

اليقظة العقلية كوسيط للعلاقة بين المرونة والضغط النفسية دراسة مقارنة بين طلبة جامعتي دمشق والكويت

أ.د. رياض نايل العاسمي* د. عاتكة السعيد*

د. راشد مانع راشد العجمي*

الملخص

هدفت الدراسة إلى اكتشاف دور اليقظة العقلية كوسيط للعلاقة بين المرونة والضغط النفسية، ومعرفة الفروق بين الذكور والإناث في هذه المتغيرات، وبيان حجم الأثر والقدرة التنبؤية للمتغيرات الديمغرافية الجنس (ذكور، وإناث) والبيئة في اليقظة العقلية لدى طلبة جامعتي دمشق والكويت. وقد تكونت العينة من (221) طالباً، بواقع (120) طالباً وطالبة من جامعة دمشق، و(101) طالب وطالبة من جامعة الكويت، بمتوسط عمري قدره (21,3). وقد استخدم الباحثون للتحقق من أهداف الدراسة ثلاثة مقاييس: استبيان الوجوه الخمسة لليقظة العقلية، ومقياس المرونة، ومقياس الضغط النفسية.

وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة بين اليقظة العقلية والمرونة، في حين كانت العلاقة سلبية مع الضغط النفسية. وبمقارنة نتائج الطلبة السوريين بالكويتيين في متغيرات الدراسة، تبين أن الطلبة الكويتيين أكثر يقظة عقلية ومرونة، وأقل ضغطاً من الطلبة السوريين. وأن الذكور أكثر يقظة ومرونة وأقل ضغطاً من الإناث. كما بينت النتائج أن المرونة والجنس والضغط النفسية والبيئة، (الكويت، دمشق) تُعد مؤشرات مهمة للتنبؤ باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة دمشق والكويت. وفي ضوء تلك النتائج، قدم الباحثون مجموعة من الاقتراحات لتطوير البحوث والدراسات ذات الصلة باليقظة العقلية في علاقتها ببعض المتغيرات الأخرى على المستوى الارتباطي والتجريبي في البيئة العربية.

* كلية التربية، جامعة دمشق

* كلية التربية النوعية، جامعة الكويت

* كلية التربية النوعية، جامعة الكويت

ental alertness as a mediator of the relationship between Resilience and Psychological stress A comparative study between the universities of Damascus and Kuwait students

Pr.Dr. Riyad.N.Al-asemi* **Dr. AtiekahAlsaeed***
Dr.Rashd Al-ajmi*

Abstract

The study aimed to discover the role of Mental alertness as indicator of a causal relationship between resilience and psychological stress, and knowledge of the differences between males and females in these variables, and the statement of effect size and the predictive power of demographic variables: sex (male and female) and environment in Mental alertness. The sample consisted of (221) students, of which (120) students from the University of Damascus, and (101) students from Kuwait University, with an average age of (21.3). The researchers used to verify the objectives of the study three measures: the five faces mental alertness questionnaire, resilience scale, and psychological stress scale.

The results showed significant positive relationship between mental alertness and resilience; whereas there was a negative relationship with the psychological stress. Comparing the results with Syrian Kuwaitis students in the variables of the study showed that Kuwaiti students are more mental alerted, and less stressed

Faculty of Education- Kuwait University- Kuwait.*

Faculty of Education- Kuwait University- Kuwait.*

*Prof.Department of Psychological Counselling- Faculty of Education- Damascus University.

than the Syrian students, and males are more mental alerted, flexible and less stressed than females. The results also showed that the Resilience, sex, stress and the environment were considered important predictors of mental alertness for Damascus and Kuwait students. In light of these findings, the researchers presented a series of proposals for the development of research and studies related to mental alertness in relation to some of the other variables on the correlative level and experimental in the Arab environment.

مقدمة:

شهدت العقود الثلاثة الماضية موجة من الاهتمام الأكاديمي بالفوائد النفسية لليقظة العقلية Mindfulness لما لها من دور مهم في التعامل مع حالات الانطواء والانغلاق الذهني والقلق والضغط النفسية؛ وذلك من خلال فك الارتباط الانفعالي بين تلك الأفكار والعادات وأنماط السلوك غير الصحية، والتعامل معها بعقل منفتح، مما ينعكس إيجاباً على تعزيز التنظيم الذاتي للسلوك. وقد أشارت الدراسات الأجنبية، مثل دراسة كل من: Brown, & Pidgeon, Michelle & Keye؛ (Feltman, Roger, et al, 2009؛ Giluki؛ Ryan, (2003) إلى أن أثر التدريب على اليقظة العقلية في علاج حالات القلق والضغط النفسية، والقدرة على تنظيم الانفعالات السلبية، وعدم اجترارها بصورة متكررة، قد يساعد على حماية الصحة النفسية ووقايتها من الأعراض المرضية، مع زيادة في الاهتمام والقبول بالاحتياجات الفردية، والقدرة على التصرف تصرفاً واعياً مع تلك الاحتياجات والقيم والمواقف الضاغطة. كما وجد أن لها فوائد صحية، تتمثل في تحسين عملية صنع القرار نتيجة للاسترخاء البدني والعقلي. وتعني اليقظة العقلية بأنها شكل من أشكال التدريب الواعي بالذات وخبراتها (التبصر الذاتي). وهذا المفهوم، قد إقتبس من الفلسفة البوذية القائمة على التأمل وتعاليم الزن اليابانية، وإستُخدم في الإرشاد النفسي من قبل كرسيتين نيف (Neff, 2003) لتنظيم المزاج، وعلاج حالات الاكتئاب والإجهاد، والقلق، كما يساعد على منع الانتكاس والعودة بالمرضى إلى حالته السوية السابقة قبل تعرضه لهذه المشكلات والضغط الحياتية المتنوعة.

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى وجود ارتباط واضح بين المرونة Resilience واليقظة العقلية؛ فالمرونة، هي القدرة على التكيف مع مرور الوقت مع الحياة المتغيرة أو المواقف الضاغطة، التي تمثل التكيف الناجح مع تلك الظروف (Ahern, Kiehl, Sole,).

Byers, 2006 & لذلك، فالمرونة النفسية لدى طلاب الجامعات لها أهميتها الخاصة؛ فالحياة في الجامعة يمكن أن تكون معقدة وشاقة، وتتطلب القدرة على التعامل مع متطلباتها الأكاديمية/ الدراسية، والتوازن الدراسي/ والحياة... الخ. نتيجة لذلك، أشارت الدراسات إلى أن ارتفاع مستويات اعتلال الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة بالمقارنة بأقرانهم من غير الجامعيين نتيجة لغياب المرونة النفسية واليقظة العقلية في مواجهة متطلبات الحياة الجامعية المتعددة في كثير من الحالات (Stallman, 2010). وقد أظهرت البحوث في علم الأعصاب عن المرونة والضغط النفسية، أن المرونة قد تؤدي إلى زيادة

الخبرة الإيجابية التي يمكن عدّها وسيلة فعّالة لتعزيز الصحة النفسية (Hamilton-West, 2010). كما أن لليقظة العقلية تأثيراً إيجابياً يمكن أن يكون له دور فعّال في تعزيز المرونة (Ryan & Deci, 2001). فالليقظة العقلية كما يصرح بها كل من: "كنج، سموسكي وروبيتز (Keng, Smoski, & Robins, 2011) (Brown & Ryan, 2003) هي القدرة على تركيز الانتباه على الخبرة الحالية للفرد لحظة بلحظة، والتعبير عن المخاوف بشأن المستقبل، والندم على الماضي، وقد تبين أنها مكونة من مجموعة ميزات للصحة البدنية والنفسية. ويرى رايف وسنقر (Ryff and Singer, 2003) أن الأفراد الذين لديهم مرونة نفسية قادرون بوجه عام في الحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية، والقدرة على التعافي من أحداث الحياة الضاغطة بسرعة. في حين أن هناك مجموعة متزايدة من البحوث بشأن اليقظة العقلية والمرونة في علاقتهما الإيجابية بالصحة النفسية، وهناك قلة من الأدلة التجريبية لدعم هذه المتغيرات (Richardson et al, 1990) في علاقتها بالضغوط النفسية. ويرى الباحثون ممّا تقدّم كلّ، أن لليقظة العقلية آثاراً نفسية إيجابية كسمة من سمات الشخصية المتزنة انفعالياً وسلوكياً ومعرفياً، التي تساعد على استحضار الانفعالات والأحاسيس الجسدية في أثناء التركيز على المهمة التي يقوم بها الفرد وإعادة تنظيمها بشكل يساعده على التعامل مع المهمة بمهارة ومرونة للحدّ من الضغوط النفسية المرتبطة بمتطلبات العمل. كما تساعدهم على تلبية احتياجاتهم المتباينة. وهذه العلاقة السببية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية تعدّ مؤشراً دالاً لدى الطلبة الذين يتمتعون بها للحدّ من الضغوط النفسية؛ التي يواجهونها في حياتهم الأكاديمية، وهذا ما أشارت إليه العديد من نتائج البحوث العلمية (Sharma, et al, 2014)؛ (Meng Shi, et al, 2015)؛ (Tan & Martin, 2016) التي أظهرت قدرة عالية لليقظة العقلية والمرونة النفسية؛ في تعزيز قدرة الطلبة في التعامل مع الضغوط النفسية وذلك لما يتمتعون به من التنظيم الذاتي والانفعالي والمعرفي لتحقيق أهدافهم. ومن ثمّ، التقليل من هذه تلك الضغوط أو تجنبها في حياتهم الأكاديمية. لذلك، فالدراسة الحالية تسلط الضوء على استكشاف العلاقة التنبؤية لليقظة العقلية بكل من المرونة، والضغوط النفسية لدى عينة من طلاب جامعتي دمشق والكويت. لذلك، فإن الغاية من هذه الدراسة إبراز أهمية اليقظة العقلية والمرونة كمؤشرات إيجابية في الحدّ من الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب أو تقليلها لدى طلبة الجامعة. ومن المتوقع، بناء على الأطر النظرية والدراسات السابقة الوصول إلى استنتاج مفاده أن

اليقظة العقلية والمرونة يمكن أن يكونا عاملي تنبؤ للرفاهية النفسية والأكاديمية مع مستويات أعلى من المرونة، وتوقع مستويات أعلى من الراحة النفسية ودور وقائي في الحد من الضغوط النفسية، والقدرة على التنبؤ بالعوامل الديمغرافية التي يمكن أن تؤثر في كل من اليقظة العقلية والمرونة لدى طلبة الجامعة من بيئتين مختلفتين (دمشق، الكويت). وهذا ما يسعى الباحثون إلى التحقق منه في متغيرات هذه في الدراسة الحالية.

مشكلة الدراسة ومسوغاتها:

يشير العديد من طلبة الجامعة إلى أنهم يعانون من مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية مقارنة بالضغوط النفسية التي يعاني منها عامة السكان، إذ يظهرون التوتر والضييق النفسي كمؤشر سلبي يؤثر في رفايتهم الجسمية والعقلية والأكاديمية (Foster, et al,2114). وترتبط تلك المشكلات بضغط العبء الأكاديمي، فضلاً عن الضغوط المالية والشخصية والنفسية. وقد كشفت دراسة حديثة أجراها (Chatburn, et al,2014) وجود علاقة سلبية بين الضغوط النفسية وكل من المرونة واليقظة العقلية، وعلاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية. تلك الضغوط تؤدي بالفرد إلى انخفاض في مستوى المرونة واليقظة العقلية. كما تبين أيضاً أن لليقظة العقلية دوراً مهماً في تحسين مستويات المرونة وعاملاً إيجابياً في إدارة الضغوط النفسية. في حين تعدّ المرونة النفسية بمنزلة قدرة الفرد الدينامية للتغلب على الشدائد والتكيف الناجح مع بيئته (Wagnild & Young, 1993). وهذه العلاقات السببية بين هذه المتغيرات لم تتناولها الدراسات السابقة لدى طلبة الجامعة عموماً في بيئتين مختلفتين. فقد أشار سليغمان (Seligman, 2011) إلى أنّ المرونة هي حالة مزدهرة للأفراد الذين يتسمون بالمشاعر والعلاقات والإنجازات الإيجابية، وترتبط ارتباطاً إيجابياً مع أنماط التفاعل الإيجابية التي ترتبط عكسياً مع الضغوط. وقد رُبطت المستويات العليا من المرونة بالقدرة على التكيف مع انخفاض مستويات الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة (Stallman, 2010). فالطلاب الذين يعانون من مستويات مرتفعة من الضغط النفسي يشيرون إلى أنهم يعانون من مستويات منخفضة من المرونة النفسية. كما أشارت العديد من الدراسات النفسية، مثل دراسة كل من: (McGillivray & Pidgeon, 2015)؛ (Baer, 2003)؛ (Rendon, 2006) إلى أن طلبة الجامعة يعانون مستويات مرتفعة من الضغط النفسي مقارنة بالأفراد الآخرين، وهم أكثر عرضة لخطر مشكلات الصحة النفسية. وقد رُبطت

الضغوط النفسية لدى هؤلاء الطلبة - كما كشفت عنها الدراسات السابقة - بضعف الأداء الأكاديمي، وارتفاع معدلات الأعراض النفسية الأخرى، مثل الاكتئاب، والقلق، والسلوكيات غير الصحية، مثل تعاطي المخدرات والعزلة الاجتماعية، وانخفاض في التحصيل الأكاديمي وغيرها. كما كشفت الدراسات في هذا المجال أيضاً، كدراسة (Shapiro, et al, 2006)، (Pace et al, 2009)، (Pidgeon & Keye, 2014) عن وجود عوامل وقائية مرتبطة بالتنظيم الذاتي للفرد في الحدّ أو التعامل مع هذه المشكلات بنجاح، التي يكون سببها اليقظة العقلية والمرونة النفسية التي يتمتع بها الفرد. فاليقظة العقلية والمرونة النفسية، إذاً، يرتبطان معاً في الحدّ من الضغوط النفسية، وزيادة في سمات الشخصية الإيجابية والصحة النفسية والجسدية بوصفهما آليتين وقائيتين ضد الضغوط النفسية (Keye & Pidgeon, 2013). فقد أشارت دراسة (Maddi, 2006) إلى أن لليقظة العقلية قدرةً كبيرةً على التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة، ومؤشراً إيجابياً لرفاهية طلاب الجامعة ومرونتهم. كما أشارت نتائج تلك الدراسات إلى أن الطلبة الذين يتسمون بمستويات أعلى من المرونة هم أقل عرضة للضغوط النفسية، وأن الطلاب ذوي المستويات العليا من الضغوط يعانون من مستويات أدنى من المرونة النفسية. وفيما يتعلق بالفروق بين الذكور والإناث، أظهرت نتائج الدراسات فروق دالة في اليقظة العقلية، إذ أشارت دراسة كل من: "سارا بيلانا" (Belna, 2008)، وشورت ميزو (Short & Mezo, 2014) إلى أن الذكور عموماً يتفوقون على الإناث في أبعاد اليقظة العقلية. كما وجدت دراسة (Jessica Slonim, 2015) التي أجريت على طلبة كلية الطب، وجود فروقاً دالةً بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية، وجاءت هذه الفروق لصالح الذكور. في حين لم تجد دراسة (Ahmed Vlykhany, 2015) أي فروق بين الذكور والإناث.

ومن المبررات التي استندت إليها الدراسة الحالية، هي: أنّ اليقظة العقلية هي سمة من سمات الشخصية الإيجابية في مواقف الحياة اليومية، حيث يكون لها قدرة كبيرة على تحسين مستويات المرونة النفسية وعاملاً وقائياً في إدارة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، كما أشارت إليها الدراسات السابقة في هذا المجال. مع ذلك، تبين من نتائج بعض الدراسات وجود انخفاض في اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة، فقد وجدت دراسة ماي (May, et al, 2012) أن (22,6%) من طلبة الجامعات الاسترالية

يستخدمون فقط أساليب اليقظة العقلية في حياتهم الأكاديمية. كما كشفت دراسة توماس (Tomas, 2011) على عينة من طلبة الجامعات الأمريكية والاسترالية وهونغ كونغ وجود نسبة قدرها 36% (من الطلاب ينتمون بالمرونة النفسية في حياتهم الأكاديمية). كذلك أشارت نتائج دراسة عوض (2014) إلى أن طلبة الجامعة يعانون من الضغوط النفسية بنسبة (37%) من عينة قدرها (665) من طلبة جامعة دمشق. وهذه النتائج تدعو القائمين على هذه الدراسة إلى استكشاف طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلبة جامعتي دمشق والكويت، فضلاً عن المتغيرات الأخرى التي تؤثر في الطلبة في البيئة العربية، إذا تبين من نتائج الدراسات أن انتشار الضغوط بين الطلاب يراوح بين (30%) إلى (50%) مقارنة بعامة السكان (Firth, 1986)، وذلك على اعتبار أن الإفراط في التعرض للضغوط النفسية قد يسبب العديد من المشكلات النفسية والجسدية (Niemi & Vainiomaki, 1999)، ومن ثم، يتطلب الكشف عن العوامل التي تساعد الطلبة على التغلب على الضغوط التي يعانون منها في حياتهم الأكاديمية، مثل: التغيرات في البيئة، وغياب شبكات الدعم الاجتماعي، والضغوط الأكاديمية، وتطوير العلاقات مع الأنداد، والإدارة المالية... الخ ومن ثم، فإن اليقظة العقلية، كسمة الشخصية إيجابية تقلل من الآثار السلبية الناجمة عن الضغوط عن طريق تعزيز المرونة النفسية. ومع أن البحوث الأجنبية المتزايدة التي نشرت خلال العقد الماضي عن أهمية اليقظة العقلية والمرونة في تعزيز الصحة النفسية عن طريق الوقاية من المشكلات التي تواجه الطلبة في حياتهم الجامعية، فإنه لا يعرف إلا القليل نسبياً عن العوامل التي تسهم في تنمية اليقظة والمرونة لدى الطلبة في الجامعات العربية. لذلك، فمن المتوقع لنتائج هذه الدراسة أن تمدنا بمعلومات مفيدة عن طبيعة العلاقة بين بعض المتغيرات التي لها أثر في اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة من أفراد عينة الدراسة الحالية. ومن المبررات الأخرى لهذه الدراسة، إن مقارنة هذه المتغيرات لدى طلبة الجامعة حسب متغير الجنس والبيئة له أهمية كبيرة في إزالة التباين في نتائج الدراسات عن الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة، وقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن الذكور أكثر يقظة من الإناث، في حين أكدت دراسات أخرى أن الإناث أكثر يقظة من الذكور. وإذا كان الأمر بهذه الصورة في الدراسات السابقة التي طُبِّقَتْ على عينات من مجتمع متجانس واحد، فكيف يكون حال هذه الفروق في بيئتين مختلفتين اجتماعياً وثقافياً واقتصادياً. لذا،

فتعرّف هذه الفروق في هذه الدراسة قد يساعد على وضع تصورات لبناء برامج إرشادية لتحسين المرونة واليقظة في ضوء المشكلات التي تؤثر في طلبة الجامعة في بيئة متباينة في ضوء احتياجاتهم. فضلاً عن ذلك، فإذا كانت هناك علاقة وفروق بين هذه المتغيرات كما أشارت إليه بعض الدراسات السابقة، إلا أن التساؤل الرئيس يبقى عن طبيعة حجم الأثر لهذه المتغيرات النفسية والديمغرافية التي يمكن أن يكون لها قدرة تنبؤية في الكشف عن اليقظة العقلية لأفراد عينة الدراسة، وإذا تم التحقق وتعرّف ذلك كلّه، فإن نتائج هذه الدراسة سوف تميّط اللثام عن بعض القضايا التي تؤثر في تنمية اليقظة العقلية؛ وذلك من خلال وضع تصور لتقديم خدمات الإرشاد النفسي المختلفة لهؤلاء الطلبة الذين يفتقرون إلى اليقظة والمرونة، وذلك لتحسين مستواها، والقدرة على التعامل مع الضغوط النفسية أو العوامل الأخرى ذات الصلة التي تواجههم في حياتهم الأكاديمية.

وبناء على ما سبق، تسعى الدراسة الحالية إلى تسليط الضوء على دور اليقظة العقلية كوسيط للعلاقة بين المرونة النفسية والضغوط النفسية لدى عيّنتين من طلبة جامعتي دمشق والكويت. وفي ضوء ما سبق من الأدلة العلمية لمتغيرات الدراسة، صاغ الباحثون مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس الآتي:

هل يمكن عدّ اليقظة العقلية عاملاً منبئاً للعلاقة بين المرونة والضغوط النفسية لدى طلّبي جامعتي دمشق والكويت؟
أهمية الدراسة:

أ - تقديم رؤية متكاملة للعلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة والضغوط النفسية. وقد أشارت الدراسات التي أشار الباحثون إليها أعلاه، إلى أن اليقظة العقلية والمرونة النفسية قد تؤدي دوراً وقائياً ضد مشكلات الصحة النفسية المتمثلة في الضغوط النفسية والقلق وغيرها من الأعراض المرضية، إذ ترتبط اليقظة العقلية والمرونة النفسية ارتباطاً إيجابياً مع أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة، في حين يرتبطان سلبياً مع الضغط النفسي.

ب- نظراً للعلاقة القوية بين اليقظة العقلية والمرونة-كما أشارت إليها الدراسات السابقة- يمكن الكشف من خلالها عن سمات الشخصية الإيجابية القادرة على الحدّ من تلك الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة، وهذه السمات إذا ما توافرت لدى طلبة

الجامعة، فقد تساعدهم على التعامل بمهارة مع الضغوط النوعية في حياتهم الجامعية، وهد معاناتهم من المشكلات النفسية والتقليل من أعراضهم المرضية التي تؤثر في سير حياتهم الأكاديمية؛ وهذا ما استخدمه الباحثون من خلال مجموعة من المقاييس التي تقيس هذه المتغيرات بعد التحقق من صدقها وثباتها.

ج- غياب الدراسات المحلية والعربية التي تناولت هذه المتغيرات لدى طلبة الجامعة. فقد جاء البحث الحالي للكشف عن هذه العلاقة بين تلك المتغيرات بين طلبة جامعة دمشق والكويت كشريحة مهمة من شرائح المجتمع العربي التي يمكن الاستفادة من نتائجها في معرفة الفروق بينهما، والكشف عن القدرة التنبؤية لهذه المتغيرات من أجل تعزيز الصحة النفسية، فضلاً عن الحد من المشكلات التي يواجهونها في حياتهم اليومية. فقد أشار اندرو وآخرون (Andrew, et al, 2008) إلى أن طلاب الجامعات هم أكثر الفئات الاجتماعية معاناة من مستويات الضغوط الأكاديمية والضيق النفسي؛ ممّا يؤدي بالعديد من الطلبة إلى ترك الجامعة من دون استكمال دراستهم.

د- ونظراً لمعاناة العديد من طلبة الجامعة من الضغوط النفسية نتيجة لطبيعة المرحلة التعليمية، وما يترتب عليها من نتائج سلبية في توافقهم الأكاديمي والاجتماعي والنفسي، فمن المهم العمل على اكتشاف طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة بين طلاب الجامعة كمرحلة أولية، ثم السعي إلى بناء برامج إرشادية وتنقيبية وتدريبية لزيادة يقظتهم العقلية ومرونتهم النفسية بغية التعامل بمهارة وحكمة مع الضغوط التي يتعرضون لها، ويتمثل ذلك من خلال تقديم مجموعات من المقترحات لتعزيز اليقظة والمرونة النفسية لديهم.

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى إضافة بنية معرفية وبحثية لمتغيرات البحث من خلال دراسة سمات طلاب الجامعة في كل من اليقظة العقلية والمرونة وعلاقتها بالضغوط النفسية، الذي من المتوقع أن توجد علاقات وفروقات متباينة بين طلبة الجامعة في كل من جامعتي دمشق والكويت، كما تسعى إلى التحقق من المستويات المرتفعة والمنخفضة في هذه المتغيرات وأثرها في اليقظة العقلية، فضلاً عن تبيان أثر الفروق بينهما في هذه المتغيرات. لذلك، تتمثل أهداف الدراسة في الآتي:

- أ. تعرّف العلاقة بين كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية من جانب، واليقظة العقلية والضغط النفسية من جانب آخر لدى أفراد عينة الدراسة.
- ب - تعرّف الفروق بين متوسط إجابات أفراد عينة الدراسة (اليقظة العقلية، والمرونة النفسية، والضغط النفسية)، على متغير البيئة الجغرافية (سورية، الكويت)، الجنس (ذكور، إناث).
- ج . تعرّف الفروق بين مرتفعي اليقظة العقلية ومنخفضيها في كل من متغيرات الدراسة.
- د. تعرّف حجم التفاعل بين المتغيرات: الجنس (ذكور، إناث)، والبيئة (الكويت، سورية)، والمرونة، والضغط النفسية، وتأثيرها في اليقظة العقلية. وكذلك تعرّف القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في ضوء المتغيرات السابق ذكرها.
- فرضيات الدراسة:**

في ضوء ما سبق من تصورات في الأدب النظري عن هذه العلاقة ونتائج الدراسات السابقة التي تناولت اليقظة العقلية مع بعض المتغيرات النفسية والشخصية، صاغ الباحثون الفرضيات الآتية:

- 1- "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية، وكل من المرونة والضغط النفسية لدى أفراد العينة من الطلبة السوريين والكويتيين".
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة السورية والكويتية في كل من (اليقظة العقلية، والمرونة، والضغط النفسية)".
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسائية بين أفراد العينة السورية والكويتية في كل من اليقظة العقلية، المرونة، والضغط تعزى لمتغير الجنس (ذكور وإناث)".
- 4- "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلبة مرتفعي اليقظة العقلية ومنخفضيها في مقياسي المرونة والضغط النفسية".
- 5- يوجد أثر للتفاعل بين المتغيرات: الجنس، والمرونة النفسية والضغط النفسية في مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة السورية والكويتية.

مصطلحات الدراسة نظرياً وإجرائياً:

1-اليقظة العقلية : Mindfulness

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

عالم الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة والخبرات غير السارة لدى الفرد، ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن". في حين يُعرّفها "لانجر" و"بايبير" (Langer & Piper 1987) بأنها "مجال مرن للقدرة العقلية يكون غير مرتبط بوجهة نظرة خاصة، ويسمح برؤية جيدة ومنفتحة على الخبرات كلّها العقلية والحسية للشخص من دون إصدار أحكام".

ويُعرّف الباحثون اليقظة العقلية إجرائياً في الدراسة الحالية: "بأنها الانتباه المركز إلى العالم الخارجي وما يدور من حولنا، والانتباه إلى العالم الداخلي من خلال اطلعا على الجسم وما يدور في عقولنا (Walach, et al,2001). ويتبنى الباحثون هذا التعريف في هذه الدراسة الحالية من خلال تطبيق استبيان الوجوه الخمسة لليقظة العقلية بأبعاده: الرصد، والوصف، والعمل بوعي، وعدم الحكم، وعدم التفاعلية مع الخبرات على اختلاف أشكالها السلبية أو الإيجابية. وتشير الدرجة المرتفعة إلى أن المفحوص يتمتع باليقظة العقلية، تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض في مستوى اليقظة العقلية.

2- المرونة: Resilience

يُعرّف "كونور وديفيدسون" (Connor & Davidson, 2003) المرونة، بأنها "جودة الحياة الشخصية التي تمكن الفرد من الازدهار والنمو الإيجابي في مواجهة الشدائد". ويتبنى الباحثون تعريف كونور وديفيدسون في دراستهما الحالية.

ويُعرّف الباحثون المرونة إجرائياً في هذه الدراسة، بأنها قدرة الطالب الجامعي على التعامل مع الشدائد بحكمة من خلال الانفتاح على الخبرة، كما يقيسها المقياس المعتمد في الدراسة الحالية، الذي يتناول الأبعاد الآتية، الشجاعة والتفاؤل والحيلة أو الدهاء، والغرض، التي يستخدمها الطالب للتعامل مع شدائد الحياة، التي يمكن قياسها من خلال الدرجة المرتفعة التي تشير إلى وجود سمة المرونة، أمّا الدرجة المنخفضة فتشير إلى انخفاض في سمة المرونة.

3- الضغوط النفسية Psychological stress

يُعرّف "أندرسون" (Anderson, 1998,563) الضغوط، بأنها خبرة انفعالية يرافقها تغييرات بيوكيميائية وفسولوجية وسلوكية ومعرفية يمكن التنبؤ بها، ويكون لها عواقب صحية سلبية تؤثر في الجهاز المناعي، والقلب والأوعية الدموية والجهاز العصبي المركزي، وتفقده المرء تعامله مع الموقف الضاغط. أمّا "لازارس" (Lazarus, 1993, 1-20) فيعرفها "بأنها حالة من

التوتر الانفعالي تنشأ من المواقف التي يحدث فيها اضطرابات في الوظائف الفسيولوجية والبيولوجية وعدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة لمواجهتها".

ويُعرّف الباحثون الضغوط النفسية إجرائياً في هذه الدراسة، بأنها مجموعة الشدائد التي يتعرض لها الطالب الجامعي في حياته الأكاديمية، مثل الضغوط الدراسية والمالية والأسرية، والعلاقات مع الآخرين، التي يمكن قياسها من خلال المقياس المعتمد في هذه الدراسة بأبعاده: العلاقات المدرسية والعلاقات مع الآخرين، والأمور المالية، والانفعالات والمشاعر والتخطيط للمستقبل. وتشير الدرجة المرتفعة على هذا المقياس إلى أنّ المفحوص لديه مستوى مرتفع من الضغوط، في حين تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض في مستوى الضغوط النفسية.

دراسات سابقة:

مع قلة الدراسات العربية التي تناولت اليقظة العقلية في علاقتها ببعض متغيرات الدراسة الحالية، إلا أن الباحثين القائمين على الدراسة الحالية وجدوا القليل منها في البيئة العربية التي تناولت اليقظة في علاقتها ببعض المتغيرات ذات الصلة بالدراسة الحالية. وأهم الدراسات ذات الصلة بمتغيرات الدراسة يمكن تقسيمها على النحو الآتي:

أولاً- الدراسات العربية:

تناولت دراسة الزبيدي (2012) (في العراق) العلاقة بين الاستقرار النفسي واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وقد تكونت العينة من (600) طالب وطالبة من طلاب مدينة ديالى بالعراق، واستُخدم لهذا لغرض مقياس (لنجر) لليقظة العقلية، ومقياس للاتزان النفسي. أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الاتزان النفسي واليقظة العقلية، وأن هناك فروقاً دالة بين الذكور والإناث في هذين المتغيرين لصالح الذكور.

وهدف دراسة عبد الله (2013) الى تعرّف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، وتعرّف الفروق في مستوى اليقظة العقلية وفق متغيري (الجنس والتخصص). واستُخدم مقياس لانجر هذه الغاية، وقد طبق المقياس على عينة قدرها (500) طالب وطالبة في جامعة بغداد. وكشفت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعاً لدى طلبة الجامعة، مع وجود فروق دالة تبعاً لمتغير الجنس (إناث، ذكور) لصالح الذكور، مع وجود فروق دالة إحصائياً تبعاً لتفاعل الجنس والتخصص.

وَدَرَسَ العاسمي (2016) العلاقة بين اليقظة العقلية والضبط الذاتي والوساوس القهرية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، بلغ عدد (234) طالباً وطالبة، بواقع (170) طالبةً، و(64) طالباً، واستخدم لهذا الغرض: مقياس تورنتو لليقظة العقلية، والضبط الذاتي، والوساوس القهرية. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والضبط الذاتي، وعلاقة سلبية مع الوسواس القهري. كما أشارت النتائج إلى أنَّ الذكور أكثر يقظة عقلية وضبطاً ذاتياً مقارنة بالإناث، وأنَّ الإناث أكثر تعرضاً للوسواس القهري من الذكور، وأنَّ طلاب المدينة أكثر يقظة عقلية، وأقل وسواس وضبطاً ذاتياً من أبناء الريف.

ثانياً- الدراسات الأجنبية:

أما الدراسات الأجنبية الأكثر وفرة في الساحة العلمية، فتمثلت في الآتي: فقد أجرى فيلتمان، روبينسون، وأودي (Feltman,Robinson and Ode,2009) دراسة هدفت إلى اكتشاف العلاقة بين العصابية واليقظة العقلية لدى عينة مكونة من (289) طالباً جامعياً، من طلاب جامعة ولاية داكوتا الشمالية في الولايات المتحدة الأمريكية North Dakota State University بمتوسط عمري قدره (22،4) سنة. وقد استخدم لهذا الغرض مقياس تورنتو لليقظة العقلية، ومقياس الشفقة بالذات، وقائمة العوامل الخمسة للشخصية، ومقياس الاكتئاب والغضب. أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين اليقظة العقلية والعصابية والاكتئاب والغضب، في حين وجدت علاقة إيجابية بين اليقظة، وكل من الانفتاح على الخبرة والمقبولية والضمير الحي والانبساطية.

أما دراسة بالمير وروجر (Palmer& Rodger,2009) فتناولت الفروق الفردية في اليقظة العقلية، وأساليب التعامل مع الضغوط لدى عينة من طلبة الجامعة جامعة ويسترن أونتاريو، لندن (University of Western Ontario, London)، بلغ حجمها (135) طالباً من طلاب السنة الأولى الذين يعيشون في السكن الجامعي. واستخدم الباحثان مقياس اليقظة العقلية ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط. وكشفت النتائج عن وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والتعامل العقلاني، وعلاقات سلبية مع التكيف الانفعالي والانطوائية والضغط، مع وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في هذه المتغيرات.

أما دراسة جيلوكي (Giluki,2009)، فهذه هدفت إلى استكشاف العلاقة بين اليقظة العقلية وسمات الشخصية من خلال تحليل نتائج (29) دراسة تناولت هذين المتغيرين في الولايات المتحدة الأمريكية وخصوصاً في جامعة ايوا University of Iowa. وأشارت

النتائج إلى أنه على الرغم من علاقة سمات الشخصية الخمس باليقظة العقلية وخصوصاً الجوانب الإيجابية منها، فثمة علاقة سلبية بين اليقظة العقلية والعصابية على وجه الخصوص.

وسعت دراسة ستيفاني بولين وبيير (Stephanie. Bowlin & Ruth Baer, 2012) إلى التحقق هل اليقظة العقلية لها تأثير في ضبط الذات؟ وقد تكونت العينة من (280) طالباً جامعياً من جامعة كنتوكي بالولايات المتحدة، University of Kentucky وقد استُخدم مقياس: تقدير الذات، واليقظة العقلية، وضبط الذات، والشدة النفسية (الاكتئاب، والقلق، والضغط). أظهرت النتائج علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية وضبط الذات، وعكسياً مع الضغوط النفسية، وأنه على الرغم من تباين ضبط الذات واليقظة العقلية، إلا أن كليهما يساهمان في الصحة العقلية لدى الأشخاص الذين يعانون من درجة مرتفعة من ضبط الذات.

بينما تناولت دراسة فيليب ريس وويليامس (Filip Raes & Williams, 2012) العلاقة بين اليقظة العقلية والقدرات غير المضبوطة للتفكير الاجتراري لدى عينة من الطلاب، بلغ عددهم (164) طالباً من طلبة جامعة أكسفورد University of Oxford في المملكة المتحدة. واستخدم الباحثان مقياس اليقظة العقلية، ومقياس الوسواس القهري. أظهرت النتائج أن اليقظة العقلية ترتبط سلبياً مع التفكير الاجتراري، كما أن لليقظة العقلية دوراً في التقليل من ردود الفعل الاجترارية التي تساعد على تنمية الذات.

وأجرى بلدوين وآخرون (Baldwin et al, 2013) دراسة للعلاقة بين اليقظة العقلية لدى عينة قدرها (27) من الشباب الجامعي في استراليا، استخدم فيها مقياس اليقظة، وقائمة الأعراض الاكتئابية وارتباطهما بالراحة والنشاط النفسي والعصبي. أظهرت النتائج علاقة سلبية بين اليقظة العقلية والأعراض الاكتئابية، في حين ارتبطت الأعراض الاكتئابية سلبياً مع الراحة النفسية الاكتئابية. وتشير هذه النتائج إلى أن اليقظة العقلية ترتبط بالنشاط العصبي كجزء لا يتجزأ، وأن التغيرات في النشاط يمكن أن تكون آلية محتملة لعلاج الاكتئاب المبني على اليقظة العقلية.

بينما سعت دراسة (Keye & Pidgeon, 2013) إلى استكشاف العلاقة بين المرونة، واليقظة العقلية، والكفاءة الذاتية الأكاديمية. وكان الغرض الرئيسي استكشاف دور اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية والأكاديمية في التنبؤ بالمرونة لدى طلبة الجامعة في جامعة بوند باستراليا Bond University, Australia. حيث أكمل (141) طالباً مقياس فرايبورغ لليقظة،

والمعتقدات في النجاح، ومقياس وكونور ديفيدسون المرونة. أظهرت النتائج أنَّ اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية والأكاديمية تنبئ بدرجة كبيرة عن المرونة. وتشير هذه النتيجة إلى أنَّ اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية والأكاديمية لهما تأثير كبير في المرونة النفسية.

أمَّا دراسة جورباني وآخرون (Ghorbani et al. 2014) فسعت إلى كشف العلاقة بين التنظيم الذاتي ومعرفة الذات وضبط الذات واليقظة العقلية لدى عينة من الطلبة الجامعيين في ثلاث جامعات في إيران، بلغ عددهم (1162) طالباً وطالبة، حيث استخدم الباحثون مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية، ومقياس ضبط الذات، والاكتئاب والقلق والضغط النفسية. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والضبط الذاتي ومعرفة الذات، في حين وجدت علاقة سلبية بين الضبط الذاتي واليقظة العقلية وكل من القلق والاكتئاب والضغط النفسية، كما كشفت الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الجامعات الإيرانية، وجاءت هذه الفروق لصالح الطلبة في اليقظة العقلية، وأن الذكور أقل ضغطاً وقلقاً واكتئاباً وأكثر ضبطاً من الإناث.

وعن العلاقة بين المرونة واليقظة العقلية أجرى بيدجيون وكلي (Pidgeon & Keye, 2014) دراسة بغرض استكشاف دور المرونة واليقظة العقلية في التنبؤ بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، وقد تكونت العينة من (141) طالباً جامعياً من طلاب جامعة بوند Bond University باستراليا، فضلاً عن الفروق الفردية في اليقظة، والمرونة. كشفت النتائج علاقات إيجابية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والقدرة على التكيف وتمتع الأفراد بالصحة النفسية.

وكان الغرض من الدراسة التي قام به كيرانماي ونيلارامبام (Kiranmayi & Neelarambam, 2014) استكشاف دور اليقظة العقلية والمرونة كمتغيرين للتنبؤ بالاكتئاب والصدمات النفسية الذي يتعرض لها طلبة جامعة ولاية جورجيا Georgia State University في الولايات المتحدة الأمريكية. واقترحت الدراسة اختبار النموذج الذي يتنبأ باليقظة العقلية والمرونة بأعراض الاكتئاب وأعراض الصدمات النفسية. وقد تكونت العينة من (529) طالباً جامعياً من طلاب جامعة جورجيا، أكملوا استبيان الوجوه الخمسة لليقظة العقلية (باير، 2003)، ومقياس المرونة (كونور ودافيدسون، 2003)، وأعراض الاكتئاب، بيك (2001)، وأعراض اضطراب ما بعد الصدمة. أظهرت النتائج أنَّ اليقظة العقلية تُعدُّ منبئاً جيداً للكشف عن أعراض الصدمات النفسية وأعراض

الاكتئاب التي يتعرض لها طلبة الجامعة مقارنة بالطلبة الذين لم يتعرضوا لصدمات نفسية. كما أشارت النتائج إلى أن اليقظة العقلية تتوسط العلاقة بين المرونة وأعراض الصدمة النفسية.

وبحثت دراسة أحمدى وآخرين (Ahmadi, et al. 2014) مرونة الأنا واليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية والنفسية لدى عينة من طلبة جامعة التكنولوجيا في ماليزيا، University Technology Malaysia بلغ حجمها (431) طالباً. وقد استخدم الباحثون مقياس اليقظة العقلية، ومقياس المرونة، والضغوط الأكاديمية والنفسية، ومقياس الاكتئاب والقلق النفسي. وأشارت النتائج إلى أن الضغوط الأكاديمية ترتبط إيجابياً مع كل من القلق والاكتئاب، وأن اليقظة العقلية ومرونة الأنا ترتبطان سلبياً مع القلق والاكتئاب والضغوط.

وقام ماكجيفاري وبيدجيون (McGillivray & Pidgeon, 2015) بدراسة على عينة مكونة من (89) طالباً جامعياً من طلاب جامعة بوند باستراليا، Bond University, Australia، راوحت أعمارهم بين (18 - 57) سنة. أظهرت النتائج أن الطلاب لديهم مستويات عالية من المرونة ومستويات أقل بكثير من الضغط النفسي، ومستويات أعلى بكثير من اليقظة العقلية مقارنة بالطلاب الذين لديهم مستويات منخفضة في المرونة. وتعزز هذه النتائج المعرفة موجودة للمرونة واليقظة العقلية، وتقديم الدعم لطلبة الجامعات لتطوير الاستراتيجيات التي تعزز المرونة، وتحد من مخاطر الصحة النفسية، وتمكين الطلاب من الازدهار في ظل الضغوط الأكاديمية.

ويبدو ممّا سبق عرضه من الدراسات السابقة، أنّ مفهوم اليقظة العقلية يعدّ مفهوماً جديداً من المفاهيم النفسية في البيئة العربية التي تعاملت معه كسمة من سمات الشخصية الإيجابية، لكن الدراسات العربية مع قلتها، لم تتناول هذه المتغيرات عامة لدى طلبة الجامعات في بيئتين مختلفتين (دمشق، الكويت)، إذ ركزت هذه الدراسات على مقياس لاتجر زمقيس تورنتو لليقظة العقلية لدى بعض المتغيرات الأخرى، مثل الاتزان الانفعالي (الزبيدي، 2012) والوساوس القهرية (العاسمي، 2016)، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسات علاقة بين اليقظة العقلية وتلك المتغيرات. أمّا الدراسات الأجنبية الذي استعرض الباحثون بعضاً منها فتناولت اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، مثل الشفقة بالذات (Feltman, et al, 2009)، وعوامل الشخصية الخمسة (Ghorbani et al. 2014)، والضغوط النفسية (McGillivray &

(Pidgeon,2015)، وتقدير الذات، والكفاءة الأكاديمية (Keye& Pidgeon,2013)، إلا أنها لم تتناول هذه المتغيرات جميعها في دراسة واحدة. لذا، استفاد لباحثون من هذه الدراسات في اختيار متغيرات البحث ذات العلاقة باليقظة العقلية الأكثر ارتباطاً بحياة طلبة الجامعة، فضلاً عن النتائج التي توصلت إليها في تفسير النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية.

إجراءات الدراسة:

1- المنهج:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي المقارن، لمناسبتة لطبيعة الدراسة الحالية وأهدافها. وهذا المنهج نُفِّدَ من خلال حساب العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة والضغط النفسية لدى أفراد العينة الكلية من الطلبة السوريين والكويتيين من الجنسين، ثم تعرّف الفروق بين العينتين في هذه المتغيرات حسب الجنس، وكذلك معرفة الفروق بين مرتفعي اليقظة العقلية ومنخفضيها في تلك المتغيرات المدروسة، وأخيراً حسب أثر التفاعل بين هذه المتغيرات والمتغيرات الديمغرافية لدى الطلبة السوريين والكويتيين، وذلك بهدف إبراز أي من هذه المتغيرات يؤدي دوراً مهماً في اليقظة العقلية، وذلك كما تظهره نتائج الدراسة الحالية.

2- مجتمع الدراسة:

بلغ عدد المجتمع الأصلي لطلبة الكليات المختارة من جامعة دمشق (22231) طالباً وطالبة، في حين بلغ المجتمع الأصلي لطلبة جامعة الكويت في الكليات المختارة (1034) طالباً وطالبة.

3- عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الحالية التي اختيرت بطريقة عشوائية (221) طالباً وطالبة من طلبة جامعة دمشق وجامعة الكويت، منهم (120) طالباً وطالبة سورياً، بواقع (82) طالبة، و(38) طالباً، اختيروا من كلية التربية، والفنون، والعلوم. في حين بلغ عدد طلاب جامعة الكويت في هذه الدراسة (101) طالباً وطالبة، بواقع (50) طالباً، و(51) طالبة، الذين اختيروا من طلبة علم النفس والتربية، والشريعة. وقد راوحت أعمار العينة الكلية بين (19، 24) سنة، بمتوسط (22,4)، وانحراف معياري (1,13). ويوضح الجدول الآتالي توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس والكلية.

جدول (1) توزع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس والجامعة

مجموع	الفنون		العلوم		الشرعية		التربية وعلم النفس		المتغيرات
	أنثى	ذكر	أنثى	ذكر	أنثى	ذكر	أنثى	ذكر	
120	13	11	13	23	12	8	30	10	العينة السورية
101	-	-	-	-	12	16	40	34	العينة الكويتية

4-أدوات الدراسة:

4-أدوات الدراسة:

استخدم الباحثون ثلاثة مقاييس للإجابة عن فرضيات الدراسة، هي على النحو الآتي:

1- استبيان الوجوه الخمسة لليقظة العقلية Five Facet Mindfulness Questionnaire

وضع كل من بير، سميث، هوبكنز، كريتمير، وتوني (Baer, Smith, Hopkins, 2006) Krietemeyer, & Toney الذي يتألف من (39) عبارة تقريرية، موزعة على خمسة أبعاد أساسية: البعد الأول: المراقبة أو الرصد الذاتي، Observing، والبعد الثاني: الوصف Description، والبعد الثالث: العمل بوعي Act with Awareness، والبعد الرابع: عدم الحكم Non-Judgement، والبعد الخامس: عدم التفاعلية Non-Reactivity.

ويجيب المفحوص عن كل عبارة من عباراته من خلال اختيار إجابة من خمسة خيارات: موافق بشدة، موافق، موافق أحياناً، غير موافق، غير موافق بشدة. وتحسب الدرجات للعبارة الإيجابية على النحو الآتي: (1، 2، 3، 4، 5)، وتحسب درجة البند بطريقة عكسية (5، 4، 3، 2، 1) إذا كانت العبارة سلبية. وتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (39) كحد أدنى، و(195) كحد أعلى. وتشير الدرجة المرتفعة إلى أن المفحوص يتمتع بيقظة عقلية، ولديه قدرة على ملاحظة التغيرات الخارجية والداخلية في إحساسه ومشاعره وأفكاره، ولديه القدرة على معايشة خبراته ومشاعره السلبية دون الحكم عليها أو دون نقدها وإنما تقبلها بشكل كامل.

الخصائص السيكومترية للاستبيان:

قام الباحثون للتحقق من ذلك باختيار العينة الاستطلاعية من (83) طالباً وطالبة من طلاب جامعة الكويت ودمشق، وهي خارج حدود عينة الدراسة الأساسية، بواقع (40) طالباً

وطالبة من طلبة جامعة الكويت، و(43) طالبة وطالبة من طلبة جامعة دمشق، لتعرف صدق الاستبيان والمقاييس الأخرى المستخدمة في الدراسة الحالية وثباتها.

صدق المقياس: حُسِبَ صدق الاستبيان باستخدام الاتساق الداخلي لعباراته مع الدرجة الكلية، والارتباطات بين الأبعاد لدى عينة الدراسة الاستطلاعية، والجدول الآتي يبيّن النتائج في ضوء العينة السورية والكويتية.

1- الاتساق الداخلي لأبعاد الاستبيان:

جدول (2) الاتساق الداخلي لأبعاد استبيان اليقظة العقلية لكل من عينة طلبة جامعتي دمشق والكويت

أبعاد الاستبيان	طلاب جامعة الكويت	طلاب جامعة دمشق
الرصد	(**)0,53	(**)0,48
الوصف	(**) 0,35	(**)0,35
العمل الواعي	(**) 0,63	(**)0,30
عدم الحكم	(**)0,58	(**)0,38
عدم التفاعل	(**)0,48	(**)0,43

** = دالة عند (0,01)، * = دالة عند (0,5).

يتضح من الجدول (2) وجود علاقة ارتباطية دالة عند مستوى (0,01) بين أبعاد استبيان اليقظة العقلية فيما بينها لكل من العينة السورية والكويتية، وقد راح الاتساق بين أبعاد استبيان بالنسبة إلى العينة الكويتية بين (0,35 - 0,63)، في حين بلغت بالنسبة إلى العينة السورية بين (0,30 - 0,48). ويعني ذلك، أن الارتباط بين أبعاد الاستبيان إلى العينة الكويتية أعلى من العينة السورية، مع أن كلاً منهما دال عند مستوى (0,01). وتشير هذه النتيجة إلى أن الاستبيان يتمتع بمستوى جيد في الاتساق الداخلي لكل من العينين، وهذا ما يبرر استخدامه في الدراسة الحالية.

الاتساق الداخلي بين الأبعاد الاستبتيان والدرجة الكلية:

جدول (3) الاتساق الداخلي لأبعاد استبتيان اليقظة العقلية بالدرجة الكلية لكل من العينتين السورية والكويتية

الأبعاد الفرعية	ارتباط الأبعاد الفرعية بالدرجة الكلية (العينه السورية)	ارتباط الأبعاد الفرعية بالدرجة الكلية (العينه الكويتية)
الرصد	0,332 (**)	0,453 (**)
الوصف	0,501 (**)	0,586 (**)
العمل بوعي	0,534 (**)	0,765 (**)
غير الحكم	0,488 (**)	0,521 (**)
عدم التفاعل	0,300 (**)	0,453 (**)

يتضح من الجدول (3) أن أبعاد الاستبتيان جميعها مرتبطة إيجابياً مع الدرجة الكلية على نحو دال (0,01)، وهذا يشير إلى أن الاستبتيان يتمتع بصدق طيب ذي دلالة بالنسبة إلى أفراد العينة الكويتية والسورية.

الثبات: حُسِبَ ثبات الاستبتيان بطريقة التجزئة النصفية لعباراته، وكذلك حُسِبَ معامل ألفا

كرونباخ لكل من الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية، وذلك كما يوضحها الجدول الآتي:

جدول (4) ثبات استبتيان اليقظة العقلية باستخدام ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

الأبعاد الفرعية	ألفا كرونباخ (العينه السورية)	التجزئة النصفية (العينه السورية)	ألفا كرونباخ (العينه الكويتية)	التجزئة النصفية (العينه الكويتية)
الرصد	0,76	0,65	0,45	0,53
الوصف	0,85	0,74	0,65	0,51
العمل	0,59	0,67	0,49	0,67
عدم حكم	0,61	0,81	0,74	0,61
عدم	0,51	0,72	0,61	0,62
الدرجة	0,55	-	0,54	-

يلاحظ من الجدول السابق (4) أنَّ معاملات الثبات للأبعاد الفرعية للاستبتيان بطريقة

ألفا كرونباخ راوحت بين (0,51 إلى 0,85) بالنسبة إلى العينة السورية، و (0,45 إلى

0,74) بالنسبة إلى العينة الكويتية، في حين راوحت معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية

للعيينة السورية (0,65 إلى 0,81) ، والعيينة الكويتية (0,51 إلى 0,67)، وجميعها معاملات ثبات مرتفعة، وبهذه النتيجة يمكن الوثوق باستخدامه في الدراسة الحالية.

ب- مقياس كونور ودافيدسون للمرونة Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)

أعدَّ كونورو دافيدسون مقياس المرونة (Connor and Davidson,2003) والذي يرمز له بـ، (CD-RISC) إذ قام الباحث الأول والثاني بترجمته وتقنينه على البيئة السورية والكويتية، الذي يتألف من (25) عبارة تقيرية، موزعة على أربعة أبعاد: 1. الجراءة أو الصلابة 2. التفاؤل: 3. سعة الحيلة أو الدهاء، 4. الغرض أو الهدف. ويجب المخصوص عن هذه العبارات من خلال متدرج من خمس درجات يبدأ بـ : غير صحيحة إطلاقاً ... إلى صحيحة دائماً، إذ تراوح الدرجة على كل عبارة بين: الصفر و(4) درجات، وتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (0- 100) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى أنَّ المخصوص يتمتع بدرجة عالية من المرونة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

الصدق: حُسيب الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس المرونة النفسية على أفراد العينة الاستطلاعية السورية والكويتية؛ وذلك بهدف تعرّف الترابط بين أبعاد المقياس، إذ كشف عن النتائج الموضحة في الجدول الآتي:

جدول (5) الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس المرونة لكل من طلبة جامعة دمشق والكويت

الأبعاد	طلاب جامعة دمشق	طلاب جامعة الكويت
الصلابة أو الجراءة	(**)0,48	(**)0,53
التفاؤل	(**)0,35	(**)0,45
الحيلة	(**)0,30	(**)0,63
الغرض	(**)0,38	(**)0,58

يتضح من الجدول (5) تمتع المقياس بمعامل ارتباط دال عند مستوى (0,01) بين أبعاد مقياس المرونة لكل من أفراد العينة السورية والكويتية، وقد راوحت قيمة معامل الارتباط لأبعاد المقياس لدى أفراد العينة السورية بين (0,35 - 0,48)، ولدى العينة الكويتية بين (0,45 - 0,65)، وهي قيم دالة إحصائياً. كذلك استُخدمَ ارتباط الأبعاد الفرعية مع الدرجة الكلية للمقياس،

وقد راوحت بين (0,53-0,32) للعينة الكويتية، و (0,29-0,48) للعينة السورية، وهذه النتيجة تؤكد قدرة المقياس على قياس ما وضع لقياسه.

النتائج: استُخدم معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لعبارة مقياس المرونة لدى العينة الاستطلاعية السورية والكويتية، وذلك كما يبينه الجدول الآتي:

جدول (6) ثبات مقياس المرونة باستخدام ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

الأبعاد الفرعية	ألفا كرونباخ (العينة السورية)	التجزئة النصفية (العينة السورية)	ألفا كرونباخ (العينة الكويتية)	التجزئة النصفية (العينة الكويتية)
الصلابة أو الجراءة	0,76 (**)	0,65 (**)	0,45 (**)	0,53 (**)
التفاؤل	0,85 (**)	0,74 (**)	0,65 (**)	0,51 (**)
الحيلة	0,65 (**)	0,67 (**)	0,49 (**)	0,67 (**)
العرض	0,61 (**)	0,81 (**)	0,74 (**)	0,61 (**)
الدرجة الكلية	0,55 (**)	-	0,54 (**)	-

يبين من الجدول (6) أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات حسب معادلة كرونباخ والتجزئة النصفية بالنسبة إلى لعينة السورية والعينة الكويتية، وهذا ما يبرر استخدامه في الدراسة الحالية.

ج- مقياس الضغوط النفسية: Psychological stress scale

قام الموسوي (1998) بإعداد هذا المقياس الذي يتكون من (61) فقرة موزعة على ثمانية مجالات: المجال المدرسي، والنفسي، والعلاقات مع الوالدين والإخوة، والعلاقة مع الزملاء، والعلاقة مع المدرسين، والأمور المالية والاقتصادية، والعلاقات مع الجنس الآخر، والانفعالات والمشاعر والمخاوف، والتخطيط للمستقبل. وقد أدرج أمام كل فقرة من الفقرات مقياس متدرج من ثلاث درجات: (1 = لا أعاني من هذه المشكلة . 2 = أعاني من هذه المشكلة بدرجة بسيطة. 3-أعاني من هذه المشكلة بدرجة شديدة)، وتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (61-183). وتشير درجة الفرد المرتفعة إلى مستوى مرتفع من الضغط النفسي، واقترب الدرجة من الحد الأدنى (61) تشير إلى انخفاض في مستوى الضغط النفسي.

الخصائص السكومترية للمقياس:

حَسَبَ معامل الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس مع الدرجة الكلية، وكذلك الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس بين بعضها بعضاً، وقد توصلوا إلى أن المقياس ترتبط عباراته جميعاً بالدرجة الكلية التي راوحت بين (0,34، 0,55). أمَّا اتساق أبعاد بين بعضها بعضاً، وراوحت بين (0,55-0,63). أمَّا درجة الارتباط مع الدرجة الكلية فكانت بين (0,45-0,51). وهذه القيم جميعها كانت دالة عند مستوى (0,01).

ولحساب معامل الثبات استُخِذَت معادلة ألفا كرونباخ على العينة الاستطلاعية، فكانت معاملات الثبات لمجالاته تراوح بين (0,57-0,71)، في حين كانت معاملات الثبات بالتجزئة النصفية تراوح بين (0,64-0,75). وهي قيم مرتفعة نوعاً ما.

نتائج الدراسة وتفسيرها:

نتائج الفرضية الأولى: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وكل من المرونة والضغط النفسية لدى أفراد العينة من الطلبة السوريين والكويتيين". وللتحقق من صحة هذه الفرضية عُمِدَ على معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين هذه المتغيرات، وذلك كما يوضحها الجدول الآتي:

جدول (7) العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة والضغط النفسية لدى أفراد العينة الكلية

درجة كلية	الضغط								المرونة					المرافقة
	المستقل	الإقصادات	الجنس الآخر	المالية	العلاقة مع الزيادة	العلاقة مع الضامن	العلاقة مع الضامن	المجال الدراسي	درجة كلية	التيقن	الحيمة	التفان	الجرأة	
0.23-	0.33-	0.50	0.39-	0.42-	0.52	0.34	0.20*	0.25*	0.07	0.24	0.15	0.84	0.88	المرافقة
** 0.28-	0.36-	0.46	0.57	0.21	0.25* *	0.33-	0.18*	0.43	0.35	0.83	0.94	0.31*	0.27*	الوصف
** -0.53	0.32**	0.22	0.40*	0.20	0.63-	0.45-	0.33-	0.32	0.53	0.54	0.93	0.27	0.73	العمل بوعي
** 0.40-	0.21*	0.25	0.24**	0.73	0.28	0.33-	0.14	0.37	0.44	0.85	0.68	0.26	0.32	عدم الحكم
** 0.34-	0.37**	0.40	0.23*	0.40.	0.21	0.93	0.94	0.24	0.34	0.43	0.43	0.14	0.36	التفاعلية
** 0.25-	0.02	0.31	0.71-	0.64	0.63	0.64	0.32	0.19*	0.45	0.73	0.20*	0.34	0.36	الكلية

الضغوط									المرونة					العينة الكويتية اليقظة العقلية
...	...	الانفعالات	الجس الآف	العالية	العلاقة مع الزيادة	العلاقة مع العزس	العلاقة مع التبعين	المجال الدراسي	درجة كلية	الهدف	الحيلة	التفائل	الجرأة	
0.32*-	0.54	0.30	-0.28	0.34	0.33	0.24	0.34	0.33*	0.34**	0.41	0.25*	0.24	0.23	المراقبة
0.38*-	0.73	0.44	-0.32	0.14	0.54	0.63	0.83	0.43	0.18	0.47	0.14	0.08	0.64	الوصف
0.43-	-	0.35	0.33-	0.23	0.53	0.44	0.08-	0.36-	0.09	0.73	0.13	0.05	0.25	العمل بوعي
0.21*-	-	-0.01	0.24	0.14	0.64	0.14	0.48	0.32	0.34	0.74	**0.13	0.16	0.25	عدم الحكم
0.41-	-	0.83	0.13	0.34	0.43	0.22*	0.30	0.44	0.14	0.35	0.46	0.94	0.53	التفاضية
0.20*-	-	0.28*	0.94	0.43	0.13	0.20*	0.31	0.15	0.32	0.44	0.53	0.25	0.21*	درجة كلية

يتضح من نتائج الجدول (7) وجود علاقة إيجابية دالة بين كل من من اليقظة العقلية والمرونة لدى أفراد عينة البحث السورية عند مستوى (0,01) و(0,05). في حين وجدت علاقة سلبية دالة بين اليقظة العقلية والضغط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة عند مستوى (0,01) و(0,05). كما يتضح من الجدول (7) وجود علاقة إيجابية دالة بين كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث الكويتية عند مستوى دلالة (0,05). ووجود علاقة سلبية دالة بين اليقظة العقلية وأحداث الحياة الضاغطة لدى أفراد عينة الدراسة عند مستوى (0,05). ويبدو من هذه النتيجة أن اليقظة العقلية تعدُّ استراتيجية صحية للتوافق النفسي من حيث ارتباطها بالمرونة النفسية، التي تكون بمنزلة مؤشر جيد لتوافق الفرد مع المواقف المختلفة، وتحقيق التوازن بين الأفكار والانفعالات والأوضاع المتباينة لحل المشكلات والاستجابة للضغوط النفسية بأسلوب صحيح. كما تعني هذه النتيجة أن الأفراد الذين يتمتعون باليقظة العقلية عامة قادرون على الحفاظ على توافقتهم النفسي في أثناء التعامل مع الأحداث المجهدة. وكما هو مبين في الجدول (7) أن العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية كانت إيجابية لدى أفراد كل من العينيتين السورية، بينما أظهرت علاقة سلبية بين اليقظة العقلية والضغط النفسية بأبعادها المختلفة. بمعنى آخر، أنه كلما ارتفعت اليقظة العقلية، انخفضت الضغوط النفسية، والعكس صحيح. وقد أشارت العديد من الدراسات التي أُشيرَ إليها سابقاً، كدراسة كل

من: (Baer, et al. 2003)؛ (Brown & Ryan, 2003)؛ (Ryan & Deci, 2001)؛ (Bradshaw, Hoelscher & Richardson, 2007) إلى وجود مثل هذه العلاقة الإيجابية بين اليقظة العقلية والمرونة، وعلاقة سلبية بين اليقظة العقلية والضغط النفسية. وثمة واحدة من التحديات الرئيسية التي تواجه ممارسة اليقظة هي تحديد: هل يتعامل الأفراد بصبر لتجنب أي مشكلات صحية جسدية أو عقلية؟ إذ تعدُّ اليقظة العقلية بمنزلة فرصة لتطوير القدرة على التحمل في مواجهة مشاعر غير مريحة، والتي قد تثير استجابات ضارة. من ثمَّ، قد تصبح اليقظة العقلية أداة فعالة في إدارة الانفعالات السلبية عند ظهورها، والتقليل من حجمها. وقد كشفت دراسة حديثة عن آثار التدخل لليقظة لدى الأفراد بأنَّ استراتيجيات اليقظة قد خفضت من معاناتهم وضغوطهم المتنوعة (Walach, et al, 2007). فضلاً عن ذلك، أظهرت دراسات ينشتاين، برلون وريان (Weinstein, Brown, & Ryan, 2009) على عينات متباينة أن توقع اليقظة يزيد من استخدام نهج المواجهة واستخدام أقل للمواجهة الانطوائية. كما وجدت نتائج دراسة (Keye, & Pidgeon, 2013) أن اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية تعد مؤشراً تنبؤياً كبيراً للمرونة. وتبدو هذه النتيجة منطقية في حدود العينة الحالية، وفي ضوء الإطار النظري والدراسات الأجنبية التي تناولت هذه العلاقة.

نتائج الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة السورية والكويتية في كل من (اليقظة العقلية، والمرونة، والضغط النفسية. وللتحقق من صحة هذه الفرضية، استُخدم اختبار (T-Test) لحساب الفروق بين أفراد العينة السورية والكويتية على مقاييس اليقظة العقلية، والمرونة، والضغط النفسية، وذلك كما تظهره نتائج الجدول الآتي:

جدول (8) الفروق بين المتوسطات وقيمة "ت" لدرجات أفراد العينة السورية والكويتية على مقاييس

اليقظة العقلية، والمرونة، والضغط النفسية

المتغيرات	العينة	م	ع	د. ح	قيمة (ت)	اتجاه الفروق
اليقظة	العينة السورية (120)	86,29	17,77	219	12,48 (٠٠)	لصالح الكويتيين

			9,19	111,3	العينة الكويتية(101)	العقلية
لصالح الكويتيين	19,62 (**)	219	8,80	52,35	العينة السورية(120)	المرونة
			7,49	74,15	العينة الكويتية(101)	
لصالح السوريين	48,83 (**)	219	10,11	144,50	العينة السورية(120)	الضغوط
			13,42	67,30	العينة الكويتية(101)	

يتضح من الجدول السابق (8) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة السورية وأفراد العينة الكويتية على مقياس اليقظة العقلية والمرونة، وقد جاءت هذه الفروق دالة عند مستوى (0,01) لصالح أفراد العينة الكويتية، إذ بلغت قيمة "ت" لكل من اليقظة العقلية، والمرونة، على النحو الآتي (12,48 - 19,62 - 48,83)، في حين أظهرت النتائج الموضحة في الجدول نفسه وجود فروق دالة عند مستوى (0,01) بين الطلبة السوريين والطلبة الكويتيين في الضغوط النفسية، وجاءت هذه الفروق لصالح الطلبة السوريين. وتشير هذه النتيجة إلى أن الطلبة الكويتيين أكثر يقظة عقلية وأكثر مرونة من الطلبة السوريين، في حين كان الطلبة السوريون يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية مقارنة بنظرائهم الكويتيين. ويمكن النظر إلى هذه النتيجة بأن الطلاب الكويتيون أكثر مرونة ويقظة عقلية، وأقل ضغوطاً مقارنة بالطلبة السوريين، وهذا يعود إلى عوامل كثيرة، مثل الاستقرار النفسي والأمني والاقتصادي الذي يعيشه الطلبة الكويتيون، وهذا ممّا يجعل لليقظة العقلية والمرونة القدرة لدى الطلبة الكويتيين في التعامل مع تحديات الواقع ومتطلباته، في حين الأمر قد يكون مختلفاً بالنسبة إلى الطلبة السوريين، فهم يمرون بأزمة على المستوى الشخصي والوطني، كما أنهم نتيجة لذلك يواجهون تحديات ومطالب كثيرة لا يستطيعون في كثير من الحالات الوفاء بها. لذا، قد نجد بعضهم أقل تماسكاً من الناحية النفسية والاجتماعية والاقتصادية، وأقل مرونة في التعامل مع تلك التحديات، وهذا يكمن في الأرضية الممهدة لظهور الضغوط النفسية والجسدية للذين يتعرضون لها جراء ذلك. فقد أشار الأدب النظري في هذا المجال إلى أن الأفراد الذين يواجهون تحديات وضغوطاً نفسية شديدة في الأزمات قد تقل لديهم المرونة واليقظة العقلية، وذلك نتيجة لضعف الضبط الذاتي والانفعالي ونضوب قدراتهم على مواجهة الضغوط الشديدة والمتكررة التي يعيشونها (Palinskas, 2003). ويمكن التذليل على ذلك، في ما أشار إليه "كيمبر ورفاقه" (Kember, et al, 2015) الذين وضعوا نموذجاً للعلاقة بين المرونة واليقظة العقلية والضغوط النفسية وبعض

المتغيرات الأخرى، كاعتلال الصحة، واضطرابات النوم، بأن المرونة واليقظة العقلية مرتبطان بقوة مع مستوى مخفض من الضغوط النفسية، وجودة أفضل في الصحة النفسية.

نتائج الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية بين أفراد العينة السورية والكويتية في كل من اليقظة العقلية، والمرونة، والضغط تعزى لمتغير الجنس (ذكور وإناث). ولتحقق من هذه الفرضية، استُخدمت الفروق بين عينين مستقلتين "ت" لحساب الفروق بين الذكور في العينة السورية والكويتية، وكذلك الفروق بين الإناث في العينة السورية والكويتية، وذلك كما تظهره نتائج الجدول الآتي:

جدول (9) الفروق بين المتوسطات وقيمة "ت" لدرجات العينة السورية والكويتية على مقاييس

اليقظة والمرونة والضغط النفسية

المتغيرات	الطلاب السوريين (ن=38)		الطلاب الكويتيين (ن=50)		د. ح	قيمة ت'	اتجاه الفروق
	ع	م	ع	م			
اليقظة العقلية	15,79	101,07	14,17	101,07	86	23,36 (**)	لصالح الكويتيين
المرونة	8,54	76,33	5,78	76,33	86	19,02 (**)	لصالح الكويتيين
الضغوط	8,53	141,31	11,46	65,65	86	39,86 (**)	لصالح السوريين
المتغيرات	الطلاب السوريين (ن=82)		الطلاب الكويتيين (ن=51)		د. ح	قيمة ت'	اتجاه الفروق
	ع	م	ع	م			
اليقظة العقلية	19,42	153,94	12,16	153,94	131	4,23 (**)	لصالح الكويتيات
المرونة	8,16	65,84	6,84	65,84	131	6,43 (**)	لصالح الكويتيات
الضغوط	10,62	147,70	8,26	70,78	131	41,73 (**)	لصالح السوريات
المتغيرات	الطلاب (ن=88)		الطلاب (ن=133)		د. ح	قيمة ت'	اتجاه الفروق
	ع	م	ع	م			
اليقظة العقلية	20,97	88,56	18,01	88,56	219	6,63 (**)	لصالح الطلاب
المرونة	11,04	64,27	12,54	64,27	219	3,65 (**)	لصالح الطالبات
الضغوط	17,36	110,82	15,23	110,82	219	2,16 (**)	لصالح الطالبات

يتضح من الجدول السابق (9) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دالة (0,01) بين متوسطات درجات الذكور من العينة السورية والذكور من العينة الكويتية في اليقظة العقلية والمرونة. وجاءت هذه الفروق لصالح ذكور العينة الكويتية، في حين مالت الفروق في الضغوط النفسية لصالح الذكور في العينة السورية. وبمقارنة الطالبات الكويتيات والسوريات، أظهرت النتائج تمتع الطالبات الكويتيات مستوى دلالة عند مستوى (0,01) بدرجة أفضل من الطالبات

السوريات في كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية، في حين مالت النتائج في الضغوط النفسية لصالح الطالبات السوريات مقارنة بالطالبات الكويتيات. بمعنى آخر، أن كلاً من الطلاب والطالبات الكويتيات أكثر يقظة عقلية ومرونة وأقل ضغوطاً نفسية مقارنة بالطلاب والطالبات السوريات. كما يبدو من الجدول السابق بأن الذكور أكثر يقظة عقلية من الإناث بالنسبة إلى العينة الكلية، وهذه يعود إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية والمناخ النفسية التي يتمتعون بها مقارنة بالإناث، إلا أنهم أقل ضغوطاً من الإناث. فاستقرار الأنثى ودخولها إلى عالم العمل والحياة الزوجية أصبح يُشكل تحدياً وهاجساً كبيراً بالنسبة إلى معظم الإناث في هذه المرحلة العمرية والظروف القاسية التي يتعرضن لها. وهذه النتيجة تتفق مع ما أشار إليه الزبيدي (2012)، والعاسمي (2016)، في حين تخالف نتائج دراسة سندي (2010) التي أشارت إلى أن الذكور أكثر يقظة عقلية من الإناث. بينما لم تظهر نتائج دراسة عبد الله (2013) ودراسة (Tan & Martin, 2016)، فروقاً دالة بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية والضغوط النفسية والمرونة، كما وجدت دراسة عبد الرحمن (AbdulRahaman, 2015) فروقاً طفيفة بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية. كما أظهرت دراسة (Rodger & Palmer, 2009) وجود فروقاً بين الذكور والإناث، وجاءت هذه النتيجة في صالح الذكور. والمسألة عن هذه الفروق لم تحسم بوضوح في الأدب العلمي لغياب دراسات تناولت هذه المتغيرات لدى الذكور والإناث في البيئة الأجنبية والعربية في ضوء تلك المتغيرات مجتمعة. ويبدو أن هذه النتيجة متفقة مع ما أشير إليه في الفرضية السابقة، والتي أشارت إلى أن الذكور والإناث السوريات أقل مرونة ويقظة عقلية وأكثر ضغوطاً من الذكور والإناث الكويتيات، وهذا يعود إلى أسباب نفسية واجتماعية ورخاء اقتصادي بين العينتين.

نتائج الفرضية الرابعة: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلبة مرتفعي اليقظة العقلية؛ ومنخفضيها على مقياسي المرونة والضغوط النفسية".

جدول (10) الفروق بين المتوسطات وقيمة "ت" بين متوسطات درجات منخفضي اليقظة العقلية

ومرتفعيها على مقياس المرونة والضغوط النفسية

اتجاه الفروق	قيمة "ت"	د. ح	منخفضي اليقظة (ن=56)		مرتفعي اليقظة (ن=46)		المتغيرات
			ع	م	ع	م	
مرتفعي المرونة	(**)10,85	100	8,94	49,50	8,87	68,30	المرونة
منخفضي الضغوط	(**)40,73	100	8,94	143,63	9,36	70,44	الضغوط

يتضح من الجدول (10) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0,01) بين منخفضي اليقظة العقلية ومرتفعيها ودرجاتهم على مقياس المرونة، وجاءت هذه الفروق لصالح مرتفعي المرونة. ووجود فروق بين اليقظة العقلية والضغط النفسية، وجاءت النتائج لصالح منخفضي الضغط النفسية، بمعنى أن اليقظة العقلية تعدُّ مؤشراً جيداً للتنبؤ بالمرونة، وأن ارتفاع مستوى اليقظة العقلية تعدُّ مؤشراً للحدِّ أو انخفاض مستوى الضغط النفسية. ويمكن أن تفسر هذه النتيجة بأنَّ الأفراد الذين يتسمون باليقظة العقلية هم أكثر مرونة وأقل ضغطاً نفسية. فاليقظة العقلية هنا، قد ترفع الحالة المزاجية الإيجابية للفرد، وتقلل من الآثار السلبية، وتنظم الانفعالات الإيجابية والسلبية من خلال المرونة التي يتمتع بها الفرد. وهذا ما أشارت إليه العديد من البحوث النظرية والتطبيقية؛ فقد أشار كل من (Chatburn, et al, 2014) إلى وجود علاقة سلبية بين الضغط النفسية وكل من المرونة واليقظة العقلية، وعلاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والمرونة. وتؤدي شدة الضغوط في الأغلب إلى انخفاض في المرونة واليقظة العقلية، لأنَّ الدراسات تشير إلى أن اليقظة والمرونة هما عاملان رئيسان في الحد من الضغوط النفسية. كما وجدت دراسة DeVibe et al (2013) أنَّ المتطلبات الأكاديمية الكثيرة لطلبة الجامعة مرتبطة بزيادة مستويات الضغوط؛ ممَّا تؤدي إلى انخفاض في الأداء الأكاديمي والرفاهية النفسية. وتبدو هذه النتيجة منطقية في حدود الدراسة الحالية، لكن النتائج تبقى غير حاسمة ما لم تُدعم بدراسات إضافية لعينات متباينة من طلبة الجامعات وفي مناطق تعليمية مختلفة.

نتائج الفرضية الخامسة: يوجد أثر للتفاعل بين المتغيرات: الجنس، والمرونة النفسية والضغط النفسية على مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة السورية والكويتية.

أ- العينة السورية:

للتحقق من صحة هذه الفرضية استُخدم اختبار "أنوفا وايتا، ومربع أيتا الذي يستخدم لدلالة حجم الأثر في حالة استخدام تحليل التباين الأحادي لفحص فرضية الدراسة على رصد نسبة التباين في المتغير التابع. أي التفاعل بين المتغيرات الديموغرافية، وكل من المرونة النفسية والضغط على مستوى اليقظة العقلية لدى العينة السورية، كما هو موضَّح في الجدول الآتي:

جدول (11) حجم أثر المتغيرات الديموغرافية وكل من المرونة والضغط على مقياس اليقظة

العقلية لدى العينة السورية

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	ف	اتجاه الفروق
-----------	--------------	----------------	-----	----------------	---	--------------

دال	2.93(*)	266.423	2	9058.386	بين المجموعات	المرونة النفسية* واليقظة العقلية
		335.911	117	28552.406	داخل المجموعات	
			119	37610.792	الكلية	
دال	-1.16(*)	317.129	2	12368.042	بين المجموعات	الضغوط* اليقظة العقلية
		315.534	117	25242.750	داخل المجموعات	
			119	37610.792	الكلية	
دال	2.011(*)	630.208		630.208	بين المجموعات	الجنس* اليقظة العقلية
		313.395		36980.583	داخل المجموعات	
				37610.792	الكلية	

يتضح من الجدول (11) وجود أثر للتفاعل بين المتغيرات (الضغوط، والمرونة، والجنس) واليقظة العقلية، وهذه العلاقة تكون إيجابية وقد تكون سلبية أم إيجابية مع المرونة، والجنس، وسلبية مع الضغوط. ويبين الجدول الآتي القدرة التنبؤية لهذه المتغيرات في اليقظة العقلية:

جدول (12) القدرة التنبؤية للأبعاد وعلاقتها باليقظة العقلية

مربع أيتا	أيتا	المتغيرات
0.240	0.490	المرونة* اليقظة العقلية
0.320	0.570	الضغوط النفسية* اليقظة العقلية
0.170	0.120	الجنس* اليقظة العقلية

يتضح من الجدولين السابقين (11، 12) لدى إجراء اختبار إنوفا ومربع أيتا لمعرفة حجم الأثر الناتج عن التفاعل بين كل من متغيري المرونة النفسية والضغوط النفسية والجنس على اليقظة العقلية لدى عينة البحث السورية، تبين أن قيمة أيتا هي دالة (على اعتبار أن هذه القيمة تكون في ضوء هذه المعادلة بين (0-1) لتلك المتغيرات في اليقظة العقلية، ولكن النسب متفاوتة، فأفضلها الضغوط مع اليقظة العقلية، تليها المرونة النفسية، ثم الجنس. وهذه النتيجة تتفق مع ما أشار إليه عبد الله (2013) بأن هناك أثراً واضحاً للتفاعل بين اليقظة العقلية والمتغيرات الأخرى، مثل الجنس.

ب- العينة الكويتية

جدول (13) حجم أثر المتغيرات الديموغرافية وكل من المرونة والضغط النفسية على مستوى

البقطة العقلية لدى أفراد العينة الكويتية

القرار	القيمة الاحتمالية	ف	متوسط المربعات	د.ح	مجموع المربعات	مصدر التباين	
دال	.000	2.812 (**)	267.240	2	8284.452	بين المجموعات	المرونة النفسية* والبقطة العقلية
			95.028	98	6556.914	داخل المجموعات	
				100	14841.366	الكلية	
غير دال	.113	-1.416 (*)	184.079	2	6258.695	بين المجموعات	الضغط* البقطة العقلية
			130.040	98	8582.671	داخل المجموعات	
				100	14841.366	الكلية	
دال	.025	5.217 (*)	742.970	2	742.970	بين المجموعات	الجنس* البقطة العقلية
			142.408	98	14098.396	داخل المجموعات	
				100	14841.366	الكلية	
دال	.000	15.028 (**)	1955.957	2	1955.957	بين المجموعات	المنطقة الجغرافية* البقطة العقلية
			130.156	98	12885.410	داخل المجموعات	
				100	14841.366	الكلية	

يلاحظ من الجدول (13) وجود فروق دالة عند (0,05)، و (0,01) بين كل من البقطة العقلية والمتغيرات الأخرى، فنلاحظ وجود فروق دالة في كل من المرونة والبقطة، وكذلك الجنس والبقطة، في حين لم تظهر فروق دالة بين البقطة العقلية، والضغط لدى أفراد العينة الكويتية. وهذه النتائج تم التحقق منها في الفرضيات السابقة. وللتحقق من القدرة التنبؤية لهذه المتغيرات وقوتها لدى أفراد العينة الكويتية، استخدم الباحثون، معامل الانحدار من خلال معادلة أيتا لمعرفة نسبة ارتباط هذه المتغيرات من خلال تحليل التباين وعلاقتها بالبقطة العقلية، وهذا كما يظهر في نتائج الجدول الآتي:

جدول (14) القدرة التنبؤية للأبعاد وعلاقتها بالبقطة العقلية

المتغيرات	إيتا	مربع أيتا
المرونة* البقطة العقلية	0,747	0,558

0,422	0,649	الضغوط النفسية * اليقظة العقلية
0,050	0,224	الجنس * اليقظة العقلية

يتضح من الجدول (14) الذي يحسب اختبار إنوفا ومربع إيتا لمعرفة حجم الأثر الناتج عن التفاعل بين كل من متغيري المرونة، والضغوط النفسية والجنس في اليقظة العقلية لدى العينة الكويتية، فقد تبين من الجدول السابق أن المرونة النفسية هي أكثر المتغيرات تأثيراً بمستوى اليقظة العقلية لدى عينة البحث الكويتية، تليها الضغوط، ثم الجنس. ويتضح من ذلك، أن أفراد العينة الكويتية يتسمون بيقظة جيدة وذات صلة على نحو وثيق بالمرونة، يليها الضغوط، ثم الجنس، في حين العينة السورية، فالتنبؤ باليقظة يكون بالدرجة الأولى مع الضغوط النفسية، ثم بالمرونة، وأخيراً بالجنس. وبمقارنة المجموعتين من حيث اليقظة العقلية حسب البيئة الجغرافية، تبين من نتائج الجدولين (12، 14) أن البيئة الكويتية تؤدي دوراً مهماً في اليقظة العقلية مقارنة بالبيئة السورية، وإن دل ذلك على شيء من هذه النتيجة، فإنه يدل على الشعور بالاستقرار الأمني والنفسي والانفعالي لدى الطلبة الكويتيين مقارنة بالطلبة السوريين.

المناقشة والمقترحات:

تعدّ النتائج التي توصل إليها الباحثون في دراستهم صادقة في حدود العينة المقصودة بالدراسة، ولا يمكن تعميمها، وذلك لاختلاف البيئة الثقافية والتنشئة الاجتماعية في تنمية اليقظة العقلية والمرونة في مواجهة التحديات لدى الطلبة في جامعتي دمشق والكويت. فقد أشارت النتائج عامة إلى انخفاض مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة في كل من جامعتي دمشق والكويت، إذا بلغت (27%) مقارنة مرتفعي اليقظة العقلية (20%) من حجم العينة الكلية. رغم وجود علاقة إيجابية بين اليقظة والمرونة وسلبية مع الضغوط النفسية، وهذا مؤشر منطقي لهذه العلاقة والمتفق مع معظم الدراسات السابقة في هذا المجال، كما أنّ النتائج أظهرت أنّ الفروق بين الطلبة في جامعتي دمشق والكويت في متغيرات الدراسة كانت دالة إحصائياً، إذ كان الطلبة الكويتيون أكثر مرونة ويقظة، وأقل تعرضاً للضغوط مقارنة بالطلبة السوريين (ذكور وإناث). كما أنّ النتائج عن فاعلية تأثير المتغيرات الديمغرافية والنفسية الموضحة في الجدولين (12، 14) تؤكد أنّ الطلبة السوريين أقل يقظة ومرونة وأكثر تعرضاً للضغوط النفسية. وهذه النتيجة تبدو منطقية إلى حد ما في ظل الظروف التي يعيشها الطلبة

السوريون في ظل الأزمة التي يمرون بها في هذه الأيام. كما أن للمتغيرات النفسية والديمغرافية دوراً مهماً في التنبؤ باليقظة العقلية والتي تمكن الطلبة في التعامل مع الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، وهذا يتطلب المزيد من البحث لتقصي العديد من العوامل الأخرى التي تؤدي إلى تدني مستوى اليقظة العقلية وارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. كما تؤكد هذه النتائج إيلاء الاهتمام الكافي بتنمية اليقظة العقلية لدى طلبة جامعتي دمشق والكويت من خلال استخدام البرامج التدريبية والإرشادية المناسبة القائمة على استراتيجيات بهدف تنمية اليقظة العقلية وتحسين المرونة النفسية للحد من مستوى الضغوط النفسية والمتغيرات الأخرى ذات الصلة.

في ضوء النتائج المستخلصة من الدراسات الحالية، يضع الباحثون مجموعة من المقترحات لتعزيز البحوث المتعلقة بمتغيرات الدراسة، منها:

- إجراء دراسات إضافية على عينات من الطلبة الجامعيين في بيئات مختلفة، وفي مستويات تعليمية مختلفة (السنة الأولى والأخيرة، دراسات عليا)، بهدف تعرّف طبيعة اليقظة العقلية وعلاقتها بمتغيرات الدراسة الأخرى، مثل الجنس والتخصص، والمستوى الاجتماعي، والبيئة (ريف، مدينة).
- إجراء دراسات بين الذكور والإناث في مستوى المرونة النفسية والكفاءة الأكاديمية والاحتئاب النفسي وقلق الامتحان.
- إجراء دراسات لمعرفة الطبيعة التنبؤية والأثر الدال لبعض المتغيرات النفسية التي تؤدي دوراً في اليقظة العقلية، كسمات الشخصية والمرونة النفسية والوساوس المتسلطة، والتسويق الأكاديمي، واستنزاف الذات، والضبط الذاتي، والكفاءة الذاتية.
- الاهتمام بالبرامج التدريبية والتثقيفية لتحسين مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة الذين بحاجة إلى تنميتها للوصول إلى حالة من التوافق.

المراجع:

- سندي، أمل. (2010). العلاقة بين اليقظة العقلية والنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية.

- الزبيدي، مروة شهيد (2012). العلاقة بين الاستقرار النفسي واليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالي، كلية التربية.
- العاسمي، رياض.(2014). الشفقة بالذات وعلاقتها بسمات الشخصية، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية، العدد(231) ، ص ص: 35-65.
- العاسمي، رياض.(2016). اليقظة العقلية وعلاقتها بكل من الضبط الذاتي والعدواني لدى طلبة المرحلة الثانوية، مجلة التربية، جامعة الوادي، الجزائر، قيد النشر.
- عبد الله، أحلام.(2013). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ، العدد (205)، المجلد الثاني، ص: 343-365.
- عوض، روان أحمد.(2014). الصلابة النفسية وعلاقتها بالأحداث الضاغطة-دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.
- الموسوي حسن.(1998).الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية، دراسة عامة، المجلة/التربوية، مج 12 ،عدد(3). ص: 24-37 .

المراجع الأجنبية:

- Abdul Rahaman .(2015).A Comparative Study of Mindfulness between Male and Female Intervarsity Taekwondo Players of India. Journal of Education and Practice, 6(25): 20-45.
- Ahern, N. R., Kiehl, E. M., Sole, M. L., & Byers, J. (2006). A review of instruments measuring resilience. Issues in Comprehensive Pediatric Nursing, 29, 103-125.
- Ahmadi, Atefeh, Mohamed Sharif Mustaffa, Ali Akbar Haghdoost, Masoumeh Alavi.(2014).Mindfulness and Related Factors among Undergraduate Students with Mindful Attention and Awareness Scale, Johor, Malaysia. E-mail address: Atefehahmadi59@gmail.com
- Ahmed Vlykhany Mehdi Reza proud.(2015).The Relationship between Mindfulness and Educational Status within the Framework of the Role of Gender in high school students of Shiraz city, Shiraz university Qalh, 2,(1): 14-25.
- Anderson, N.B. (1998). "Levels of Analysis in Health Science: A Framework for Integrating Sociobehavioral and Biomedical Research," Annals of the New York Academy of Sciences, 840, 563-576.

- Andrew, S., Salamonson, Y., Weaver, R., Smith, A., O'Reilly, R., & Taylor, C. (2008). Hate the course or hate to go: Semester differences in first year nursing attrition. *Nurse Education Today*, 28, 865-872.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.
- Baer, R. A. Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Baer, R.A., &Krietemeyer, J. (2006). Overview of mindfulness- and acceptance basetreatment approaches. In R.A. Baer (Ed.), *Mindfulness based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications*(3-27). London: Academic Press.
- Baldwin AS, Baldwin SA, Loehr VG, et al. (2013) Elucidating satisfaction with physical activity: An examination of the day-to-day associations between experiences with physical activity and satisfaction during physical activity initiation. *Psychology & Health* 28(12): 1424-1441.
- Belan,Sara.(2008).Mindfulness and Sport Participation in College Students,the Ohio State University. School of Physical Activity and Education Services Honors Theses,<http://kb.osu.edu/dspace/handle/1811/31924>.
- Bradshaw, J., Hoelscher, P., & Richardson, D. (2007). An index of child well-being in the European Union. *Social Indicators Research*, 80: 133-177.
- 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: 822-848.
- Chatburn, A., Coussens, S., & Kohler, M. J. (2014). Resiliency as a mediator of the impact of sleep on child and adolescent behavior. **Nature and Science of Sleep**, 6:1-9.
- Connor, K. & Davidson, J. T. (2003). Development of a new resilience scale : the Connor-Davidson resilience scale (cd-risc). *Depression and Anxiety*, 18,76-82. *International Journal of Liberal Arts and Social Science* ISSN: 2307-924X www.ijlass.org 32
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The ConnorDavidson resilience scale (CDRISC). *Depression and anxiety*, 18(2):76-82.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D. Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65:564-570.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher JMuller, & Sheridan. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65:564-570.

- De Vibe M, Solhaug I, Tyssen R, Friberg O, Rosenvinge JH, Sørli T, Bjørndal A. (2013). Mindfulness training for stress management: a randomised controlled study of medical and psychology students. *BMC Medical Education*,13:107.
- Feltman, Roger, Michael D. Robinson and Scott Ode(2009). Mindfulness as a moderator of neuroticism–outcome relations: A self-regulation perspective, *Journal of Research in Personality*, 43,(6): 953-961.
- FilipRaes&William.S.(2012).The Relationship between Mindfulness and Uncontrollability of Ruminative Thinking, in *Mindfulness* 1(4),199-203 .
- Firth J. (1986).Levels and Sources of Stress in Medical Students. *Br Med J (Clin Res Ed)*;292(6529):1177–1180.
- Foster, J., Allen, B., Oprescu, F., & McAllister, M. (2014). Mytern: An innovative approach to increase students' achievement, sense of wellbeing and levels of resilience. *Journal of the Australian and New Zealand Student Services Association*, 43:31-40.
- Ghorbani, N., Cunningham, C. J. L., & Watson, P. J. (2010). Comparative analysis of integrative self-knowledge, mindfulness, and private self-consciousness in predicting responses to stress in Iran. *International Journal of Psychology*, 45(2): 147–154.
- Giluki L. Tamara.(2009). Mindfulness Big Five Personality. and affect: A meta-analysis, *Personality and Individual Differences*,, 47,(8): 805-811.
- Hamilton-West, K. (2010). *Psychobiological processes in health and illness*. London: Sage Publications.
- Jessica Slonim, Mandy Kienhuis, Mirella Di Benedetto and John Reece.(2015).The relationships among self-care, dispositional mindfulness, and psychological distress in medical students, *Med Educ Online*, 20: 27924 <http://dx.doi.org/10.3402/meo.v20.27924>.
- Kemper J,KathiXiaokui Mo and Rami Khayat.(2015). Are Mindfulness and Self-Compassion Associated with Sleep and Resilience in Health Professionals? *The Journal of alternative and complementary medicine* , 21,(8):2015,. 1–8.
- Keng, S., Smoski, M., & Robins,. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31: 1041-1056.
- Keye, D .Michelle. Pidgeon M Aileen. (2013).An Investigation of the Relationship between Resilience,Mindfulness, and Academic Self-Efficacy. *Open Journal of Social Sciences*,1,(16): 1-4.
- Khawaja, N. G., & Stallman, H. M. (2011). Understanding the coping strategies of international students: A qualitative approach. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 21, (2):203-224.
- KiranmayiNeelarambam.(2014).Trait Mindfulness as a Mediator of Resilience, Depressive Symptoms, and Trauma Symptoms.Presented in Partial Fulfillment of

- Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy in Counseling Psychology, Georgia State University
- Langer, J. & Piper, P. (1987). The prevention of mindlessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2, (53): 280-287.
 - Lazarus, R. S. (1993). Psychological Stress and Emotion: A history of changing outlooks. *Annual reviews Psychology*, 4, (9): 1-21.
 - Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, (1), 160-168.
 - May, C. J., Weyker, J. R., Spengel, S. K., Finkler, L. J., & Hendrix, S. E. (2012). Tracking longitudinal changes in affect and mindfulness caused by concentration and loving-kindness meditation with hierarchical linear modelling. *Mindfulness*, 5: 1-10.
 - McGillivray Cher & Pidgeon Aileen. (2015). Resilience attributes among University students: A Comparative study of psychological stress, *European Scientific Journal February edition*, 11, (5): 33-48.
 - Meng Shi, XiaoXi Wang, YuGe Bian and Lie Wang. (2015). The mediating role of resilience in the relationship between stress and life satisfaction among Chinese medical students: a cross-sectional study, *BMC Medical Education*, 15: (2): 16.
 - Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2: 85-102.
 - Niemi PM, Vainiomaki PT. (1999). Medical Students' Academic Distress, Coping and Achievement Strategies during the Pre-clinical Years. *Teach Learn Med* ;11(3):125-134.
 - Pace, T., Negi,., Adame, Cole, S. P., Sivilli, I., Brown, D. & Raison, L. (2009). Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress, *Psychoneuroendocrinology*, 34: 87-98.
 - Palinkas, L.A. (2003). The psychology of isolated and confined environments: understanding human behaviour in Antarctica. *American Psychologist*, 58 (5): 353-363.
 - Palmer, A., & Rodger, S. (2009). Mindfulness, stress and coping among university students. *Canadian Journal of Counselling*, 43(3), 198-212.
 - Pidgeon M Aileen. & Michelle Keye. (2014). Relationship between Resilience, Mindfulness, and Psychological Well-Being in University Students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2, (5): 27-32.
 - Pidgeon, A.M. & Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2: 27-33.

- Rendon Karen Patricia.(2006). Understanding alcohol use in college students: A study of mindfulness, self -compassion, and psychological symptoms. , The University of Texas Atastution, , 118; 3266896
- Richardson, G. E., Neiger, B.L., Jensen, S., &Kumpfer, K.L. (1990). The resilience model. *HealthEducation*, 21, 33-39.
- Ryan, R. M. &Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research onhedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52: 141-166.
:http://search.proquest.com.ezproxy.bond.edu.au/docview/205845157
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds). *Positive psychology and the life well-lived* , 15-36. Washington, DC: APA.
- Sharma Varun, AmitSood, Kavita Prasad, Laura Loehrer&Darrell Schroeder.(2014).Bibliotherapy to decrease stress and anxiety and increase resilience and mindfulness: A pilot trial : *The Journal of Science and Healing*. 10, (4): 248–252.
- Seligman, M. E. (2011). *Learned optimism: How to change your mind andyour life*. Random House LLC.
- Shapiro Shauna L *The Integration of Mindfulness and Psychology*, *Journal of clinical psychology*, 65,(6):555-560.
- Short, M., &Mezo, P. G. (2014). Examining mindfulness, rumination, and depression in males and females. Poster presented at the Canadian Psychological Association 2010 Convention, Winnipeg, Manitoba, Canada: Canadian Psychological Association.
- Stephanie L. Bowlin and Ruth Baer .(2012).Relationships between Mindfulness, Self-Control, and Psychological Functioning, *Personality and Individual Differences* , 411–415.
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: a comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 286–294.
- Tan . B.G Lucy. & Graham Martin. (2016).Mind full or mindful: a report on mindfulness and psychological health in adolescents healthy, *International Journal of Adolescence and Youth*, 21:1, 64-74,
- Tomas, C. (2011). A review of the relationships between mindfulness, stress, coping styles and substance use among university students .Retrieved from http://ro.ecu.edu.au/theses_hons/33
- Wagnild, G., and Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resiliency Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2):165–178.**225**

- Walach, H., Buchheld, N., Büttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness — The Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Personality*.
- Walach, H., Nord, E., Zier, C., Dietz- & Schüpbach, H. (2007). Mindfulness-based stress reduction as a method for personnel development: A pilot evaluation. *International Journal of Stress. Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159: 20–24
- Weinstein N., Kirk W. Brown, Richard M. Ryan .(2009).A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being,*Journal of Research in Personality*,43 :374–385.
- Yusof,MuhamadSaifulBahriF, Fuad Abdul Rahim Ahmad, and YaacobMohdJamil.(2010). Prevalence and Sources of Stress among UniversitiSains Malaysia Medical Students, *Malays J Med Sci*. 17(1): 30–37.