتتطلب اليقظة العقلية من الشخص الشفقة بنفسه ومراقبة أفكاره ومشاعره السلبية والانفتاح عليها ومعايشتها بدلاً من احتجازها في اللاوعي، إضافة إلى عدم إطلاق أحكام سلبية للذات أو التوحد المفرط مع الذات Over-identification وعدم التشديد على الذات

بشكل منفصل مع ترسيخ وحدة الذات (العاسمي، ٢٠١٤، ٢٧)، ومن ثم فإن وجود درجة من اليقظة العقلية يسهم بشكل مباشر في عنصرين: عدم إصدار الأحكام، والنقد الذاتي، وزيادة فهم الذات، وبالتالي تعزيز اللطف أو الرحمة بالذات، مع الأخذ بمنظور متوازن لليقظة العقلية، وذلك للابتعاد عن العزلة والأنانية والذنان يُعدان من الأسباب النفسية الرئيسة للإقبال على الإدمان (Shorey, Elmquist, Wolford-Clevenger, Gawrysiak, Anderson & Stuart, 2016, 122).

وهناك أدلة بحثية متعددة على أن توظيف اليقظة العقلية يساعد كثيراً من الأفراد على التصالح مع ذاتهم وخاصة الذين يعانون من مشكلات الإدمان، واضطرابات صورة الجسد، وخفض القلق والاكتئاب (Grow, Collins, Harrop & Marlatt, 2015, 17)، كما يذكر ويتكوييتس وبوين ودوغلاس وهسو (Witkiewitz, Bowen, Douglas & Hsu, 2013, 1564) أن اليقظة العقلية تعمل كمتغير واقٍ من العودة إلى الأمراض النفسية، إذ تعمل على التخفيف من حدة الأعراض المرضية.

ومن الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية، دراسة أبينج وديوفيناج (Pepping & Duvenage, 2016) والتي هدفت إلى دراسة الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى المراهقين من الجنسين في المرحلة الجامعية وفقاً لأساليب الرعاية الوالدية لديهم، وقد بينت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية يرتبط ارتباطاً موجباً بنوعية الأساليب الوالدية، حيث يزداد مستوى اليقظة العقلية مع شعور المراهقين بالدفء الأسري، ويقل مع شعورهم بالصد والتجنب أو النبذ والإهمال، كذلك تعمل اليقظة العقلية على تخفيف حدة حالة القلق النفسي الناجمة عن أساليب الرعاية الوالدية السلبية.

كما أجرى خضر ياسين وآمال عليوي (٢٠١٥) دراسة هدفت إلى تناول العلاقة بين القلق الاجتماعي واليقظة العقلية لدى النساء العراقيات اللواتي يعشن في العراق وفي بريطانيا، وقد وجد أن لدى النساء في العراق وبريطانيا قلق اجتماعي لكنه عند نساء العراق والمتزوجات أكثر، وأن لدى عينة الدراسة يقظة عقلية مرتفعة، ومستواها لدى نساء بريطانيا أكثر، وأن العلاقة بين القلق الاجتماعي واليقظة العقلية هي علاقة ضعيفة.

أما دراسة العاسمي (٢٠١٥) فقد هدفت إلى اكتشاف دور اليقظة العقلية كوسيط للعلاقة بين المرونة النفسية وكل من الاكتئاب والضغط النفسية لدى طلاب كلية التربية بجامعة دمشق، وأسفرت النتائج عن وجود علاقات إيجابية دالة بين الذهن والمرونة، وعلاقة سلبية بين اليقظة العقلية وكل من الاكتئاب والضغط، كما أظهرت النتائج أن الطلبة الذين يتسمون باليقظة العقلية أكثر مرونة وأقل اكتئاباً وضغطاً من الطلبة منخفضي اليقظة العقلية.

كما أجرى سانكيثا (Sangeetha, 2014) دراسة تهدف هذه الدراسة إلى اختبار أثر ممارسة اليقظة العقلية كعامل مسهم في تخفيف حدة الضغوط ورفع مستوى التحصيل الأكاديمي لدى طلبة الصف السابع، وقد توصلت الدراسة إلى وجود تأثير وسيط لليقظة العقلية في العلاقة بين التعرض للضغوط وما ينتج عنها من إجهاد وتوتر، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والمستويات المرتفعة من التحصيل الأكاديمي.

فيما هدفت دراسة أحلام عبد الله (٢٠١٣) إلى التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، وأشارت النتائج إلى أن مستوى اليقظة الذهنية كان مرتفعاً لدى طلبة الجامعة، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس (إناث-ذكور) ولصالح الذكور، ولا توجد فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص (علمي-أدبي)، وتوجد فروق دالة إحصائية تبعاً لتفاعل الجنس والتخصص.

فيما هدفت دراسة أحلام عبد الله (٢٠١٢) إلى الكشف عن مستوى الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة جامعة ديالى وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود مستوى مرتفع لدى أفراد عينة الدراسة من الكفاية الذاتية المدركة، كذلك تبين أن أفراد عينة الدراسة لديهم يقظة ذهنية، وأنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الكفاية الذاتية المدركة واليقظة العقلية.

القلق Anxiety:

تتعدد وتنوع التعريفات التي قُدمت لمفهوم القلق بشكل كبير، ويرجع ذلك إلى اهتمام الباحثين بدراسة هذا المتغير؛ نظراً لأنه يرتبط بطبيعة الحياة المعاصرة حيث تذكر سالي المصري (٢٠١٣، ٢٢) إن الحياة الحديثة تسعى بدون رفق لأن تضغط علينا بقوة، وليس

هناك من لا يشعر بالاضطراب أحياناً؛ لأنه لا يستطيع تحمل بعض أعباء حياته اليومية ومريكاتها التي تفوق قوة احتماله وطاقته، وهذا ما أدى بدوره إلى القلق.

وفي اتجاه يربط بين القلق والشعور بالتوتر يعرف بانابوتو وكاركلا وميتي (Panayiotou, Karekla & Mete, 2014, 316) القلق بأنه شعور بالتوتر وعدم الارتياح تحسباً لحدوث تهديد ما، وهذا التهديد به غموض أو شعور عام بعدم الراحة، بينما في اتجاه آخر ينظر للقلق على أنه ردة فعل؛ يعرفه نيل وآخرون (Niles, et al., 2015, 110) بأنه رد فعل نفسي وجسدي نتيجة الشد العصبي ومواقف الحياة اليومية غير المريحة، كما يُعتبر صمام الأمان الذي يقوم بتحذير الإنسان من وجود خطر ما يهدده وضرورة تجنب هذا الخطر من خلال سلوك أو من خلال سلسلة من التغييرات الفسيولوجية الداخلية والتي من شأنها مساعدة الإنسان على التعامل مع موقف الخطر الوشيك سواء بالهرب من الموقف أو مواجهته.

فيما وجد اتجاه يعرف القلق بأنه اضطراب انفعالي، ومن ذلك تعريف دراك (Drake, 2014, 55) بأنه اضطراب انفعالي نتيجة وجود مواقف كرب يمر بها الفرد، ويتسم هذا الاضطراب بمشاعر التوتر والتهيب والعصبية والانزعاج، وتُعاش هذه الحالات الانفعالية بواسطة الفرد عندما يمر بمواقف معينة تثير قلقه.

ومن ثمّ يمكن تعريف القلق بأنه: حالة انفعالية تتضمن مجموعة أحاسيس ومشاعر يدخل فيها الخوف والألم والتوقعات السيئة، وهو خبرة مؤلمة تعاني منها الفتاة المراهقة عندما تشعر بخوف أو تهديد من شيء ما دون أن تستطيع تحديده بدقة أو بوضوح.

وفيما يتعلق بأعراض القلق، يذكر كفاقي (٢٠١٤، ٤٩) أن أعراضه تختلف في حدود واسعة من حيث طبيعتها ودرجتها، فهي إما جسمية أو نفسية أو مزجاً منهما وقد تأتي حالة القلق بشكل حاد أو شبه حاد وتظهر بدرجة بسيطة وقد تأتي الحالة على نوبات وقد تميل إلى ان تكون مزمنة وليس هناك حد لإمكانية ظهور الأعراض المرضية من نفسية أو جسمية.

ويرى كل من: زهران (٢٠١٠، ٢٣٤)، والطيب (٢٠٠٧، ١٠٥)، وعبد الغفار (١٩٩٩، ٧٨) أنه يمكن تقسيم أعراض القلق إلى ثلاث مجموعات وهي: الأعراض النفسية (مثل: القلق على المستقبل وعلى الصحة والعمل، والحساسية النفسية الزائدة)، والأعراض الجسمية

(مثل: الضعف العام ونقص الطاقة الحيوية، والتعب والصداع المستمر وتصيب العرق)، والأعراض النفس جسمية (مثل: البول السكري، وقرحة المعدة، والقلولون العصبي).

وقد تعددت النظريات المفسرة لاضطراب القلق، وقد يرجع هذا التعدد أو الاختلاف إلى التوجهات النظرية المتنوعة التي تهتم بتفسير هذا الاضطراب، وبناءً على ذلك يعرض الباحث هذه النظريات المتنوعة التي اهتمت بتفسير السلوك المضطرب ومنها:

نظرية التحليل النفسي: يذكر ميشل وپريتشود (Michail& Birchwood, 2014,) (103) أن فرويد (Freud) يرى أن القلق هو المشكلة المركزية في العصاب، وقد عرفه بأنه: شئ ما يشعر به الإنسان أو حالة انفعالية نوعية غير سارة لدى الكائن العضوي، ويتضمن مكونات ذاتية فسيولوجية وسلوكية، ويُعد فرويد من أول من منح القلق الدور الحاسم في كل من نظرية الشخصية وفي دراسة أسباب الاضطرابات النفسية والنفسجسمية، كما يرى فرويد أيضاً بأن (الأنا) هي دائماً موطن القلق فهي تستجيب إلى التهديدات التي تواجهها من خلال مصادر ثلاثة: البيئة الخارجية، ولببدو (الهو) وقوة الأنا الأعلى، كما يرى ان القليل من القلق مطلوب لإعادة التوازن النفسي.

النظرية السلوكية: تذكر إيمان محمود (٢٠١٢، ٩٢) أن دولارد وميلر (Dollard& Miller) يعتقدان أن القلق - بما له من قوة الدافع - يدفع إلى أنواع من الاستجابات التي يمكن أن تخفف من حدته، حيث يلجأ الفرد القلق إلى بعض الممارسات مثل الحيل الدفاعية كالتبرير والإسقاط والتقصم والإعلاء والنكوص، أما من وجهة نظر ديفيد (David) فإن هناك نوعين من القلق، فالنوع الأول هو الذي يخبره الناس في الأحوال الطبيعية كرد فعل على الضغط النفسي أو الخطر الذي يهدد أمن الفرد وسلامته، كأن سيهاجم الفرد من حيوان ما ثم يصير حذراً من فصيلة ذلك الحيوان عند رؤيتها، وهذا النوع هو ما يعرف بالقلق الخارجي، أما النوع الثاني فهو داخلي المنشأ، وهو يعني أن المشكلة الرئيسية تنبع من مصدر ما داخل كيان الفرد، أي أن هناك استعداداً وراثياً لمثل هذه النوبات من القلق دونما سبب ظاهر.

النظرية المعرفية: يشير عسيري (٢٠٠٧، ٣٧) إلى أن أرون بيك (Beck) يُعد من أبرز منظري المدرسة المعرفية الذين قدموا تفسيرات للقلق، برغم أن أكثر أبحاثه كانت عن الاكتئاب، إلا أنه طبق مفاهيمه المعرفية عن الأفكار التلقائية والتعريفات المعرفية والتخطيطات المعرفية في تفسير الاضطرابات الانفعالية الأخرى ومنها القلق، ويرى بيك أن

الاضطرابات الانفعالية تكون ناتجة أساساً عن اضطرابات في تفكير الفرد فطريقة تفكير الفرد وما يعتقد وكيف يفسر الأحداث من حوله كلها عوامل هامة في الاضطراب الانفعالي، لذا يؤكد بيك في أعماله على أن توقع الفرج للأخطار والشروع هي المكونات الأساسية التي تميز مرض القلق، ومن ثم فإن القلق لديه يتوقف أساساً على كيفية إدراكه لتلك المخاطر وتقديره لها فالفرد في حالة القلق يكون مهموماً أولاً باحتمال تعرضه للخطر أو الأذى.

ولتفسير ظاهرة القلق لدى المراهقين يذكر كل من: ضمرة (٢٠١٣، ٣٩٤)؛ والظفيري (٢٠١٣، ٤٤)؛ وإيساوا وآخرين (Essau, et al., 2012, 872) أن هذه الظاهرة تعود إلى العديد من العوامل، ومنها أن هناك قدرات معرفية معينة تُعد ضرورية من أجل دعم العملية المعرفية للهموم وبشكل محدد، يجب أن يكون لدى الشخص القلق القدرة على التخيل، واستباق الأحداث، وبالرغم من أن التطبيقات لهذه العملية النمائية في فهم آلية تطور القلق المفرط هي عملية معروفة، فإنه تم الافتراض بأن اكتساب هذه القدرات المعرفية قد يقود بعض المراهقين إلى زيادة تعميم القلق، كما تُعد مرحلة المراهقة مرحلة مليئة بالتغيرات في الحياة، الأمر الذي يستثير القلق لديه في هذه الفترة، فبالرغم من أن مرحلة المراهقة تُوصف - غالباً - بأنها مرحلة العاصفة، إلا أنه من الملاحظ أن المراهقين يواجهون بشكل طبيعي العديد من التحديات التي تتضمن: الصراع مع الوالدين، واضطرابات المزاج، والسلوكيات الخطرة كما يشير أدب البحث بأن زيادة القلق لدى المراهقين يرتبط بالمضايقات اليومية، ومن المعروف أيضاً بأن المراهقين أكثر ميلاً للانخراط في سلوكيات خطيرة مقارنة مع الأطفال الأصغر سناً، أو الراشدين، ومع تكرار هذه النتائج فقد يكون ذلك سبباً في زيادة القلق.

ومن الدراسات التي اهتمت بتناول أعراض القلق في علاقتها ببعض المتغيرات دراسة قزاز وعبيد (٢٠١٥) والتي هدفت إلى تحديد مظاهر القلق لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن مظاهر القلق الأكثر شيوعاً لدى طلبة تخصص التربية الخاصة قبيل فصل التربية العملية، تراوحت نسبة شيوعها ما بين ٣١% إلى ٩٨% جاء على رأسها كل من الشعور بالقلق من وجود مواد متبقية ترافق مع الفصل الميداني وجاءت بنسبة ٩٨%.

كما أجرى محمد (٢٠١٤) دراسة هدفت إلى التحقق من علاقة الحساسية للقلق وكل من تنظيم الانفعال وأعراض القلق لدى طلاب الجامعة، وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين كل من الحساسية للقلق وأعراض القلق، ووجود علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين كل من الحساسية للقلق وتنظيم الانفعال، كما كانت أعراض القلق لدى عينة الدراسة مرتفعة.

فيما هدفت دراسة أوشييدا (Uchida, 2014) إلى دراسة السلوك العدواني في علاقته بالقلق لدى عينة من تلاميذ المرحلة الأساسية بولاية بوسطن الأمريكية، حيث دلت نتائج الدراسة على وجود فروق في السلوك العدواني وفي القلق والاكنتاب بين المجموعات الثلاثة لصالح الطلبة الذين يعانون من اضطراب فرض النشاط الزائد المصحوب بضعف الانتباه (الاضطراب ثنائي القطب)، فيما وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين القلق والسلوك العدواني وذلك لدى مجموعات الدراسة الثلاثة .

أما دراسة لاكنر ومارشال وسانتيسو وديوان ووادي وسجالووتر (Lackner, Marshall, Santesso, Dywan, Wade & Segalowitz, 2014) فقد هدفت إلى التحقق من إمكانية التنبؤ بالسلوك العدواني من مستوى القلق لدى عينة من الطلبة المراهقين بثلاث ولايات بكندا، ودلت نتائج الدراسة على ارتفاع مستوى القلق والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة، كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين القلق والسلوك العدواني.

أما دراسة هبه علي (٢٠١٢) فقد هدفت إلى التعرف على قدرة سمات الشخصية الخمس الكبرى في التنبؤ بكل من أساليب مواجهة المشقة وأعراض الاكنتاب والقلق لدى طلاب الجامعة، وقد بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات العصابية ودرجات كل من أعراض الاكنتاب والقلق لدى طلاب الجامعة في حين توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات كل من الانبساطية والانفتاح على الخبرة والطبية ويقظة الضمير وبين أعراض الاكنتاب والقلق لدى من طلاب الجامعة.

ومن وجهة نظر الباحث تم الاستفادة من الدراسات السابقة في إثراء هذه الدراسة بالمراجع التي استخدمت في الإطار النظري، والمنهج الذي تم إتباعه، وإجراءات الدراسة،

والأساليب الإحصائية المناسبة، والمقارنة بين نتائج الدراسة الحالية وبين مدى اتفاقها وتعارضها مع نتائج الدراسات السابقة.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

اتبعت الدراسة المنهج الوصفي بصورته الارتباطية؛ لتحقيق أهداف الدراسة المتمثلة في تحديد درجة كل من اليقظة العقلية وأعراض القلق والعلاقة بينهما لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة.

- مجتمع وعينة الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع المتدربين (مسمى الطالب بالكلية التقنية "متدرب") بالكلية التقنية بالباحة؛ والبالغ عددهم (٧٠٠) متدرب بالمستويات الدراسية المختلفة، وذلك وفق ما هو متاح من بيانات على موقع الكلية على شبكة الإنترنت، فيما تم اختيار عينة الدراسة من مجتمعها بطريقة عشوائية طبقية، من مستويين دراسيين وهما المستوى الأول والثالث؛ لكونهما المستويان الدراسي المتوفران بالفصل الدراسي الأول بالكلية، بحيث تكونت العينة في صورتها النهائية من (٢٨٤) متدرباً.

- أدوات الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على استخدام مقياسين: الأول؛ مقياس اليقظة العقلية (تقنين: محمد، ٢٠١٧)، والثاني؛ مقياس أعراض القلق (إعداد: الباحث)، وهو ما يمكن تفصيله على النحو التالي:

أولاً: مقياس اليقظة العقلية:

أعد هذا المقياس في صورته الأصلية كل من جونسون وبيرك وبرينكمان وواد (Johnson, Burke, Brinkman & Wade, 2016) بعنوان: القائمة الشاملة لخبرات اليقظة العقلية لدى المراهقين **The Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences-Adolescents (CHIME-A)**، وقام محمد (٢٠١٧) بتقنيه في البيئة العربية، يتكون المقياس في صورته التي تم تطبيقها على عينة من طلبة المرحلة الثانوية والجامعية من (٣٦) عبارة، موزعة على (٨) أبعاد تكشف في مجملها عن الخبرات المكونة لليقظة العقلية لدى الشباب، وهي: الوعي بالخبرة الداخلية، والوعي بالخبرة الخارجية، التصرف بوعي، والتقبل والتوجيه غير المنطقيين، وفقدان التركيز وعدم التفاعلية، والانفتاح

على الخبرات، ونسبية الأفكار، والفهم الواعي (البصيرة)، وقد بناء بدائل الاستجابة على الفقرة لتصبح: (تنطبق عليّ بدرجة: كبيرة جداً - كبيرة - متوسطة - قليلة - قليلة جداً) حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية.

وللتحقق من صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية، قام الباحث بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددها (٧٠) طالب من طلاب الكلية التقنية ببيشة، فجاءت النتائج كما يلي:

(١) الصدق: قام الباحث بحساب صدق المقياس باستخدام طريقة الاتساق الداخلي؛ والتي تعتمد على حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون وفق المراحل الثلاث التالية:
أ- حساب معاملات الارتباط المتبادلة بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية له، فتراوحت المعاملات ما بين (٠.٣٦) إلى (٠.٦٨).

ب- حساب معاملات الارتباط المتبادلة بين كل فقرة من فقرات المقياس، والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، فتراوحت المعاملات ما بين (٠.٤٨) إلى (٠.٨١).

ج- حساب مصفوفة معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس وبعضها البعض، ثم بينها وبين الدرجة الكلية للمقياس ككل، وقد جاءت جميع المعاملات دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) حيث تراوحت المعاملات ما بين (٠.٤٠) إلى (٠.٧٤).

(٢) الثبات: تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام معادلة كرونباخ - ألفا، حيث تراوحت معاملات الثبات ما بين (٠.٧٢) إلى (٠.٨٦)، ما يشير إلى توافر معايير الثبات للمقياس، ويدفع نحو الثقة في استخدامه عبر الدراسة الحالية.

ثانياً: مقياس أعراض القلق.

أعد الباحث مقياساً لأعراض القلق لدى الشباب، وقد مر إعداد المقياس بالخطوات التالية:
- تحديد الهدف من المقياس: وتمثل في الكشف عن أعراض القلق كحالة لدى طلاب الكلية التقنية.

- تحديد مصادر اشتقاق عبارات المقياس: وذلك من خلال قيام الباحث بمراجعة نوعين من المصادر، وهما: الأدبيات النظرية من كتب ودراسات سابقة تناولت القلق وأعراضه والنظريات المفسرة له، وذلك كما في: عبد الغفار (١٩٩٩)؛ والطيب (٢٠٠٧)؛ وزهران

(٢٠١٠)، ثم المقاييس والأدوات التي قدمتها الدراسات السابقة؛ أو اعتمدت عليها في قياس أعراض القلق في مرحلة المراهقة، وذلك كما في: (محمد، ٢٠١٤؛ وأوشيدا Uchida, et al., 2014؛ هبة إبراهيم، ٢٠١٠).

- مكونات المقياس: تكون المقياس في صورته الأولية من (٢٨) عبارة، تكشف في مجملها عن القلق كحالة انفعالية يصاحبها توتر شامل في الجوانب النفسية والجسمية لدى الطالب؛ مما يؤثر على مسلكه العام في الحياة، ولذا تم توزيع العبارات على بعدين: الأعراض النفسية، وتقيسها (١٨) عبارة، والأعراض الجسمية، وتقيسها (١٠) عبارات، وقد تمت صياغة العبارات بصياغة موجبة تشير في دلالتها إلى حدوث القلق، ويجب الطالب على كل عبارة باختيار بديل من خمسة بدائل للاستجابة وهي: (أشعر بذلك بدرجة: كبيرة جداً - كبيرة - متوسطة - قليلة - قليلة جداً).

- التحقق من صدق المقياس وثباته: وذلك من خلال الخطوات الإجرائية التالية:

(١) الصدق: تم التحقق من صدق المقياس من خلال إجراءين وهما:

أ- الصدق الظاهري: حيث عُرض المقياس على مجموعة من المحكمين؛ والبالغ عددهم (٩) محكمين من المتخصصين في مجال القياس والتقويم وعلم النفس والإرشاد النفسي، وقد جاءت آرائهم متفقة على صلاحية المقياس بشكله الحالي في قياس ما وضع لأجله، مع حذف (٣) عبارات لا تقيس القلق كحالة عرضية، مع إعادة صياغة بعض العبارات، وهو ما تم تنفيذه ليصبح عدد فقراته (٢٥)، وبذلك يتوفر للمقياس الحالي مؤشر الصدق الظاهري.

ب- صدق الاتساق الداخلي: والذي تم حسابه وفق المراحل الثلاث التالية:

١/ب- حساب معاملات الارتباط المتبادلة بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية له، فتراوحت المعاملات ما بين (٠.٤١) إلى (٠.٧١).

٢/ب- حساب معاملات الارتباط المتبادلة بين كل فقرة من فقرات المقياس، والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، فتراوحت المعاملات ما بين (٠.٤٦) إلى (٠.٧١).

٣/ب- حساب مصفوفة معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس وبعضها البعض، ثم بينها وبين الدرجة الكلية للمقياس ككل، وقد جاءت جميع

المعاملات دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) حيث تراوحت المعاملات ما بين (٠.٧٤) إلى (٠.٨٨).

(٢) الثبات: تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام معادلة كرونباخ - ألفا، ومعادلة التجزئة النصفية المصححة بطريقة جتمان، حيث تراوحت معاملات الثبات ما بين (٠.٧٣) إلى (٠.٩١)، ما يشير إلى توافر معايير الثبات للمقياس، ويدفع نحو الثقة في استخدامه عبر الدراسة الحالية.

ولهذا تم الحكم على استجابات أفراد عينة الدراسة على أبعاد المقياسين، تم حساب الوزن النسبي لبدائل الاستجابة على فقراتهما على النحو الآتي:

- طول الفئة = المدى / عدد الفئات.

- المدى = الفرق بين أكبر وأصغر بديل (درجة بديل الاستجابة) / عدد بدائل الاستجابة.

- المدى = $(1-5) / 5 = 0.80$.

وبالتالي يكون مقياس الحكم على درجة التوفر على النحو الآتي:

- المتوسط الحسابي من (١.٠٠) إلى أقل من (١.٨) تكون الاستجابة بدرجة منخفضة جداً

- المتوسط الحسابي من (١.٨) إلى أقل من (٢.٦) تكون الاستجابة بدرجة منخفضة

- المتوسط الحسابي من (٢.٦) إلى أقل من (٣.٤) تكون الاستجابة بدرجة متوسطة

- المتوسط الحسابي من (٣.٤) إلى أقل من (٤.٢) تكون الاستجابة بدرجة مرتفعة

- المتوسط الحسابي من (٤.٢) إلى (٥.٠٠) تكون الاستجابة بدرجة مرتفعة جداً

نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

ونصه: ما دلالة العلاقة الارتباطية بين ما العلاقة بين اليقظة العقلية وأعراض القلق

لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة؟

وقد تمت الإجابة عن هذا السؤال من خلال حساب مصفوفة معاملات الارتباط

المتبادلة بين اليقظة العقلية وأعراض القلق (الدرجة الكلية والأبعاد لكلاهما)، فجاءت النتائج

كما هي مبينة بالجدول التالي:

جدول (١) مصفوفة معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية وأعراض القلق لدى عينة الدراسة

الدرجة الكلية لليقظة العقلية	اليقظة العقلية								المتغير
	الفهم الواعي	نسبية الأفكار	الانفتاح على الخبرات	فقدان التركيز وعدم التفاعلية	التقبل والتوجه غير المنطقي	التصرف بوعي	الوعي بالخبرة الخارجة	الوعي بالخبرة الداخلة	
**٠.٣٤ -	*٠.١٤ -	-٠.٠٩	**٠.٢٤ -	**٠.٣١	*٠.١٤	**٠.٢٠ -	**٠.٢٤ -	-٠.٠٧	الأعراض النفسية
**٠.٢٦ -	**٠.١٩ -	-٠.١١	**٠.٢٩ -	**٠.٢٦	٠.١١	**٠.٢٢ -	*٠.١٦	٠.١١ *	الأعراض الجسمية
**٠.٤٢ -	*٠.٢١ *	*٠.١٣ -	*٠.٢٦ *	*٠.٣٥ *	*٠.١٧	**٠.١٨ -	*٠.٢٧ *	٠.١٥ *	الدرجة الكلية لأعراض القلق

قيمة معامل الارتباط عند (ن= ٢٨٤) عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.١٤ وعند مستوى ٠.٠١ = ٠.١٨

يتبين من الجدول (١) على مستوى الدرجات الكلية، إن الدرجة الكلية لليقظة العقلية ترتبط ارتباطاً سلبياً ودال إحصائياً عند مستوى دلالة إحصائية ($\alpha \leq ٠.٠٥$) بالدرجة الكلية للقلق والأبعاد الفرعية له، أما على مستوى أبعاد اليقظة العقلية فقد جاءت المعاملات:

١. مرتبطة ارتباطاً سلبياً ودال إحصائياً عند مستوى دلالة إحصائية ($\alpha \leq ٠.٠٥$) بالدرجة الكلية للقلق، وذلك في أبعاد: الوعي بالخبرة الداخلية، والوعي بالخبرة الخارجية، والتصرف بوعي، والانفتاح على الخبرات، ونسبية الأفكار، والفهم الواعي.
٢. مرتبطة ارتباطاً موجباً ودال إحصائياً عند مستوى دلالة إحصائية ($\alpha \leq ٠.٠٥$) بالدرجة الكلية للقلق، وذلك في بعدي: التقبل والتوجيه غير المنطقيين، وفقدان التركيز وعدم التفاعلية.

وتبين النتيجة الحالية في مجملها وجود علاقة عكسية بين اليقظة العقلية وأعراض القلق، فكلما ارتفعت درجة اليقظة العقلية كلما قلت أعراض القلق شدة وتكراراً، وهو بدوره ما يشير إلى إمكانية أن تعمل اليقظة العقلية على التخفيف من حدة أعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية.

ويمكن تفسير النتيجة الحالية في ضوء أدبيات الدراسة التي تبين أن توظيف اليقظة العقلية يساعد كثيراً من الأفراد على التصالح مع ذاتهم وخاصة الذين يعانون من أعراض القلق والاكتئاب (Grow, Collins, Harrop & Marlatt, 2015, 17)، كما يذكر

ويتكويتس وبوين ودوغلاس وهسو (Witkiewitz, Bowen, Douglas & Hsu, 2013, 1564) إلى أن اليقظة العقلية تعمل كمتغير واثق من العودة إلى الأمراض النفسية، إذ تعمل على التخفيف من حدة الأعراض المرضية.

يعزو الباحث النتيجة الحالية أن اليقظة العقلية تعمل على تجنب الفرد إصدار الأحكام السلبية على ذاته، وهو ما ينعكس إيجاباً على مستوى الشعور بالقلق والتوتر؛ والذي تقل حدته بزيادة درجة اليقظة العقلية، كما تعمل اليقظة العقلية على توسيع رؤية الفرد للموقف الذي يمر به، فيزداد إدراكاً له، وبالتالي تخف عنده حدة القلق المصاحبة لهذا الموقف وما قد تحمله من أعراض للقلق لديه، كما أن وجود درجة مناسبة من اليقظة العقلية لدى الطالب، تعمل على زيادة وعيه وتركيزه العقلي على تأثير الخبرات التي يمر بها على جسده وعلى مشاعره الداخلية، وبالتالي يمكنه التحكم فيها، فتخف حدة أعراض القلق وفقاً لذلك. وإجمالاً، يرى الباحث أن النتيجة الحالية تمثل منطلقاً لتحديد مدى مسؤولية اليقظة العقلية للتخفيف من حدة أعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة، وذلك وفق ما تكشف عنه نتائج الإجابة عن الأسئلة التالية التي قدمتها الدراسة.

نتيجة الإجابة عن السؤال الثاني:

ونصه: ما درجة اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التقنية بمحافظة بيشة ؟

تمت الإجابة عن هذا السؤال من خلال حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية

لمقياس القياس العقلية وأبعاده، فجاءت النتائج كما هي مبينة بالجدول التالي:

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأبعاد الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

رقم البعد	الترتيب	البعد	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	درجة التوفر
٢	١	الوعي بالخبرة الخارجية	3.67	1.14	مرتفعة
١	٢	الوعي بالخبرة الداخلية	3.61	0.97	مرتفعة
٤	٣	التقبل والتوجيه غير المنطقيين	3.56	0.70	متوسطة
٦	٤	الانفتاح على الخبرات	3.18	1.03	متوسطة
٨	٥	الفهم الواعي	3.06	1.04	متوسطة
٣	٦	التصرف بوعي	2.95	0.88	متوسطة
٥	٧	فقدان التركيز وعدم التفاعلية	2.66	0.86	منخفضة
٧	٨	نسبية الأفكار	2.54	1.19	منخفضة
		الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية	3.15	0.98	متوسط

يتبين من الجدول (٢) أن درجة اليقظة العقلية لدى طلاب الكلية التقنية ببيشة جاءت متوسطة، حيث بلغ متوسطها الحسابي (٣.١٥)، بانحراف معياري (٠.٩٨)، وكذلك جاءت (٣) أبعاد للمقياس بدرجة متوسطة وهي (الانفتاح على الخبرات، والفهم الواعي، والتصرف بوعي)، فيما جاءت درجة (٣) أبعاد مرتفعة وهي (الوعي بالخبرة الخارجية- الوعي بالخبرة الداخلية- التقبل والتوجيه غير المنطقيين)، بينما جاءت درجة (بعدين) منخفضة وهما (فقدان التركيز وعدم التفاعلية، ونسبية الأفكار).

ويعزو الباحث النتيجة المتوسطة لليقظة العقلية لدى طلاب الكلية التقنية إلى مجموعة من العوامل، ومنها: طبيعة المرحلة العمرية التي يمر بها طلاب الكلية التقنية: حيث يمر الطلاب بمرحلة المراهقة المتأخرة؛ والتي يعمد الفرد خلالها إلى تحديد هويته ونمط حياته، ويتطلع نحو الدخول إلى مرحلة الرشد، وهذا ما يدفع الفرد نحو الاستبصار بذاته وبالعالم المحيط به، وهذا ما يطلق عليه إريكسون "الإنتاجية" Generativity (الأشول، ٢٠١٢: ٦١٥).

ومنها أيضاً ما تجمع عليه الأدبيات النفسية كما في برون وريان (Brown & Ryan, 2003)؛ ونيف (Neff, 2003) من أن اليقظة العقلية مكون متعلم يكتسبه الفرد من خلال تفاعله مع البيئة المحيطة به وما يترتب على هذا التفاعل من نتائج، وطلاب الكلية التقنية يمكنهم تحقيق العديد من المكاسب العلمية والمهنية والاجتماعية من خلال دراستهم، وهو الأمر الذي ينعكس على تكوين وعي متوازن لديهم ورؤية واضحة لقبول ذاتهم وانفعالاتهم.

نتيجة الإجابة عن السؤال الثالث:

ونصه: ما أكثر أعراض القلق انتشاراً لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة؟ تمت الإجابة عن هذا السؤال من خلال حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس أعراض القلق، ثم مقارنتها بمقياس الحكم على المتوسط لبيان درجة كل بعد، فجاءت النتائج كما هي مبينة بالجدول التالي:

جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأبعاد والدرجة الكلية لمقياس أعراض القلق

رقم البعد	الترتيب	البعد	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	درجة التوفر
١	١	الأعراض النفسية	2.84	0.37	متوسطة
٢	٢	الأعراض الجسمية	2.80	1.09	متوسطة
		الدرجة الكلية لمقياس القلق	3.15	0.73	متوسطة

يتبين من الجدول (٣) أن درجة أعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية ببيشة جاءت متوسطة، حيث بلغ متوسطها الحسابي (٢.٨٢)، بانحراف معياري (١.١٤)، وقد كانت أبرز أعراض القلق انتشاراً هي (الأعراض النفسية) تلتها (الأعراض الجسمية). ويفسر الباحث الدرجة المتوسطة لأعراض القلق لدى أفراد عينة الدراسة في ضوء ما أوردته ناديا رتيب (٢٠١٠، ٢٢٨) عن تفسير النظريات السلوكية للقلق وفق نظرية المثبر والاستجابة، بأن السلوك الذي يظهر على الكائن الحي هو نتيجة لمثبر معين، وهذا ما ينطبق على أعراض القلق، فإذا تعرض الإنسان لموقف مؤلم ومزعج يتعلم أن هذا الموقف أو ما يشابهه من المواقف سيكون مؤلماً ومزعجاً أيضاً، وهكذا تنشأ أعراض القلق بعد تجربة سلبية، كما أن الشخص الذي تتكون عنده أعراض القلق تحدث عنده حساسية نفسية خاصة مرافقة للقلق، وهو الأمر الذي يفسر انتشار أعراض القلق النفسية بصورة أكبر لدى عينة الدراسة من انتشار أعراض القلق الجسمية.

كما يمكن عزو النتيجة الحالية إلى طبيعة المرحلة العمرية التي يمر بها أفراد عينة الدراسة، وهي مرحلة المراهقة؛ والتي يتأثر فيها المراهق بتقييمات الآخرين بدرجة كبيرة، وهو الأمر الذي يجعله يهاب التفاعل في المواقف المختلفة، وهو ما يمثل عاملاً مساعد في ارتفاع نسبة أعراض القلق لديه، وعلى الجانب المقابل فإن هذه المرحلة تشهد انفتاح الطالب اجتماعياً، وهو ما يمثل دافع لديه نحو مقاومة الخوف من التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وفي ظل هذين العاملين المتعارضين في التأثير جاءت الدرجة الكلية لأعراض القلق لدى عينة الدراسة (متوسطة) لتبدو منطقية إلى حد كبير في ضوء هذين العاملين.

نتيجة الإجابة عن السؤال الرابع:

ونصه: ما دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في أعراض القلق لدى مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية من طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة؟ وللإجابة على هذا السؤال تم ما يلي:

١. اختيار أعلى درجات ٢٧% من الطلاب الذين يمثلون الإرباعي الأعلى على مقياس اليقظة العقلية والبالغ عددهم (٧٧) طالباً، وكذلك اختيار أدنى ٢٧% من الطلاب الذين يمثلون الإرباعي الأدنى على مقياس اليقظة العقلية والبالغ عددهم (٧٧) طالباً.

٢. إجراء اختبار (ت) T-test لدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية على مقياس أعراض القلق، فجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (٤) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين استجابات عينة الدراسة من مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية على مقياس أعراض القلق

م	البعد	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
١	الأعراض النفسية	مرتفعو اليقظة العقلية	٧٧	43.79	4.46	١٥٢	١٩.٨٣	٠.٠١
		منخفضو اليقظة العقلية	٧٧	58.24	4.59			
٢	الأعراض الجسمية	مرتفعو اليقظة العقلية	٧٧	18.90	4.01	١٥٢	١٥.٢٢	٠.٠١
		منخفضو اليقظة العقلية	٧٧	21.55	3.61			
	الدرجة الكلية لأعراض القلق	مرتفعو اليقظة العقلية	٧٧	62.69	2.82	١٥٢	٢٨.١٣	٠.٠١
		منخفضو اليقظة العقلية	٧٧	79.79	4.53			

عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٦٢

قيمة (ت) عند ن(٢٨٤-٢) عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٨

يظهر من الجدول (٤) دلالة الفروق الإحصائية بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية على مقياس أعراض القلق في كل من بعديه (الأعراض النفسية، والأعراض الجسمية)، وفي درجته الكلية، حيث بلغت قيمة (ت) حد الدلالة الإحصائية، ويكون متوسط أعراض القلق لدى منخفضي اليقظة العقلية أكبر فإن الفروق تكون لصالحهم.

ويعزو الباحث النتيجة الحالية إلى كون اليقظة العقلية تعمل كعامل ملطف يخفف من حدة الأعراض المرضية لدى الفرد، ومع كون الأفراد مرتفعي اليقظة العقلية يخبرون حالة معرفية- نفسية إيجابية؛ تتمثل في ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لديهم، فإنهم يميلون إلى التعامل مع مواقف القلق والتوتر بإيجابية، وهو الأمر الذي يضعف تأثيرات هذه المواقف عليهم سواء على المستوى النفسي أو الجسدي، ومن ثم خفت حدة أعراض القلق لديهم.

أما الأفراد منخفضي اليقظة العقلية فإنهم يخبرون حالة معرفية- نفسية سلبية، تتحدد ملامحها في عدم قدرتهم على إدراك مشاعرهم الداخلية أو المواقف والمثيرات الخارجية بفاعلية، فضلاً عن غياب الوعي بالذات لديهم، وهو الأمر الذي يعكس سلباً على تفاعلهم مع المواقف التي تحمل في جوانبها مشاعر القلق والتوتر.

نتيجة الإجابة عن السؤال الخامس:

ونصه: هل يمكن التنبؤ بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة من خلال درجة اليقظة العقلية لديهم؟

وللإجابة على هذا السؤال تم حساب معامل الانحدار المتعدد لحساب نسبة إسهام كل من أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها في التنبؤ بدرجة أعراض القلق لديهم، وذلك من خلال حساب الإحصاءات المبينة بالجدول التالي:

جدول (٥) أثر المتغيرات المستقلة (الدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعادها) على المتغير التابع (أعراض القلق)

*Sig. (الدلالة)	Beta (قوة التأثير)	F (التباين)	R ² (معامل التحديد)	النموذج
٠.٠١	-٠.٣٩	٥.٠١	٠.١٣	الوعي بالخبرة الداخلية
٠.٠١	-٠.٣٠	٤.٢١	٠.١١	الوعي بالخبرة الخارجية
٠.٠١	-٠.٤١	٦.٥٥	٠.١٢	التصرف بوعي
٠.٠١	٠.٣١	٥.١٢	٠.١٣	التقبل والتوجيه غير المنطقيين
٠.٠٥	٠.٢٤	٣.٢١	٠.١٠	فقدان التركيز وعدم التفاعلية
٠.٠١	-٠.٣٠	٤.٤٤	٠.١٢	الانفتاح على الخبرات
٠.١٠	-٠.٠٩	١.١٢	٠.٠٥	نسبية الأفكار
٠.٠٥	-٠.٢٧	٣.٣١	٠.١٠	الفهم الواعي
٠.٠١	٠.٣٩	٦.٤٧	٠.١٤	الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

تبين النتائج الموضحة بالجدول (٥) صلاحية نموذج تحليل الانحدار في كل من أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها عدا (نسبية الأفكار)، استناداً إلى ارتفاع قيمة (F) المحسوبة لهذه المتغيرات، ودلالاتها الإحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)، أما نسبة إسهام (نسبية الأفكار) فلم يكن إسهامها دالاً، فتم حذفها من نموذج الانحدار، والذي يمكن تحديد قوة الإسهام فيه على النحو الآتي:

١. الوعي بالخبرة الداخلية تفسر ١٣% من درجة أعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية.
٢. التقبل والتوجيه غير المنطقيين تفسر ١٣% من درجة أعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية.

٣. التصرف بوعي تفسر ١٢% من درجة أعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية.

٤. الانفتاح على الخبرات تفسر ١٢% من درجة أعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية.

٥. الوعي بالخبرة الداخلية تفسر ١١% من درجة أعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية.
٦. فقدان التركيز وعدم التفاعلية تفسر ١٠% من درجة أعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية.

٧. الفهم الواعي تفسر ١٠% من درجة أعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية.
٨. الدرجة الكلية لليقظة العقلية تفسر ١٤% من درجة أعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية.

وعليه يمكن بناء نموذج الانحدار على النحو التالي:

$$\begin{aligned} \text{أعراض القلق} = & ٠.١٣ + ٠.٣٩ - (\text{الوعي بالخبرة الداخلية}) + ٠.١١ + ٠.٣٠ - (\text{الوعي} \\ & \text{بالخبرة الخارجية}) + ٠.١٢ + ٠.٤١ - (\text{التصرف بوعي}) + ٠.١٣ + \\ & ٠.٣١ (\text{التقبل والتوجيه غير المنطقيين}) + ٠.١٠ + ٠.٢٤ (\text{فقدان} \\ & \text{التركيز وعدم التفاعلية}) + ٠.١٢ + ٠.٣٠ - (\text{الانفتاح على الخبرات}) + \\ & ٠.١٠ + ٠.٢٧ - (\text{الفهم الواعي}) \end{aligned}$$

وعليه يصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

١. تتأثر درجة أعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة سلباً بالدرجة الكلية لليقظة العقلية بدرجة أكبر من تأثرها بأحد أبعاد اليقظة منفردة.
٢. تتأثر درجة أعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة سلباً بالوعي بالخبرة الداخلية وإيجاباً بالتقبل والتوجيه غير المنطقيين بدرجة أكبر من غيرها من أبعاد اليقظة العقلية.

٣. لا تتأثر درجة أعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة بنسبية الأفكار كأحد أبعاد اليقظة العقلية.

وإجمالاً يرى الباحث أن النتائج الحالية تتسق مع بعضها البعض في الدلالة على العوامل التي تؤثر في أعراض القلق، فمع زيادة اليقظة العقلية بمقدار (٠.١٤) درجة فإن درجة كاملة تقلل من أعراض القلق، وهو ما يؤكد النتائج السابقة التي أشارت إلى وجود علاقة سلبية بين اليقظة العقلية وأعراض القلق، كما كانت الفروق في أعراض القلق بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية لصالح منخفضي اليقظة العقلية.

توصيات الدراسة:

١. العمل على دمج تنمية اليقظة العقلية مع فنيات العلاج المعرفي لإدارة الحياة؛ لما لها من أثر فعال في تيسير حدوث عمليات معرفية إيجابية تمثل بدورها متغيرات واقية من احتمالية انتشار القلق لدى طلاب الكلية التقنية.
٢. حث أعضاء هيئة التدريس بالكليات التقنية بالمملكة العربية السعودية بوجه عام، وفي بيشة بوجه خاص على تدعيم الجوانب الإيجابية لدى طلاب الجامعة باستمرار، وتحفيزهم نحو استمرارية الدراسة.
٣. وضع نظام لدعم وتحفيز طلاب الكلية التقنية نحو امتلاك مجموعة الخصائص الشخصية والاجتماعية الإيجابية؛ والتي تمكنهم من النجاح في الحياة والدراسة بصورة أكثر إيجابية.
٤. تقديم دورات تأهيلية وإرشادية لطلاب الكلية التقنية بدون استثناء؛ لتكوين استعداد نفسي لديهم نحو مواجهة ضغوط الدراسة والحياة، وبالتالي تقليل احتمالية شعورهم بالإحباط الذي قد يسهم في ارتفاع أعراض القلق لديهم.

مراجع الدراسة:

أولاً: المراجع العربية.

- الأشول، عادل عزالدين (٢٠١٢). علم نفس النمو. ط٣، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- خضر، أطفاف ياسين وعليوي، آمال محسن (٢٠١٥). القلق الاجتماعي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى النساء العراقيات اللواتي يعشن في العراق واللواتي يعشن في بريطانيا. *مجلة البحوث التربوية والنفسية - العراق*، ع(٤٤)، ١ - ١٨.
- الدويش، سعود فيصل (٢٠١٤). مؤشرات التكيف النفسي والاجتماعي للمراهقين : دراسة وصفية مقارنة في المجتمعين الجزائري والكويتي. *دراسات نفسية - مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية - الجزائر*، ١٠، ١٤٥ - ١٦٦.
- رتيب، ناديا (٢٠١٠)، الفوبيا الاجتماعية لدى طلبة الصف الأول الثانوي وعلاقتها بالمعتقدات غير العقلانية في ضوء متغيرات الجنس ومكان الإقامة والمستوى الاقتصادي، *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، (١) ٩، ٢٢٤ - ٢٥٠.
- رضوان، سامر جميل (٢٠٠٢). *الصحة النفسية*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- الرواد، ذيب محمد ومحمدي، محمد نزيه (٢٠١٤). تطوير برنامجي إرشادي جشطالتي وعقلي إنفعالي واستقصاء فاعليتها في خفض القلق لدى طلبة الجامعة. *دراسات - العلوم التربوية - الاردن*، ٤١(ملحق)، ٥٩٢ - ٦١١.
- زهران، حامد عبد السلام (٢٠١٠). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. ط٤، القاهرة: عالم الكتب.
- الضبع، فتحي عبد الرحمن وطلب، أحمد علي (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي - مصر*، ع(٣٤)، ١-٧٥.
- ضمرة، جلال كايد (٢٠١٣). اضطراب قلق ما بعد الصدمة لدى عينة من الأطفال والمراهقين اللاجئين العراقيين في الأردن في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة العلوم التربوية والنفسية - البحرين*، ١٤(٤)، ٣٩٣ - ٤٢٠.
- الطيب، عبد الظاهر (٢٠٠٧). *الأمراض السيكوسوماتية*. القاهرة: طنطا: مكتبة الجامعة للنشر والتوزيع.
- الظفيري، رائد عبد العزيز (٢٠١٣). *إساءة المعاملة الوالدية وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة بدولة الكويت*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة الخليج العربي، البحرين.

- العاسمي، رياض نايل (٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد. *مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية*، ٣٠(١)، ١٧-٥٦.
- العاسمي، رياض نايل (٢٠١٥). اليقظة العقلية وسيطاً للعلاقة بين المرونة والاكتئاب والضغط النفسية لدى طلبة الجامعة. *مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية*، ٣١(١)، ١-٣٥.
- عبد الغفار، عبد الغفار عبد السلام (١٩٩٩). *الصحة النفسية*. ط٤، القاهرة: مكتبة الفكر العربي.
- عبد الله، أحلام مهدي (٢٠١٢). *الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة*. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد، العراق.
- عبد الله، أحلام ميدي (٢٠١٣). *اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة*. *مجلة الأستاذ*، ع(٢٠٥)، ٣٤٣-٣٦٦.
- عسيري، عبد الله إبراهيم (٢٠٠٧). *مستويات القلق لدى طلاب الجامعة*. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، أكاديمية نايف للعلوم الأمنية، السعودية.
- علي، هبة محمود (٢٠١٢). *سمات الشخصية الخمس الكبرى وأساليب مواجهة المشقة كمنبئات بأعراض الاكتئاب والقلق لدى طلاب الجامعة*. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة حلوان.
- قزاز، إمام محمد وعبيد، محمود (٢٠١٥). *مظاهر القلق لدى طلبة تخصص التربية الخاصة في جامعة الملك عبد العزيز قبيل فصل التربية العملية وارتباطها ببعض المتغيرات*. *مجلة المعهد الدولي للدراسة والبحث - جسر - بريطانيا*، ٢(١)، ٧٠ - ٩٠.
- كفافي، علاء الدين (٢٠١٤). *الجديد في الصحة النفسية*. القاهرة: مكتبة النهضة العربية.
- محمد، صلاح الدين عراقي (٢٠١٤). *الحساسية للقلق وعلاقتها بكل من تنظيم الانفعال وأعراض القلق لدى عينة من طلاب الجامعة*. *مجلة كلية التربية بنها*، ٢٥(١٠٠)، ٢٣١-٢٦٤.
- محمد، محمد عبد العظيم (٢٠١٧). *دلالات الصدق العامل الاستكشافي والتوكيدي لمقياس Johnson لليقظة العقلية للشباب*. *المجلة التربوية - الكويت*، ٥٠(٢) ملحق، ٣٤٥ - ٣٨٨.
- محمود، إيمان عبد الوهاب (٢٠١٢). *مستوى القلق لدى أمهات الأطفال المعاقين ذهنياً و علاقته بنوع الرعاية التي يلقاها الطفل*. *حوليات آداب عين شمس - مصر*، ٤٠(١)، ٨٩-١١٤.
- المصري، سالي محمود (٢٠١٣). *القلق لدى كبار السن في قطاع غزة وعلاقته بمهارات الحياة وبعض المتغيرات*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.
- الهوري، عدلي (٢٠١٥). *معرفة الذات*. *مجلة عود الند*، ٧(٨٠)، ٧٢-٨٣.

ثانياً: المراجع الأجنبية.

- Baer .R.A.& smith, G .t.; Hopkins .S .J & kitemeyer, J (2006). *Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness*. Previn .
- Bernay, R. (2009). Using mindfulness to slow down in order to speed up progress for children with special needs. *Double Blind Peer Reviewed Proceedings of the Making Inclusive Education*, Sept. 28-30, Wellington.
- Browen, P. (2011). *Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia*. Unpublished Doctoral Dissertation, the University of Montana, Missoula, MT.
- Brown, K.& Ryan, R. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 14, 71–76.
- Essau, A., Olayab, B., Pashad, G., O'Callaghana, J.& Braya, D. (2012). The structure of anxiety symptoms among adolescents in Iran: A confirmatory factor analytic study of the Spence Children's Anxiety Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 26 (3) 871– 878.
- Grow, J., Collins, s., Harrop, E.& Marlatt, G. (2015). Enactment of home practice following mindfulness-based relapse prevention and its association with substance-use outcomes. *Addictive Behaviors*, 40(1), 16-20.
- Hasker, M. (2010). *Evaluation Of The Mindfulness-Acceptance-Commitment (Mac) Approach For Enhancing Athletic Performance*. Unpublished Doctoral Dissertation. Indiana University of Pennsylvania, U.S.A.
- Lackner, C., Marshall, J., Santesso, D., Dywan, J.& Terrance Wade. T., Segalowitz, S. (2014). Adolescent anxiety and aggression can be differentially predicted by electrocortical phase reset variables. *Brain and Cognition*, 89 (1), 90–98.
- Langer, E. (1992). *Minfulness*. New York: Addison Wesley publishing.
- Leigh J., Bowen S.&, Marlatt, G. (2005). Spirituality, mindfulness and substance abuse. *Addict Behavior*, 30(7), 1335-1341.
- Mace, C. (2008). *Mindfulness and mental health: therapy, theory and science*. London: Routledge Taylor & Francis Group.
- Michail, M.& Birchwood, M. (2014). Social anxiety in first-episode psychosis: The role of childhood trauma and adult attachment. *Journal of Affective Disorders*, 163(1), 102–109.
- Neff, D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 233-250.
- Niles, N., Dour, H., Stanton, L., Roy-Byrne, P., Steinc, M., Sullivan. G., Sherbourne, D., Rose, R., Craske, M. (2015). Anxiety and depressive symptoms and medical illness among adults with anxiety disorders, *Journal of Psychosomatic Research*, 78 (1), 109–115.

- Panayiotou, G., Karekla, M. & Mete, I. (2014). Dispositional coping in individuals with anxiety disorder symptomatology: Avoidance predicts distress. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(3), 314–321.
- Pepping, C. & Duvenage, M. (2016). The origins of individual differences in dispositional mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 93(1), 130-136.
- Sangeetha, E. (2014). *An exploration of mindfulness as a stress reduction prevention for adolescents*. Ed. D., California State University.
- Shorey, C., Elmquist, J., Clevenger, W., Gawrysiak, M., Anderson, S. & Stuart, G. (2016). The relationship between dispositional mindfulness, borderline personality features, and suicidal ideation in a sample of women in residential substance use treatment. *Psychiatry Research*, 238, 122-128.
- Uchida, M. (2014). Further evidence that severe cores in the aggression/anxiety-depression /attention subscales of child behavior checklist (severe dysregulation profile) can screen for bipolar disorder symptomatology: a conditional probability analysis. *Journal of Affective Disorders*, 165(1), 81–86.
- Uludag, O. (2014). Fair and Square: How does Perceptions of Fairness is Associated to Aggression?. *Procedia -Social and Behavioral Sciences*, 145(3), 504 – 508.
- Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, L., Floyd, R., Dedert, A. & Sephton, 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.
- Witkiewitz, K., Bowen, S., Douglas, H. & Hsu, S. (2012). Mindfulness-based relapse prevention for substance craving. *Addict Behav.* 38(2), 1563-1571.