

جامعة البحرين



قسم علم النفس

كلية الآداب

اليقظة الذهنية وعلاقتها بضغوط الحياة والتكيف النفسي لدى طلبة جامعة البحرين

رسالة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير
في تخصص علم النفس الإرشادي

إعدادك

جواهر محسن جمعة هلال

الرقم الجامعي: ٢٠١٥٧٨٨٨

إشرافك

د. محمد محسن المطر
الرئيسة مشارك قسم علم النفس
جامعة البحرين

مملكة البحرين

سبتمبر ٢٠١٩ م

جامعة البحرين

قسم علم النفس



كلية الآداب

اليقظة الذهنية وعلاقتها بضغوط الحياة والتكيف النفسي لدى طلبة جامعة البحرين

رسالة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير
في تخصص علم النفس الإرشادي

إعداد

جواهر محسن جمعة هلال

الرقم الجامعي: ٢٠١٥٧٨٨٨

إشراف

د. محمد حسن المطوع

الأستاذ المشارك بقسم علم النفس
جامعة البحرين

مملكة البحرين

سبتمبر/٢٠١٩م

صفحة الاعتماد من قبل لجنة التحكيم



جامعة البحرين

كلية الآداب

قسم علم النفس

ناقشت الطالبة (جواهر محسن جمعة) الرقم جامعي (20157888) الأطروحة التي استكملت بها الحصول على درجة الماجستير في (علم النفس الإرشادي) والمعنونة (اليقظة الذهنية وعلاقتها بضغوط الحياة والتكيف النفسي لدى طلبة جامعة البحرين)، وذلك يوم الأربعاء الموافق (2019/9/18م).

وتوصي اللجنة بمنحها درجة الماجستير بتقدير **A**

(لجنة المناقشة)

التوقيع

الاسم

.....
.....
.....

مشرفاً ورئيساً

د. محمد حسن المطوع

ممتحناً خارجياً

أ. د. نادية التازي

ممتحناً داخلياً

أ. د. جيهان العمران



الختم



استمارة إيداع البحث

اسم الباحث:	جواهر محسن جمعة هلال
عنوان البحث:	اليقظة الذهنية وعلاقتها بضغوط الحياة والتكيف النفسي لدى طلبة جامعة البحرين
سنة النشر:	سبتمبر/2019م
الكلية:	كلية الآداب
القسم:	قسم علم النفس
البريد الإلكتروني:	jmhosen@uob.edu.bh
رقم الاتصال:	39643296

إقرار الباحث بالموافقة على الشروط التالية:

يحق لجامعة البحرين إتاحة وتوفير الرسالة أو الأطروحة المذكورة أعلاه في مكتبة الجامعة أو من خلال موقع الإسهامات البحثية للجامعة أو على نطاق أوسع في الخارج؛ كما ويمكن إعادة طباعة الرسالة إذا اقتضت الحاجة لذلك أو رقميتها مع إتاحتها على شبكة الأنترنت وذلك حسب تقدير إدارة الجامعة.

تنطبق هذه الشروط على جميع النسخ بما في ذلك النسخ الإلكترونية

تعتبر هذه الرسالة أو الأطروحة من المواد المحمية والتي تخضع إلى حقوق النشر والتأليف، ولا يجوز نشر أي اقتباس من الرسالة بدون توثيق المصدر.

التاريخ: 2019/10/10م

Click here to enter text. توقيع الباحث:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**﴿يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا
الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾**

المجادلة، الآية 11

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة الذهنية وعلاقتها بضغط الحياة والتكيف النفسي لدى طلبة جامعة البحرين، كما وهدفت الدراسة إلى التعرف على دلالة الفروق بين الجنسين، والتعرف على مستوى اليقظة الذهنية عند طلبة الجامعة والكشف على دلالة الفروق في كل من اليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكر، أنثى). ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بإعداد ثلاثة مقاييس: مقياس اليقظة الذهنية وتكون من (14) بنداً، ومقياس ضغوط الحياة وتكون من (15) بنداً، ومقياس التكيف النفسي وتكون من (15) بنداً، حيث تم اختيار عينة البحث بصورة عشوائية قوامها (510) (160) طالباً و350 طالبة) من مختلف الكليات بجامعة البحرين. وأشارت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$)، في اليقظة الذهنية وضغوط الحياة بين الجنسين لصالح الطالبات وكانت قيمة $F = (0.000)$ ، ولم تكشف الدراسة الحالية عن فروق دالة إحصائية في التكيف النفسي بين الجنسين بينما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف النفسي بين الجنسين، وتوصلت الدراسة إلى بعض المقترحات والتوصيات والدراسات المستقبلية.

الإهداء

إلى أمي حفظها الله تعالى وأمد الله في عمرها وحفظها من كل شر
وإلى روح المرحوم والدي رحمه الله، وإلى اخواتي وإخوتي وإلى
عائلتي وإلى زملائي وكل من له بصمة في مسيرتي الدراسية
لكم أهدي كل إنجاز ونجاح

شكر وتقدير

أتقدم بالشكر الجزيل والعرفان والتقدير الي كل من وقف بجانبي طوال مسيرتي الدراسية

كما يسرني أن أتقدم بخالص التحية والتقدير والاحترام وجزيل الشكر الي استاذي الفاضل الدكتور/ محمد حسن المطوع، والذي أشرف على هذه الرسالة حيث كان له الأثر البالغ على ما تم التوصل إليه من ارشادات في إتمام هذا العمل، وعلى الجهد الذي بذله معي بشكل دائم، فقد تعلمت الكثير فيما يخص هذا المجال فله جزيل الشكر والتقدير على ذلك.

كما أتقدم بالشكر الجزيل الي الأستاذة الدكتورة جيهان العمران التي قدمت لي النصح والتوجيه وأمدتني بخبرتها وعلمها وإرشاداتها السديدة فله مني كل اشكر والاحترام والتقدير.

كلمة شكر وتقدير الي أسرتي والدتي ووالدي رحمه الله وإخواني وأخواتي، وأخوالي، اهدي لكم عبارات الشكر والتقدير لأعبر بها لكم عن احترامي وتقديري لكل ما فعلتم من أجل تشجعي وتذليل كل الصعاب التي واجهتني للتقدم نحو النجاح فمن اعماق فؤادي كل الشكر لكم.

وأقدم بجزيل الشكر لجميع أساتذة قسم علم النفس على ما تعلمناه منهم في الفترة الماضية وإلى أعضاء لجنة المناقشة، والشكر موصول إلى كل من ساهم معي في إنجاز هذا العمل من أساتذة وزملاء في العمل.

تحياتي الخالصة للجميع

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	صفحة الاعتماد من قبل لجنة التحكيم
ب	ملخص الدراسة باللغة العربية
ج	الإهداء
د	شكر وتقدير
هـ	قائمة المحتويات
ح	فهرس الجداول
ط	فهرس الملاحق
ط	فهرس الأشكال
1	الفصل الأول مشكلة البحث وأهميتها
2	مقدمة
3	مشكلة البحث
4	أسئلة الدراسة
5	أهداف الدراسة
5	أهمية البحث
6	حدود الدراسة
6	مصطلحات الدراسة
8	الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات السابقة
9	اليقظة الذهنية
11	مفهوم اليقظة الذهنية
12	أهمية اليقظة الذهنية
14	مكونات اليقظة الذهنية
14	خصائص اليقظة الذهنية
15	أبعاد اليقظة الذهنية
16	النظريات المفسرة لليقظة الذهنية
18	ضغوط الحياة

19	مفهوم ضغوط الحياة
19	أنواع الضغوط
20	مصادر الضغوط
21	النظريات المفسرة للضغوط
23	التكيف النفسي
23	مفهوم التكيف
23	انواع التكيف
24	النظريات المفسرة للتكيف
25	الدراسات السابقة
35	التعليق على الدراسات السابقة
38	الفصل الثالث منهج الدراسة وأدواتها
39	منهج الدراسة
39	مجتمع الدراسة
39	عينة الدراسة
44	أدوات الدراسة
45	صدق الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة الذهنية
46	ثبات مقياس اليقظة الذهنية
46	صدق الاتساق الداخلي لمقياس ضغوط الحياة
47	ثبات مقياس ضغوط الحياة
48	صدق الاتساق الداخلي لمقياس التكيف النفسي
49	ثبات مقياس التكيف النفسي
49	تصحيح أدوات الدراسة
49	خطوات إجراء الدراسة
50	المعالجة الإحصائية
51	الفصل الرابع النتائج ومناقشتها والتوصيات
52	عرض نتائج سؤال الدراسة الأول
53	عرض نتائج سؤال الدراسة الثاني
55	عرض نتائج سؤال الدراسة الثالث
57	مناقشة نتائج الدراسة

57	مناقشة نتائج سؤال الدراسة الأول
58	مناقشة نتائج سؤال الدراسة الثاني
59	مناقشة نتائج سؤال الدراسة الثالث
61	التوصيات والدراسات المستقبلية
62	قائمة المراجع
63	المراجع العربية
66	المراجع الأجنبية
70	الملاحق
82	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية

فهرس الجداول

رقم الجدول	العنوان الجدول	الصفحة
1	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس	40
2	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس	41
3	قيم معاملات ارتباط بيرسون كمؤشرات صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس اليقظة الذهنية مع الدرجة الكلية للمقياس	45
4	قيم معاملات ارتباط بيرسون كمؤشرات صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس ضغوط الحياة مع الدرجة الكلية للمقياس	47
5	قيم معاملات ارتباط بيرسون كمؤشرات صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس التكيف النفسي مع الدرجة الكلية للمقياس	48
6	المتوسطات والانحرافات المعيارية لكل من اليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف النفسي لدى طلبة جامعة البحرين	52
7	معامل ارتباط اليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف النفسي لدى طلبة جامعة البحرين من الدراسة الاستطلاعية	54
8	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في اليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف النفسي لدى طلبة جامعة البحرين حسب متغير الجنس	55
9	تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للفروق في اليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف النفسي لدى طلبة جامعة البحرين	56

فهرس الملاحق

الصفحة	الموضوع
71	ملحق (1) مقياس اليقظة الذهنية، مقياس ضغوط الحياة، مقياس التكيف النفسي
75	ملحق (2) قائمة بأسماء المحكمين
76	ملحق (3) رسالة التحكيم
80	ملحق (4) خطابات متعلقة برسالة الماجستير

فهرس الأشكال

الصفحة	الموضوع
42	شكل (1) توزيع عينة الدراسة بحسب الجنس
42	شكل (2) توزيع عينة الدراسة بحسب الكليات
43	شكل (3) توزيع عينة الدراسة بحسب الفئة العمرية
43	شكل (4) توزيع عينة الدراسة بحسب السنوات الدراسية

الفصل الأول

مشكلة البحث وأهميتها

مقدمة

مشكلة البحث

أسئلة الدراسة

أهداف الدراسة

أهمية البحث

حدود الدراسة

مصطلحات البحث

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

مقدمة

إن مستوى (اليقظة الذهنية Mindfulness) لدى المرء بمشاعره وأفكاره ومحيطه يساهم بشكل كبير في تعزيز الصحة النفسية وتحسينها لديه ليعيش حاضره بصورة واقعية. أشارت بعض الدراسات، مثل دراسة كل من العازمي (2013) Bergin and Pakenham (2016) أن هناك فروقا بين الذكور والإناث في عدد من العوامل أو الجوانب النفسية، كاليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف النفسي، فالرفاهية النفسية الجيدة تعني الرضا عن حياة الفرد وأن يكون قادرا على المضي بحياته بالطريقة التي يريدها (Brown and Rayan، 2003؛ Lighthall, Sakaki, Vasunilashorn, Nga، 2010؛ Somayajula, Chen, Samii and Mather، 2012؛ السندي، 2010).

وأفترح كل من Lazarus and Folkman (1984) بأن الضغوط ناتجة عن التوتر الداخلي في الجسم (Stress Internal Tension (SIT؛ ووضحا بأنها "حالة داخلية من الصراع النفسي والتوتر والقلق وربما حتى التركيز الذي يتضمن إدراك تهديد أو ضرر" أو صراع داخلي يستمر بداخلنا عندما نحاول مواجهة شيء ضاغط بشدة. إلا أن هناك تباينا أو تنوعا في أنماط الاستجابة للضغوط حتى في ظل تشابه المثيرات للموقف الضاغط. فاستجابة كل شخص للموقف الضاغط من الجنسين تحددها عادة عدة عمليات مثل العمليات الإدراكية (اليقظة الذهنية Mindfulness) والسلوكية والتكيف النفسي.

وعرف Seyle الضغوط بأنها مجموعة أعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وأنها استجابة جسمية عامة محددة ضد تلك المواقف الضاغطة، وأشار إلى أن زملة التكيف العام (GAS) General Adaptation Syndrome هي محاولات الجسم للدفاع عن نفسه ضد العوامل الضارة. (Bergin and Pakenham، 2016؛ Brown and Ryan، 2003؛ Lighthall, Sakaki, Vasunilashorn, Nga, Somayajula, Chen, Samii، 2012؛ and Mather).

كما أن هناك عدة ضغوط في الحياة مثل، الضغوط الاقتصادية: التي لها دور مهم في تشتيت الفرد وقدرته على التركيز والتفكير خاصة عند وجود الأزمات المالية؛ والضغوط الاجتماعية: تنشأ في المحيط الذي يعيش فيه الفرد وتعد البعد الأساسي في التماسك الاجتماعي

والتفاعل بين أفراد المجتمع؛ الضغوط الأسرية: أنها تشكل - بعواملها التربوية - ضغطاً شديداً على رب الأسرة وأثراً على التنشئة الأسرية؛ صعوبات الدراسة فعلى الطالب - في مختلف المراحل الدراسية- ضغط شديد في حالة عدم استجابته للوائح التي تضعها المدرسة أو الكلية، فهو مطالب بأن يحقق النجاح في المدرسة لإرضاء طموحه الشخصي أو إرضاء لأسرته؛ الضغوط العاطفية: بكل نواحيها النفسية والانفعالية فإنها تمثل لبني البشر واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني كما أشار إليها دراسة كل من السندي (2010) والعازمي (2013) والخالدي، والعلمي (2009)، Donald, Atkins, Parker, Christie and Ryan، (2016).

وفي التكيف النفسي يسعى الفرد إلى التنسيق بين دوافعه والأدوار التي يقوم بها في المجتمع والتي تسير أحياناً بغير ما يسعى إليه، ومن خلال تكيف الفرد الذاتي تتكامل شخصيته وبالمقابل إن العجز عن تحقيق ذلك يجعله في صراعات نفسية مستمرة تمتص جزءاً كبيراً من طاقته لحل هذه الصراعات (البارودي، 2015).

وبناء على ما سبق تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن اليقظة الذهنية وأبعادها (الوصف والتفاعل مع الوعي) وعلاقته بتخفيف الضغوط الحياتية (الاقتصادية والأسرية والاجتماعية والدراسية) والتكيف النفسي لدى الجنسين في جامعة البحرين.

مشكلة البحث

تعتبر الحياة الجامعية بالنسبة للطلبة عموماً، تجربة رائدة جديدة تختلف كلياً عن التجارب السابقة، إذ فيها الكثير من الخبرات الجديدة والمشكلات التي تتطلب منهم ليس فقط اجتيازها ومواجهتها، بل التكيف معها، على سبيل المثال الاطلاع على أنظمة الجامعة ولوائحها، واختيار التخصص الملائم وضرورة التكيف معه بما في ذلك الاختيار المهني والإعداد جيداً لمهنة المستقبل، خاصة وأن الجامعة تعطي طلبتها حرية أوسع ومسؤولية أكبر مقارنة بأنظمة المدارس.

وقد برزت مشكلة الدراسة نتيجة معاشية الباحثة لوضع الطلبة وسلوكهم داخل الحرم الجامعي. فقد لاحظت في إطار عملها في مجال التوجيه والإرشاد بجامعة البحرين بأن بعض الطلبة يعانون من ضغوطات تبدو ظاهرة أحياناً وخفية أحياناً أخرى. وبالإضافة إلى ذلك فهم يفتقرون إلى مساعدتهم في التكيف النفسي خلال مسيرتهم الأكاديمية، وحسب ملاحظة الباحثة على المترددين إلى شعبة الإرشاد النفسي بدائرة التوجيه والإرشاد بعمادة شؤون الطلبة، وبالاطلاع على النسب المئوية لنوع المشاكل التي يعاني منها طلبة الجامعة، فقد تبين من خلال الإحصائيات الخاصة بشعبة الإرشاد النفسي والخاصة برصد المشكلات

النفسية للطلبة للفترة من 2017-2018م مع بداية الفصل الدراسي الأول بأن بعض الطلبة يعانون من عدم قدرتهم على الاندماج في الجو الجامعي ومعاناتهم من سوء التكيف في البيئة الجامعية، حيث كانت نسبة (60%) من الطالبات الإناث يعانين من الضغوط بأنواعها، فكن لا يستطعن التعامل مع مشكلتهن وليس لديهن وعي بطبيعة هذه المشكلة، بينما يقابلهن (40%) من الطلبة الذكور، والأمر الذي يوضح بالسلب أو بالإيجاب مستوى اليقظة الذهنية Mindfulness وإصدار الحكم على بعض الطلبة الذين لديهم بعض المشاكل والضغوط وعدم التكيف معها.

ومن هنا يكمن دور شعبة الإرشاد النفسي بدائرة التوجيه والإرشاد في مساعدة الطالب في حل المشكلة التي تواجهه عن طريق البحث والاستماع وجلسات العلاج، ومساعدته على إدارة المخاوف، والعمل على التعامل مع ضغوط الحياة العادية والتكيف مع حالات التوتر العادية والاستمتاع بالحياة وخلق التوازن في مجال الدراسة ومتطلباتها لكي يحقق الطالب المرونة النفسية). وبما أن أعداد الطلبة لكلا الجنسين والمقبولين في الجامعة في تزايد مستمر عما كانت عليه في السنوات الماضية، مثال على ذلك كان عدد الطلاب ما يقارب (30) ألف طالب وطالبة من المنتظمين في الدراسة من العام الدراسي 2017/2018م، وفي العام الدراسي 2018/2019م زاد عدد الطلاب بنسبة (26%) عن العام السابق حيث تم قبول (7600) طالب وطالبة من الطلاب المستجدين، فإن هذا التزايد يؤدي إلى بعض المشكلات الأكاديمية التي قد تلعب دورا أساسيا في تعرضهم للضغوطات وسوء التكيف وقلة اليقظة الذهنية، لذا اختارت الباحثة متغير اليقظة الذهنية وعلاقتها بضغوط الحياة والتكيف النفسي في دراستها وذلك من أجل مساعدة الطلبة الذين يعانون من قلة اليقظة الذهنية وعدم القدرة على مواجهة الصراعات الداخلية التي تؤدي إلى التوتر والقلق وضغوط الحياة وعدم التكيف النفسي.

وترى الباحثة أن مشكلة الدراسة الحالية مهمة من أجل إيجاد حلول تساعد الطلبة على تجاوز الصعوبات التي يتعرضون لها في هذا الجانب، ويمكن بلورة مشكلة الدراسة في الإجابة على الأسئلة الآتية:

أسئلة الدراسة

تمت صياغة أسئلة الدراسة على النحو الآتي:

1. ما مستوى كلٍ من اليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف النفسي لدى طلبة جامعة البحرين؟

2. هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف النفسي لدى طلبة جامعة البحرين؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف النفسي لدى طلبة جامعة البحرين حسب متغير الجنس؟

أهداف الدراسة

1. التعرف على مستوى كل من اليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف النفسي لدى طلبة جامعة البحرين.
2. التعرف على العلاقة ذات الدلالة الإحصائية بين اليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف النفسي لدى طلبة جامعة البحرين.
3. دراسة الفروق في اليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف النفسي لدى طلبة جامعة البحرين حسب متغير الجنس.

أهمية البحث

تتضح أهمية الدراسة الحالية في بعدين نظريا وتطبيقيا على النحو الآتي:

الأهمية النظرية:

1. تساهم الدراسة الحالية في إثراء البحوث النفسية في مجال اليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف النفسي لدى طلبة الجامعة وذلك لتناول هذه الظواهر التي تعتبر من الظواهر النفسية المهمة والتي يعاني منها بعض الطلبة في الجامعة.
2. مساعدة طلبة الجامعة على حل بعض مشكلاتهم التي تواجههم والاهتمام بهم وتوفير معلومات شاملة لهم.

الأهمية التطبيقية:

1. توفير مقياس لليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف النفسي ويمكن استخدامهم في البحث العلمي.
2. الاستفادة من نتائج الدراسة بإجراء ورش عمل تدريبية لتحسين مستوى اليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف النفسي للطلبة بمساعدة المرشدين النفسيين في الجامعة.

حدود الدراسة:

تتمثل الدراسة الحالية في الحدود الآتية:

- 1- الحدود البشرية: تم اختيار عينة بطريقة عشوائية من طلبة الجامعة وعددهم (510) طالب وطالبة من مختلف كليات الجامعة.
- 2- الحدود المكانية: جامعة البحرين في مملكة البحرين.
- 3- الحدود الزمانية: طبقت الدراسة في المدة الزمنية يوليو 2018م - يونيو 2019م.
- 4- الحدود الموضوعية: تقتصر الدراسة الحالية على اليقظة الذهنية وعلاقتها بضغط الحياة والتكيف النفسي لدى طلبة في جامعة البحرين.

مصطلحات الدراسة

ركزت الدراسة الحالية على المصطلحات التالية:

اليقظة الذهنية Mindfulness:

يعرف (Brown and Ryan,2003) بأنها قدرة الفرد على الاهتمام والانتباه الكامل لكل الخبرات التي تحدث له في اللحظة الآنية أو الحاضرة مع قبولها وعدم إصدار أحكام بحقها، (ص، 822). أو هي الوعي الذي ينبثق من خلاله الانتباه في اللحظة الآنية دون الحكم على الأشياء كما هي (Siegel,2009).

التعريف الإجرائي لليقظة الذهنية:

تعرفه الباحثة على أنها هي الوعي الذي ينبثق من خلاله الانتباه في اللحظة الآنية دون الحكم على الأشياء كما هي للوصول إلى أفضل النتائج وبحسب درجتها بمقياس اليقظة الذهنية المطبق على أفراد عينة الدراسة الحالية.

Life's stresses ضغوط الحياة

يعرف كل من (Lazarus and Folkman,1984) ضغوط الحياة بأنها ظروف ومواقف الحياة التي تواجه الفرد في البيت أو العمل وتجلب له المخاوف والمخاطر والتحذير وتجبره على مقاومتها والتصدي لها مما يؤدي إلى توتره الجسدي والنفسي أو المهني (ص، 11).

التعريف الإجرائي لضغوط الحياة

تعرفه الباحثة على أنه مواقف أو صراعات داخلية ناتجة من التعرض لمواقف مختلفة ناتجة لمواقف ضاغطة تؤدي إلى التوتر والقلق وبحسب الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس ضغوط الحياة المطبق على أفراد عينة الدراسة الحالية.

التكيف النفسي Psychological Adjustment

ويعرفها Henriques (2011) بأنها تلك العمليات المستمرة التي يهدف بها الفرد إلى أن يغير من سلوكه، أو من بنائه النفسي لحدث علاقة أكثر إيجابية بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين بيئته من جهة أخرى (ص، 45).

التعريف الإجرائي للتكيف النفسي

تعرفه الباحثة على أنه ما يقيسه مقياس التكيف النفسي المستخدم في الدراسة والتأكد من صدق المقياس وثباته، وبحسب درجته في مقياس التكيف النفسي المطبق على أفراد عينة الدراسة الحالية.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

اليقظة الذهنية

- مفهوم اليقظة الذهنية
- أهمية اليقظة الذهنية
- مكونات اليقظة الذهنية
- خصائص اليقظة الذهنية
- أبعاد اليقظة الذهنية
- النظريات المفسرة لليقظة الذهنية

ضغوط الحياة

- مفهوم ضغوط الحياة
- أنواع الضغوط
- مصادر الضغوط
- النظريات المفسرة للضغوط

التكيف النفسي

- مفهوم التكيف
- أنواع التكيف
- خصائص عملية التكيف
- النظريات المفسرة للتكيف

الدراسات السابقة

التعليق على الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

يتناول هذا الفصل عرضاً للمفاهيم الأساسية والإطار النظري، حيث تتناول الباحثة في هذا الفصل من الإطار النظري موضوع اليقظة الذهنية وعلاقتها بضغوط الحياة والتكيف النفسي لدى طلبة جامعة البحرين، متضمنة ذلك مفهومها وأهميتها ومكوناتها وخصائصها وأبعادها، وفي ضغوط الحياة نتناول مفهومها وأنواعها وخصائصها ومصادرها والآثار التي تترتب عليها، أما في التكيف النفسي فتم تسليط الضوء على مفهومه وأنواعه وخصائصه، كما تم سرد النظريات المفسرة لليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف النفسي، وفي الجزء الأخير من هذا الفصل تناولت الباحثة الدراسات السابقة والتعليق عليها.

اليقظة الذهنية Mindfulness

اليقظة الذهنية مصطلح مشتق من اللغة البالية Base Bali وهي لغة أوسترونيزية ويتكلم بها سكان جزر بالي ولومبوك وشرق جاوة في اندونيسيا (Gunter,2002)، وتعني "تذكر" ولكن كوسيلة للوعي فإنه يدل عادة على وجود للعقل (Bodhi,2000)، وتمثل اللغات الأسترونيزية إحدى العائلات اللغوية الواسعة الانتشار في أجزاء كثيرة من جزر جنوب شرق آسيا وفي المحيط الهادئ وبأعداد ضئيلة في قارة آسيا، ويبلغ عدد المتحدثين بها نحو (389) مليون شخص، فهي واحدة من أعرق العائلات اللغوية القديمة، وقام عالم ألماني آخر يدعى (Wilhelm Schmidt) باشتقاق كلمة أسترونيزي (austronesisch) المشتقة من كلمة أوتر auster اللاتينية وتعني "الرياح الغربية" مع كلمة نيسوس nêsos اليونانية وتعني "جزيرة" (Official Oxford English Dictionary,1989) (ص. 2000).

واستمد مفهوم اليقظة الذهنية تعود جذور مفهوم اليقظة الذهنية إلى عصور الحركات الروحانية (البوذية) وفلسفتها عبر الانخراط في ممارسات التأمل التي تركز الاهتمام على العلاقة بين العقل والجسد والأفكار والمشاعر والاتصال بينهما، وهذا يصف المعنى العام لليقظة الذهنية، إذ اعتقد أصحاب هذه الممارسة أن الفرد يستطيع عبر التأمل أن يفسر ما في العالم من ظواهر ومواقف من خلال خلق واستعمال مفاهيم أو طرائق جديدة لفهمها والتي ترتبط بالعمليات المعرفية والإدراكية للعقل، وأن غياب اليقظة الذهنية لا يعني غياب جميع تلك العمليات، وإنما فقدانها للمرونة، فعند خضوع الأفراد للتفكير والتصرف التلقائي بدون

وعي (يقظة)، فإنه غالباً ما يفقد أو تغيب عنه المعلومات الضرورية لتوسيع الآفاق الذهنية لمعالجة الموقف (Marlatte & Risteller, 1999).

ويعرف (Kristeller, Jean, Marlatt and Alan, 1999) اليقظة الذهنية على أنها "شكل من أشكال الممارسة التأملية، والتأمل هو البصيرة التي تؤدي دوراً كبيراً في العلاج النفسي وتقنيات التأمل تساعد على تركيز الفرد من خلال تحقيق الوعي المستمر، ويجب أن يتميز الفرد بالمرونة والانفتاح بدون الخوض في تحليل الموقف".

إن مستوى (اليقظة الذهنية Mindfulness) لدى المرء بمشاعره وأفكاره ومحيطه يساهم بشكل كبير في تعزيز الصحة النفسية وتحسينها لديه ليعيش حاضره بصورة واقعية. فقد أشارت بعض الدراسات مثل دراسة كل من العازمي (2013) (Bergin and 2016 Pakenham)، أن هناك فروقاً بين الذكور والإناث في عدد من العوامل أو الجوانب النفسية كاليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف النفسي، فالرفاهية النفسية الجيدة تعني الرضا عن حياة الفرد. وأن يكون قادراً على المضي في حياته بالطريقة التي يريد بها (Brown and Ryan، 2003؛ Lighthall, Sakaki, Vasunilashorn, Nga, Somayajula، 2012؛ Chen, Samii and Mather، 2010).

واقترح كل من (Lazarus and Folkma, 1984) أن الضغوط الناتجة عن التوتر الداخلي في الجسم (Stress Internal Tension (SIT)؛ ووضحا بأنها "حالة داخلية من الصراع النفسي والتوتر والقلق وربما حتى التركيز الذي يتضمن إدراك تهديد أو ضرر" أو صراع داخلي يستمر بداخلنا عندما نحاول مواجهة شيء ضاغط بشدة. إلا أن هناك تبايناً أو تنوعاً في أنماط الاستجابة للضغوط حتى في ظل تشابه المثيرات للموقف الضاغط. فاستجابة كل شخص للموقف الضاغط من الجنسين تحددها عادة عدة عمليات مثل: العمليات الإدراكية (اليقظة الذهنية Mindfulness) والسلوكية والتكيف النفسي. وتقوم العوامل النفسية مثل: سمات الشخصية والخبرات السابقة ومهارات المواجهة لتوقع الفرد ما سوف يحدث من مواقف شاقة محددة. وأشار Seyle بأن زملة التكيف العام General Adaptation Syndrome (GAS) هي: محاولات الجسم الدفاع عن نفسه ضد العوامل الضارة، وعرف الضغوط بأنها: مجموعة أعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وأنها استجابة جسمية عامة محددة ضد تلك المواقف الضاغطة. (Bergin and Pakenham، 2016؛ Brown، 2003؛ and Ryan، 2012؛ Chen, Samii and Mather).

كما أن هناك عدة ضغوط في الحياة مثل: الضغوط الاقتصادية، التي لها دور مهم في تشتيت الفرد وقدرته على التركيز والتفكير - خاصة - عند وجود الأزمات المالية، والضغوط

الاجتماعية، وتعد البعد الأساسي في التماسك الاجتماعي والتفاعل بين أفراد المجتمع؛ والضغوط الأسرية: التي تشكل بعواملها التربوية ضغطاً شديداً على رب الأسرة وأثراً على التنشئة الأسرية؛ صعوبات الدراسة: يقع على الطالب - في مختلف المراحل الدراسية - ضغط شديد في حالة عدم استجابته للوائح التي تضعها المدرسة أو الكلية، فهو مطالب بأن يحقق النجاح في المدرسة لإرضاء طموحه الشخص أو إرضاء لأسرته. الضغوط العاطفية - بكل نواحيها النفسية والانفعالية - فإنها تمثل لبني البشر واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني كما أشار إليها دراسة كل من السندي (2010) والعازمي (2013) والخالدي، والعلمي (2009)،
(2016) Donald, Atkins, Parker, Christie and Ryan.

وأوضح (Seligman, Ernst, Gillham, Reivich and Linkins, 2009) أن اليقظة الذهنية تعد موضوعاً مهماً في التربية الإيجابية (positive education)؛ لأنها تساعد على تطوير ونمو المخ ككل - خاصة - النصف الأيسر من المخ المسئول عن التعلم المعرفي، كما أنها تحقق سعادة التلاميذ. وأكدت نتائج بعض الدراسات السابقة أن اليقظة الذهنية تعزز النمو المعرفي، وتزيد من جودة الأداء الأكاديمي، كما أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين اليقظة الذهنية وفاعلية الذات الأكاديمية والإنجاز الأكاديمي والسعادة الدراسية (Astin, Shapiro & Brown, 2011)، الضيع، (2016).

ويؤكد يونس (2015) بأن الفرد اليقظ ذهنياً يتمكن من تمييز المعلومات منذ بدء عرضها، ثم يعالجها من خلال التفسير الواعي لها؛ لأن اليقظ ذهنياً يصنف المدخلات المعرفية ثم يعالجها حتى يتمكن من السيطرة عليها ضمن السياق المخصص لها. وتقتصر الزبيدي (2012) بأن الأبحاث في اليقظة العقلية هي هيكلية النشاطات الدراسية بحيث لا يتعين على المتعلم أن يفعل الشيء نفسه دائماً، وعليه أن يجعل التعليم أكثر وعياً، كما أن تدريس المواد الدراسية المختلفة في أوقات زمنية مختلفة، وتعيين نسبة الدرجات على أساس أداء الطالب في الاختبارات المنفصلة مرتبط بالمهارات اللازمة للفرد، فمن المحتمل أن يكون الطالب متفوقاً في الرياضيات وضعيفاً في الفن وبالعكس، وهذا مؤشر لمواهب دون أخرى من شأنها أن تزدهر إذا طبقت في مكانها الصحيح.

مفهوم اليقظة الذهنية

تعرف اليقظة الذهنية بأنها الوعي بمدى وجود خبرات مع الانتباه للخبرات الحالية والقبول بها دون إصدار الأحكام، سواء أكانت هذه الأحكام سارة أم غير سارة، وتقبل جميع التجارب

الشخصية مثل الأفكار والمشاعر والأحداث بشكل تام، كما تكون في اللحظة الحالية والراهنة (Risteller & Marlatt, 1999).

وتعرف اليقظة الذهنية أيضا بأنها شكل من أشكال التفكير والتأمل التي تزيد من مقدرة الإنسان على السيطرة على أفكاره وسلوكه غير المنضبط، إذ تعد اليقظة الذهنية وسيلة من أفضل الوسائل للسيطرة على حالات الاضطراب والتوتر، لكونها تقوم بإبعاد الإنسان عن الشعور بفقدانه للسيطرة، فضلاً عن زيادة التركيز لديه (Masten & Reed, 2002).

وعرف كل من Brown and Ryan (2003) اليقظة الذهنية: بأنها الانتباه والتقبل للواقع، والوعي بكل ما يتعلق بأحداث التجربة الحالية، وأنها مقدرة الفرد على الانتباه الكامل لكل الخبرات التي تحدث له في اللحظة الآنية، مع قبولها وعدم إصدار أحكام بحقها. وتوصف اليقظة الذهنية بأنها ذلك الأسلوب أو الطريقة في التفكير التي تؤكد على أهمية الانتباه إلى البيئة التي يعمل فيها الفرد، وأحاسيسه الداخلية من غير إصدار الأحكام الإيجابية أو السلبية، كذلك فإن الفرد عندما يقوم بالامتناع عن إصدار الحكم على خبرة ما بأنها إيجابية أو سلبية، فإنه يستطيع القيام بعرضه بشكل أكثر واقعية وتحقيق استجابة التكيف (Kettler, 2013).

أهمية اليقظة الذهنية

أثبتت الدراسات أن السلوك اليقظ يدفع الشخص إلى الاستجابة للبيئة، وبالتالي المعالجة المعرفية المرنة لأبعادها، فقد أشارت Langer (1989) إلى أن اليقظة الذهنية هي مؤشر للتفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتثمين الأشياء الدقيقة في السياق وتحديد الجوانب الجديدة منه التي من شأنها تحسين الاستبصار والأداء الوظيفي لديه في أثناء تعاملاته الاجتماعية، فالفرد حينما يكون يقظاً ذهنياً يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفي ويكون موجوداً بجسمه وعقله في اللحظة الحاضرة، فيفسر العالم بابتكار المواقف أو الحالات الجديدة واستخدامها بصورة متواصلة دون انقطاع لفهم الظاهرة المفسرة.

واليقظة الذهنية تساعد الأفراد على إدراك الأنشطة المبذولة لحظة بلحظة والمشاركة والاستغراق فيها، وللخبرات المكتسبة دور في اتخاذ القرار في هذا المجال، فضلاً عن أن اليقظة الذهنية تدفع الفرد إلى تعزيز تنمية وتطوير الذات، وتحسين الثقة بالنفس، وتعزز الوصول إلى آفاق جديدة، والانفصال عن الاستجابة التلقائية للأفكار والسلوكيات (Cayoun, 2004).

وقد أكدت الدراسات أنه كلما زادت اليقظة الذهنية زاد التكيف النفسي (Cardaciotto, 2005) كما ويعتقد أنها تؤدي إلى زيادة الوعي الذاتي والقبول، وانخفاض ردود الفعل اتجاه

الأفكار والعواطف وتحسين القدرة على اتخاذ خيارات تكيفية حول الاستجابة للتجارب المختلفة (Baer, Fischer & Huss, 2006).

وأشار Renshaw (2012) بأن اليقظة الذهنية هي مهارة يمكن تعلمها واكتسابها وتمييزها مثل أي مهارة أخرى، كما أكد الضبع (2016) على أهمية إكساب الطلاب مهارات اليقظة الذهنية من أجل مساعدتهم على تركيز الانتباه، وخاصة فيما يتعلق بالأنشطة المرتبطة بالدراسة، وما يترتب على ذلك من تحسين في مستوى إنجازهم الأكاديمي، ووصولاً إلى سعادتهم النفسية بشكل عام، وأن الطلاب اليقظين ذهنياً يتمكنون من السيطرة - وبشكل أفضل - على البيئة وهم قادرون على الانفتاح على المعلومات الجديدة، ولديهم وعي بوجهات نظر متعددة في حل المشكلات التي تواجههم.

وأشار Rempel (2012) إلى أن توظيف اليقظة الذهنية في التربية في مراحل التعليم المختلفة؛ يسهم في تعزيز الأداء المعرفي والأكاديمي للطلاب، ويمكنهم من إدارة الضغوط الأكاديمية، ويؤثر في نموهم الشامل من جميع جوانبه، كما أنه يزيد من قدرتهم على تركيز الانتباه حتى عندما تكون هناك مثيرات مشتتة له. وأوضح (Seligman, Ernst, Gillham, Reivich and Linkins, 2009) أن اليقظة الذهنية تعد موضوعاً مهماً في التربية الإيجابية (positive education)؛ لأنها تساعد على تطوير ونمو المخ ككل - خاصة - النصف الأيسر من المخ المسؤول عن التعلم المعرفي، كما أنها تحقق سعادة التلاميذ. وأكدت نتائج بعض الدراسات السابقة أن اليقظة الذهنية تعزز النمو المعرفي، وتزيد من جودة الأداء الأكاديمي، كما أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ بين اليقظة الذهنية وفاعلية الذات الأكاديمية والإنجاز الأكاديمي والسعادة الدراسية (Shapiro, Brown & Astin, 2011، الضبع، 2016).

ويؤيد يونس (2015) بأن الفرد اليقظ ذهنياً يتمكن من تمييز المعلومات منذ بدء عرضها ثم يعالجها من خلال التفسير الواعي لها، لأن اليقظ ذهنياً يصنف المدخلات المعرفية ثم يعالجها حتى يتمكن من السيطرة عليها ضمن السياق المخصص لها، وتقترح الزبيدي (2012) بأن الأبحاث في اليقظة الذهنية هي هيكلية النشاطات الدراسية بحيث لا يتعين على المتعلم أن يفعل الشيء نفسه دائماً ما بحيث يجعل عمليتي التعلم والتعليم أكثر وعياً، كما أن تدريس المواد الدراسية المختلفة في أوقات زمنية مختلفة، وتعيين نسبة الدرجات على أساس أداء الطالب في الاختبارات المنفصلة مرتبط بالمهارات اللازمة للفرد، فمن المحتمل أن يكون الطالب متفوقاً في الرياضيات وضعيفاً في الفن وبالعكس، وهذا مؤشر لمواهب دون أخرى من شأنها أن تزدهر إذا طبقت في مكانها الصحيح.

مكونات اليقظة الذهنية

حددت Langer (1989) أربعة مكونات لليقظة الذهنية هي: البحث عن الجديد، والارتباط، وتقديم الجديد، والمرونة، وتضمن المكونات الأولان (البحث عن جديد، والارتباط) إشارات عن توجهات الفرد نحو البيئة التي يعيش فيها، كما تضمن البحث عن الجديد أيضاً الميل نحو الانفتاح واستطلاع البيئة. أما المكونات الأخيران (تقديم الجديد، والمرونة) فيشيران إلى عمليتي التفاعل والتعاون اللتين يقوم بهما الفرد لدى احتكاكه بالبيئة. وأضاف (2010) Hasker أن هناك مكونين اثنين لليقظة الذهنية هما: التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، والثاني يتمثل بالانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية. في حين أشار (Shapiro, Carlson, Astin, and Freedman, 2006) إلى أن اليقظة الذهنية لها أربعة مكونات هي: تنظيم الذات، وإدارة الذات، وتوضيح القيم، والاكتشاف.

فقد وضع (Kabat-Zinn, 1990) نموذجاً لليقظة الذهنية استناداً إلى ثلاث حقائق مهمة هي: القصد والانتباه والاتجاه وهذه الحقائق تتداخل بعضها بعضاً في عملية واحدة وتحدث في وقت واحد، ولا يوجد بينها انفصال عن بعضها، على النحو الآتي:

- **القصد:** هو العملية الأولى التي تمهد الطريق لما هو ممكن ويذكر الشخص لماذا يمارسها أولاً، وتظهر أهمية هذه المرحلة في كونها تعمل على تحويل عملية القصد - لدى الفرد - إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي إلى استكشاف الذات.
- **الانتباه:** ويشير إلى الاحتفاظ بالانتباه الذي يتضمن ملاحظة العمليات التي تحصل لدى الفرد بين لحظة وأخرى وفي الخبرات الخارجية والداخلية، كذلك فإن تنظيم الذات للأشياء يكون بمثابة المنبئ بالنتائج في تطوير وتنمية المهارات الثلاث - معا - وتنميتها.
- **الاتجاه:** ويشير إلى نوعية اليقظة الذهنية التي تعكس توجيه الخبرة التي تتشكل من التقبل والفضول.

خصائص اليقظة الذهنية

- أ- لليقظة الذهنية العديد من الخصائص التي يمكن تحديدها بما يأتي:
 - أ- تمنح اليقظة الذهنية مزيداً من التركيز، فعند تركيز الانتباه يكتسب الفرد كثيراً من القوة والثقة والسيطرة على جميع جوانب الحياة ومجالاتها، فالتركيز الذي يأتي من اليقظة الذهنية يحسن من مستويات الأداء في العمل.
 - ب- تعزز اليقظة الذهنية من شعور الفرد بالمقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.

ج- تحسن اليقظة الذهنية من شعور الفرد بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها.

د- تعزز اليقظة الذهنية من شعور الفرد بمعنى الحياة واستكشاف معناها.

هـ- تعمل اليقظة الذهنية على انفتاح الذات تجاه الأبعاد الروحية، فشعور الفرد المتزايد بحرية داخلية ووعي؛ يربطه هذا الشعور بشكل أكثر بالشعور بالغاية التي تتجاوز الأشخاص وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي وفتح الذات نحو البعد الروحي (Mace,2008).

وأوضح (Deurr 2008) أنه يمكن استخدام اليقظة الذهنية لتنمية الوعي فيما وراء المعرفة metacognition التي يتم تعلّمها من خلال ادراك الأفكار أو المشاعر مثل: التفكير والعاطفة، وتشجيع الفرد على تطوير منظور عدم التمرکز، كما أن لليقظة الذهنية فوائد نفسية وفسيولوجية. وتتمثل الفوائد النفسية في خفض الضغوط والقلق والمخاوف المرضية وتعمل على تحسين الذاكرة العامة وعمليات الانتباه والتسامح، أما الفوائد الفسيولوجية فتتمثل في التغيرات الفسيولوجية التي تصيب الفرد مثل خفض الألم المزمن. أما Jones (2011) فقد ذكر بأن يقظة ذهن تنمي التحصيل الأكاديمي، وقوة الانتباه والمهارات الاجتماعية، وضبط الاندفاع بالسلوك، وذلك من خلال الوعي بالإحساسات والتحكم الإيجابي وتنظيم الانفعالات والقبول وتنظيم الانتباه.

أبعاد اليقظة الذهنية

طرحـت Langer (1998) كونها من أوائل الباحثين في موضوع اليقظة الذهنية أربعة أبعاد لليقظة الذهنية (اليقظة للفوارق أو الاختلافات Alertness to Distinction، والانفتاح على الحداثة Openness to Novelty، والتوجه نحو الحاضر Orientation in The Present، للوعي لوجهات النظر المتعددة Awareness of Multiple Perspectives. تشمل الأولى تطوير أفكار جديدة للنظر للأشياء، أما الثانية فتعني السعي النشط لأنواع جديدة ومختلفة من المحفزات، والثالثة تشير لمستوى عالٍ من الوعي والمشاركة، أو الانغماس في أي حالة يواجهها الفرد، وأخيرا الرابعة تؤكد على ما يضعه الأفراد بالاعتبار أو يستحضر من وجهات النظر المتعددة، ويعترف بأن أي منظور يمكن أن يكون ذا قيمة، وقد أضافـت Langer (1989) فيما بعد بعدا آخر يصف فيه خاصية أخرى لليقظة الذهنية تمثلت في (الحساسية للسياقات المختلفة sensitivity to different contexts) ويؤكد (Sternberg,2000)، ليطور الفرد جهده في هذا المجال من أربعة أبعاد لليقظة الذهنية (البحث عن الحداثة، وإنتاج ما هو جديد، والمرونة، والارتباط بالأهداف) (Kee and

(Wang, 2008)، ونلاحظ أنها كانت قريبة - نوعاً ما - من الأبعاد الأولى التي طرحت سابقاً. وشخص كل من Weick and Suttcliffe خمسة أبعاد معرفية تشكل الـيقظة الذهنية، تتمثل في (الانشغال بالأخطاء، والتردد في تبسيط الإجراءات، والحساسية اتجاه العمليات، والالتزام بالمرونة، واحترام الغير).

واقترح باحثون نموذجاً ثنائي الأبعاد لليقظة الذهنية يركز الأول على المهارات الذهنية التي تدفع لأعلى مستوى من الأداء، فيما يلخص الثاني التوجهات والمواقف التنبؤية في جوانب التنظيم الذاتي لاختلاف اتجاهات الحفاظ على الـيقظة الذهنية (Kee & Wang, 2008) (Vogus & Welbourne, 2003). ويتمثل هذين النموذجان في الآتي:

أولاً: التنظيم الذاتي للانتباه: إذ يتم الحفاظ عليه وإدامته في ضوء الخبرة المباشرة المكتسبة، مما يسمح بزيادة تمييز الأحداث التي تحدث في وقتها. وثانياً: التوجه نحو الخبرة: وهو الاتجاه الذي يتميز بالانفتاح وحب الاستطلاع والقبول.

وإن أبعاد الـيقظة الذهنية تكاد تكون محدودة نوعاً ما، وهذا يعود لحساسية الموضوع وحاجته للوصف الدقيق للوقوف على الأبعاد التي تجسده، إذ إن الانخراط في ممارسة الـيقظة الذهنية التي تعتمد على التأمل حسب - وجهة نظر مكتشفها الأوائل - (Kabat-Zinn, 1990) تركز على العلاقة بين العقل، والجسد، والأفكار، والمشاعر دون الوقوع فيها، وإن الاتصال بين العقل والجسد يقود إلى الطريق المحدد الذي يوجه اهتمام الفرد لحظة وعيه في اللحظة (Bernay, 2009)، فالخبرات المتراكمة في العقل والأفكار المبنية على تلك الخبرات والمشاهدات في اللحظة والمشاعر المتولدة عنهما؛ توجه الفرد نحو سلوك معين، وهذه العملية المعقدة تتطلب التأني والدقة في طرح أبعاد مناسبة لليقظة الذهنية.

النظريات المفسرة لليقظة الذهنية

استمد مفهوم الـيقظة الذهنية جذوره المفاهيمية من عصور الحركات الروحانية (البوذية) وفلسفتها عبر الانخراط في ممارسات التأمل التي تركز الاهتمام على العلاقة بين العقل والجسد والأفكار والمشاعر والاتصال بينهم، وهذا يصف المعنى العام لليقظة الذهنية، إذ اعتقد أصحاب هذه الممارسة أن الفرد يستطيع عبر التأمل أن يفسر ما في العالم من ظواهر ومواقف من خلال خلق واستعمال مفاهيم أو طرائق جديدة لفهمها والتي ترتبط بالعمليات المعرفية والإدراكية للعقل، وأن غياب الـيقظة الذهنية لا يعني غياب جميع تلك العمليات، وإنما فقدانها للمرونة، فعند خضوع الأفراد للتفكير والتصرف التلقائي بدون وعي (بقظة)، فإنه غالباً

ما يفقد أو تغيب عنه المعلومات الضرورية لتوسيع الآفاق الذهنية لمعالجة الموقف (Marlotte and Risteller, 1999)، ويوجد العديد من النظريات المفسرة لليقظة الذهنية ومنها:

نظرية التصميم الذاتي "المعاملة الخاصة والتفضيلية" (Theory self Determination)

وتؤكد نظرية التصميم الذاتي أن عملية انعدام التنظيم يمكن أن تحدث عندما يجري إهمال الرموز أو كبتها كما، يحدث عند تناول العقاقير والكحول والمخدرات لمعالجة الذات Self-medicate ، وحين يحدث هذا من انعدام التنظيم؛ تكون هناك حاجة إلى اليقظة الذهنية لإعادة بناء التواصل بين العناصر، أي نظام "العقل والبدن والفكر والسلوك" (Schwartz,1984). ويحدث أيضا انعدام التنظيم عندما تكون مؤشرات البدن والرموز الأخرى واعية ومن ثم المبالغة فيها معرفيا، كما يحدث في حالات الرعب (Clark,1986).

وترى نظرية التصميم الذاتي أن الأشخاص المستيقظين ذهنيا للخبرة الحسية يكونون أكثر ذاكرة من الأشخاص المنخرطين في عمل مشتبك (Deci and Ryan,1985). وتعد نظرية التصميم الذاتي نظرية واسعة الانتشار إذ تعمل على تطوير الوظائف الشخصية في السياقات الاجتماعية، وتركز هذه النظرية على درجة اختيار الفرد أو تقرير الفرد للسلوكيات الإنسانية التي يقررها بنفسه، وهذه الاختلافات بين الأفراد تقودهم إلى القيام بمجموعة من الأفعال والتصرفات عالية المستوى من الانتباه والوعي للاختيار الذاتي من دون تدخل أو فرض من الآخرين (Kagan,1994).

نظرية لانجر لليقظة الذهنية Langer Theory of Mindfulness

ترى Langer (1989) أن اليقظة الذهنية تعني القدرة على خلق فئات جديدة، واستقبال المعلومات الجديدة، والانفتاح على وجهات نظر مختلفة، والسيطرة على السياق، والتأكيد على عملية النتيجة. وبعبارة أخرى، اليقظة الذهنية هي القدرة على النظر في الأشياء بطرق جديدة ومدرسة، بمشاعر - هي نتاج - ميولنا، مما يؤدي إلى ردود تلقائية قد تعمل على جعلنا قادرين على اتخاذ الخيارات.

وتؤكد نظرية Langer لليقظة الذهنية أن جميع القابليات المحدودة نتيجة تقبل غير واع للإبداعات المعرفية السابقة لأوانها، وتعتبر أعمال Benson (1970) - بتدريب مرضاه على الاسترخاء - بداية العمل باليقظة الذهنية كتطبيق علاجي، ومنذ تلك الفترة سرعان ما تزايد الاهتمام باليقظة الذهنية كوسيلة لعلاج العديد من الاضطرابات النفسية (Brown, Forman, Herbert, Hoffman & Yuen, 2010)، وتقوم اليقظة الذهنية في عملها على افتراضين

هما أنه يمكن اعتبار اليقظة الذهنية درعا واقيا ضد الضغوط النفسية، ومحفزا للصحة النفسية الإيجابية، ومؤشرا قويا على وجود الصحة النفسية لدى الفرد، وتشجيع توافر مظاهر الصحة النفسية من مثل: تقدير الذات والطموح والتعاطف - كما أكد على ذلك (Ritche and Bryant, 2012) و Brausch (2011). كما أن اليقظة الذهنية ترتبط سلبا مع القلق الاجتماعي والعصابية والتفكير السلبي النمطي (Schmertz, Masuda & Anderson, 2012) وهي بذلك ترتبط بعلم النفس الإيجابي.

وتعتبر اليقظة الذهنية عاملا وقائيا ضد المرض ووسيلة علاج للكثير من الاضطرابات النفسية، فقد أشار (Kaviani, Hatami and Javaheri, 2012) أن اليقظة الذهنية تصلح في علاج كثير من الاضطرابات النفسية كاضطرابات الأكل والضغوط إضافة لاضطرابات النوم والاكتئاب.

نظرية الحضور الذهني

وتقول نظريات الحضور الذهني بأن حالة الوعي الآني تعزز من الانضباط الذاتي عند وجود المشاعر السلبية، وان القليل جدا من الأبحاث قد اختبر هذا الفرض بالنسبة لعوامل الاجهاد من خلال الأحداث المجهدة اليومية من أجل تحسين الاستجابة إلى: (أ) الحدث الذي يقع في نفس اليوم، (ب) الحدث الذي ينطوي على إجهاد ويقع في اليوم التالي، (ج) الأحداث التي تنطوي على إجهاد (في المتوسط)، (Donald, Atkins, Parker, Christie and Ryan, 2016).

وقد تألفت العينة من (143) شخصا من البالغين على مدى 20 يوما هي مدة الدراسة، ووجدت هذه النتائج الدعم بالتحكم في الآثار السلبية والتخمينات ذات الصلة بالتوتر. فقد أظهرت النتائج أن الوعي في الوقت الحاضر يسهل ردود الأفعال التكيفية، بغض النظر عن حالة الفرد العاطفية وشدة التهديد الذي يتعرض له.

Life's stresses ضغوط الحياة

تعد ضغوط الحياة (Life Stressors) ظاهرة ملموسة لدى الأفراد لاسيما في الحياة المعاصرة المليئة بالتعقيدات والتغيرات المستمرة في مختلف الجوانب، فهناك تزايد في متطلبات الحياة وتسارع كبير في التطورات التكنولوجية والاقتصادية والاجتماعية، ويترتب على ذلك العديد من المشكلات التي تنعكس بصورة سلبية على حياة الأفراد وشخصياتهم، فالضغوط تحدث عندما يتعرض الفرد لصعوبات ومشكلات ترهقه وتعيق طاقته على التحمل

وبالتالي تؤثر على صحته وسلامته، مما ينتج عن ذلك ردود فعل جسدية أو سيكولوجية على المدى القريب والبعيد.

ومن هنا فأحداث الحياة اليومية تحمل معها المواقف الضاغطة التي يدركها الفرد في عمله ودراسته وعلاقاته الاجتماعية، وطلبة الجامعات كأحد فئات المجتمع المهمة ليسوا بمنأى عن التعرض لهذه المواقف الضاغطة وصراعات الحياة المختلفة، فهم يتعرضون إلى تغيرات نمائية ونفسية واجتماعية ينتج عنها متطلبات وحاجات تستدعي الإشباع، وطموحات وأهداف تستدعي التحقيق، فالحياة الجامعية بجوانبها المختلفة تمثل مصدراً للضغط يتعرض لها الطلبة في هذه المرحلة مما يترتب عليها الكثير من المشكلات السلوكية والأكاديمية والنفسية.

مفهوم ضغوط الحياة

تعتبر ضغوط الحياة (Life Stressors) من الظواهر الانسانية الملموسة لدى الأفراد، ويكون واقعا فيها الفرد تحت تأثير إجهاد انفعالي أو جسمي، فإذا استمرت هذه الضغوط يشعرون بالإرهاق والإرهاق وقد تؤدي إلى اضطرابات نفسية وجسمية؛ نتيجة للتعرض المستمر للأحداث الضاغطة والمؤلمة، علماً بأن التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر وذلك تبعاً لتكوين شخصيته والتي تميزه عن الآخرين.

يعرف الطريري (1994) الضغوط بأنها: "حالة يعانيها الفرد حين يواجه مطلباً ملحاً فوق حدود استطاعته، أو حين يقع في موقف صراع حاد"، كما عرف عبد المعطي (1992) الضغوط بأنها "أي مثيرات، أو تغيرات في البيئة الداخلية، أو الخارجية على درجة من الشدة والدوام بما يقلل القدرة التكيفية للفرد إلى حده الأقصى، والتي تحدث في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى المرض. وبقدر استمرار الضغوط بقدر ما يتبعها من استجابات جسدية، أو نفسية غير مريحة". بينما يعرفها أبو راسين (2003) بأنها: "أي ظرف طبيعي، أو اجتماعي جديد يواجه الفرد، ولا تكفي استجاباته العادية لمواجهته، مما يحدث خللاً في توازنه النفسي".

أنواع الضغوط:

تنقسم الضغوط حسب استمراريتها مع الفرد إلى:

الضغوط المزمنة: هي ضغوط تحيط بالفرد لفترة زمنية طويلة، ولا يستطيع الفرد مواجهتها، وخاصة- إذا كان الموقف الضاغط أشد صعوبة من مقدرة الفرد على التحمل، وهذا بدوره سيعرضه إلى الآلام المزمنة، وهذه الضغوط المزمنة تعد ضغوطاً سلبية حيث يجمع الفرد طاقاته لمواجهة هذه الضغوط، ونتيجة لذلك يظهر على الفرد أعراض نفسية فسيولوجية (منصور، والبيلاوي، 1998).

الضغوط المؤقتة: هي ضغوط تحيط بالفرد لفترة زمنية قصيرة ثم تنتهي؛ مثل: ضغوط الامتحانات، أو مواجهة موقف صعب مفاجئ، أو الزواج الحديث إلى غير ذلك من الظروف المؤقتة التي لا تدوم آثارها لفترة طويلة، ومعظم هذه الضغوط تكون سوية (عجاج، 1992). وتؤكد يونس (1993) أن الضغوط السلبية تحدد بالصعوبات التي تواجه الفرد وتتطلب منه مطالب قد تفوق قدراته وإمكاناته؛ مما قد يؤدي إلى تعرضه للتأزم النفسي.

كما صنف كاجان (1994) Kagan الضغوط إلى:

- 1- **الضغوط المفاجئة أو العنيفة:** وتشمل الأحداث المفاجئة، وهي ضغوط عنيفة وتحدث فجأة وتؤثر على كثير من الأشخاص في وقت واحد، وتعتبر الكوارث الطبيعية مثل الإعصار والزلازل وسقوط الطائرات. وهذه الأحداث تؤثر على مئات من الشعوب والضغط الناتج عن تلك الأحداث هو ضغط عام.
 - 2- **الضغوط الشخصية:** وتشمل أحداث الحياة الرئيسة مثل وفاة شخص عزيز أو فقد وظيفة وغير ذلك مما يهدد بالمرض.
 - 3- **الضغوط البيئية والاجتماعية:** وتشمل المشاكل التي يصادفها المرء في الحياة اليومية مثل الانتظار والوقوف في طابور طويل في بنك أو الازدحام في المرور وهذه تختلف شدتها من وقت لآخر ومن شخص لآخر (حفني، 2002).
- وميز Selye بين نوعين من الضغوط وهما الضغوط الإيجابية Positive stress أو الضغوط السلبية Negative stress، والضغوط الإيجابية هي التي تنشأ نتيجة مرور الفرد بخبرات أو مواقف يشعر من خلالها بمشاعر إيجابية مثل خبرات الإنجاز، أو النجاح والفوز، وهذا النوع من الضغوط يمد الفرد بالفاعلية التي يقابلها التحديات التي تواجهه في حياته، ويمكن أن نطلق على هذا النوع من الضغوط بضغط الكسب أو الفوز، أما النوع الآخر من الضغوط السلبية فهي تحدث نتيجة مرور الفرد بخبرات الإحباط والفشل والإحساس بفقدان الشعور بالأمن (العبدلي، 2012).

مصادر الضغوط

تباينت آراء الباحثون حول مصادر الضغوط وتعددتها واختلافها وتداخلاتها، ويرجع ذلك إلى اختلاف الأطر التي ينطلقون منها وإلى الجوانب التي تم التركيز عليها عند تناول هذه الضغوط، حيث نجد من يعرف الضغوط على أنها مثيرات، ومن يعرفها عبارة عن استجابات. ويشير كوبر ومارشال إلى وجود سبعة مصادر رئيسة للضغط: ستة منها خارجية ومصدر واحد فقط داخلي: (1) العمل (2) تنظيمات الدور (3) مراحل النمو (4) التنظيمات البيئية والمناخ

(5) العلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية (6) المصادر والتنظيمات العليا (7) المكونات الشخصية للفرد (العبدلي، 2012).

ويشير كل من (Monat and Lazarus, 1977) إلى أن الضغوط أو الأحداث الضاغطة تنشأ من مصادر متعددة مثل الإحباط والصراع وهما أحد المصادر الرئيسة للضغوط. أولاً: الإحباط (Frustration): هو إعاقة أو تعطيل التقدم نحو هدف ما، ولذا يعد مصدراً من مصادر الضغوط.

ثانياً: الصراع (Conflict): هو حالة يمر بها الفرد حين لا يستطيع إرضاء دافعين معاً أو عدة

دوافع، ويكون كل منهما قائماً لديه، فالصراع حالة نفسية مؤلمة، يشعر بها الفرد بوجود نزاعات، ورغبات، وحاجات متناقضة لا يمكن تحقيقها معاً، فقد يوجد لديه دافعان يريد إشباعهما في وقت واحد، ويكون ذلك مستحيل لأن كل منهما مضاد لاتجاه الآخر، ويدفع الفرد لنشاط مخالف، ولا يمكن إشباعهما دفعة واحدة بما يحرض الفرد ويدفعه للاستجابة السريعة، والخروج من هذا الموقف الضاغط بسرعة في: (عبد الله، 2001).

النظريات المفسرة للضغوط

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط طبقاً لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها، فهناك نظريات ذات أسس نفسية أو فسيولوجية أو اجتماعية، ومن أهم هذه النظريات ما يأتي:

نظرية التحليل النفسي Psychoanalytic Theory

يرى Freud (1949) بأن الانفعالات السلبية كالقلق والخوف، ما هي إلا امتداد لصراعات وخبرات ضاغطة ومؤلمة مر بها الفرد في الطفولة، ولذلك فإن المشقة والكدر النفسي (Psychological Distress) التي يعاني منها في حياته الحالية؛ هي في الواقع امتداد للصعوبات والخبرات الماضية التي تعرض لها وحاول التعامل معها من خلال استخدام ميكانيزمات الدفاع في الطفولة والتي تبدو غير توافقية وغير ملائمة اجتماعياً للمواقف والخبرات المؤلمة حالياً.

نظرية أحداث الحياة الضاغطة Critical Life Events Theory

أكد كلٌّ من Holmes and Rahe أن أحداث الحياة وتغيرات البيئة الخارجية - سواء أكانت إيجابية أو سلبية - من شأنها أن تسبب ضغطاً على الفرد، وأعدا لذلك مقياساً لقياس تأثير أحداث الحياة الضاغطة على الأفراد، وأن الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة

على المقياس هم الذين يتعرضون للإصابة بالأمراض مقارنة بالأفراد ذوي الدرجات المنخفضة فيه، وأن تكس وتراكم أحداث الحياة الضاغطة (أي الضواغط البيئية) يحدث المشقة والضيق للفرد، وترتبط أحداث الحياة الضاغطة التي تكون مهددة وغير مرغوبة اجتماعياً ولا يمكن التحكم والتنبؤ بها بالمشقة النفسية، وكذلك ترتبط بالاكتئاب والقلق وظهور بعض الاضطرابات الذهنية مثل البارانويا والشيزوفرينيا، وقد تؤدي هذه الأحداث أيضاً إلى المنغصات اليومية وبالتالي إلى الأعراض والاضطرابات النفسية (Holmes and Rahe, 1967).

نظرية العجز المكتسب لسيلجمان Learned Helplessness Theory

أرجع Seligman (1975) مفهوم العجز المتعلم أو المكتسب (Learned Helplessness) إلى تكرار تعرض الفرد للضغوط مع تزامن اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم في المواقف الضاغطة أو مواجهتها؛ فإن هذا من شأنه أن يجعل الفرد يشعر بالعجز وعدم القيمة أو الاستحقاق، وأن هذا الشعور بالعجز يجعله يبالغ في تقويمه للأحداث والمواقف التي يمر بها ويشعر بالتهديد منها، ويشعر بعدم قدرته على مواجهتها مما يجعله يشعر بالفشل بشكل مستمر، ويدرك أن فشله وعدم قدرته على المواجهة في الماضي والحاضر سوف تستمر معه في المستقبل ومن ثم يشعر باليأس، وبعدها يترتب على ذلك الشعور بالسلبية والبلادة وانخفاض تقدير الذات ونقص الدافعية والاكتئاب.

نظرية هانز سيلي (Hans Selye, 1956)

يعد العالم Hanz Selye من أبرز العلماء المفسرين للضغوط النفسية على أساس فسيولوجي، وينظر سيلي إلى الضغط على أنه: استجابة لأحداث مثيرة من البيئة، وينصب اهتمامه على الاستجابة التي يمكن النظر إليها كدليل على أن الفرد يقع فعلاً تحت ضغط بيئة مزعجة. ويعرف هانز سيلي الضغط بأنه "استجابة جسدية عامة أو غير محددة، يقوم بها البدن في مواجهة أي مطلب يطلب منه في: (المزروع، 2009).

يعرف Selye الضغط بأنه استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماطاً معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير موقف ضاغط، وتعتبر هذه الاستجابة ضغطاً، كما يعتبر حدوثها مصحوباً بأعراض تمثل بالفعل حدوث ضغط، وتأثر بنظرية Hanz Selye كل من Lazarus و Mcgrath و Cox (العبدلي، 2012).

التكيف النفسي Psychological Adjustment

تعد المرحلة الجامعية من المراحل التي تحتاج إلى توافق وتأقلم نفسي وقدرة على حل المشكلات، لتعدد مشكلاتها وحاجاتها النفسية والتربوية والاجتماعية داخل مجتمع الجامعة، الذي يتميز بفقدان الدعم الانفعالي والاجتماعي الذي كان متوافرا في المرحلة المدرسية، بالإضافة إلى احتمالية التعرض للعديد من المشكلات النفسية والتكيفية والأكاديمية مما يؤثر في قدرة الطالب الجامعي على التكيف النفسي (Senel, Consuelo, Robin, and Stewart, 2001).

مفهوم التكيف

يعرف التكيف بأنه تلك العملية الديناميكية التي يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه لبحث علاقة أكثر توافقا بينه وبين بيئته (السيف، 2006).
كما عرّف (الرفاعي، 2010) عملية التكيف بأنها مجموعة ردود الفعل التي يعدل بها الفرد بناءه النفسي أو سلوكه ليستجيب لشروط محيطه محدودة أو خبرة جديدة.
ويمكن تعريف التكيف بأنه العملية التي من خلالها يعدل الفرد بناءه النفسي أو سلوكه ليستجيب لشروط المحيط الطبيعي والاجتماعي ويحقق لنفسه الشعور بالتوازن والرضا.
تبدأ عملية التكيف حين يشعر الشخص بضغط ينجم عن حادث معين، وينتهي حين ينجز الشخص السلوك الذي يستطيعه في مواجهة ذلك الضغط. وبصورة عامة يمكن القول أن هناك طريقتين أساسيتين في استجابة الفرد لضغط ما وهما: (1) اعتماد الفرد سلوكا متعلما اعتاده من قبل (2) استخدام الفرد نوعا من التركيب الجديد لخبرات سابقة فيه بعض الإبداع أو التغيير لمواجهة الظرف الطارئ (بني خالد، 2010).

انواع التكيف

هناك نوعان من التكيف:

1. التكيف الذاتي

ويقصد به قدرة المرء على التوفيق بين دوافعه وأدواره الاجتماعية، والمتصارعة مع هذه الدوافع لإرضاء من حوله إرضاء مناسباً، أي أن التكيف الذاتي هو أن يكون راضياً عن نفسه، غير كاره لها، أو غير واثق بها، تتسم حياته بالهدوء والاستقرار النفسي، ينسق بين قوى الشخصية المختلفة ويجعلها تعمل كوحدة واحدة لتحقيق أهدافها. لذا فإن التكيف الذاتي أساس تكامل الشخصية، وبالمقابل فإن العجز عن تحقيق التكيف الذاتي يجعل الفرد في

صراعات نفسية مستمرة تمتص جزءاً كبيراً من طاقته لحل هذه الصراعات (البارودي، 2015).

2. التكيف الاجتماعي

التكيف الاجتماعي هو عملية اجتماعية ضرورية للفرد والجماعات، هدفها تحقيق التوازن والانسجام والمواءمة بين الفرد وبيئته الاجتماعية؛ تجنباً للصراع من خلال تغيير وتعديل الفرد لسلوكه من أجل إشباع حاجاته الاجتماعية، ولمواجهة متطلبات المجتمع، إلى جانب إقامة علاقات منسجمة مع البيئة. والتكيف الاجتماعي هو نتاج التأثير المستمر داخل إطار العلاقات الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد. وهناك علاقة وثيقة بين الفرد وبيئته، وأن التكيف الذاتي والتكيف الاجتماعي شرطان أساسيان للصحة النفسية. ولا يأتي ذلك التكيف إلا إذا سلك الإنسان السبل المشروعة التي تجعله راضياً عن نفسه، بعيداً عن مراجعة العقل وتأنيب الضمير، وكلما جعل مجتمعه راضياً عنه سعيداً به (الهابط، 2003).

النظريات المفسرة للتكيف

تعرضت العديد من النظريات إلى مفهوم التكيف النفسي والاجتماعي، وتباينت في أفكارها تبعاً لاختلاف المنطلقات الفلسفية والفكرية التي استندت إليها، وفيما يلي عرضاً موجزاً يظهر هذه النظرية.

النظرية المعرفية

يرى أصحاب هذه النظرية بأن لدى الفرد الحرية في اختيار أفعاله التي يتكيف بها مع نفسه ومع مجتمعه، وهو يقبل على اختيار السلوك المقبول اجتماعياً ويتوافق توافقاً حسناً مع نفسه ومجتمعه، ولا يتكيف تكيفاً سيئاً إلا إذا تعرض لضغوط بيئية، فالفرد عندما يشعر بضغوط من الأسرة أو المدرسة، أو إذا تعرض للظلم وشعر بالتهديد وعدم التقبل؛ فذلك يؤدي إلى انحرافه. كما يرون أهمية قدرة الفرد الذاتية والمعرفية في إكسابه التوافق، فكلما كان متعلماً ومكتسباً للأفكار التي تتناسب مع الواقع المحيط به؛ كان أكثر قدرة على التكيف السليم (أبو شمالة، 2002).

ويرى (Lazarus and Folkman, 1984) أن تقييم الفرد الأولي للموقف، يحدد أساليبه في التكيف، حيث يتم تقييم الفرد للأحداث المسببة للضغط النفسي على أنها مرهقة، أو تفوق قدرته، وتعرضه للخطر، في إطار علاقته بالبيئة وتقييمه المعرفي للضغط، وتنتول نتيجة لذلك استجابات مختلفة انفعالية أو فسيولوجية تجاه الحدث الضاغط، فقد يدرك شخصان الحدث على

أنه ضاغط لكن أحدهما يعتقد أن لديه مصادره وإمكانياته التي تساعد على التعامل معه، بينما لا يعتقد الشخص الآخر ذلك، استناداً لمصادر المواجهة الشخصية والمعرفية والاجتماعية والمادية لدى كل منهما (بركات، 2010).

الدراسات السابقة

قامت الباحثة بتناول الدراسات السابقة التي تخص موضوع البحث الحالي وذلك من ثلاث محاور هي: اليقظة الذهنية، ضغوط الحياة، والتكيف النفسي، وسوف يتم استعراض الدراسات العربية والأجنبية المتعلقة بموضوع الدراسة:

أولاً: دراسات تناولت اليقظة الذهنية

قام كل من (Langer and Parpee, 2005) بدراسة تهدف إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية ورضا الزوجين، تكونت عينة الدراسة من (96) فرداً واستخدم الباحثان استبياناً لقياس كل من هذه المتغيرات، وسلسلة أخرى من المتغيرات الديموغرافية. وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج منها: إن الإناث يتصفون بيقظة ذهنية أعلى من الذكور من خلال ابتكارهم مناخاً متاحاً لليقظة الذهنية المتفتحة من الخبرة، واستغراقهم فيها، واتباع المرونة في ممارستها وإن لليقظة الذهنية أثراً كبيراً على الرضا الزوجي لديهم ولأزواجهم (السندي، 2010).

وهدف دراسة (Schure, Christopher and Christopher (2008 إلى فحص أثر برنامج تعليمي تعليمي ليقظة الذهن مستنداً إلى خفض الضغط في الجوانب الروحانية والذهنية والانفعالية، وتكونت عينة الدراسة من (33) طالب وطالبة في برنامج الماجستير والدكتوراة من تخصص الإرشاد بفروعه المختلفة (الإرشاد الصحي، والإرشاد الأسري، والإرشاد المدرسي، وإرشاد الصحة النفسية)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج أسهم في إحداث تغيرات إيجابية في الجانب الروحي والعقلي والانفعالي، وأدى إلى تنمية مهارة التمثل العاطفي لديهم وعلاقاتهم مع المراجعين.

وكشفت دراسة السندي (2010) العلاقة بين اليقظة الذهنية والنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة، وكذلك معرفة الفروق ذات الدلالة الاحصائية في اليقظة الذهنية والنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة تبعاً لمتغيري النوع (ذكور - إناث) والدخل (عال - متوسط)، كما استهدفت الدراسة تعرف العلاقة بين اليقظة الذهنية والنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة، وتبعاً لمتغيري النوع والتخصص، وقد تكونت عينة البحث من (400) موظف وموظفة اختيروا بصورة عشوائية من أربع وزارات، وطبق مقياس اليقظة الذهنية للباحثة (Langer, 1992) والمؤلف من (21) فقرة على البيئة العراقية. وقد توصلت الدراسة إلى

النتائج الآتية: أن أفراد العينة يتصفون بيقظة ذهنية بفارق ذي دلالة إحصائية، وفروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث، وهي لصالح الإناث في اليقظة الذهنية، كما أن أفراد عينة البحث لا يمتلكون نزعة استهلاكية تجاه السلع والبضائع، كما أشارت النتائج إلى غياب العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية والنزعة الاستهلاكية، وقد أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية ضعيفة سالبة ودالة، وهذا يعني أنه كلما زادت اليقظة الذهنية لدى أفراد عينة البحث قلت النزعة الاستهلاكية.

كما قام أكرس (2015) في بحثه بالإشارة إلى دراسة كل من Asheur and Sigman والتي هدفت للتعرف على فعالية كل من اليقظة الذهنية وفنيات الاسترخاء ومهارات التعلم وتأثيرهم على الأداء الامتحاني عند طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (56) طالباً وطالبة وتم اختيارهم بطريقة عشوائية شملت طلاب كل من الكيمياء والبيولوجيا والإحصاء وتم إخضاع أفراد العينة إلى مقياس قلق امتحان (RTA The Revised Test Anxiety) وبعد قياس قلق الأداء الامتحاني لدى أفراد العينة، تم إخضاعهم إلى التقنيات المراد مقارنة فعاليتها على الأداء الامتحاني وذلك كالتالي: (18) طالباً تدريباً على اكتساب مهارات معرفية، (20) طالباً أخضعوا إلى الاسترخاء عن طريق موسيقى مخصصة لذلك، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك فعالية لكل من اليقظة الذهنية وفنيات الاسترخاء ومهارات التعلم على أداء الطالب في الامتحان.

وفي دراسة الزبيدي (2012) التي بحثت في العلاقة بين الاستقرار النفسي واليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، حيث هدفت للتعرف على العلاقة بين الاستقرار النفسي واليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، واستخدم المنهج الوصفي المقارن وكان حجم العينة (600) طالباً وطالبة، واستخدم مقياس (Langer) لليقظة الذهنية ومقياساً للاستقرار النفسي. توصلت نتائج الدراسة إلى أن أفراد العينة يتمتعون بالاستقرار النفسي واليقظة الذهنية وأن هناك علاقة دالة إحصائية بين متغيرين.

كما هدفت دراسة الضبع ومحمود (2013) إلى معرفة نوع العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وأعراض الاكتئاب النفسي، ومدى فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، واشتملت الدراسة على عينة غير كLINيكية قوامها (24) طالباً جامعياً (تم اختيارهم من عينة كلية عددها 225 طالباً)، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين 19-23 سنة وتم تقسيمها (العينة) إلى مجموعتين متجانستين (مجموعة تجريبية وضابطة)، وطبقت الدراسة مقياس اليقظة العقلية، وقائمة بيك الثانية للاكتئاب، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط سالب ودال إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$) بين درجات عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على قائمة بيك الثانية للاكتئاب، كما أنه يمكن

التنبؤ بأعراض الاكتئاب النفسي من اليقظة العقلية، وجاء بُعد "الوعي" أكثر تنبؤاً بأعراض الاكتئاب النفسي من بُعد "التقبل"، وأظهرت نتائج الدراسة تحسناً دالاً إحصائياً في مهارات اليقظة العقلية وانخفاضاً واضحاً في أعراض الاكتئاب النفسي بعد تطبيق البرنامج وبعد فترة المتابعة.

كما أوضحت دراسة (Pidgeon and Keye, 2014) العلاقة بين المرونة واليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة، حيث تكونت عينة الدراسة من (141) طالباً جامعياً، حيث تم تطبيق استبانات اليقظة العقلية، والمرونة، والسعادة النفسية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين القدرة على التكيف واليقظة العقلية، ووجود علاقة إيجابية بين المرونة واليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة، كما أكدت الدراسة على دعم وتطوير برامج لطلاب الجامعات تستهدف تنمية المرونة لزيادة قدرتهم على إدارة فعالة للتحديات المعقدة والمطالب التنافسية.

وقام يونس (2015) بدراسة هدفت للتعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعليم لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وقد اعتمدت على نظرية (لانجر) في اليقظة العقلية وثبتت مقياساً وفقاً للنظرية، وتكونت عينة الدراسة من (371) طالباً وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى نتائج مفادها أن طلبة الصف الخامس الإعدادي يتمتعون بمستوى جيد من اليقظة العقلية وأنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم.

في حين استهدفت دراسة (Rizar, Fagan, Kilmon and Rath, 2016) إلى التحقق من دور المعتقدات الصحية والوعي بالضغوط وممارسة اليقظة العقلية والتأملية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (101) طالباً جامعياً، وأشارت النتائج إلى أن ممارسة اليقظة العقلية تعمل على خفض المشكلات المرتبطة بالضغوط في المستقبل، كما أن تشجيع طلاب الجامعات على ممارسة التأمل واليقظة العقلية تساعدهم على تطوير العادات التي يمكن أن توفر فوائد صحية لهم مدى الحياة.

وكذلك قام (Bergin and Pakenham, 2016) بدراسة التعرف على دور الذهن في تعامله مع واقع الإجهاد كي يخفف من أثره، وهذا يشمل أثر الملاحظة وأبعادها في مجال الوصف وتفاعل الوعي، التروي في الحكم وعدم ردود الفعل السريع في العلاقة بين الشعور بالإجهاد وبين تدخل الذهن لتخفيف الأثر النفسي. فمثلاً على ذلك: الاكتئاب، والقلق، والرضا عن قبول الحياة كما هي، وأيضاً مدى القبول النفسي بالأمر الواقع بين طلبة الجامعة عموماً، وهذا يأخذنا إلى أثر الاستبيان الاسترالي الذي أجري بواسطة الانترنت على عينة الدراسة التي تكونت من (481) طالباً وطالبة، وقد أشارت تحليلات الاستبيان لهؤلاء الطلبة إلى أن أعلى مستويات توقد الذهن، وكانت تتعلق بالتكيف وقبول الواقع وتقبل الذهن لجميع الظروف

الطارئة. وهذه النتيجة تتوافق مع التنبؤات ومدى قبول الذهن لواقع الاكتئاب والضغط والقلق، وهذه النتيجة تؤكد التحليلات التي أثبتت أن توافر الخبرة يلطف الضغط النفسي، واليأس، والقلق. وهذا يعود إلى مدى الاستفادة من نتائج التجارب السابقة. وهذه الاستفادة تزيد من قبول الإنسان للحياة الراهنة، كما وأنها تخفف كثيرا من أثر الاكتئاب. وإن هذه المداخلة الفعالة تساهم في زيادة الوعي لقبول أمور الحياة بكل سلبياتها وإيجابياتها. وكانت هذه التحليلات نتيجة اقتراح فعال من خلاله يحتمي طلبة الجامعة من كل منغصات الحياة الجامعية، وهكذا تراهم ينعمون بكامل الرضا النفسي لقبول الحياة الراهنة.

وكشفت دراسة عبود وفرنسيس (2017) إلى معرفة اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة جامعة بغداد، وتكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة من ثماني كليات من طلبة الجامعة، وتم استخدام مقياس اليقظة الذهنية من إعداد الباحثين، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن عينة الدراسة تتمتع باليقظة الذهنية، وأنه لا توجد فروق في اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيري النوع (ذكر - أنثى) والتخصص الدراسي (علمي - إنساني)، كما توصلت إلى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة الذهنية والتنظيم الذاتي للتعلم.

وقام السقا (2017) بدراسة هدفت إلى التعرف على تنمية اليقظة الذهنية كمدخل لخفض مستوى الغضب وتحسين إدارته، وتكون مجتمع الدراسة من (250) طالبة من طالبات كلية البنات بجامعة عين شمس، ومن ثم تم اختيار عينة الدراسة والتي تكونت من (66) طالبة، قسّمت عشوائيا إلى مجموعتين، الأولى عينة تجريبية تكونت من (33) طالبة، والثانية عينة ضابطة وتكونت من (33) طالبة، أما المقاييس المستخدمة في الدراسة فقد تم استخدام مقياس انفعال الغضب - من إعداد سبيلبيرجر ولندن (1988) ترجمة وتقنين عبدالرحمن وعبدالحاميد (1998) - ومقياس إدارة الغضب من إعداد الباحثة، بالإضافة إلى مقياس الأبعاد الخمسة لليقظة الذهنية من اعداد (2006) Bear and Smith ترجمة الباحثين ماجي وليم وحنان زكي، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن المجموعة التجريبية أظهرت انخفاضا أعلى بشكل دال في الغضب (حالة، سمة)، وتحسنا أعلى بشكل دال في مستوى اليقظة الذهنية، وتحسنا أعلى بشكل دال في مستوى إدارة الغضب مقارنة مع المجموعة الضابطة، مع استمرار التحسن بشكل دال في مستوى اليقظة الذهنية ومستوى إدارة الغضب في القياس التتبعي.

ثانيا: دراسات تناولت الضغوط

هدفت دراسة (Dwyer and Cummings, 2001) إلى التعرف على العلاقة بين فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية واستراتيجيات التأقلم وضغوط الحياة، وقد تكونت عينة الدراسة

من (75) طالبا من طلبة الجامعة في كندا منهم (54) إناثاً و(21) ذكوراً، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباطيه سلبية بين فاعلية الذات والضغط، وكذلك علاقة ارتباطيه سلبية بين المساندة الاجتماعية من الأسرة والأصدقاء والضغط، بالإضافة إلى أن أفراد العينة الذين استخدموا استراتيجيات التجنب كانت لديهم مستويات عالية من الضغط.

وكشفت دراسة (Raetz and Teresa, 2002) إلى معرفة الضغط ووسائل التكيف معها وعلاقتها بجنس الفرد أجريها على طلبة من السنة الأولى بجامعة جورجيا الأمريكية حيث تكونت عينة الدراسة من (209) طلاب وطالبات. وأظهرت النتائج على عدم وجود فروق بين الجنسين بخصوص إدراكهم للضغط، كما أظهرت أن هناك فروقاً جوهرية بين الجنسين في استخدام وسائل التكيف مع الضغط.

هدفت دراسة الزيود (2003) إلى الكشف عن أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسية استخداماً من قبل الطلبة في جامعة قطر، وذلك بأخذ المتغيرات التالية بعين الاعتبار: الجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي والتخصص، والجنسية. وتم استخدام مقياس عمليات تحمل الضغط على عينة من طلبة جامعة قطر (284) طالباً وطالبة ((144) ذكوراً و(140) إناثاً) من مختلف كليات الجامعة تكونت من اختيارهم بطريقة عشوائية. وقد توصلت الدراسة إلى: أن أكثر الأساليب شيوعاً التي يستخدمها الطلبة هي: التفكير الإيجابي، والتنفيس الانفعالي. وأظهرت النتائج أن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس. كما تبين أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغط تعزى إلى متغير الجنسية، والكلية، والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي.

وفي دراسة أحمد (2004) بينت العلاقة بين ميكانزمات الدفاع والضغط الحياتية لدى طلبة الجامعة، ومعرفة الفروق بينهم في مدى استخدامهم للميكانزمات الدفاعية عند مواجهة الضغط الحياتية، وتكونت عينة الدراسة من (534) طالبا وطالبة جامعية، وجمعت البيانات بواسطة مقياس قائمة ميكانزمات الدفاع ليلفتش وجليسر، ومقياس الضغط الحياتية من إعداد الباحثة، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين ميكانزمات الانقلاب ضد الآخرين وأبعاد ضغوط الحياة الاقتصادية والاجتماعية والأسرية والدراسية والدرجة الكلية، كما أظهرت وجود فروق دالة إحصائية بين الأفراد مرتفعي ضغوط الحياة والأفراد منخفضي ضغوط الحياة على مقياس ميكانزمات الدفاع في ميكانزمي الانقلاب ضد الآخرين والانقلاب ضد الذات لصالح الأفراد مرتفعي ضغوط الحياة، بالإضافة إلى وجود فروق بينهما في ميكانزمي التحول العكسي وتزييف الواقع لصالح الأفراد منخفضي ضغوط

الحياة وتبين أيضا وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ميكانزمات الانقلاب ضد الذات وكل من الضغوط المستقبلية والدراسية والشخصية والانفعالية.

أما في دراسة كل من (Benjamin, Chris and John, 2005) والتي أشارت إلى دور الإدراك المعرفي السلبي لأحداث الحياة الضاغطة، فقد تكونت عينة الدراسة من (217) طالبا جامعيًا، وطبق عليهم مقياس التقدير الذاتي والتقارير اليومية عن الأعراض الاكتئابية لمدة (35) يوما، أما نتائج الدراسة فقد أظهرت أن أسلوب الفرد السلبي للأحداث الضاغطة يعد متنبأً قوياً للاكتئاب كما أن الطلاب مرتفعي المشاعر الاكتئابية أكثر حساسية وتأثرا بالأحداث الضاغطة.

كما استهدفت دراسة عبدالرزاق (2006) التعرف على ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها من خلال دراسة حضارية مقارنة بين المصريين والسعوديين، وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين الأولى للعينة المصرية وتضم (332) طالبا جامعيًا، في حين كانت الثانية للعينة السعودية وتضم (268) طالبا جامعيًا، وتمت مراعاة التجانس بين المجموعتين من طلاب الجامعة، وجمعت البيانات بواسطة مقياس ضغوط الحياة، ومقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ومقاييس أخرى، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين العينتين المصرية والسعودية في إدراك أحداث الحياة الضاغطة، فكانت لصالح طلبة الجامعة المصريين في إدراك الضغوط الأسرية والاقتصادية والعلاقة بالجنس الآخر، في حين كانت لصالح طلبة الجامعة السعوديين في إدراك الضغوط الأكاديمية وضغوط المستقبل المهني.

كما هدفت دراسة كل من (Macarthy, Fouledi, Juncker and Matheny, 2006) إلى التعرف على العلاقة بين عدد من المتغيرات الشخصية، كفاعلية الذات والتفاؤل، والعلاقات الاجتماعية الناجحة، وبين الأحداث الضاغطة، والقلق، والاكتئاب. وتكونت عينة الدراسة من (38) طالبا جامعيًا، حيث أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سلبية دالة إحصائية بين المتغيرات المتمثلة في التفاؤل وفاعلية الذات والعلاقات الاجتماعية الناجحة وبين الضغوط، وكذلك وجود علاقة سلبية دالة إحصائية بين المواجهة الفاعلة للضغوط وبين الضغوط وأهداف الحياة السلبية.

وأكد المحتسب (2008) في دراسته على معرفة أكثر الأحداث الضاغطة شيوعا لدى طلبة جامعة القدس بفلسطين، حيث تكونت عينة الدراسة من (313) طالباً وطالبة من طلاب السنة الأولى والرابعة والمسجلين للفصل الأول (2007-2008) في التخصصات العلمية والإنسانية، وقد تم اختيار العينة بطريقة العينة العشوائية الطبقية والتي مثلت (5%) ، هذا وأتت النتائج على أن أكثر الأحداث الضاغطة شيوعا لدى طلبة الجامعة كانت الأحداث

الضاغطة الدراسية، وأقلها الأحداث الضاغطة الاجتماعية، وأن الأحداث الضاغطة الاقتصادية والاجتماعية عند الذكور كانت أعلى منها عند الإناث، وأن أكثر الأحداث الضاغطة الدراسية كانت عند طلبة التخصصات العلمية، وأن أكثر الأساليب المستخدمة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة هي التفاعل الايجابي، والتصرفات السلوكية الإيجابية، والتفاعل السلبي، وأظهرت فروقا في أسلوب التصرفات السلوكية الإيجابية لدى عينة الدراسة، بينما لم تكشف النتائج عن وجود فروق في متوسطات أساليب المواجهة لدى عينة الدراسة تعزى لمتغيري التخصص والمستوى الأكاديمي.

وكشفت دراسة البنا (2008) إلى معرفة المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالباً وطالبة وتم استخدام مقياس المواقف الحياتية الضاغطة، وأظهرت نتائج الدراسة، أن المواقف الانفعالية تحتل المرتبة الأولى على أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة، تليها المواقف الدراسية والشخصية، ثم المواقف الصحية والاقتصادية، وأخيراً المواقف الأسرية والاجتماعية، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة - إحصائية - على أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة تعزى لمتغير الجنس عدا بعض المواقف الحياتية الصحية الضاغطة، وكانت الفروق لصالح الإناث.

كما أجرى الأسدي وعبدالغني (2009) دراسة هدفت إلى التعرف على ضغوط الحياة الأكثر شيوعاً والتي يتعرض لها طلبة جامعة بغداد تبعاً لمتغير الجنس، وقد تكونت عينة الدراسة من (106) طالب وطالبة بواقع (56) طالبة و(50) طالباً تم اختيارهم عشوائياً من عدد من الكليات، واستخدم الباحثان مقياس ضغوط الحياة، وأظهرت الدراسة إلى أن الضغوط موجودة لدى جميع أفراد العينة ولكن تختلف من حيث الشدة والتنوع، كما أظهرت وجود ضغوط أكثر شيوعاً لدى أفراد العينة مع تباين في نسبها المئوية لكلا الجنسين، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) بين الجنسين في متغير ضغوط الحياة.

كما قامت دراسة حسن (2011) بفحص العلاقة بين الضغوط النفسية والذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في اليمن، والجزائر، والكشف عن الفروق في الضغوط النفسية والذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير البلد (اليمن/الجزائر)، والجنس. وقد تكونت عينة الدراسة من (1000) طالب وطالبة، بمعدل (500) طالب وطالبة لكل بلد، وتألفت عينة اليمن من (168) ذكراً، و(332) أنثى، بينما تكونت عينة الجزائر من (206) ذكراً، و(294) أنثى. وتكونت أداة الدراسة من مقياس ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة إعداد وهبان (2008)، وكذلك مقياس الذكاء الوجداني - إعداد الدردير (2002) - وتم تطبيقه من قبل نسيم طالب (2009) في البيئة الجزائرية وقد تم إعادة التأكد من خصائصهما السيكومترية في البحث الحالي. هذا وأتت نتائج الدراسة على أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين

الضغوط النفسية والذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في البيئة العربية (اليمن والجزائر) ككل. وأنه وجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في اليمن. وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في الجزائر، وأيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير البلد اليمن، والجزائر. كما أشارت دراسة أبو غالي (2012) إلى معرفة فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، وتكونت عينة الدراسة من (160) طالبا، وتم استخدام مقياس فاعلية الذات وضغوط الحياة، حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سلبية بين فاعلية الذات وضغوط الحياة، ووجود فروق في ضغوط الحياة بين ذوات الفاعلية الذاتية المرتفعة والمنخفضة لصالح ذوات الفاعلية الذاتية المنخفضة.

أجرى كل من (Lighthall, Sakaki, Vasunilashorn, Nga, Somayajula, Chen,) (Samii and Mather, 2012) دراسة للتعرف على الاختلافات بين الجنسين في قرار سلوك الأفراد ودور الدماغ في آثار ضغوط الحياة بشتى أنواعه. واستخدم التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI/fMRI) بحيث تتمكن من تحديد أثر الإجهاد على نوع الجنس بحيث يمكن تنشيط الدماغ لاتخاذ أي قرار مستقبلي على وجه التحديد. فإن مستويات الإجهاد الفسيولوجي يؤثر كثيراً على صنع القرار فللضغوط مخاطر ظاهرة على صحة الرجال والنساء معا. مثال على ذلك: فقد تكونت العينة من (ن=36) الرجال و(ن=34) النساء كما أن هرمون الكورتيزول له أثره في سلوك التركيز الذهني بين الجنسين في التعامل والتفاعل مع ضغوط الحياة، وأظهرت النتائج عن أن الإناث يتمتعن بتركيز ذهني أكثر من الذكور.

وكشفت دراسة الزهراني (2014) إلى التعرف على أكثر الضغوط الحياتية وجوداً لدى الطلاب والطالبات بجامعة الملك سعود، وتكونت عينة الدراسة من (426) طالبا وطالبة بجامعة الملك سعود، وأظهرت النتائج وجود فروق في الضغوط تعزى إلى العمر لصالح الفئة العمرية ما بين 19-25 سنة، أما فيما يتعلق بالنوع فقد كشفت النتائج عن عدم وجود فروق بين الإناث والذكور، وقد فسر معد الدراسة هذه النتيجة الأخيرة إلى ما يتعرض له الطلاب والطالبات من ضغوط متقاربة إلى حد كبير، ومن ثم لم يظهر بينهما فروق تصل إلى حد الدلالة.

ثالثاً: دراسات تناولت التكيف

قام الليل (1993) بدراسة معرفة الفروق في التوافق مع المجتمع الجامعي لطلاب وطالبات جامعة الملك فيصل، وفقاً لمتغيرات الجنس والحالة الاجتماعية، والجنسية، والتخصص،

ومكان الإقامة، والكلية، والمستوى الدراسي. ولتحقيق أهداف الدراسة طور الباحث استبانة مكونة من (44) فقرة مكونة من أربعة أبعاد وهي: البعد الاجتماعي، والبعد الانفعالي، والبعد الانضباطي، والبعد الدراسي، وقد تكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة. وقد أظهرت نتائج الدراسة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية مع المجتمع الجامعي - طبقاً لمتغيرات الدراسة - إلا فيما يتعلق بمتغيري الجنس ومكان الإقامة، حيث وجدت فروق دالة إحصائية بين المقيمين في المدينة التي توجد بها الجامعة، ووجدت أيضاً فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في درجة التوافق مع المجتمع الجامعي ولصالح الطالبات.

وفي دراسة كيلي وزملائه (Kelly, Keuy, Kathryn, Brown and Kelly, 1999) والتي أوضحت مستويات التكيف النفسي والاكتئاب لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير السنة الدراسية وجنس الطالب، وقد تكونت عينة الدراسة من (231) طالباً من طلبة جامعة تكساس في الولايات المتحدة يتوزعون على جميع الكليات في الجامعة، وتم استخدام قائمة بيك للاكتئاب ومقياس للتكيف النفسي الذي قام الباحثون بتطويره لتقييم متغيرات الدراسة، وقد استهدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات اضطرابات المزاج والاكتئاب لدى الطلبة عينة الدراسة في ضوء متغيرات السنة الدراسية والجنس، وكشفت النتائج عن وجود فروق في الحالة المزاجية بين الطلبة عينة الدراسة في ضوء جنس الطالب. فقد أظهرن الطالبات مستويات مرتفعة من المزاج الاكتئابي بشكل أكبر من الطلبة الذكور، في حين أظهرت النتائج وجود فروق في المزاج الاكتئابي في ضوء متغير السنة الدراسية، حيث ظهرت فروق بين طلبة السنة الأولى من جهة وطلبة السنوات الأخرى في المزاج الاكتئابي.

وقام الكساسبة (2008) في دراسته بالتعرف على العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية بالتوافق لدى عينة ممثلة من طلبة جامعة مؤتة. وقد استخدم مقياس التوافق النفسي والاجتماعي، وقائمة العوامل الشخصية الخمسة، وقد تكونت عينة الدراسة من (600) طالباً وطالبة منهم (297) طالب و(303) طالبات، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين عوامل الشخصية الخمسة والتوافق لدى طلبة الجامعة، ووجود فروق تعزى للمستوى الدراسي ولصالح طلبة السنة الرابعة، وعدم وجود فروق في التوافق تعزى إلى النوع الاجتماعي.

وأشار مقدادي (2009) في دراسته إلى التعرف على علاقة الكفاءة الذاتية المدركة بكل الشخصية والتكيف النفسي، وقد تكونت عينة الدراسة من (211) طالباً وطالبة من طلبة البكالوريوس في كلية العلوم التربوية، منهم (150) من الإناث و(61) من الذكور. تم اختيارهم قصدياً، وكانت الأدوات المستخدمة في الدراسة هي مقياس الكفاءة الذاتية المدركة، ومقياس الشخصية ومقياس التكيف النفسي بعد التأكد من صدق تلك المقاييس وثباتها،

واستهدفت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والاختبار التائي (t-test)، وتحليل الانحدار المتعدد. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) بين متوسطي الذكور والإناث على مقياس الفاعلية الذاتية لصالح الإناث، كما أظهرت النتائج فروقا دالة إحصائيا بين الطلبة الأقل شخصانية والأكثر شخصانية على مقياس الفاعلية الذاتية لصالح الطلبة الأقل شخصانية، ووجود فروق دالة إحصائيا بين الطلبة الأقل تكيفا والأكثر تكيفا على مقياس الفاعلية الذاتية لصالح الطلبة الأكثر تكيفا.

وأوضحت دراسة يونسى (2012) العلاقة القائمة بين الاغتراب النفسي والتكيف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، كما أوضحت الفروق بين ظاهرة الإغتراب النفسي ودرجة التكيف الأكاديمي تبعا لمتغير الجنس، ومكان الإقامة، ونوع الكلية، والتخصص العلمي؛ حيث تكونت عينة الدراسة من (220) طالبا وطالبة من جامعة مولود معمري بولاية تيزى وزو الجزائر. هذا وأنت نتائج الدراسة على النحو التالي: وجود علاقة ارتباطية سالبة بين ظاهرة الإغتراب النفسي ودرجة التكيف الأكاديمي، مما يدل على أنه كلما زاد الإغتراب النفسي كلما قل التكيف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. كما أشارت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإغتراب ومتغير التخصص العلمي وجاءت لصالح تخصص اللغة الإنجليزية، هذا بالإضافة إلى عدم وجود فروقات ذات دلالة إحصائية في متغير الجنس ومكان الإقامة، بالإضافة إلى وجود علاقة بين متغير التخصص العلمي - جاءت لصالح كلية الطب البشري- وعدم وجود فروقات ذات دلالة إحصائية في متغير الجنس ومكان الإقامة.

وقام الحمد، والعوهلي، وحميدات (2016) بدراسة كشفت عن التعرف على مستوى الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة السعوديين في الجامعات الأردنية، وقد تكونت عينة الدراسة من (180) طالبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة، وكانت الأداة مكونة من مقياس الرهاب الاجتماعي، ومقياس التكيف النفسي والاجتماعي، وأشارت النتائج إلى تدني مستوى الرهاب الاجتماعي لدى عينة الدراسة، وأن الطلبة لديهم شعور مرتفع بالتكيف النفسي والاجتماعي، وأن هناك علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الرهاب الاجتماعي والتكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة السعوديين في الجامعات الأردنية.

وفي دراسة السويح والبحاروم (2017)، والتي هدفت إلى التعرف على التكيف النفسي مع المقررات الجامعية وأثره على التحصيل الدراسي لطلبة الجامعة، فقد تكونت عينة البحث من (140) طالبا وطالبة من كلية التربية بطرابلس، وأستخدم المنهج الوصفي بطريقة المسح، حيث هدف البحث إلى تحديد العلاقة بين الحالة النفسية للطلاب في التكيف مع المقررات الجامعية ومستوى التحصيل الدراسي، ومعرفة العلاقة والفروقات ذات الدلالة الإحصائية بين جنس الطالب والفصل الدراسي والتخصص في التكيف النفسي مع المقررات وأثره على

مستوى التحصيل الدراسي. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين التكيف النفسي مع المقررات الجامعية ومستوى التحصيل الدراسي للطالب، فكلما كان الطالب مكيفاً نفسياً كان مردوده الدراسي كبيراً. كما توصل البحث إلى أن طلاب الكليات والتخصصات العلمية أكثر تكيفاً من التخصصات الأدبية. وأن هناك علاقة وفروقات ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات، والتكيف النفسي مع المقررات الجامعية لصالح الطالبات. كما أظهرت النتائج أنه يوجد علاقة وفروقات إحصائية بين المستوى الدراسي للطلاب ومستوى تكيفهم النتائج أيضاً وتحصيلهم الدراسي وذلك لصالح المراحل والمستويات الأخيرة من الفصول الدراسية.

التعليق على الدراسات السابقة

ومن خلال عرضنا السابق المرتبط بالدراسة نجد أنه بالرغم من أن هناك عدداً من الدراسات والبحوث التي تمت في مجال الدراسة الحالية إلا أنها تفاوتت في صلتها بالبحث الحالي، حيث جاءت منفصلة وأن هذه الدراسات قد تعددت واختلفت باختلاف الأهداف التي سعت إلى تحقيقها، واختلاف المنهج والعينة ومجتمعات الدراسة التي طبقت فيها، والأدوات المستخدمة والنتائج، فمن الدراسات: تناول اليقظة الذهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مثل: ضغوط الحياة والتكيف النفسي. كما لوحظ بالبحث وبعلم الباحثة أن الدراسات الأجنبية المرتبطة بموضوع البحث، أكثر من الدراسات العربية، ويعد هذا العدد مؤشراً على عدم اهتمام الدراسات العربية بهذا الموضوع وإعطائه المساحة المناسبة له في بحوثها.

واستناداً إلى ما تم استعراضه من الدراسات السابقة التي تتعلق بشكل أو بآخر بموضوع البحث توصلت الباحثة إلى توافق بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة فكانت هذه التوافقات كالآتي:

من جانب اليقظة الذهنية فقد اتفقت دراسة Schure, Christopher and Christopher (2008)، Asheur and Sigman (2011)، والضبع ومحمود (2013)، Pidgeon and Keye (2014)، Rizar, Fagan, Kilmon and Rath (2016)، Bergin and Pakenham (2016)، وعبود وفرنسيس (2017)، والسقا (2017) مع الدراسة الحالية في تركيزها على طلاب الجامعة، في حين أن العينة في دراسة Parpee and Langer (2005) كان تركيزها على الأزواج، وأما دراسة السندي (2010)، فقد ركزت على الموظفين. وركزت دراسة الزبيدي (2012) ويونس (2015) على طلبة المرحلة الإعدادية.

وتقاربت نسبة عدد العينة في دراسة الزبيدي (2012) و Bergin and Pakenham (2016) بنسبة (600) و (481) على التوالي مع الدراسة الحالية، في حين تقاربت النسبة في باقي الدراسات، حيث شكلت Schure, Christopher and Christopher (2008) بنسبة

(28.23%)، و Langer and Parpee (2005) بنسبة (18.8%)، والسندي (2010) بنسبة (78.43%)، و Asheur and Sigman (2011) بنسبة (10.98%)، والضبع ومحمود (2013) بنسبة (44.11%)، و Pidgeon and Keye (2014) بنسبة (27.64%)، ويونس (2015) بنسبة (77.74%)، و Rizar, Fagan, Kilmon and Rath (2016) بنسبة (19.80%)، وعبود وفرنسيس (2017) بنسبة (78.43%)، والسقا (2017) بنسبة (49.01%).

ومن جانب ضغوط الحياة، فقد اشتركت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في تسليطها الضوء على طلبة الجامعة من ذكور وإناث، إلا أن العينة تفاوتت في كل دراسة، فعلى سبيل المثال شكلت دراسة Raetz and Teresa (2002) والزيود (2003)، وعبد الرزاق (2006)، والمحتسب (2008)، والأسدي وعبد الغني (2009)، بما نسبته (40.98%)، و(55.68%) و(65.09%)، و(55.56%)، و(61.37%)، و(20.78%)، و(79.01%) على التوالي. إلا أنه تقاربت عينة الدراسة الحالية مع دراسة أحمد (2004) حيث كانت عينة الدراسة (534) من الطلبة والطالبات، وهي مقارنة من نتائج البحث الحالي (510) طالبا وطالبة.

كما وتناولت دراسة Raetz and Teresa (2002)، وأحمد (2004)، وعبد الرزاق (2006)، والأسدي وعبد الغني (2009)، وحسن (2011) موضوع ضغوط الحياة بنفس الرؤية التي تعمل عليها الباحثة في البحث الحالي، إلا أن عبد الرزاق (2006) ركز في الدراسة على الطلبة الذكور فقط.

أما الدراسات المتعلقة بالتكيف النفسي فقد اتفقت دراسة الكساسبة (2008)، في عدد عينة الدراسة التي كانت (600) طالب وطالبة على التوالي، والتي قاربت عينة الدراسة الحالية والتي بلغت (510) طلاب وطالبات، إلا أنه في دراسة الليل (1994) قد شكلت العينة بما نسبته (39.21%)، Kelly, Keuy, Kathryn, Brown and Kelly (1999) بما نسبته (45.29%)، والسويح والبحاروم (2017) بما نسبته (27.45%) أي ما يشكل نصف عينة الدراسة الحالية، واختلفت دراسة الحمد والعهولي وحميدات (2016) مع الدراسة الحالية في تركيزها فقط على فئة الذكور من الطلبة في حين أن باقي الدراسات في هذا المحور شملت الفئتين من الإناث والذكور.

هذا وتناولت دراسة Kelly, Keuy, Kathryn, Brown and Kelly (1999)، ويونس (2012)، والحمد والعهولي وحميدات (2016)، والسويح والبحاروم (2017) دراسة موضوع التكيف النفسي الذي يلائم محور البحث المتعلق بالتكيف النفسي.

ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة - بشكل عام - اتضح أن هناك اهتماماً بموضوع اليقظة الذهنية وعلاقتها بضغط الحياة والتكيف النفسي، حيث تناولت بعض الدراسات اليقظة الذهنية بشيء من التفصيل. وقد تناول آخرون ضغوط الحياة والتكيف النفسي بشكل مفصل، في حين أن الدراسة الحالية فقد هدفت إلى الكشف عن اليقظة الذهنية وعلاقتها بضغط الحياة والتكيف النفسي لدى طلبة جامعة البحرين.

وبينت الدراسات السابقة من ناحيتها، بأن هناك ثلاثة محاور وهي: اليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف النفسي، واتضح أن هناك تشابهاً نسبياً في الأدوات المستخدمة فتتوعد ما بين الاستبانة والمقاييس، في حين استخدمت الدراسة الحالية ثلاثة مقاييس من إعداد الباحثة، مقياس اليقظة الذهنية، ومقياس ضغوط الحياة، ومقياس التكيف النفسي.

ومن ناحية العينة فنجد تبايناً في الدراسات السابقة في اختيار عينتها وفقاً للهدف والمنهج المعتمد في الدراسة الحالية، واستفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في تحديد الإطار العام للدراسة، وفي صياغة مشكلة الدراسة، والأساليب الإحصائية المناسبة، وكذلك من ناحية المقاييس وتصميم الأداة، وفي تفسير النتائج ومناقشتها استناداً لنتائج الدراسات السابقة.

الفصل الثالث

منهج الدراسة وأدواتها

منهج الدراسة.

مجتمع الدراسة.

عينة الدراسة.

أدوات الدراسة.

إجراءات الدراسة.

المعالجة الإحصائية.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل استعراض إجراءات الدراسة الميدانية التي اتبعتها الباحثة للإجابة عن أسئلة الدراسة. حيث يتم عرض المنهج المستخدم ومجتمع وعينة الدراسة، والأدوات المستخدمة فيها وهي ثلاثة مقاييس من إعداد الباحثة والخاصة باليقظة الذهنية، وضغوط الحياة، والتكيف النفسي، ثم الإجراءات التي تم اتباعها عند تطبيق المقياس المستخدم في الدراسة، وأخيراً استعراض الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها لاختبار أسئلة الدراسة.

منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن لملاءمته لأهداف البحث وأسئلة الدراسة، حيث يستند على الوصف والمقارنة لأفراد العينة في الدراسة الحالية، وتم اختيار هذا المنهج؛ لعرض مشكلة الدراسة، والكشف عن اليقظة الذهنية، وعلاقتها بضغط الحياة، والتكيف النفسي لدى طلبة جامعة البحرين، ويُعرّف المنهج الوصفي بأنه "المنهج الذي يهدف إلى وصف الظواهر أو الأحداث، وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها ووصف الظروف الخاصة بها وتقرير حالتها كما توجد عليه في الواقع" (أبو علام، 2011، ص. 248).

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من طلبة جامعة البحرين والبالغ عددهم (30 ألف) طالباً وطالبة من جميع الكليات، وذلك طبقاً للإحصائية الرسمية بعمادة القبول والتسجيل بجامعة البحرين من العام الجامعي 2017/2018م.

عينة الدراسة

تكونت العينة الاستطلاعية من (50) طالباً وطالبة من جامعة البحرين، موزعين على النحو الآتي: (6) ذكوراً بنسبة (12%) و(44) إناثاً بنسبة (88%)، تم اختيار العينة عشوائياً من مختلف الكليات بالجامعة (كلية إدارة الأعمال، وكلية البحرين للمعلمين، وكلية التربية الرياضية، وكلية العلوم الصحية، وكلية الهندسة، وكلية تقنية المعلومات)، حيث تراوحت أعمارهم من (21-24 سنة)، وفي سنتهم الدراسية الرابعة، وذلك كما يبينه الجدول (1).

جدول (1)

توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس

المجموع	إناث (ن=44)		ذكور (ن=6)		المتغيرات	#
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
10	90.0%	9	10.0%	1	كلية إدارة الأعمال	الكليات
0	0	0	0	0	كلية الآداب	
8	87.5%	7	12.5%	1	كلية البحرين للمعلمين	
8	87.5%	7	12.5%	1	كلية التربية الرياضية	
0	0	0	0	0	كلية الحقوق	
0	0	0	0	0	كلية العلوم	
8	87.5%	7	12.5%	1	كلية العلوم الصحية	
8	87.5%	7	12.5%	1	كلية الهندسة	
8	87.5%	7	12.5%	1	كلية تقنية المعلومات	
0	0	0	0	0	18-17	العمر
0	0	0	0	0	20-19	
32	100.0%	32	0.0%	0	22-21	
18	66.7%	12	33.3%	6	24-23	
0	0	0	0	0	أخرى	
0	0	0	0	0	السنة الأولى	السنة الدراسية
0	0	0	0	0	السنة الثانية	
0	0	0	0	0	السنة الثالثة	
50	88.0%	44	12.0%	6	السنة الرابعة	

تكونت عينة الدراسة الأساسية كما - يبينها الجدول التالي - من (510) طلاب وطالبات من جامعة البحرين، موزعين على النحو الآتي: (160) ذكوراً بنسبة (31.4%) و(350) إناثاً بنسبة (68.6%) تم اختيار العينة عشوائياً من مختلف الكليات بالجامعة (كلية إدارة الأعمال، وكلية الآداب، وكلية البحرين للمعلمين، وكلية التربية الرياضية، وكلية الحقوق، وكلية العلوم، وكلية العلوم الصحية، وكلية الهندسة، وكلية تقنية المعلومات)، حيث تراوحت أعمارهم من (17 إلى أكثر من 24 سنة)، وكانوا من مختلف السنوات الدراسية، وذلك كما يبينه الجدول (2).

جدول (2)

توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس

#	المتغيرات	ذكور (ن=160)		إناث (ن=350)		المجموع
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
الكليات	كلية إدارة الأعمال	20.5%	17	79.5%	66	83
	كلية الآداب	14.3%	7	85.7%	42	49
	كلية البحرين للمعلمين	36.8%	14	63.2%	24	38
	كلية التربية الرياضية	42.2%	19	57.8%	26	45
	كلية الحقوق	40.7%	35	57.8%	51	86
	كلية العلوم	7.1%	3	92.9%	39	42
	كلية العلوم الصحية	37.0%	20	63.0%	3	54
	كلية الهندسة	47.4%	27	52.6%	30	57
	كلية تقنية المعلومات	32.1%	18	67.9%	38	56
العمر	18-17	22.2%	12	77.8%	42	54
	20-19	35.6%	47	64.4%	85	132
	22-21	27.0%	47	73.0%	127	174
	24-23	38.6%	39	61.4%	62	101
	أخرى	30.6%	15	69.4%	34	49
	السنة الأولى	30.0%	18	70.0%	42	60
السنة الدراسية	السنة الثانية	29.4%	30	70.6%	72	102
	السنة الثالثة	58.8%	47	41.2%	33	80
	السنة الرابعة	24.3%	65	75.7%	203	268

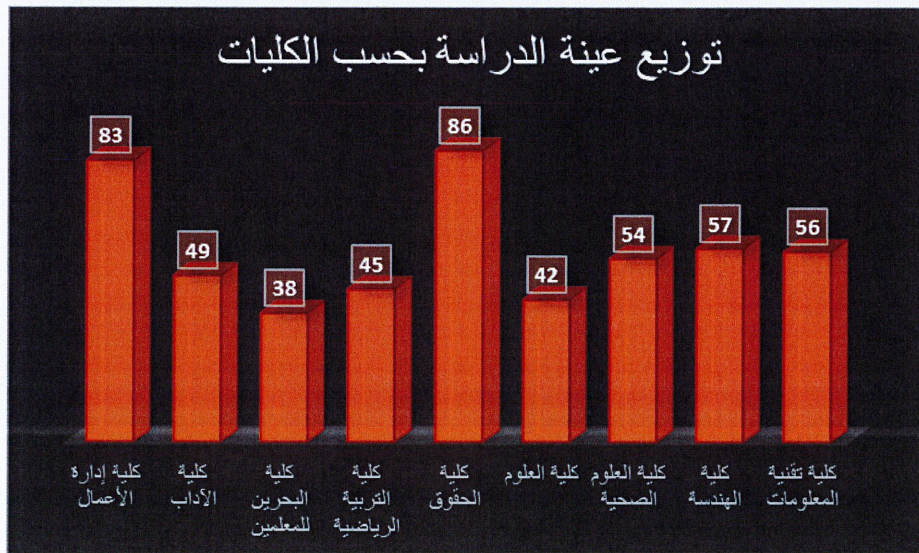
شكل (1)

توزيع عينة الدراسة بحسب الجنس



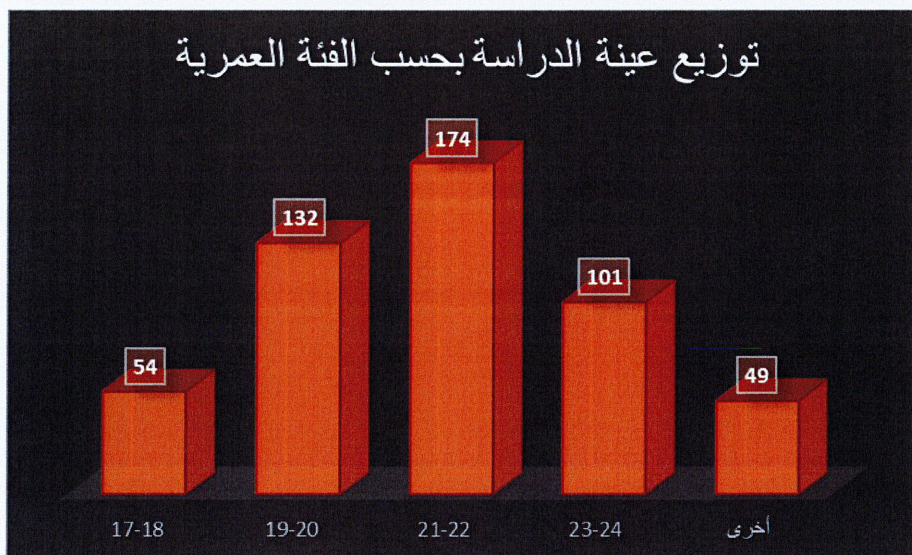
شكل (2)

توزيع عينة الدراسة بحسب الكليات



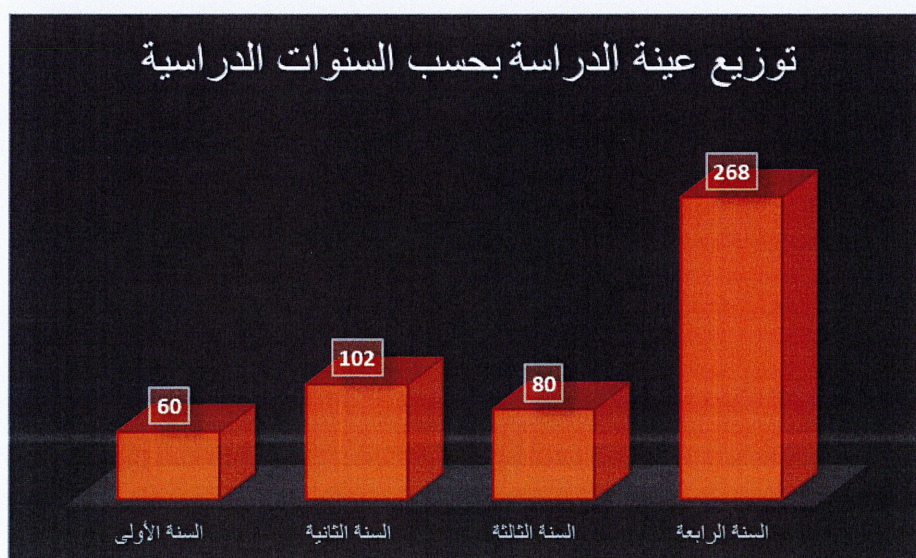
شكل (3)

توزيع عينة الدراسة بحسب الفئة العمرية



شكل (4)

توزيع عينة الدراسة بحسب السنوات الدراسية



أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة على تساؤلاتها، قامت الباحثة باستخدام ثلاثة مقاييس (من إعداد الباحثة)، وهي:

المقياس الأول: مقياس اليقظة الذهنية

مقدمة عن مقياس اليقظة الذهنية

قامت الباحثة بإعداد المقياس المتعلق باليقظة الذهنية: وذلك من خلال الاطلاع على عدة أدبيات ومقاييس ذات صلة بموضوع البحث، وتم ترجمة مقياس اليقظة الذهنية. هناك عدة مقاييس طورت لقياس اليقظة الذهنية، ومن أهمها:

- مقياس فرايبورج لليقظة الذهنية (The Freiburg Mindfulness FMI) ويتكون من (30) فقرة من إعداد (Buchheld, Grossman and Walach, 2001) يقيس الخبرات في اللحظة الحاضرة.
- مقياس كينتاكي لمهارات اليقظة الذهنية (The Kentucky Inventory of Mindfulness) من إعداد Baer, Smith and Allen (2004) ويتكون من (39) فقرة لقياس اليقظة الذهنية.
- مقياس تورنتو لليقظة الذهنية: (Toronto Mindfulness Scale) من إعداد Lau, MA, et al 2006 ويتكون من (13) فقرة يقيس اليقظة الذهنية.
- مقياس اليقظة الذهنية المعرفي الانفعال المعدل: Cognitive and Affective Mindfulness Scale- Revised من إعداد (Feldman, Hayes, Kumar,) (Greeson and Laurenceau, 2007) ويتكون من (12) فقرة يقيس الانتباه والوعي والتقبل والتركيز على الحاضر والخبرات الحالية.
- مقياس فيلادلفيا لليقظة الذهنية: (Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) من إعداد (Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra and Farrow, 2008) يتكون من (20) فقرة يقيس الوعي والتقبل.

هدف مقياس اليقظة الذهنية

يهدف المقياس الى التعرف على اليقظة الذهنية لرفع مستوى التركيز الذهني لدى طلبة جامعة البحرين.

وصف مقياس اليقظة الذهنية

يتكون المقياس من (14) بنداً، وتم تصنيف الجمل في جدول متدرج الإجابة بين "نعم" و"لا" بحيث - إذا تمت إجابة أفراد العينة "بنعم" - تحتسب نقطتين وفي حال الإجابة "بلا" تحتسب نقطة عن كل استجابة.

صدق الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة الذهنية

تم توزيع المقياس المتعلق باليقظة الذهنية على مجموعة من المختصين من أعضاء هيئة التدريس بلغ عددهم (6) محكمين من قسم علم النفس بجامعة البحرين بصورته الأولية للتحقق من صدق محتوى المقياس والأخذ بأرائهم حول سلامته من الناحية اللغوية والصياغة وملائمته لطلبة الجامعة، وتمت موافقة إدارة جامعة البحرين على تطبيق المقياس على الطلبة. وللتحقق من صدق المحتوى يبينه الملحق (2). كما وتم التحقق من الصدق الداخلي لمقياس اليقظة الذهنية من خلال الصدق الداخلي/التكويني عن طريق معاملات الارتباط بين كل مقياس ومجموع اليقظة الذهنية كما وضعه جدول (3).

وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس تم حساب العلاقة بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس من خلال معاملات ارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول رقم (3)

قيم معاملات ارتباط بيرسون كمؤشرات صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس اليقظة الذهنية مع الدرجة الكلية للمقياس

الرقم	العبارة	معامل ارتباط بيرسون
1	أكسر الأشياء دون مبالاة رغماً عني لأنني أفكر بشيء آخر	.303(**)
2	أجد صعوبة في التركيز على ما يحدث أمامي	.580(**)
3	أتعتمد السير بسرعة كي أصل إلى وجهتي دون الاهتمام بما أصادفه في طريقي	.510(**)
4	أبذل جهدي للوصول إلى هدفي رغم الضغوط العاطفية أو الجسدية	.245(**)
5	أنسى اسم الشخص للوهلة الأولى ثم أتذكره فيما بعد	.397(**)
6	أجري بسرعة فائقة دون الاهتمام بما أفعله	.605(**)
7	أنشغل بإجراء الأنشطة التي أحبها تلقائياً، دون التركيز عليها	.586(**)
8	أركز بشدة لإحراز الهدف الذي اطمح له كي لا أنسى ما أقوم به	.289(**)
9	أقوم بالأعمال والوظائف بشكل تلقائي، دون الانتباه لما يحدث من حولي	.597(**)
10	أشعر بأنني أصغي لشخص ما بأذن واحدة، وفي الوقت نفسه أعمل	.464(**)

الرقم	العبرة	معامل ارتباط بيرسون
	شيئاً آخر	
11	أتعجب من الذهاب إلى أماكن ما بسرعة فائقة دون حاجة لذلك	.510(**)
12	أنا مشغول البال بالمستقبل أو الماضي	.269(**)
13	أقوم بفعل الأشياء تلقائياً دون الانتباه المسبق لها	.599(**)
14	أتناول وجبة خفيفة دون الاهتمام بطعمها أثناء الأكل	.339(**)

** الارتباط دال إحصائياً عند $(\alpha = 0.01)$.

تبين نتائج الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط بيرسون لجميع العبارات مع الدرجة الكلية كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ ، وهذه القيم تعد مؤشرات على أن العبارات ذات صدق الاتساق الداخلي للمقياس مقبول لأغراض الدراسة الحالية.

ثبات مقياس اليقظة الذهنية

تم احتساب ثبات المقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ وبلغ معدل الثبات (0.571). باستخدام طريقة حذف البنود، أي بمعدل (12) بدلاً من (14) بنداً، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات.

المقياس الثاني: مقياس ضغوط الحياة

هدف مقياس ضغوط الحياة

يهدف المقياس إلى التعرف على ضغوط الحياة المختلفة والناجمة عن مواقف ضاغطة والمؤدية إلى التوتر والقلق لدى طلبة جامعة البحرين.

وصف مقياس ضغوط الحياة

يتكون المقياس من (15) بنداً، وتم تصنيف الجمل في جدول متدرج الإجابة بين "نعم" و"لا" بحيث إذا تمت إجابة أفراد العينة "بنعم" تحتسب نقطتان وفي حال الإجابة "لا" تحتسب نقطة عن كل استجابة.

صدق الاتساق الداخلي لمقياس ضغوط الحياة

تم توزيع المقياس المتعلق بضغوط الحياة على نخبة من المختصين من أعضاء هيئة التدريس بلغ عددهم (6) محكمين من علم النفس بجامعة البحرين - بصورته الأولية - للتحقق من صدق محتوى المقياس، والأخذ بأرائهم حول سلامته من الناحية اللغوية والصياغة، وملاءمتها للبيئة الجامعية من طلبة الجامعة، وتمت موافقة إدارة جامعة البحرين على تطبيق المقياس على الطلبة، وللتحقق من صدق المحتوى يبينه الملحق رقم (2). كما وتم التحقق من

الصدق الداخلي لمقياس ضغوط الحياة من خلال الصدق الداخلي/التكويني عن طريق معاملات الارتباط بين كل مقياس ومجموع ضغوط الحياة، كما وضحه جدول (4).

وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس، تم حساب العلاقة بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس من خلال معاملات ارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول رقم (4)

قيم معاملات ارتباط بيرسون كمؤشرات صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس ضغوط الحياة مع الدرجة الكلية للمقياس

الرقم	العبارة	معامل ارتباط بيرسون
1	أفتقد إلى الصديق المخلص للجوء إليه عند الحاجة	.522(**)
2	أشعر بالارتياح لوجود أشخاص من حولي لحل مشكلاتي	.322(**)
3	أشعر عندما أكون مع الآخرين بأنني مغلوب على أمري	.322(**)
4	أستطيع مجاراة زملائي في شراء سيارة فاخرة	.280(**)
5	أهتم بالأمور المادية أكثر من أي شيء آخر	.362(**)
6	أشعر بالحرج عندما أدعو زملائي لمنزلي المتواضع	.393(**)
7	أستطيع مواجهة مواقف الحياة والتغلب عليها	.226(**)
8	أشعر بالسعادة عندما أقدم نفسي للآخرين بشكل مناسب	.452(**)
9	أشعر بعدم الرضا عن نفسي	.498(**)
10	أشعر بالضيق عندما لا أستطيع التعبير عن مشاعري	.180(**)
11	أتضايق عندما يحاول شخص تحقيق رغباته على حساب الآخرين	.529(**)
12	أشعر بأنني أرغب بالبكاء بشكل دائم	.637(**)
13	أشعر بأن حياتي خالية من لحظات الترفيه عن النفس	.462(**)
14	أشعر بالضيق لتدخل أفراد أسرتي في شؤني الخاصة	.489(**)
15	أشعر أن أصدقائي أسعد مني حالاً في حياتهم الأسرية	.534(**)

** الارتباط دال إحصائياً عند $(\alpha = 0.01)$.

يتبين من نتائج الجدول السابق، أن قيم معاملات ارتباط بيرسون لجميع العبارات مع الدرجة الكلية للمقياس كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ ، وهذه القيم تعد مؤشرات على أن العبارات ذات صدق الاتساق الداخلي للمقياس مقبول لأغراض الدراسة الحالية.

ثبات مقياس ضغوط الحياة

تم احتساب ثبات المقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ وبلغ معدل الثبات (0.619) مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات.

المقياس الثالث: مقياس التكيف النفسي

هدف مقياس التكيف النفسي

يهدف المقياس إلى التعرف على التكيف النفسي وإحداث علاقة إيجابية بين الفرد وبيئته لدى طلبة جامعة البحرين.

وصف مقياس التكيف النفسي

يتكون المقياس من (15) بنداً، وتم تصنيف الجمل في جدول متدرج الإجابة بين "نعم" و"لا" بحيث إذا تمت إجابة أفراد العينة "بنعم" تحتسب نقطتان، وفي حال الإجابة "بلا" تحتسب نقطة عن كل استجابة.

صدق الاتساق الداخلي لمقياس التكيف النفسي

تم توزيع المقياس المتعلق بالتكيف النفسي على نخبة من المختصين من أعضاء هيئة التدريس بلغ عددهم (6) محكمين من قسم علم النفس بجامعة البحرين بصورته الأولية للتحقق من صدق محتوى المقياس والأخذ بأرائهم حول سلامته من الناحية اللغوية والصياغة وملاءمتها للبيئة الجامعية، وتمت موافقة إدارة جامعة البحرين على تطبيق المقياس على الطلبة، وللتحقق من صدق محتوى المقياس يبينه الملحق رقم (2). كما وتم التحقق من الصدق الداخلي لمقياس التكيف النفسي من خلال الصدق الداخلي/التكويني عن طريق معاملات الارتباط بين كل مقياس ومجموع التكيف النفسي، كما وضحه جدول (5).
للتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس تم حساب العلاقة بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس من خلال معاملات ارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول رقم (5)

قيم معاملات ارتباط بيرسون كمؤشرات صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس التكيف النفسي مع الدرجة الكلية للمقياس

الرقم	العبارة	معامل ارتباط بيرسون
1	أجد صعوبة في الاختلاط مع الناس.	.296(**)
2	أتردد في اتخاذ قراراتي في المسائل البسيطة.	.282(**)
3	أضع لنفسي أهدافاً وأسعى لتحقيقها.	.415(**)
4	أتصرف بمرونة في معظم أموري الشخصية.	.317(**)
5	من الصعب أن يملكني الغضب إذا تعرضت لما يثيرني.	.308(**)
6	أفضل أن أكون بمفردي بعيداً عن الآخرين.	.241(**)
7	أشعر بالإرهاق والانهك عند قيامي بأي عمل مهما كان بسيطاً.	.205(**)
8	انظر إلى الأمور نظرة تفاؤلية وذلك بروية الجانب المشرق منها.	.436(**)

الرقم	العبارة	معامل ارتباط بيرسون
9	ألوم نفسي عندما يحدث شيء غير متوقع؛ وعدم وضع ذلك في الحسبان	.286(**)
10	تتأثر علاقتي بالآخرين بدوافع وأغراض شخصية وأنانية.	.362(**)
11	أرى أن الحياة في حد ذاتها مليئة بالفرح والمتعة.	.327(**)
12	أستطيع أن أنهيهم في إنجاز أعمالي رغم التحديات التي أواجهها.	.432(**)
13	أجد نفسي مرحاً على غير العادة من دون سبب معين.	.423(**)
14	أشعر أن زملائي في العمل مسرورون لكوني معهم.	.367(**)
15	أشعر بأنني ناجح في العمل الذي أقوم به.	.357(**)

** الارتباط دال إحصائياً عند $(\alpha = 0.01)$.

تبين نتائج الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط بيرسون لجميع العبارات مع الدرجة الكلية للمقياس كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ ، وهذه لقيم تعد مؤشرات على أن العبارات ذات صدق الاتساق الداخلي للمقياس مقبول لأغراض الدراسة الحالية.

ثبات مقياس التكيف النفسي

تم احتساب ثبات المقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ وبلغ معدل الثبات (0.788)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبول من الثبات.

تصحيح أدوات الدراسة

تم اعتماد تدرج ثنائي لاستجابات العينة على أدوات الدراسة الثلاث بحيث تعطى الاستجابة نعم (2) درجتين والاستجابة لا (1) درجة، وبذلك تتراوح المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة ما بين (1-2)، حيث تم تحديد مستويات هذه المتوسطات كما يأتي:

- بدرجة منخفضة: من 1.00-1.33.
- بدرجة متوسطة: من 1.34-1.66.
- بدرجة مرتفعة: من 1.67-2.00.

خطوات إجراء الدراسة

- تم جمع المعلومات المتعلقة بمجتمع الدراسة وهم طلبة جامعة البحرين.
- تم إعداد بنود المقاييس الثلاثة (مقياس اليقظة الذهنية ومقياس ضغوط الحياة ومقياس التكيف النفسي).
- تم اختيار عينة عشوائية من طلبة جامعة البحرين بمملكة البحرين.

- بعد التأكد من صدق وثبات المقياس في الدراسة الاستطلاعية تم تطبيق المقاييس الثلاثة على العينة الفعلية.
- تمت الاستعانة بالفضاء الإلكتروني لتوزيع المقياس باستخدام كرة الثلج للوصول إلى أكبر عينة من طلبة جامعة البحرين.
- تم الاستعانة ببرنامج SPSS لتفريغ المقياسين وإجراء العمليات الحسابية.

المعالجة الإحصائية

تم استخدام المعالجة الآتية لتحليل نتائج الدراسة:

1. التكرار والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
2. الاختبار التائي (t-test).
3. معاملات الارتباط.
4. تحليل التباين الأحادي ANOVA.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات

أولاً: نتائج الدراسة

- نتائج السؤال الأول.
- نتائج السؤال الثاني.
- نتائج السؤال الثالث.

مناقشة نتائج الدراسة.

- مناقشة نتائج السؤال الأول.
- مناقشة نتائج السؤال الثاني.
- مناقشة نتائج السؤال الثالث.

ثانياً: التوصيات.

ثالثاً: الدراسات المقترحة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات

يتضمن الفصل الآتي عرض وتفسير النتائج ومناقشتها بحسب أسئلة الدراسة الحالية، مع تحليلها إحصائياً ومعالجتها باستخدام المعاملات الإحصائية المناسبة، والتوصيات والدراسات المقترحة التي يوصى بها كآلاتي:

أولاً: نتائج الدراسة

نتائج سؤال الدراسة الأول:

والذي ينص على: ما مستوى كل من اليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف النفسي لدى طلبة جامعة البحرين؟

جدول (6)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لكل من اليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف النفسي لدى طلبة جامعة البحرين

المقاييس	المتوسط	الانحراف المعياري
اليقظة الذهنية	1.487	0.203
وضغوط الحياة	1.501	0.149
التكيف النفسي	1.630	0.129

يلاحظ من جدول (6) أن المتوسط الحسابي لليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة البحرين جاءت بمتوسط حسابي (1.487)، وانحراف معياري (0.203)، وبناء على هذه النتيجة فإن مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة البحرين جاء بدرجة متوسطة.

ويلاحظ من ذات الجدول (6) أن المتوسط الحسابي لضغوط الحياة لدى طلبة جامعة البحرين جاءت بمتوسط حسابي (1.501)، وانحراف معياري (0.149)، وبناء على هذه النتيجة فإن مستوى ضغوط الحياة لدى طلبة جامعة البحرين جاء بدرجة متوسطة. كما يلاحظ من جدول (6) أن المتوسط الحسابي للتكيف النفسي لدى طلبة جامعة البحرين جاءت بمتوسط حسابي (1.630)، وانحراف معياري (0.129)، وبناء على هذه النتيجة فإن مستوى التكيف النفسي لدى طلبة جامعة البحرين جاء بدرجة متوسطة وقريب من الدرجة العالية.

نتائج سؤال الدراسة الثاني:

والذي ينص على: هل هناك علاقة بين اليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف النفسي لدى طلبة جامعة البحرين؟

وللإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة بتطبيق كل من مقياس اليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف النفسي، واستخدمت معاملات الارتباط لكل من المجموع الكلي للمقاييس الثلاثة، بحيث تم تصنيف قوة معامل الارتباط كما يأتي:

لا يوجد ارتباط	من صفر إلى 0.1
ارتباط ضعيف	من 0.11 إلى 0.30
ارتباط متوسط	من 0.31 إلى 0.50
ارتباط قوي	من 0.51 إلى 0.70
ارتباط قوي جداً	من 0.71 إلى 1.00

حيث يبين الجدول الآتي أن هناك علاقة ارتباطية بين مجموع مقياس اليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف النفسي عن طريق معامل ارتباط بيرسون عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.01$) كآتي:

جدول (7)

معامل ارتباط اليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف النفسي لدى طلبة جامعة البحرين من الدراسة الاستطلاعية

معامل ارتباط بيرسون	مجموع اليقظة الذهنية	مجموع ضغوط الحياة	مجموع التكيف النفسي
مجموع اليقظة الذهنية	1	-0.441**	0.640**
مجموع ضغوط الحياة	0.441**	1	0.392**
مجموع التكيف النفسي	0.640**	-0.392**	1

** دال عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.01$)

يتضح من نتائج الجدول (7) وجود علاقة ارتباطية سالبة متوسطة القوة، وذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين اليقظة الذهنية وضغوط الحياة لدى طلبة جامعة البحرين، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.441). وتشير هذه النتيجة إلى أن زيادة مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة البحرين، تؤدي إلى خفض مستويات ضغوط الحياة لديهم.

ويتضح من نتائج الجدول (7) وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية، وذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين اليقظة الذهنية والتكيف النفسي لدى طلبة جامعة البحرين، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.640)، وتشير هذه النتيجة إلى أن زيادة مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة البحرين، تؤدي إلى زيادة مستويات التكيف النفسي لديهم.

كما يتضح من نتائج الجدول (7) وجود علاقة ارتباطية سالبة متوسطة القوة، وذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين التكيف النفسي وضغوط الحياة لدى طلبة جامعة البحرين، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.392). وتشير هذه النتيجة إلى أن زيادة مستوى التكيف النفسي لدى طلبة جامعة البحرين، تؤدي إلى خفض مستويات ضغوط الحياة لديهم.

عرض نتائج سؤال الدراسة الثالث:

والذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف النفسي لدى طلبة جامعة البحرين حسب متغير الجنس؟

يتضح من الجدول (5) والمتعلق بمدى الاختلافات بين أفراد العينة وفقاً لمتغير الجنس أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمقياس اليقظة الذهنية بين الجنسين، حيث إن قيمة (ف) بلغت عند دلالة (0.000) وهي قيمة دالة إحصائياً، وكانت الفروق لصالح الإناث. كما ويتضح في مقياس ضغوط الحياة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)، حيث إن قيمة (ف) بلغت (10.461) وبلغ مستوى دلالتها (0.001) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)، وكانت الفروق لصالح الإناث، أما مقياس التكيف النفسي فلا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

جدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في اليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف النفسي لدى طلبة جامعة البحرين حسب متغير الجنس

الجنس	الإحصاءات	مجموع ضغوط الحياة	مجموع اليقظة الذهنية	مجموع التكيف النفسي
ذكر	المتوسطات الحسابية	19.701	18.506	20.362
	الانحرافات المعيارية	2.5023	1.9231	3.391
أنثى	المتوسطات الحسابية	20.565	19.094	20.225
	الانحرافات المعيارية	2.1848	1.896	2.836

يتضح من الجدول (8) وجود فروق بين استجابات أفراد العينة على أدوات الدراسة وفقاً لمتغير الجنس، وللتعرف فيما إذا كانت هذه الفروق دالة إحصائياً، تم استخدام تحليل التباين الأحادي، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (9)

تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للفروق في اليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف النفسي لدى طلبة جامعة البحرين

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	مربع المتوسطات	قيمة ف	مستوى الدلالة
اليقظة الذهنية	بين المجموعات	82.294	1	82.294	15.707	.000
	داخل المجموعات	2661.589	508	5.239		
	المجموع	1881.851	509			
ضغوط الحياة	بين المجموعات	37.969	1	37.969	10.461	.001
	داخل المجموعات	1843.882	508	3.630		
	المجموع	2743.882	509			
التكيف النفسي	بين المجموعات	2.054	1	2.054	.225	.635
	داخل المجموعات	4636.144	508	9.126		
	المجموع	4638.198	509			

يتضح من الجدول (9) والمتعلق بمدى الاختلافات بين أفراد العينة - وفقاً لمتغير الجنس - أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمقياس اليقظة الذهنية بين الجنسين، حيث إن قيمة (ف) بلغت (0.000) وهي قيمة دالة إحصائية، وكانت الفروق لصالح الإناث. كما ويتضح في مقياس ضغوط الحياة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)، حيث أن قيمة (ف) بلغت (10.461) وبلغ مستوى دلالتها (0.001) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)، وكانت الفروق لصالح الإناث، أما مقياس التكيف النفسي فلا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة

مناقشة نتائج سؤال الدراسة الأول:

والذي ينص على: ما مستوى كل من اليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف النفسي لدى طلبة جامعة البحرين؟

تبين عند الإجابة عن هذا السؤال، وبعد حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع أفراد العينة على مقياس اليقظة الذهنية أن مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة البحرين كان (18.909) و(1.922) على التوالي - كما - بينت دراسة كل من Langer and Parpee (2005)، ودراسة Schure, Christopher and Christopher (2008)، والسندي (2010) ودراسة Asheur and Sigman (2011)، ودراسة الزبيدي (2012)، ودراسة Pidgeon and Keye (2014)، ودراسة يونس (2015)، ودراسة الضيع ومحمود (2013)، ودراسة Rizar, Fagan, Kilmon and Rath (2016)، ودراسة Bergin and Pakenham (2016)، ودراسة عبود وفرنسيس (2017)، ودراسة السقا (2017) في وجودها لدى العينة، إلا أنها اختلفت مع الدراسة الحالية في حجم العينة وفئتها.

وكان مستوى ضغوط الحياة في الدراسة الحالية (20.294) و(2.321) على التوالي، واتفقت معها دراسة كل من Dwyer and Cummings (2001)، ودراسة Raetz and Teresa (2002)، ودراسة الزيود (2003)، ودراسة أحمد (2004)، ودراسة Benjamin, Chris and John (2005)، ودراسة عبد الرازق (2006)، ودراسة Macarthy, Fouledi, Juncker and Matheny (2006)، ودراسة المحتسب (2008)، ودراسة البنا (2008)، ودراسة الأسدي وعبد الغني (2009)، ودراسة حسن (2011)، ودراسة أبو غالي (2012)، ودراسة Lighthall, Sakaki, Vasunilashorn, Nga, Somayajula, Chen, Samii and Mather (2012)، ودراسة الزهراني (2014) في وجود ضغوط الحياة لدى العينة، إلا أنها اختلفت في حجم وفئة العينة.

أما مستوى التكيف النفسي لدى عينة الدراسة فكان (20.267) و(2.321)، على التوالي، واتفقت معها دراسة الليل (1993)، ودراسة Kelly, Keuy, Kathryn, Brown and Kelly, (1999)، ودراسة الكساسبة (2008)، ودراسة مقدادي (2009)، ودراسة يونس (2012)، ودراسة الحمد والعهولي وحמידات (2016)، ودراسة السويح والبحاروم (2017) في وجودها في عينة الدراسة، إلا أنها اختلفت في حجم وفئة العينة.

مناقشة نتائج سؤال الدراسة الثاني:

والذي ينص على: هل هناك علاقة بين اليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف النفسي لدى طلبة جامعة البحرين؟

تبين عند الإجابة عن هذا السؤال: أن هناك علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف النفسي لدى طلبة جامعة البحرين وتم حساب معامل ارتباط بيرسون عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.01$). وتبين من الجدول (4) وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين اليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف النفسي عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.01$)، وهذا ما أكدته دراسة أحمد (2004)، بوجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين ميكانزمات الانقلاب ضد الآخرين وأبعاد ضغوط الحياة الاقتصادية والاجتماعية والأسرية والدراسية والدرجة الكلية، وتبين أيضا وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ميكانزمات الانقلاب ضد الذات وكل من الضغوط المستقبلية والدراسية والشخصية والانفعالية، كما وأكدت دراسة الكساسبة (2008)، إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين عوامل الشخصية الخمسة والتوافق لدى طلبة الجامعة، ووجود تعزى للمستوى الدراسي ولصالح طلبة السنة الرابعة، وعدم فروق في التوافق تعزى إلى النوع الاجتماعي.

اما دراسة Pidgeon and Keye (2014) فقد توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين القدرة على التكيف واليقظة العقلية، ووجود علاقة إيجابية بين المرونة واليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة.

وأما دراسة عبود وفرنسيس (2017) اوضحت أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة الذهنية والتنظيم الذاتي للتعلم، وأظهرت دراسة السويح والبحاروم (2017) أنه يوجد علاقة وفروقات إحصائية بين المستوى الدراسي للطلاب ومستوى تكيفهم مع النتائج أيضا وتحصيلهم الدراسي وذلك لصالح المراحل والمستويات الأخيرة من الفصول الدراسية. لم تبين الدراسة الحالية وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف النفسي مقارنة بدراسة Dwyer and Cummings (2001)، فقد أظهرت الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية سلبية بين فاعلية الذات والضغط، وكذلك علاقة ارتباطية سلبية بين المساندة الاجتماعية من الأسرة والأصدقاء والضغط، بالإضافة إلى أن أفراد العينة الذين استخدموا استراتيجيات التجنب كانت لديهم مستويات عالية من الضغوط.

أما دراسة كل من Macarthy, Fouledi, Juncker and Matheny (2006)، فقد أشارت إلى وجود علاقة سلبية دالة إحصائية بين المتغيرات المتمثلة بين التفاؤل وفاعلية الذات والعلاقات الاجتماعية الناجحة وبين الضغوط، وكذلك وجود علاقة سلبية دالة بين المواجهة

الفاعلة للضغوط وبين الضغوط وأهداف الحياة السلبية، كما توصلت دراسة السندي (2010) الى أن هنالك علاقة ارتباطية ضعيفة سالبة ودالة.

وانتفتت نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة؛ وذلك في تأكيدها على وجود ارتباط موجب بين اليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف النفسي. حيث أظهرت النتائج في دراسة أبو غالي (2012)، إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين فاعلية الذات وضغوط الحياة. كما توصلت دراسة يونس (2015) إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم، وانتفتت نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة، واتضح بأن هنالك علاقة ارتباطية متبادلة بين اليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف النفسي، واليقظة الذهنية لها تأثيراً كبيراً على أداء الطلبة التعليمي، والتحصيل الدراسي وزيادة مستوى الذكاء.

مناقشة نتائج سؤال الدراسة الثالث:

والذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف النفسي لدى طلبة جامعة البحرين؟

تبين عند الإجابة عن هذا السؤال: أن هنالك فروقاً ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية وضغوط الحياة بين الجنسين عند طلبة جامعة البحرين، وبلغ مستوى دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)، وانتفتت الدراسة الحالية مع دراسة كل من: الزبود (2003) بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس، كما انتفتت مع دراسة أحمد (2004) في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس، ودراسة Langer and Parpee (2005) في أن الإناث يتصفون بيقظة ذهنية أعلى من الذكور من خلال ابتكارهم مناخاً متاحاً لليقظة الذهنية المفتوحة من الخبرة، واستغراقهم فيها واتباع المرونة في ممارستها وان لليقظة الذهنية أثراً كبيراً على الرضا الزوجي لديهم ولأزواجهم.

وانتفتت دراسة عبد الرازق (2006) مع الدراسة الحالية في وجود فروق دالة إحصائية بين العينتين المصرية والسعودية في إدراك أحداث الحياة الضاغطة فكانت لصالح طلبة الجامعة المصريين في إدراك الضغوط الأسرية والاقتصادية والعلاقة بالجنس الآخر، كما انتفتت الدراسة الحالية مع دراسة السندي (2010) في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث، لصالح الإناث في اليقظة الذهنية، وأخيراً انتفتت الدراسة الحالية مع دراسة أبو غالي (2012) وجود فروق في ضغوط الحياة بين ذوات الفاعلية الذاتية المرتفعة والمنخفضة لصالح ذوات الفاعلية الذاتية المنخفضة.

كما وتطرقت دراسة Rizar, Fagan, Kilmon and Rath (2016) إلى اليقظة الذهنية وضغوط الحياة - كما في الدراسة الحالية - وأن ممارسة اليقظة العقلية تعمل على خفض المشكلات المرتبطة بالضغوط في المستقبل، واتفقت هذه الدراسة مع الدراسة الحالية في وجود فروق بين الجنسين في اليقظة الذهنية وضغوط الحياة. بينما لم تكشف الدراسة الحالية فروقاً ذات دلالة إحصائية في مستوى التكيف النفسي، والتي اتفقت مع دراسة الليل (1993) المشار إليها في دراسة الكساسبة (2008) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية مع المجتمع الجامعي - طبقاً لمتغيرات الدراسة - إلا فيما يتعلق بمتغيري الجنس ومكان الإقامة ووجدت فروق دالة إحصائية بين المقيمين في المدينة التي توجد بها الجامعة. كما وبينت الدراسة الحالية بأنه لا يوجد أثر للتكيف النفسي بين طلبة جامعة البحرين، وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة يونسى (2012) وهو عدم وجود فروقات ذات دلالة إحصائية في متغير الجنس ومكان الإقامة.

ثالثاً: التوصيات والدراسات المقترحة

توصيات الدراسة

- من خلال نتائج الدراسة الحالية، يمكن استخلاص التوصيات الآتية:
1. إقامة برامج ومحاضرات ودورات تدريبية متعلقة باليقظة الذهنية وأهميتها في التغلب على ضغوط الحياة والمساعدة على التكيف النفسي للطلبة.
 2. تطوير المناهج الدراسية بما تتضمنها اليقظة الذهنية لما لها من أهمية في تحسين الحياة بالنسبة للطلاب الجامعي.
 3. الاهتمام بتحسين الإرشاد الأكاديمي وتفعيله لما له من أثر في رفع مستوى اليقظة الذهنية والتخفيف من حدة الضغوط التي تواجه الطلبة.

الدراسات المقترحة

1. إجراء دراسات تجريبية على عينة من طلبة الجامعة تستند على اليقظة الذهنية ومعرفة الضغوط التي يعاني منها الطلبة وطرق تكيفهم النفسي، لمراقبة افكار الطلبة عن طريق تدوين الملاحظات وممارسة تمارين الاسترخاء باستخدام برنامج Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) لرفع مستوى اليقظة الذهنية والتخلص من الضغوط وزيادة التكيف النفسي في البيئة الجامعية.
2. إجراء دراسات مشابهة تطبق على طلبة السنة الاولى والثانية من الجنسين، ويتم مقارنة النتائج مع النتائج الحالية.
3. إجراء دراسة مشابهة تطبق على الجامعات الخاصة في مملكة البحرين، ومقارنة النتائج مع نتائج الدراسة الحالية.

قائمة المراجع

- أولاً: المراجع العربية.
ثانياً: المراجع الأجنبية.

المراجع العربية:

- أبو راسين، محمد. (2003). العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وتقدير الذات لدى عينة من الأطفال السعوديين. *مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، مصر*، (143)، 160 - 176.
- أبو شمالة، أنيس عبد الرحمن عقيلان. (2002). أساليب الرعاية في دور رعاية الأيتام وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- أبو علام، رجاء محمود. (2011). *مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية*. القاهرة: دار الناشر للجامعات.
- أبو غالي، عطف محمود. (2012). فاعلية الذات وعلاقتها بضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*. كلية التربية، جامعة الأقصى، فلسطين، 20، (1).
- أحمد، أسماء. (2004). *الميكانيزمات الدفاعية وعلاقتها بالضغوط الحياتية لدى عينة من طلاب جامعة المنيا*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة المنيا، مصر.
- أخرس، نائل محمد. (2015). أثر برنامج اليقظة الذهنية في خفض أعراض الوهن النفسي لدى عينة من طلاب جامعة الجوف، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجوف، المملكة العربية السعودية.
- الأسدي، غالب محمد رشيد، عبدالغني، هدى جميل. (2009). ضغوط الحياة لدى طلبة جامعة بغداد. *مجلة العلوم النفسية، جمهورية العراق، العدد (14)*، 10-16.
- البارودي، منال. (2015). *البناء النفسي والوجداني للقائد الصغير*. القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر.
- بركات، آسيا علي راجح. (2010). *التوافق النفسي لدى الفتاة الجامعية وعلاقته بالحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي والمعدل التراكمي (ندوة التعليم العالي للفتاة "الأبعاد والتطلعات"، جامعة طيبة، في الفترة ما بين 12-14 نوفمبر 2010) المدينة المنورة*.
- البناء، أنور حمودة. (2008). *المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة: دراسة استطلاعية، مجلة جامعة القدس، 12(2)*، 133-161.
- بني خالد، محمد. (2010). *التكيف الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة ال البيت. مجلة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، مجلد 24(2)* 409 - 414.
- حسن، صادق عبده. (2011). *الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في اليمن والجزائر: دراسة مقارنة*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر.
- حفني، قدرى. (2002). *أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الإعدادية والثانوية دراسة مقارنة بين الرىف والحضر*. رسالة دكتوراة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطبولة، جامعة عين شمس، القاهرة.

الحمد، نايف فدعوس، العوهلي، خالد بن ناصر، حميدات، محمود أحمد. (2016). مستوى الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة السعوديين في الجامعات الأردنية. دراسات، العلوم التربوية، عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية، المجلد 43، ملحق 5، 1871-1883.

الخالدي، عطا الله فؤاد، العلمي، دلال سعد الدين. (2009). الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق. عمان، الأردن: دار صفاء للطباعة والنشر والتوزيع.

الرفاعي، نعيم. (2010). الصحة النفسية دراسة في سيكولوجية التكيف. ط 10. دمشق، سوريا: جامعة دمشق.

الزبيدي، مروة شهيد طارق. (2012). الاستقرار النفسي وعلاقة اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى، العراق.

الزهراني، عبدالله أحمد. (2014). الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغوط الحياتية لدى طلبة جامعة الملك سعود. دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، 41(3)، 763-783.

الزيود، نادر فهمي. (2003). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض التغيرات. مجلة رسالة الخليج العربي، المملكة العربية السعودية، 99، 47-87.

سري، إجلال محمد. (1986). مقياس التكيف النفسي. دراسات تربوية (القاهرة: عالم الكتب)، المجلد 2، الجزء (5)، 162-163.

السقا، وردة عثمان عرفة. (2017). تنمية اليقظة الذهنية كمدخل لخفض مستوى الغضب وتحسين إدارته. رسالة دكتوراه، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.

السندي، سعد انور بطرس. (2010). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.

السويح، مصباح علي عمار، البحاروم، أزلان سيف. (2017). التكيف النفسي مع المقررات الجامعية وأثره على التحصيل الدراسي للطلاب. مجلة العلوم التربوية والنفسية (جامعة العلوم الإسلامية الماليزية، ماليزيا)، المجلد الأول، العدد التاسع، 69-78.

السيف، إبراهيم عمر. (2006). التكيف مع البيئة العسكرية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية.

شعبة الإرشاد النفسي. (2017). إحصائيات الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. جامعة البحرين: مطبعة جامعة البحرين.

الضبيح، فتحي عبدالرحمن، محمود، أحمد علي طلب. (2013). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلال الجامعة. جامعة عين شمس: مركز الإرشاد النفسي.

الطريري، عبد الرحمن. (1994). الضغط النفسي: مفهومه، تشخيص، طرق علاجه ومقاومته. الرياض: مكتبة الصفحات الذهبية.

العازمي، أحمد سعيدان ميدي. (2013). نوعية الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الكويت. مجلة العلوم التربوية، الكويت، المجلد 4، العدد (3)، 235-249.

عبدالرزاق، عماد. (2006). أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة في مصر والسعودية (المؤتمر السنوي الثالث عشر للإرشاد

النفسي في الفترة ما بين 23-25 ابريل 2006)، المنعقد في جامعة عين شمس بجمهورية مصر العربية.

- عبدالله، محمد قاسم. (2001). مدخل إلى الصحة النفسية. دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
- عبدالمعطي، حسن مصطفى. (1992). ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، المجلد 9، 270-298.
- العبدلي، خالد بن محمد بن عبد الله. (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعادين بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- عبود، أحمد إسماعيل، فرنسيس، ساندري نصرت. (2017). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد.
- عجاج، سيد أحمد. (1992). دراسة القلق لدى الأطفال من حيث علاقته بالضغوط الوالدية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق (فرع بنها)، مصر.
- غريب، عبد الفتاح. (1999). علم الصحة النفسية. القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
- القرني، محمد سالم. (2004). مقياس ضغوط الحياة. جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية.
- الكساسة، هبة. (2008). العوامل الخمس الكبرى في الشخصية وعلاقتها بالتوافق لدى عينة ممثلة من طلبة جامعة مؤتة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.
- الليل، محمد جعفر. (1993). دراسة لبعض المتغيرات المرتبطة بالتوافق مع المجتمع الجامعي لطلبة وطالبات جامعة الملك فيصل. المجلة العربية للتربية (المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم)، المجلد 13(1)، 188-220.
- المحتسب، منى اسماعيل عبد المنعم. (2008). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأحداث الحياة اليومية الضاغطة وأساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، فلسطين.
- المزروع، لىلى عبد الله. (2009). أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من الزوجات في منتصف العمر. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- مقدادي، موسى. (2009). علاقة الفاعلية الذاتية المدركة بالشخصانية والتكيف النفسي لدى طلبة الجامعة. مجلة المنارة للبحوث والدراسات (جامعة آل البيت) المجلد 16(3)، 33-59.
- منصور، طلعت، الببلاوى، فيولا. (1998). الضغوط النفسية للمعلمين، دليل التعرف على الصحة النفسية للمعلمين. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- الهابط، محمد السيد. (2003). التكيف والصحة النفسية. الطبعة الثانية. الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- يونس، اسمهان عباس. (2015). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة واسط، العراق.
- يونس، انتصار. (1993). السلوك الإنساني، (ط 9). القاهرة: دار المعارف.

يونسى، كريمة. (2012). الإغتراب النفسى وعلاقته بالتكيف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة: دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة مولود معمري بتيزي وزو. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مولود معمري، الجزائر.

المراجع الأجنبية:

- Baer, R., Fischer, S., & Huss, D. (2006). Mindfulness and acceptance in the treatment of disordered eating. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 24, 281-300.
- Baer, R., Smith, G. و Allen, K. (2004). Assessment of mindfulness by self – report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS). *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Benjamin, L., Chris, R., & John, R. (2005). Daily depression and cognitions about stress: evidence for a trait like depression cognitive style and the prediction of depressive symptoms in a perspective daily diary study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(4), 673-685.
- Bergin, A. J., & Pakenham, K. I. (2016). The stress-buffering role of mindfulness in the relationship between perceived stress and psychological adjustment. *Mindfulness*, 7(4), 928-939.
- 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.
- Bishop, S. R. (2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction. *Psychosomatic Medicine*, 64, 71-84.
- Bishop, S. R. (2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction. *Psychosomatic Medicine*, 64, 71-84.
- Bodhi, B. (2000). *A comprehensive manual of Abhidhamma*. Seattle, WA: BPS Pariyatti Editions.
- Brausch, B. D. (2011). *The role of mindfulness in academic stress, self-efficacy, and achievement in college students*. Unpublished Master, Eastern Illinois University Charleston, IL.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 823.
- Brown, L. A., Forman, E. M., Herbert, J.D., Hoffman, K. L., & Yuen, E. K. (2010). Incremental validity of components of mindfulness in the prediction of satisfaction with life and depression. *Current psychology*, 29(1), 10-23.
- Buchheld, N., Grossman, P., & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1, 11-34.
- Cardaciotto, L. (2005). *Assessing mindfulness: The development of a bi-dimensional measure of awareness and acceptance*. Unpublished Dissertation of Doctor of Philosophy, Drexel University, Pennsylvania
- Cardaciotto, K. A., Herbert, T. D., Forman, E. M., Moitra, E. & Farrow, V. (2008). The assessment of present moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale (PMS). *Assessment*, 15, 204-223.

- Cayoun, B. A. (2004). *The co-emergence model of reinforcement: A cognitive behavioural account of change through mindfulness training*. Psychology Centre (TAS) and University of Tasmania, New Zealand
- Clark, D.M. (1986). A cognitive model of panic. *Behavior Research and Therapy*, 24(4), 461-470.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum press.
- Deurr, M.(2008). *The use of meditation and mindfulness practice to support military care providers: A prospectus*. Report prepared for Center for Contemplative Mind in Society, Northampton, Massachusetts.
- Donald, J. N., Atkins, P. W. B., Parker, P. D., Christie, A. M., & Ryan, R. M. (2016). Daily stress and the benefits of mindfulness: Examining the daily and longitudinal relations between present-moment awareness and stress responses. *Journal of Research in Personality*, 65, 30-37
- Dwyer, A., & Cumming, S. (2001). Stress, self-efficacy, social support and coping strategies in university students. *Canadian Journal of Counseling*, 35(3), 208-220.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 177-190.
- Freud, S. (1949). *An outline of psychoanalysis*. New York: Norton Press.
- Gunter, S. (2002). *Practical balinese: Phrasebook and dictionary*. UK: Tuttle Publishing
- Hasker, S. M. (2010). *Evaluation of the Mindfulness–Acceptance–Commitment (MAC) approach for enhancing athletic performance*. Unpublished Dissertation of Doctor of Philosophy, Indiana University of Pennsylvania
- Henriques, G. (2011). *A new unified theory of psychology*. N.Y.: Springer.
- Holmes, T.H., & Rahe, R.H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218
- Jones, D. (2011). Mindfulness in schools. *The Psychologist*, 24(10), 736-739.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Dell publishing.
- Kagan, J. (1994). *Galen's prophecy: Temperament in human nature*. New York: Basic Books..
- Kaviani, H., Hatami, N., & Javaheri, F.(2012). The impact of Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) on mental health and quality of life in a sub-clinically depressed population. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 14(1), 21-28.
- Kee, Y., & Wang, C. (2008). Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise* 9, 393–411.
- Kelly, W. E., KeUy, K, E., Brown, F. C., & Kelly, H. B. (1999). Among college students: A multicultural Gender differences in depression perspective. *College Student Journal*. 33, 72-77.
- Kettler, K. M. (2013). *Mindfulness and cardiovascular risk in college student*. New York: The Eagle Feather.
- Kristeller, L. J., & Marlatt, G. A. (1999). *Mind fullness and meditation*. Washington. D.C: American Psychological Association.

- Langer E. (1998). *The power of mindfulness, learning and reading*. Boston, Massachusetts: Da Capo Books.
- Langer, E. J., & Parpee, A. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12(1), 43-51.
- Langer, E.J. (1989). *Mindfulness*. New York: Addison-Wesley.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Shapiro, S., & Carmody, J. (2006). The Toronto mindfulness Scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445-1467.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lighthall, N. R., Sakaki, M., Vasunilashorn, S., Nga, L., Somayajula, S., Chen, E.Y., Samii, N., & Mather, M. (2012). Gender differences in reward-related decision processing under stress. *Social Cognition and Affective Neuroscience*, 7(4) 476-484.
- Macarthy, C., Fouldi, R., Juncker, B., & Matheny, K. (2006). Psychological resources as stress buffers: Their relationship to university students anxiety and depression. *Journal College University*, 9(2), 99-110.
- Mace, C. (2008). *Mindfulness and mental health: Therapy, theory and science*. Abingdon, Oxford shire: Rutledge.
- Maier, S. F., & Seligman, M. E. (1976). Learned helplessness: Theory and evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 105(1), 3-46.
- Marlatte, G. A., & Ristelles, J. (1999). Mindfulness and mediation, integrating spirituality into treatment. *Journal of Psychosomatic Research*, 2(64), 393-403.
- Masten, A. S., & Reed, M. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder, & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 117-131). New York: Oxford University Press.
- Monat, A., & Lazarus, R. (1977). *Stress and coping: An anthology*. N.Y.: Columbia University Press
- Oxford . (1989). *Official oxford english dictionary*. Oxford: Oxford Press.
- Pidgeon, A., & Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 27-32\
- Raetz, W., & Teresa, K. (2002). Stress coping in the first year student and gender schema. Unpublished Dissertation of Doctor of Philosophy, University of Georgia, *Dissertation. Abstract International*, A63/02, 454.
- Rempel, K. (2012). Mindfulness for children and youth: A review of the literature with an argument for school-based implementation. *Canadian Journal of Counseling and Psychotherapy*, 46(3), 201-220.
- Renshaw, T. L. (2012). Mindfulness-based practices for crisis prevention and intervention. In S. E. Brock & S. R. Jimerson (Eds.). *Handbook of school crisis: Prevention and intervention*. 2nd Ed. (pp. 401-422). Bethesda, MA: National Association of School Psychologists.
- Ritche, T. D., & Bryant, F.B. (2012). Positive state mindfulness: A multidimensional model of mindfulness in relation to positive experience. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 14-19.
- Rizar, C., Fagan, M., Kilmon, C., & Rath, L. (2016). The role of perceived stress and health beliefs on college students' intentions to practice mindfulness meditation. *American Journal of Health Education*, 47(1), 24-31

- Schmertz, S. K., Masuda, A., & Anderson, P. L. (2012). Cognitive processes mediate the relation between mindfulness and social anxiety within a clinical sample. *Journal of clinical psychology*, 68(3), 362-371.
- Schure, B., Christopher, J., & Christopher, S. (2008) . Mind-body medicine and the art of self-care: Teaching mindfulness through Yoga: Meditation and Qigong. *Journal of Counseling and Development*, 86, 47-56
- Schwartz, G. E. (1984). Psychobiology of health: A new synthesis. In B. L. Hammonds & J. Scheirer (Eds.), *Psychology and health: Master lecture series* (vol. 3, pp. 149-193). Washington, D.C : American psychological Association.
- Seligman, M.E. (1975). Helplessness: On depression development and death. San Francisco: W.H. Freeman and Company.
- Seligman, M.E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311.
- Senel, O., Consuelo A., Robin, B., & Stewart, P. (2001). Adjustment issues of Turkish college students studying in the United State. *College Student Journal*, 31 .11-52.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Astin, J. A. (2011). Toward the integration of meditation into higher education: A review of research evidence. *Teachers College Record*, 113(3), 493-528.
- Shapiro, S.L., Carlson, L., Astin, J.A., & Feedman, B . (2006). Mechanisms of mind fullness. *Journal of Clinical psychology*, 373-386.
- Siegel, R. (2009). *The mindfulness solution: Everyday practices for everyday problems*. N.Y: Guilford Press.
- Smith, O. (2007). Organizational citizenship behavior: Its nature and antecedents. *Journal of Applied Psychology*, 5(1). 124-151.
- Sophton, 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.
- Sternberg, R. (2000). *Images of mindfulness*. Journal of Social Issues, 56, 11–26.
- Vogus, T., & Welbourne, T. (2003). Structuring for high reliability: HR practices and mindful processes in reliability-seeking organizations. *Journal of Organizational Behavior*, 24, 877–903.

الملاحق

- | | |
|--|----------|
| مقياس اليقظة الذهنية، مقياس ضغوط الحياة، مقياس التكيف النفسي | ملحق (1) |
| قائمة بأسماء المحكمين | ملحق (2) |
| رسالة التحكيم | ملحق (3) |
| خطابات متعلقة برسالة الماجستير | ملحق (4) |

ملحق (1)

مقياس اليقظة الذهنية، مقياس ضغوط الحياة، مقياس التكيف النفسي

جامعة البحرين

كلية الآداب

قسم علم النفس

تعليمات المقياس

أخي الطالب/ أختي الطالبة

تعرف اليقظة الذهنية: على أنها انفتاح عقلي على كل السبل المتاحة للفرد وعدم حصر الذات في بوتقة واحدة، مع تسخير كل الإمكانيات لتحسين قدراته للوصول إلى أفضل النتائج. وتعرف ضغوط الحياة: على أنها مواقف أو صراعات داخلية ناتجة من التعرض لمواقف مختلفة نتيجة لمواقف ضاغطة تؤدي إلى التوتر والقلق. ويعرف التكيف النفسي: على أنه شعور الفرد بالتوافق والرضا، وإشباع حاجاته النفسية والاجتماعية.

نرجو التكرم بالإجابة على المقاييس الثلاثة الآتية وذلك بوضع علامة (√) حول الإجابة التي ترى انها تناسبك تماما وتطبق عليك بعد قراءتها وأمامك استجابتين (نعم أو لا).

ملاحظة: سيتم التعامل مع جميع البيانات بكامل السرية ولن يتم استخدامها إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

البيانات الأساسية

الجنس: () ذكر () أنثى

العمر: () من 17 - 18 () من 19 - 20 () من 21 - 22 () من 23 - 24 () أخرى

الكلية: () إدارة الأعمال () الآداب () العلوم () تقنية المعلومات () الحقوق () التعليم التطبيقي () الهندسة () التربية الرياضية () العلوم الصحية () البحرين المعلمين

السنة الدراسية: () الأولى () الثانية () الثالثة () الرابعة

مقياس اليقظة الذهنية

الرقم	الفقرة	نعم	لا
1.	أكسر الأشياء دون مبالاة رغماً عني لأنني أفكر بشيء آخر		
2.	أجد صعوبة في التركيز على ما يحدث أمامي		
3.	أتعمد السير بسرعة كي أصل إلى وجهتي دون الاهتمام بما أصادفه في طريقي		
4.	أبذل جهدي للوصول إلى هدفي رغم الضغوط العاطفية أو الجسدية		
5.	أنسى اسم الشخص للوهلة الأولى ثم أتذكره فيما بعد		
6.	أجري بسرعة فائقة دون الاهتمام بما أفعله		
7.	أنشغل بإجراء الأنشطة التي أحبها تلقائياً، دون التركيز عليها		
8.	أركز بشدة لإحراز الهدف الذي اطمح له كي لا أنسى ما أقوم به		
9.	أقوم بالأعمال والوظائف بشكل تلقائي، دون الانتباه لما يحدث من حولي		
10.	أشعر بأنني أصغي لشخص ما بأذن واحدة، وفي الوقت نفسه أعمل شيئاً آخر		
11.	أتعجب من الذهاب إلى أماكن ما بسرعة فائقة دون حاجة لذلك		
12.	أنا مشغول البال بالمستقبل أو الماضي		
13.	أقوم بفعل الأشياء تلقائياً دون الانتباه المسبق لها		
14.	أتناول وجبة خفيفة دون الاهتمام بطعمها أثناء الأكل		

مقياس ضغوط الحياة

الرقم	الفقرة	نعم	لا
1.	أفتقد إلى الصديق المخلص للجوء إليه عند الحاجة		
2.	أشعر بالارتياح لوجود أشخاص من حولي لحل مشكلاتي		
3.	أشعر عندما أكون مع الآخرين بأنني مغلوب على أمري		
4.	أستطيع مجاراة زملائي في شراء سيارة فاخرة		
5.	أهتم بالأمور المادية أكثر من أي شيء آخر		
6.	أشعر بالحرج عندما أدعو زملائي لمنزلي المتواضع		
7.	أستطيع مواجهة مواقف الحياة والتغلب عليها		
8.	أشعر بالسعادة عندما أقدم نفسي للآخرين بشكل مناسب		
9.	أشعر بعدم الرضا عن نفسي		
10.	أشعر بالضيق عندما لا أستطيع التعبير عن مشاعري		
11.	أتضايق عندما يحاول شخص تحقيق رغباته على حساب الآخرين		
12.	أشعر بأنني أرغب بالبكاء بشكل دائم		
13.	أشعر بأن حياتي خالية من لحظات الترفيه عن النفس		
14.	أشعر بالضيق لتدخل أفراد أسرتي في شؤني الخاصة		
15.	أشعر أن أصدقائي أسعد مني حالاً في حياتهم الأسرية		

مقياس التكيف النفسي

الرقم	الفقرة	نعم	لا
1.	أجد صعوبة في الاختلاط مع الناس.		
2.	أتردد في اتخاذ قراراتتي في المسائل البسيطة.		
3.	أضع لنفسي أهدافاً وأسعى لتحقيقها.		
4.	أتصرف بمرونة في معظم أموري الشخصية.		
5.	من الصعب أن يملكني الغضب إذا تعرضت لما يثيرني.		
6.	أفضل أن أكون بمفردي بعيداً عن الآخرين.		
7.	أشعر بالإرهاق والانهك عند قيامي بأي عمل مهما كان بسيطاً.		
8.	انظر إلى الأمور نظرة تفاؤلية وذلك برؤية الجانب المشرق منها.		
9.	ألوم نفسي عندما يحدث شيء غير متوقع وعدم وضع ذلك في الحسبان		
10.	تتأثر علاقتي بالآخرين بدوافع وأغراض شخصية وأناية.		
11.	أرى أن الحياة في حد ذاتها مليئة بالفرح والمتعة.		
12.	أستطيع أن انهمك في انجاز أعمالي رغم التحديات التي أواجهها.		
13.	أجد نفسي مرحاً على غير العادة من دون سبب معين.		
14.	أشعر ان زملائي في العمل مسرورون لكوني معهم.		
15.	أشعر بأنني ناجح في العمل الذي أقوم به.		

ملحق (2)

قائمة بأسماء المحكمين

الرقم	الاسم	المركز الوظيفي	مكان العمل
1	الاستاذ الدكتور محمد مقداد	أستاذ دكتور رئيس قسم علم النفس	جامعة البحرين
2	الدكتور توفيق عبد المنعم	مدير برنامج الدراسات الانسانية	جامعة البحرين
3	الاستاذ الدكتور جيهان العمران	أستاذ دكتور قسم علم النفس	جامعة البحرين
4	الدكتورة شيخة الجنيد	أستاذ مشارك قسم علم النفس	جامعة البحرين
5	الأستاذ الدكتور نعمان الموسوي	أستاذ دكتور قسم علم النفس	جامعة البحرين
6	الدكتورة أماني الشيراوي	أستاذ مشارك قسم علم النفس	جامعة البحرين

ملحق (3)

رسالة التحكيم

الدكتور الفاضل _____ المحترم

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بإجراء هذه الدراسة وذلك لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس الارشادي، بعنوان:

" اليقظة الذهنية وعلاقتها بضغوط الحياة والتكيف النفسي لدى طلبة جامعة البحرين "

وسوف تقوم الباحثة باستخدام ثلاثة مقاييس من إعدادها؛ وذلك للتعرف على اليقظة الذهنية، وعلاقتها بضغوط الحياة، والتكيف النفسي لدى طلبة جامعة البحرين.

الرجاء من سيادتكم التكرم بتحكيم هذه المقاييس الثلاثة لما تمتلكونه من خبرة ودراية في هذا الموضوع، وذلك لإبداء رأيكم حول مدى وضوح عبارتها وملاءمة الفقرات التي تنتمي إليها في الثلاثة المقاييس، وحبذا إجراء ما ترونه من تعديلات مناسبة.

شاكرين لكم حسن تعاملكم معنا

وتفضلوا منا فائق التحية والتقدير

الباحثة جواهر محسن جمعة

الرقم الجامعي 20157888

مقياس اليقظة الذهنية

الرقم	الفقرة	نعم	لا
1.	أكسر الأشياء دون مبالاة رغماً عني لأنني أفكر بشيء آخر		
2.	أجد صعوبة في التركيز على ما يحدث أمامي		
3.	أتعمد السير بسرعة كي أصل إلى وجهتي دون الاهتمام بما أصادفه في طريقي		
4.	أبذل جهدي للوصول إلى هدفي رغم الضغوط العاطفية أو الجسدية		
5.	أنسى اسم الشخص للوهلة الأولى ثم أتذكره فيما بعد		
6.	أجري بسرعة فائقة دون الاهتمام بما أفعله		
7.	أنشغل بإجراء الأنشطة التي أحبها تلقائياً، دون التركيز عليها		
8.	أركز بشدة لإحراز الهدف الذي اطمح له كي لا أنسى ما أقوم به		
9.	أقوم بالأعمال والوظائف بشكل تلقائي، دون الانتباه لما يحدث من حولي		
10.	أشعر بأنني أصغي لشخص ما بأذن واحدة، وفي الوقت نفسه أعمل شيئاً آخر		
11.	أتعجب من الذهاب إلى أماكن ما بسرعة فائقة دون حاجة لذلك		
12.	أنا مشغول البال بالمستقبل أو الماضي		
13.	أقوم بفعل الأشياء تلقائياً دون الانتباه المسبق لها		
14.	أتناول وجبة خفيفة دون الاهتمام بطعمها أثناء الأكل		

مقياس ضغوط الحياة

الرقم	الفقرة	نعم	لا
1.	أفتقد إلى الصديق المخلص للجوء إليه عند الحاجة		
2.	أشعر بالارتياح لوجود أشخاص من حولي لحل مشكلاتي		
3.	أشعر عندما أكون مع الآخرين بأنني مغلوب على أمري		
4.	أستطيع مجاراة زملائي في شراء سيارة فارمة		
5.	أهتم بالأمور المادية أكثر من أي شيء آخر		
6.	أشعر بالحرَج عندما أدعو زملائي لمنزلي المتواضع		
7.	أستطيع مواجهة مواقف الحياة والتغلب عليها		
8.	أشعر بالسعادة عندما أقدم نفسي للآخرين بشكل مناسب		
9.	أشعر بعدم الرضا عن نفسي		
10.	أشعر بالضيق عندما لا أستطيع التعبير عن مشاعري		
11.	أتضايق عندما يحاول شخص تحقيق رغباته على حساب الآخرين		
12.	أشعر بأنني أرغب بالبكاء بشكل دائم		
13.	أشعر بأن حياتي خالية من لحظات الترفيه عن النفس		
14.	أشعر بالضيق لتدخل أفراد أسرتي في شؤوني الخاصة		
15.	أشعر أن أصدقائي أسعدوني حالاً في حياتهم الأسرية		

مقياس التكيف النفسي

الرقم	الفقرة	نعم	لا
1.	أجد صعوبة في الاختلاط مع الناس.		
2.	أتردد في اتخاذ قراراتتي في المسائل البسيطة.		
3.	أضع لنفسي أهداف وأسعى لتحقيقها.		
4.	أتصرف بمرونة في معظم أموري الشخصية.		
5.	من الصعب أن يملكني الغضب إذا تعرضت لما يثيرني.		
6.	أفضل أن أكون بمفردي بعيداً عن الآخرين.		
7.	أشعر بالإرهاق والانهك عند قيامي بأي عمل مهما كان بسيطاً.		
8.	انظر إلى الأمور نظرة تفاؤلية وذلك بروية الجانب المشرق منها.		
9.	ألوم نفسي عندما يحدث شيء غير متوقع وعدم وضع ذلك في الحسبان		
10.	تتأثر علاقتي بالآخرين بدوافع وأغراض شخصية وأنانية.		
11.	أرى أن الحياة في حد ذاتها مليئة بالفرح والمتعة.		
12.	أستطيع أن انهمك في انجاز أعمالي رغم التحديات التي أواجهها.		
13.	أجد نفسي مرحاً على غير العادة من دون سبب معين.		
14.	أشعر أن زملائي في العمل مسرورون لكوني معهم.		
15.	أشعر بأنني ناجح في العمل الذي أقوم به.		

ملحق (4)

خطابات متعلقة برسالة الماجستير



UNIVERSITY OF BAHRAIN

College of Arts

Department of Psychology

جامعة البحرين

كلية الآداب

قسم علم النفس



2018/5/6

الفاضل الاستاذ الدكتور وهيب عيسى الناصر الموقر
نائب رئيس جامعة البحرين البرامج الاكاديمية الدراسات العليا

تحية طيبة وبعد

نفيد سعادتكم بان الطالب جواهر محسن جمعة هلال (الرقم الجامعي: 20157888)
ببرنامج الماجستير في علم النفس الارشادي بصدد تطبيق الدراسة الميدانية الاستطلاعية في
اطروحته المسمومة بـ: "البقطة الذهنية وعلاقتها بضغوط الحياة والتكيف النفسي لدى طلبة جامعة
البحرين"، مستخدمة ثلاثة وثلاثين في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2017/2018، على
عينة ممثلة من طلبة جامعة البحرين.

نرجو من سعادتكم التكرم بالموافقة على تطبيق الاداة في الفترة المذكورة اعلاه.

وتفضلوا بقبول عاطر التحية ومزيد الامتنان والاحترام

المشرف على الطالب
الدكتور محمد حسن المطوع
قسم علم النفس



ب أ د ع/ 2018/175

15 رمضان 1439 هـ، الموافق 31 مايو 2018 م

الأخ الفاضل الدكتور عبدالعزيز بوليلة المحترم
عميد كلية الآداب

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

عطفًا على خطابكم رقم م ع/ع/ 2018/156 المؤرخ في 8 مايو 2018م بشأن الاستبانة المقدمة من
الطالبة جواهر محسن (الرقم الجامعي 20157888) بعنوان "اليقظة الذهنية وضغوط الحياة والتكيف
النفسي لدى طلبة جامعة البحرين" لاستكمال متطلبات الدراسة، والتي ترغب في تطبيقها على عينة من طلبة
الجامعة، نفيدكم بموافقة سعادة رئيس مجلس الجامعة على تطبيق الاستبانة المذكورة.

وتفضلوا بقبول فائق الشكر والتقدير،،،


أ.د. وهيب عيسى الناصر

نائب الرئيس للبرامج الأكاديمية والدراسات العليا
رئيس لجنة تدقيق الاستبانات

Abstract

This study aims to show the relationship between mindfulness, stresses, and the psychological adaptation among students at University of Bahrain and to identify the significance of gender differences between all variances, and to identify the level of mindfulness among university students depending on the sex variable (male, female). To achieve the objectives of the research, the researcher has prepared three measures: mindfulness scale of (14) items, the stresses of life scale of (15) items, and psychological adaptation scale of (15) items, where the research sample was randomly selected (510) students (160 male and 350 female) from different colleges at the University of Bahrain. The results indicated that there were statistically significant differences ($0.05 \geq \alpha$) in mindfulness and stresses between the sexes in favor of female students and the value of $P = (0.000)$, the present study did not reveal statistically significant differences in psychological adaptation between the sexes while there is a positive correlation mindfulness, stresses and psychological adaptation between the sexes, the study reached some suggestions, recommendations and future studies.

UNIVERSITY OF BAHRAIN

College of Arts



Department of Psychology

The Relationship between Mindfulness, Stresses, and the Psychological Adaptation among Students at University of Bahrain

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master's Degree in Psychology of Counseling

Submitted by
Jawaher Mohsen Juma'a Hilal
20157888

Supervised by
Dr. Mohammed Hassan Al Mutawa
Associate Professor of Psychology
University of Bahrain

Kingdom of Bahrain

September, 2019