



عنوان البحث: السعادة النفسية والقلق الاجتماعي كمنبئات لليقظة العقلية لدى  
طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت

الباحثة: مستورة مرزوق عيد عبيد العازمي



قسم علم النفس

## السعادة النفسية والقلق الاجتماعي كمنبئات لليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت

بحث مقدم استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير  
في التربية تخصص (صحة نفسية)

إعداد

مستورة مرزوق عيد عبيد العازمي

إشراف

د/ ولاء علاء الدين الديب

مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة مدينة السادات

أ.د/ أحمد ثابت فضل

أستاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة مدينة السادات

١٤٤٣هـ - ٢٠٢١م

## - مستخلص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى : معرفة علاقة اليقظة العقلية بالسعادة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت والكشف عن مدى إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من السعادة النفسية والقلق الاجتماعي لديهم ، وشارك في هذه الدراسة (٣٥٤) طالب من طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت ، تتراوح أعمارهم ما بين (١٦.٢) عام إلى (١٧,٦) عام بمتوسط عمري قدره (١٦,٩) عام، وانحراف معياري قدره (٠,٧) عام ، واستخدمت هذه الدراسة مقياس السعادة النفسية : إعداد (Springer & Hauser, 2008) تعريب / السيد أبو هاشم ، (٢٠١٠)، مقياس القلق الاجتماعي. (إعداد : الباحثة) ، ومقياس قلق المستقبل المهني (إعداد: معاذ الخماسيني، وانس الضلاعين، ٢٠١٨) ، وتوصلت الدراسة إلى : وجود علاقة موجبة داله إحصائياً بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، ووجود علاقة سالبة داله إحصائياً بين اليقظة العقلية وقلق والقلق الاجتماعي ، كما توصلت نتائج الدراسة إلى إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال السعادة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت.

الكلمات المفتاحية : (السعادة النفسية - القلق الاجتماعي - اليقظة العقلية)

## -Abstract:

The study aimed to reveal the differences in psychological Happiness, Social Anxiety and Mindfulness among secondary students stage in Al-kuat country and predict by Mindfulness through psychological Happiness and Social Anxiety among Them, participated in this study was (354) students selected from the original community in secondary students stage in Al-kuat country Their ages ranged between (16.2) years to (17.6) years, with an average age of (16.9) years and a standard deviation of (0.7) year, The study used : Psychological Well- Being Scale (Prepared by: Springer & Hauser, 2008 and translated by Al said Abu Hashim, 2010) , Social Anxiety scale(Prepared by: the author) and Mindfulness scale for Moaz al kamaseni & Anas Al dlayan (2018), The study found that : there is a statistically significant positive relationship between Mindfulness and psychological well-being, and a statistically significant negative relationship between Mindfulness and Social Anxiety, It also found that : Mindfulness can be predicted from psychological Happiness and Social Anxiety among secondary students stage in Al-kuat country.

Key words(psychological Happiness - Social Anxiety - Mindfulness)

## مقدمة الدراسة:

تعد دراسة اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية من الأهمية بمكان نظراً لأنهم أكثر استهدافاً من غيرهم لضغوط تتعدد مصادرها سواء أكانت اجتماعية، أم أسرية، أم مادية، أم شخصية، أم صحية، أم انفعالية، أم أكاديمية، وذلك يؤثر على : تركيزهم، وانتباههم، وإنجازهم الأكاديمي، وسعادتهم النفسية بشكل عام، وبالتالي فهم يحتاجون إلى مهارات اليقظة العقلية في ظل كثير من العوامل المشتتة للانتباه. واليقظة العقلية حالة من الوعي المتوازن الذي يُجنب الفرد من التوحد الكامل بالهوية الذاتية وعدم الارتباط بالخبرة ويتبع رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية والانفعالية كما تظهر وتعني أيضاً الانفتاح على عالم الأفكار والمشاعر والخبرات غير السارة لدى الفرد ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن، فهي المراقبة المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية وقبول الخبرات والتسامح نحوها ومواجهة الأحداث بالكامل كما في الواقع وبدون إصدار أحكام ، وينظر إلى يقظة العقل على أنها الشيء الأساسي الذي يتذكره الشخص وينظر إليه كما هو، موظفاً بذلك كل إحساساته، ويكون واعياً لأفكاره وانفعالاته وردود أفعاله كما تحدث فعلاً، دون إطلاق الحكم عليها بأنها جيدة أو سيئة، صحيحة أو خاطئة (Bauer-Wu, 2010, 149)

وتُعد السعادة هي الغاية القصوى التي يطمح إليها الإنسان منذ القدم، ومفهوم السعادة من المفاهيم التي اهتم بها الفلاسفة، فالبحث عن السعادة عند اليونان هو المطلب الأسمى للإنسان، وخيره الأعلى وغايته القصوى، حيث ينظر أرسطو إلى السعادة على أنها لا تعدو أن تكون حالاً من أحوال النفس البشرية، وسعادة الإنسان تكون بمزاولته ما يمتاز به عن سائر الموجودات، أي بمزاولة الحياة الناطقة على أكمل الوجوه، ولكن لا تتحقق السعادة إلا عن طريق الرضا فهو سر الحصول عليها فإذا رضي المرء عن كل ما يصيبه من كدر الحياة وضيق عيشها كان في سعادة مستمرة لا تنقطع عنه إلا إذا فقد الرضا (سناء سليمان، ٢٠١٠، ٩٢).

والسعادة إلى حد ما حالة مزاجية تنشأ عن منطقة بالمخ وهذه المنطقة هي التي تولد المزاج والعواطف، والتي هي مقر الشعور والقدرات الإدراكية، والتي لها دور رئيسي في تنظيم العواطف، وتنقسم القشرة المخية إلى قسمين : أيمن وأيسر، ولكل منهما وظائفه المختلفة، فالجانب الأيسر : هو الذي يحثنا على القيام بكل المهام التي تؤدي إلى زيادة قدرتنا على أداء المهام، كالسلوك الاجتماعي، والعواطف، أما الجانب الأيمن فيتحكم في استجاباتنا للعواطف الخارجية لتحقيق أهداف الجانب الأيسر، فإذا كان الجانب الأيسر هو الأنشط كان مزاج الطالب أكثر إيجابية، أما إذا كان الجانب الأيمن فينسحب إلى داخله. (ستيفن براون، ٢٠٠١، ٢٨١).

ويعتبر القلق الاجتماعي أحد أنواع الرهاب الذي يمثل أحد اضطرابات القلق ويتسم بخوف واضح ودائم من موقف أو أكثر من المواقف الاجتماعية التي تتطلب الأداء في جماعة، ويتم تجنب كل المواقف الاجتماعية التي يخاف منها الفرد، ويرتبط مفهوم القلق الاجتماعي بالتفاعل بين الفرد والآخر وهو جزء من عملية الاتصال (أسامه سالم ، ٢٠١٤ ، ٣٤٢).

ولذلك هناك سؤال يحتاج إلى إجابة : هل يُمكن أن تكون هناك سمة علاقة تربط اليقظة العقلية بالسعادة النفسية تتعلق بالقلق الاجتماعي حتى يمكن الفرد من التغلب على مشكلاته والتوافق مع مجتمعه ولذا كانت مشكلة الدراسة الحالية.

### - مشكلة الدراسة:

يعانى طلاب المرحلة الثانوية في حياتهم من مشكلات كثيرة واحباطات متعددة من بينها شعور الطلبة بالقلق النفسي وقلة الطمأنينة وضغط الحياة ، نتيجة إلى تقاوم التحديات والضغوطات والافتقار إلى السمات الاجتماعية الايجابية وعدم القدرة على التحكم في الانفعالات لضعف الوعي بالمشاعر والأحاسيس المتعلقة بالذات ( محمد عبد السميع ، ٢٠٠٣ ، ٥٧).

ويُولد انعدام اليقظة العقلية نظره أحادية الاتجاه وقطعية للأحداث التي يمر بها الفرد مما يؤدي به إلى الركود الفكري وعدم تقبل الرؤى الجديدة ، وهذا يجعله يتسم بالسلوك الآلي والدوران في حلقة مفرغة (أسمهان يونس، ٢٠١٥ ، ١٨٩).

والفرد في حاجة إلى تعرف انفعالاته ووصف مشاعره وحاجاته الداخلية وصفا مناسباً ، مما ينفعه في تحقيق أهدافه الحياتية، وهذا ما تقوم به اليقظة العقلية لأنها تتضمن وعي الفرد ولقد نبعت مشكلة الدراسة من إحساس الباحثة بأهمية دراسة المشكلات المتعلقة بطلاب المرحلة الثانوية، وتتحدد مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة على التساؤلات التالية:

- ١- هل توجد علاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت؟
- ٢- هل توجد علاقة بين اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت ؟
- ٣- هل تتنبأ السعادة والقلق الاجتماعي بمستوى اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت؟

**هدف الدراسة:** تهدف الدراسة الحالية إلى: الكشف عن العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وكل من والسعادة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية، ومدى إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من السعادة النفسية والقلق الاجتماعي المهني لديهم.

**أهمية الدراسة:** تكمن أهمية الدراسة في أهمية الموضوع الذي تتصدى لدراسته ، حيث إنها تسعى للتنبؤ باليقظة العقلية من السعادة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية ، ولا شك أن هذا الموضوع يحتوي على أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية وللتان يمكن تناولهما فيما يلي :

- ١- **الأهمية النظرية :** تستمد الدراسة الحالية أهميتها النظرية من:
  - أهمية متغير اليقظة العقلية كونه من المتغيرات الإيجابية التي تنتمي إلى منظومة علم النفس الإيجابي وتأثيراته الإيجابية في جميع مجالات التوافق الشخصي والاجتماعي والأكاديمي والمهني حيث إن النجاح في هذه المجالات لا يعتمد على الذكاء العقلي فقط بقدر ما يحتاج إلى امتلاك الفرد لمهارات أخرى عديدة، ومنها مهارات اليقظة العقلية.
  - تركز على نوع من أنواع السعادة وهي السعادة النفسية، والتي لم تلق الاهتمام الكافي من قبل الباحثين خاصة في علاقتها باليقظة العقلية.
  - تركز على نوع من أنواع القلق وهو القلق الاجتماعي، والذي لم يلق الاهتمام الكافي من قبل الباحثين خاصة في علاقه باليقظة العقلية.

- ٢- **الأهمية التطبيقية:** تستمد الدراسة الحالية أهميتها التطبيقية من أنها:
  - قد تساعد في وضع توصيات وأساليب تساعد الطلاب والأفراد بوجه عام على تنمية اليقظة العقلية والسعادة النفسية وخفض القلق الاجتماعي.
  - قد تساعد المرشدين الأكاديميين والأخصائيين النفسيين في تصميم البرامج النفسية والتربوية التي تعمل على تنمية اليقظة العقلية والسعادة النفسية وخفض القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

**المصطلحات الإجرائية للدراسة :** تتحدد المصطلحات الإجرائية للدراسة الحالية في اليقظة العقلية، والسعادة النفسية ، والقلق الاجتماعي ، تم تناولهما فيما يلي:

#### ١- اليقظة العقلية **Mindfulness** :

يعرفها معاذ الخمايسي و انس الضلاعين (٢٠١٨) بأنها: المراقبة المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وقبول الخبرات والتسامح نحوها ، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع وبدون إصدار أحكام، وتتحدد اليقظة العقلية بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية المستخدم في الدراسة الحالية.

#### ٢- السعادة النفسية : **psychological Happiness** يعرفها ( Springer & Hauser, )

2008,157 بأنها : انفعال وجداني

إيجابي ثابت نسبياً، يتمثل في إحساس الطالب بالبهجة والسرور، ويسمو إلى مستوى الرضا النفسي، وقد يصبح الشعور بالسعادة سمة من سمات الطالب يتميز بها صاحبها في معظم أوقات النشاط،

### ٣- القلق الاجتماعي Social Anxiety :

عرفت الباحثة الحالية القلق الاجتماعي في الدراسة الحالية إجرائياً بأنه : اضطراب سلوكي وسمة من سمات الشخصية يصاحبه أعراض فسيولوجية ونفسية واجتماعية، تجعل الطالب غير قادر على مواجهه الآخرين في المواقف الاجتماعية التي يتعرض لها، ويشعر بصعوبة التواصل والتعبير عن النفس، نتيجة انشغاله الزائد بالذات، مما يؤدي به إلى الانطواء والعزلة الاجتماعية وتجنب الاشتراك في أي مشاركة اجتماعية ما، ومن ثم ضعف شبكة العلاقات الاجتماعية التي ينتمي إليها الطالب، ويقاس من خلال ثلاث أبعاد هي (الخلل الاجتماعي/ التجنب الاجتماعي / صعوبة التواصل والتعبير عن النفس) ، ويتحدد القلق الاجتماعي من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطلاب في مقياس القلق الاجتماعي المعد لذلك في الدراسة الحالية.

**محددات الدراسة:** تتحدد محددات الدراسة الحالية في ضوء عدة مقومات بحيث تختلف من دراسة لأخرى يترتب عليها اختلاف النتائج التي توصلت إليها الدراسة، ويمكن إيضاح هذه المقومات في ضوء محددات الدراسة التالية:

- **المحددات المنهجية:** يتوقف اختيار منهج معين دون الآخر على أساس طبيعة مشكلة الدراسة ونوع

البيانات المستخدمة ، وقد فرضت طبيعة مشكلة الدراسة الحالية إتباع المنهج الوصفي.

- **المحددات البشرية :** سيشارك في هذه الدراسة (٣٥٤) طالب تم اختيارهم من المجتمع الأصلي بمدارس التعليم الثانوي بدولة الكويت.

- **المحددات الزمنية:** يقصد بها الفترة الزمنية التي تم استغرقتها لتطبيق أدوات الدراسة ، والذي تم خلال

الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١

### الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة

تتناول الباحثة في هذا الفصل الإطار النظري للدراسة والذي يتمثل في أولاً السعادة النفسية والتي تتضمن: مفهوم السعادة النفسية، وشروط الشعور بالسعادة النفسية، وأبعاد السعادة النفسية، والعوامل المؤثرة في السعادة النفسية، وخصائص الأشخاص مرتفعي ومنخفضي السعادة النفسية، والمؤشرات الدالة على السعادة، والنظريات المفسرة للسعادة النفسية، وثانياً القلق الاجتماعي والذي يتضمن : مفهوم القلق، وأعراض القلق، وأسباب القلق، وأنواع القلق، ومفهوم القلق

الاجتماعي، وأنواع القلق الاجتماعي، وأعراض القلق الاجتماعي، ومكونات القلق الاجتماعي، والاتجاهات النظرية المفسرة للقلق الاجتماعي، ثم ثالثاً: اليقظة العقلية: والتي تتضمن : مفهوم اليقظة العقلية، وفوائد اليقظة العقلية، وخصائص اليقظة العقلية، ومزايا التدريب علي اليقظة العقلية ، ومكونات اليقظة العقلية، والنماذج النظرية المفسرة لليقظة العقلية ثم رابعاً: طلاب المرحلة الثانوية: والتي تتضمن : مفهوم مرحلة التعليم الثانوي، والمشكلات التي تواجه طلاب المرحلة الثانوية، وذلك خلال العرض التالي:

**أولاً: السعادة النفسية:**

#### ١- مفهوم السعادة النفسية :

يعد مفهوم السعادة النفسية من المفاهيم المعقدة نسبياً، إذ تسهم فيه مجموعة متنوعة من المكونات والعوامل النفسية والانفعالية والمعرفية، ويواجه المراهقون الكثير من التحديات والمصاعب والتي ربما تؤثر بصورة دالة على جودة حياتهم النفسية بل على إحساسهم الشخصي بنوعية وطبيعة حياتهم النفسية من حيث الرضا /عدم الرضا وغيرها من المؤشرات، خاصة وأن المراهق محاصر بكثير من الأسئلة المصيرية " (محمد أبو حلاوة، ٢٠١٠، ٥٧).

وباستعراض الأدب التربوي الذي تناول مفهوم السعادة النفسية نجد العديد من التعريفات لهذا المفهوم؛ حيث يعرف سليجمان (Seligman,2004) السعادة النفسية بأنها : حالة ذهنية أو شعور يتضمن الرضا والحب والمنفعة والسرور، وهذه التضمينات تكون م وجهة للذات وللآخرين وللحياة . من خلال ما سبق ترى الباحثة أن السعادة النفسية : انفعال مزاجي إيجابي ثابت نسبياً، يتبين في إحساس الطالب بالبهجة والفرح والسرور، ويسمو إلى مستوى الرضا النفسي، وقد يصبح الشعور بالسعادة النفسية سمة من سمات الطالب يتميز بها صاحبها في معظم أوقات النشاط، حيث يكون لديهم القدرة على الاستمتاع بالوقت بطريقتهم الخاصة، ولديهم مشاعر الحب والصدقة، ونظرتهم للحياة إيجابية، ومعظم تعاملاتهم وعلاقاتهم ناجحة.

#### ٢- شروط الشعور بالسعادة النفسية:

لكي يشعر الطالب بالسعادة يجب أن تتوفر فيها بعض الشروط، ومن هذه الشروط ما ذكرته وفاء مصطفى (٢٠٠١، ٩٦)؛ حيث ذكرت أن الشعور بالسعادة النفسية يشترط فيها ما يلي:

– أن تكون السعادة نابعة من داخل الإنسان، أي أن السعادة تنبع من الداخل وليس من الخارج، وأنت من يصنعها وبينها ويطورها وأنت أيضاً من يهدمها، ومن هنا يجب أن تفرغ من عقلك الباطن والواعي مشاعر الغضب والقلق وبدلها بالطمأنينة والهدوء .

– أن تكون السعادة رغبة أكيدة لديك، فالإنسان الذي يحرص على إسعاد الآخرين لا بد أن يكون

سعيداً لأن فاقد الشيء لا يعطيه.

– السعادة مهارة تكتسب أي أن الإنسان لا يولد سعيداً أو تعيساً بل يولد على الفطرة، والبيئة المحيطة به هي التي تشكله، فإذا أردت السعادة فلا بد أن تتعلم السعادة وطرقها ثم تكتسب مهارتها وتطبقها حتى تصبح السعادة جزء منك.

– أنت المسؤول عن إسعاد نفسك أي بيدك أن تكون سعيداً في الحياة وبيدك أن تكون تعيساً فيها، فعندما تعترف أنك المسؤول، ذلك يعني أنك نتاج فكرك ومما تفكر به يقع لك.

### ٣- أبعاد السعادة النفسية:

تتضمن السعادة بعدين أساسيين هما: الأول الشعور بالسعادة مع النفس: ودلالة ذلك الشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للطالب من ماضٍ نظيف وحاضر سعيد ومستقبل مشرق ويأتي ذلك عن طريق الاستفادة من مسرات الحياة اليومية، وإشباع الدوافع والحاجات النفسية الأساسية، والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة ووجود اتجاه متسامح نحو الذات، واحترام النفس وتقبلها، ونمو مفهوم موجب للذات، وتقدير الذات حق قدرها، أما البعد الثاني فيتمثل في الشعور بالسعادة مع الآخرين ودلائل ذلك حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة والتفاعل الاجتماعي السليم، والقدرة على التضحية والتعاون وخدمة الآخرين (حامد زهران، ٢٠٠٥، ٨٦).

### ثانياً: القلق الاجتماعي:

يعد القلق من الانفعالات الإنسانية الأساسية الملازمة لسلوك الفرد وقت تعرضه للضغوط، وجزء طبيعي في كل آليات السلوك الإنساني، الذي يمثل أحد أهم الاضطرابات النفسية الأكثر شيوعاً وانتشاراً المؤثرة على صحة الفرد ومستقبله، إضافة إلى تأثيره السلبي على مجالات الحياة المختلفة، لذلك يعد القلق من العوامل المؤثرة في الشخصية، ويعد القلق أهم سمات العصر الحالي، ويمثل القلق الاجتماعي أحد أنواع القلق الذي يتمثل في الخوف المزمن من المواقف المختلفة الذي يشعر فيها الفرد أنه محط الأنظار.

### ١- مفهوم القلق:

يمكن تعريفه بأنه الشعور بالضيق والاضطراب وعدم الاستقرار النفسي يصحبه شعور مبهم بالخوف من شيء غير محدد بالذات أو من توقع حدوث شيء ما، وهو يتفاوت في الشدة من مجرد شعور بالاضطراب إلى شعور مرعب يعجز الإنسان معه عن أداء أي شيء (عباس عوض، ١٩٩٩، ٥٤).

ويعرف القلق بأنه شعور عام بالخشية أو أن هناك مصيبة وشيكة الوقوع أو تهديداً غير معلوم المصدر مع شعور بالتوتر والشدة، وخوف لا مسوغ له من الناحية الموضوعية، وغالباً ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل والمجهول، كما يتضمن القلق استجابة مفرطة مبالغاً فيها لمواقف تمثل خطراً حقيقياً،



وقد لا تخرج في الواقع عن إطار الحياة العادية، لكن الفرد الذي يعاني من القلق يستجيب لها غالباً كما لو كانت تمثل خطراً ملحاً أو مواقف تصعب مواجهتها (أحمد محمد عبد الخالق، ٢٠٠٠، ١٤).

لذا اتجهت الدراسات منذ العقد الماضي إلى التمييز بين جانبيين من القلق: حالة القلق Anxiety state و سمة القلق Anxiety trait ، حيث عرّف سيبيلجر - في نظرية القلق الحالة والسمة - "حالة القلق": (هي عبارة عن حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الإنسان عندما يدرك تهديداً في الموقف، فينشط جهازه العصبي اللاإرادي وتتوتر عضلاته ويستعد لمواجهة التهديد). وتزول "حالة القلق" عادةً بزوال التهديد (كمال مرسي ، ١٩٨٣ ، ٣١)، أي انه تشير حالة القلق إلى الحالة الانفعالية التي يعاني منها الفرد في اللحظة الراهنة أو في موقف خاص ومحدد (أحمد عبدالخالق ، أحمد حافظ ١٩٨٨ ، ٨١).

أما "سمة القلق" فقد عرّفها سيبيلجر وكاتل وأتكسون وكامبل بأنها: (عبارة عن استعداد سلوكي مكتسب يظل كامناً حتى تنبهه وتنشطه منبهات داخلية وخارجية فتظهر حالة القلق )، ويتوقف مستوى إثارة "حالة القلق" عند الشخص على مستوى "سمة القلق" عنده. فعند الشخص صاحب "سمة القلق" العالية استعداد عالٍ للقلق، يجعله يدرك التهديد في مواقف كثيرة ويستجيب لها بـ "حالة قلق" زائدة لا تتناسب مع ما فيها من تهديد حقيقي لذا نجده يقلق بسرعة ولأسباب بسيطة قد لا تثير القلق عند غيره ( Thomas, 2010, 34).

حيث إن سمة القلق تدل على فروق فردية ثابتة نسبياً في الاستهداف للقلق، أي فروق بين الناس في الميل إلى إدراك المواقف العصبية على أنها خطيرة أو مهددة، والاستجابة لمثل هذه المواقف بزيادة في شدة إرجاع حالة القلق لديهم. وقد تعكس سمة القلق كذلك الفروق الفردية في التكرار والشدة عن طريقها يمكن الكشف عن حالات القلق في الماضي، كما تعكس احتمال أن يعاني الفرد من سمة القلق في المستقبل. وكلما كانت سمة القلق أقوى زاد احتمال أن يعاني الفرد من ارتفاعات أشد في حالة القلق في المواقف التي تتضمن تهديداً (Rapee, 2010, 1519).

## ٢- أعراض القلق:

يمكن تقسيم أعراض القلق إلى:-

- أعراض نفسية: التوتر - الشعور بالخفقان - صعوبة في التركيز - الخوف من أشياء لا يدري كنهها.

- أعراض جسدية: الخفقان - سرعة التنفس - الجوع للهواء - رعشة " خاصة في أصابع الأيدي" - عرق " خاصة في راحة اليد " - الشعور بالتعب والإنهاك لأي مجهود ولو كان بسيطاً - اضطرابات النوم .

- الجهاز الهضمي : ازدياد الحموضة - سوء الهضم - نوبات من الإسهال - القولون العصبي -  
مغص - الرغبة في القيء - القيء العصبي .

أما الأعراض العامة للقلق فهي: الإحساس بالانقباض وعدم الطمأنينة والتفكير المُلح واضطراب النوم ، وقد ينعكس هذا الاضطراب النفسي على الجسم فتبرد الأطراف و يتصبب العرق ويخفق القلب وتتقلص المعدة ويفتر الجسم وتعطل القدرة على الإنتاج ،وقد يهرب الإنسان إلى أحلام اليقظة كعلاج مؤقت (Kirova , Atanasov, Lalabonova& Janevska, 2010, 52).

ويمكن أن يأخذ القلق شكلاً من الأشكال التالية :

- اضطرابات عامة: خوف وتوتر وسرعة الغضب ، إلى جانب الأعراض الجسمية السابق ذكرها.  
وعادة يستجيب للعلاج الطبي بمركبات البنزوديازپام Benzodiazpams .

- اضطرابات تثير الهلع والفرع: ممكن أن نجد أكثر من فرد في نفس العائلة يشكو من نفس الحالة - تستمر فترة قصيرة ولكنها تعود مرة أخرى وتتكون من " قلق شديد - نهجان - خفقان - صداع شديد - رغبة في القيء - شعور بدنو الأجل ، وقد يتعرض مريض القلق لأزمات حادة Acute Anxiety Attacks قد تستمر دقائق أو ساعات وتنعكس أكثر ما تنعكس على الجهاز الدوري الدموي فيشعر المريض بألم في الصدر ويتهدج التنفس وتضطرب نبضات القلب . وإذا أزمِن القلق وأشدت قد يؤدي إلى بعض الأمراض النفسية الجسدية مثل أمراض القلب أو قرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم والبول السكري والربو و إكزيما الجلد (Noel& Francis, 2011, 225).

- الخوف المرضي: وهذا النوع من " الإزاحة" ، يحاول المريض نقل مشاعر القلق من شيء غير محدود إلى شيء يستطيع تجنبه حتى يستريح من القلق، وبما أنها وسيلة غير مجدية فدائرة الأشياء المخيفة تتسع. ومن أشهر أنواع الخوف المرضي، الخوف من الأماكن الطليقة والأماكن العامة وما ينتاب المريض من شعور بالرعب عند وجوده في هذه الأماكن والبعض يرجع ذلك إلى خلل في التفكير سبه اختلال عصبي أو كيميائي في المخ.

- الاستحواذ الملزم العصبي: هنا تسيطر فكرة غير معقولة على الوعي مثل ضرورة غسل اليد عدد من المرات قبل تقشير البطاطس مثلاً، أو الذهاب إلى باب المنزل للتأكد من إغلاقه قبل النوم أكثر من مرة. وبالرغم من شعور الإنسان

بتفاهة خاطر أو سخافته إلا أن القلق لا ينتهي بتأدية هذا الشيء. وعادة ما يصاب بذلك شخص منظم ونكي وعامل وقلق بالطبع.

- التجاوب مع القلق: يحاول الإنسان التجاوب مع القلق بإحدى الطرق التالية:

- أ. الهروب: مثل ركوب السيارة والسير بها بسرعة - السير بسرعة إلى صديق له أو إلى ملتقى يناسب ثقافته - الهروب إلى العمل والاندماج فيه - الأكل بكثرة.
- ب. تناول المهدئات: وبلا شك فإن ذلك تفاعل خاطئ وعدم العلاج سيدفع ذلك الشخص إلى الإدمان.
- ج. حماية داخلية وخاصة في حالات الشعور بالذنب والشعور بالنقص، ولنا أن نتعلم أن العدوانية ليست مظهر قوة بقدر ما هي مظهر ضعف. (Marques & Robinaugh, 2011, 317)

### ثالثاً: اليقظة العقلية:

تعد كلمة Mindfulness في النصوص القديمة ترجمة إنجليزية لكلمة "sati" في لغة "بالي" pali - لغة هندية قديمة، وهي تعني الوعي awareness والانتباه attention والتذكر remembering، وظهرت أول ترجمة قاموسية لكلمة "sati" إلى كلمة "mindfulness" عام ١٩٢١م (Siegel, Germer & Olendzki, 2009, 5; Davis & Hayes, 2011, 198; kettler, 2013, 4) كما كان يطلق عليها في لغة "بالي" أيضا Bhavani، والتي تم ترجمتها إلى النمو من خلال التدريب العقلي Development through Mental Training (Walsh, 2005, 2) وعلى الرغم من أصولها اللغوية الهندية، فقد اجتهد الباحثون في تقديم تعريف مطلق لها يشير إلى الخبرة غير اللفظة nonverbal experience لكل من المريض والمعالج (Germer, 2005, 6) وبالرجوع إلى القواميس المتخصصة، فقد ترجم الباحثون مصطلح Mindfulness إلى اللغة العربية تحت مسمى "اليقظة العقلية". وهناك إشارات إلى أن اليقظة العقلية لها أصول فلسفية في الفكر الأوربي الغربي، وبخاصة في الفلسفات: اليونانية، والظاهرية والوجودية، والطبيعية، فضلاً عن الاتجاهين: المتسامي transcendental، والإنساني في أمريكا، والتي تشير إلى أن اليقظة العقلية تركز على الخبرة الإنسانية، وترتبط بالأنشطة الأساسية للشعور consciousness كالانتباه attention، والوعي awareness (Brown, Ryan, & Creswell, 2007, 212).

وبالرغم من الخلاف حول كيفية إدماج اليقظة العقلية في علم النفس باعتبارها مفهوماً نفسياً خالصاً بعيداً عن التقاليد الدينية، فإنها فرضت نفسها بقوة على ساحة علم النفس المعاصر بوصفها مفهوماً نفسياً مع بداية التسعينيات، وشغلت أذهان الباحثين والمعالجين النفسيين ذوي التوجهات المعرفية السلوكية، وحظيت باهتمامهم من حيث التأسيس النظري لها، والبحث في جذورها التاريخية، وإعداد أدوات مقننة لقياسها فضلاً عن تقديم برامج إرشادية لتنميتها أو

استخدامها فنية علاجية في علاج عديد من الاضطرابات النفسية والجسمية، وهذا يعني أنه تم تناول اليقظة العقلية في سياق علم النفس الغربي من زاويتين : أولهما : أنها مفهوم نفسي يرتبط بعلم النفس الإيجابي، وتم تعريفها بأنها تركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحاضرة، ودون إصدار أحكام على الخبرات، وأخيراً أنها تدخل علاجي حيث اعتمدت على اليقظة العقلية تدخلات علاجية عديدة مثل : خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية (علي الوليدي، ٢٠١٧)، وسوف نتناول الباحثة اليقظة العقلية وفقاً للترتيب التالي:

### ١- مفهوم اليقظة العقلية:

تتعدد تعريفات اليقظة العقلية على الرغم من أنه حديث نسبياً في الدراسات العربية والأجنبية؛ حيث تعرف بأنها استحضار الاهتمام الكامل للخبرات التي تجرى في اللحظة الراهنة (Brown & Ryan, 2003, 19).

وتعرف بأنها مراقبة الطالب المستمرة للخبرات ، والتركيز على الخبرات الراهنة بدلاً من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية ، وتقبل الخبرات والانفتاح عليها ، ومواجهة الأحداث دون إصدار أحكام (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006, 92).

كما تعرف اليقظة العقلية على أنها: التركيز على الخبرات الحاضرة والمراقبة المستمرة للخبرات، مع تقبل تلك الخبرات كما هي في الواقع، دون إصدار أحكام تقييمية عليها (Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra & Farrow, 2008, 9).

كما تعرف على أنها: طريقة في التفكير تؤكد على الانتباه إلى بيئة الطالب وأحاسيسه الداخلية دون إصدار أحكام سلبية أو إيجابية (Ketter, 2013, 87).

وهي حالة ذهنية نشطة تتميز بتصور تمييزي جديد ينتج عنه أن يرى الفرد نفسه: متواجداً في اللحظة، ولديه حساسية للسياق والمنظور، وموجهاً (ليس محكوماً) من خلال القواعد والروتين (Langer, 2014, 529).

واليقظة العقلية تعني المراقبة المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية وتقبل الخبرات والتسامح معها ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع وبدون إصدار أحكام تقييمية عليها (فتحي الضبع وأحمد طلب، ٢٠١٣، ٨).

### ٢- فوائد اليقظة العقلية: لليقظة العقلية فوائد متعددة ؛ حيث تعمل اليقظة العقلية على تيسر الانفتاح

العقلي على المعلومات الجديدة ، والحساسية للسياق ، وزيادة الوعي بوجهات النظر المتعددة لحل المشكلات، ومرونة الانتباه ، وتأجيل إصدار أحكام، وإثارة عضلات العقل بتساؤلات مثيرة للدهشة والتعجب، وتشجيع الطلاب على البحث والتأمل وتجاوز نطاق المعلومات المعطاة (Langer & Moldoveanu, 2000, 102).

وتعمل اليقظة العقلية على تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط، كما أنها تعمل على تحسين الشعور بالتماسك ، والذي يعمل على تسهيل الانفتاح على الخبرات، والإحساس بها، كما أنها تعمل على تعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى (Weissbecker, et al., 2002, 94).

واليقظة العقلية تدفع الفرد إلى تعزيز تنمية الذات ، وتحسين الثقة بالنفس، وتعزيز الوصول إلى آفاق جديدة ، والانفصال عن الاستجابات التلقائية للأفكار والسلوك (Cayoum, 2004, 116).

وتعمل اليقظة العقلية على:

- تمنح اليقظة العقلية مزيدا من التركيز، فعند تركيز الانتباه يكتسب الفرد كثيرا من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة ومجالاتها فالتركيز الذي يأتي من اليقظة العقلية يحسن من مستويات الأداء في العمل.

- تعزز اليقظة العقلية من شعور الفرد بالمقدرة على إدارة البيئة المحيطة، من خلال الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.

- تحسن اليقظة العقلية من شعور الفرد بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح علي الخبرات والإحساس بها.

- تعزز اليقظة العقلية من شعور الفرد بمعنى الحياة واستكشاف معناها.

- تعمل اليقظة العقلية علي 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.

- تؤدي اليقظة العقلية إلي زيادة الوعي الذاتي والقبول، وانخفاض ردود الفعل تجاه الأفكار والعواطف وتحسن المقدرة على اتخاذ خيارات تكيفية حول الاستجابة للتجارب (أسماء نوري، ٢٠١٢، ١٢١).

ولليقظة العقلية مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعلم؛ حيث تشمل على تعزيز الصحة العقلية، وتحسين التواصل ، والتعاطف، والتطور العاطفي ، وتحسين الصحة البدنية، وتعزيز التعلم والأداء (Hassed, 2016, 91).

### ٣- خصائص اليقظة العقلية:

تتميز اليقظة العقلية بمجموعة من الخصائص هي:

- المرونة في الوعي والانتباه: المرونة خاصية من خصائص اليقظة العقلية والتي تعرف بأنها: المقدرة على تغيير الحالة العقلية بتغيير الموقف، وعدم الجمود على المألوف .
- وضوح الوعي : أهم شيء يحدث فيما يتعلق باليقظة العقلية هو وضوح الوعي سواء للعوامل الداخلية أم الخارجية المحيطة بالفرد، بما في ذلك الأفكار والعواطف والتصرفات والأمر المتعلقة به.
- منحى الوعي بالحاضر: فالعقل يجيد التنقل بين أحداث الماضي وتجاربه وخطط المستقبل بصفة عامة بعيداً عن خبرة الحاضر وتجاهل الوجود في اللحظة الراهنة، بينما تركز اليقظة العقلية على اللحظة الحالية والوعي بها وإدراكها.
- الوعي غير التمييزي: والذي يعني الاتصال المباشر بالواقع، انطلاقاً من فكرة عدم العيش في العالم فقط ، بل استعراضه وبناءه وتفسيره بشكل مختلف، فاليقظة العقلية تهتم بعدم تدخل الخبرة وذلك بالسماح لمداخلات الحاضر بدخول الوعي من خلال الملاحظة البسيطة لما يحدث.
- الاستقرار أو الاستمرارية في الوعي والانتباه :إنها صفات للوعي والانتباه ، وهي غير معهودة تماماً عند معظم الأفراد، وتعتبر اليقظة العقلية عن المقدرة الكامنة لتلك الصفات لدى الأفراد، إلا أنها تتفاوت في قوتها لديهم، بحيث يمكن أن تكون عابرة أو نادرة ، أو متكررة ، أو مستمرة (Brown, Rayan& Creswell, 2007, 4).

#### رابعاً : طلاب المرحلة الثانوية:

تقابل مرحلة التعليم الثانوي فترة المراهقة وهي مرحلة مهمة من مراحل النمو الإنساني بما يصاحبها من تغيرات شتى سواء في ذات المراهق أو في البيئة المحيطة تولد لدى المراهق مشاعر من الخوف والقلق، والخوف على المستقبل والقلق من عدم الاستقرار والشعور بالتهديد من عدم الوصول إلى الأهداف التي يسعى لتحقيقها، وكل هذه المشاعر تخلق في النفوس شعوراً بالقلق والذي يختلف من فرد إلى آخر وإن كان القلق ليس دليلاً في كل الأحوال على الانحراف عن السواء.

وترى سعاد سالم (٢٠٠٥، ٥١) أن التعليم الثانوي يعد بمثابة العمود الفقري في العملية التعليمية ، فهو يحتل مكانة وسطى تصل ما بين التعليم الأساسي من جهة والتعليم العالي من جهة أخرى ، ومن هذا المنطلق فهو يمثل مرحلة تعليمية يوجه فيها الطلاب إلى أن يصبحوا تدريجياً راشدين مستقلين ومتحملين المسؤولية ، وتلك الفترة التي يكتسبون خلالها المهارات والقدرات التي يحتاجونها إليها لإعدادهم للحياة بكافة جوانبها ، وهذا يتطلب أن تتميز مناهج هذا التعليم بما يدفع إلى الإبداع والمرونة والتنوع.

ويرى فليب اسكاروس (٢٠٠٥، ١٠٥) أن التعليم الثانوي لا يزال عرضة للانتقادات بسبب قصوره في تحقيق أهدافه ولم تعط المدرسة الثانوية الاهتمام الكافي لميول الطلاب واحتياجاتهم سواء الذهنية أو النفسية أو الاجتماعية ، ومن المعروف أيضاً أن العملية التعليمية بشكل عام وفي المرحلة الثانوية بشكل خاص لا تحفز طلابها على الابداع من خلال تعويدهم على التفكير، وإنما الاهتمام المركز على التلقين والحفظ وهذا ما أدى إلى تهميش دور الطلاب مما جعلهم يتسمون بالسلبية ضمن إطار العملية التعليمية. وهي مرحلة المراهقة الوسطى والمتأخرة والتي تعد أخطر مراحل النمو لدى الفرد ، ومن هنا تقع على عاتق هذه المرحلة تبعات أساسية وحيوية من حيث الوفاء بحاجات طلابها وميولهم من ناحية ، والوفاء بحاجات المجتمع ومتطلباته التنموية من ناحية أخرى ، وهذا بالإضافة لكونها محور اهتمام الطلاب وأسرهم، لأنها تمثل عنق الزجاجة الذي يتحدد خلالها مستقبلهم التعليمي (لمياء الدسوقي ، ٢٠٠٤ ، ٣٥).

### فروض الدراسة :

١. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت.
٢. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت.
٣. يمكن التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت من خلال السعادة النفسية والقلق الاجتماعي.

### - منهجية الدراسة

تناولت الباحثة في هذا الفصل وصفاً تفصيلياً للإجراءات التي قامت عليها الدراسة الراهنة، وتتضمن منهج الدراسة وإجراءاتها، ويتضمن ذلك وصف عينة الدراسة والأدوات التي تم استخدامها، وتطبيق الأدوات، واستعراض الأساليب التي تم استخدامها في المعالجة الإحصائية للبيانات، والخطوات التي اتبعت لذلك، وذلك خلال العرض التالي:

#### أولاً: منهج الدراسة

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي للتعرف على علاقة السعادة النفسية والقلق الاجتماعي باليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت، والتنبؤ باليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت من خلال السعادة النفسية والقلق الاجتماعي، حيث أن المنهج الوصفي لا يقتصر على جمع البيانات وتبويبها، وإنما يتعدى ذلك إلى تفسير هذه البيانات ووصف

الظروف أو الممارسات الشائعة التي تعتبر خطوات ضرورية في الدراسة، وذلك لأن عملية البحث لا تكتمل حتى تنظم البيانات وتحلل وتفسر وتستخرج منها الاستنتاجات ذات المغزى للمشكلة موضوع الدراسة.

### ثانيا : مجتمع الدراسة :

تمثل المجتمع الأصلي للدراسة الحالية في طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٦,٢) عام إلى (١٧,٦) عام بمتوسط عمري قدره (١٦.٩) عام، وانحراف معياري قدره (٠,٧) عام.

### ثالثا : عينة الدراسة :

لجأت الباحثة في إجراء الدراسة إلى اختيار عينة الدراسة بالطريقة "العشوائية" من المجتمع الأصلي، وذلك لأن إجراء الدراسة على المجتمع الأصلي بأكمله يعتبر أمراً صعب التحقق، كما أن علم الإحصاء بلغ من التقدم درجة يستطيع معها الباحث أن يستتج من العينة الصغيرة المحدودة ما يود استنتاجه من المجتمع الأصلي ككل بدرجة لا بأس بها من التأكيد، وتضمنت عينة الدراسة:

### ١- عينة حساب الخصائص السيكومترية:

اختارت الباحثة المشاركون في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة من بين طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت، وقد بلغ عددهم (١٠٠) طالب ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٦,٢) عام إلى (١٧,٦) عام بمتوسط عمري قدره (١٦.٩) عام، وانحراف معياري قدره (٠,٧) عام وذلك للتحقق من الكفاءة السيكومترية لكل من.

### ٢- عينة الدراسة الأساسية:

اختارت الباحثة عينة الدراسة الأساسية وعددها (٤١٢) عامل من العاملين بمختبرات وزارة الصحة بالكويت ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٦,٢) عام إلى (١٧,٦) عام بمتوسط عمري قدره (١٦.٩) عام، وانحراف معياري قدره (٠,٧) عام ، وذلك لدراسة علاقة السعادة النفسية والقلق الاجتماعي باليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت ، والتنبؤ باليقظة العقلية من خلال السعادة النفسية والقلق الاجتماعي المهنية لديهم.

### ثالثا : أدوات الدراسة : وتشمل الأدوات التالية:

- ١- مقياس السعادة النفسية: إعداد (Springer & Hauser, 2008) تعريب/ السيد أبو هاشم، (٢٠١٠).
  - ٢- مقياس القلق الاجتماعي.
  - ٣- مقياس اليقظة العقلية.
- (إعداد/ الباحثة)
- (إعداد / معاذ الخماسيني وانس الضلعين، ٢٠١٨)



ويمكن تناول هذه الأدوات بشيء من التفصيل فيما يلي :

## ١- مقياس السعادة النفسية : إعداده ( Springer & Hauser, 2008 ) تعريب / السيد

أبو هاشم ، ٢٠١٠).

### أ- الهدف من المقياس:

يهدف هذا المقياس إلى قياس مدى استقلال الأفراد ذاتياً ، وتمكنهم البيئي ، وتطورهم الشخصي ، وعلاقتهم الإيجابية مع الآخرين.

### هـ- طريقة تصحيح المقياس:

هذا المقياس تقرير ذاتي يجب عنه الأفراد في ضوء مقياس سداسي التدرج ( أرفض بشدة، أرفض بدرجة متوسطة ، أرفض بدرجة قليلة ، أوافق بدرجة قليلة ، أوافق بدرجة متوسطة ، أوافق بشدة ) ، وتعطى الدرجات ( ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ) في حالة المفردات الموجبة والعكس في حالة المفردات السالبة ، وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من السعادة النفسية .

### مقياس القلق الاجتماعي لطلاب المرحلة الثانوية (إعداد/ الباحثة)

قياس القلق الاجتماعي من المتطلبات الأساسية التي تقتضيها الدراسة الحالية؛ حيث إنه لا بد من تحديد أبعاد القلق الاجتماعي من الطلاب المشاركين في الدراسة الحالية؛ ونظراً لندرة المقاييس العربية المصممة والمقننة على عينات عربية أو كويتية - في حدود علم الباحثة - والتي تقيس القلق الاجتماعي من الجوانب التي يقيسها المقياس المعد في الدراسة الحالية وهي (الخجل الاجتماعي/ التجنب الاجتماعي / صعوبة التواصل والتعبير عن النفس) ، وتشعب المقاييس الأجنبية بعوامل ثقافية تختلف عن ثقافة البيئة المصرية؛ لذلك قامت الباحثة بإعداد مقياس القلق الاجتماعي وفقاً للخطوات التالية:

### أ- الهدف من المقياس: قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس ليقاس أبعاد القلق الاجتماعي - (الخجل

اجتماعي/ التجنب الاجتماعي / صعوبة التواصل والتعبير عن النفس) لدى طلاب المرحلة الثانوية.

### ب- تحديد مصادر مفردات المقياس: تم اشتقاق مفردات المقياس من خلال المصادر التالية:

- الاطلاع على التراث النظري وثيق الصلة بمفهوم القلق الاجتماعي وأهم مكوناته وذلك من خلال الإطار النظري للدراسة.

### طريقة تقدير الدرجات: يتضمن المقياس درجات لثلاث أبعاد للقلق الاجتماعي، تُجمع لنحصل على

الدرجة الكلية للمقياس، وتم وضع مفتاح لتصحيح المقياس وذلك على أساس اختيار أحد البدائل من ثلاثة اختيارات، هي: (دائماً، أحياناً ، أبداً)، وحيث أن المقياس به مفردات موجبه وأخرى سالبة فقد تم احتساب الدرجات عليه كما يلي : ( ٣ ، ٢ ، ١ ) للمفردات الموجبة ، و ( ١ ، ٢ ، ٣ ) للمفردات

السالبة، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (١٠٨) كحد أقصى ، و(٣٦) كحد أدنى وتدل الدرجة المرتفعة على معاناة الطالب بدرجة مرتفعة من القلق الاجتماعي.

### ٣- مقياس اليقظة العقلية: (إعداد/ معاذ الخمايسة، وانس الضلاعين، ٢٠١٨)

أ- الهدف من المقياس :

يهدف هذا المقياس إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

ب- تحديد أبعاد المقياس:

في هذه الدراسة تم تطوير مقياس اليقظة العقلية من إعداد (معاذ جمال الخمايسة، ٢٠١٨) حيث تم تعديل بعض المفردات لتتناسب مع طلبة الثانوية العامة ، ومن مبررات اختيار الباحثة لهذا المقياس هو حداثته ومناسبته لمجتمع الدراسة الحالية (طلبة الثانوية العامة). ويتكون المقياس من (٣٩) مفردة مقسمة على الأبعاد التالية :

- البعد الأول: الملاحظة ويتكون من (٨ مفردة) .

- البعد الثاني : الوصف ويتكون من (٨ مفردات) .

- البعد الثالث : التصرف بوعي ويتكون من (٨ مفردات) .

- البعد الرابع : الوعي بوجهات النظر المتعددة ويتكون من (٨ مفردات) .

- البعد الخامس: عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية ويتكون من (٧ مفردات) .

تم وضع المقياس في صورته النهائية وهو يتكون من (٥) أبعاد (الملاحظة ، الوصف، التصرف بوعي، الوعي بوجهات النظر المتعددة، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) ولكل بعد مجموعة من المفردات وهي: البعد الأول يتكون من (٨ مفردات) ، البعد الثاني يتكون من (٨ مفردات) ، البعد الثالث يتكون من (٨ مفردات)، البعد الرابع يتكون من (٨ مفردة). البعد الخامس يتكون من (٧ مفردات).

### خامسا: خطوات الدراسة :

١- الاطلاع على أدبيات الدراسة التي تناولت متغيراته، والتي تمثلت في السعادة النفسية والقلق الاجتماعي واليقظة العقلية؛ وذلك للاستفادة منها في إعداد الإطار النظري وتحليل الدراسات السابقة وبناء الأدوات بمساعدة الكتب المتخصصة في إعداد الاختبارات والمقاييس.

٢- إعداد مقياس القلق الاجتماعي.

٣- عرض الأدوات في صورتها الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية، وذلك للتحقق من صدق المحتوى ومدى مناسبته لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت.

- ٤- تم تحديد عينة الخصائص السيكومترية من بين طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت عشوائياً.
- ٥- تم تطبيق الأدوات على عينة الخصائص السيكومترية ؛ للتأكد من الثبات والصدق والاتساق الداخلي وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.
- ٦- تم تحديد عينة الدراسة النهائية عشوائياً من بين طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت.
- ٧- طُبقت أدوات الدراسة عليهم.
- ٨- تمت معالجة البيانات إحصائياً عن طريق استخدام برنامج (SPSS).
- ٩- مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

### سادساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

للتحقق من صحة الفروض قامت الباحثة بمعالجة البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية (SPSS) حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية، وأهم الأساليب الإحصائية التي استخدمت في الدراسة الحالية هي: معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين متغيرات الدراسة - تحليل الانحدار المتعدد لقياس التنبؤ باليقظة العقلية من خلال السعادة النفسية واليقظة العقلية.

### - نتائج الدراسة ومناقشتها:

#### تمهيد:

يتناول الفصل الحالي: نتائج الدراسة، وتفسير ومناقشة هذه النتائج في ضوء الأساس النظري للدراسة، ونتائج الدراسات السابقة ويختتم هذا الفصل بتقديم ملخص لنتائج الدراسة وأهم توصيات الدراسة الحالية والدراسات المقترحة، وذلك كما يلي:

#### ١- اختبار الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: " توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب في مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم في مقياس السعادة النفسية ، والجدول (١٠) يوضح نتيجة هذا الإجراء :

جدول (١٠) معاملات ارتباط بيرسون بين درجات اليقظة العقلية ودرجات السعادة النفسية

| الدرجة الكلية للمقياس | عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية | الوعي بوجهات النظر المتعددة | التصرف بوعي | الوصف   | الملاحظة | اليقظة العقلية<br>السعادة النفسية |
|-----------------------|---------------------------------|-----------------------------|-------------|---------|----------|-----------------------------------|
| **٠,٣٧٩               | **٠,٤٧٧                         | **٠,٣٣٧                     | **٠,٤١٢     | **٠,٤٠١ | **٠,٤٣٧  | الاستقلال الذاتي                  |
| **٠,٤٩٥               | **٠,٤٧٩                         | **٠,٥٨٩                     | **٠,٦٣٦     | **٠,٣٧٥ | **٠,٥٢٧  | التمكن البيئي                     |
| **٠,٥٣٠               | **٠,٥٢٤                         | **٠,٦٠١                     | **٠,٥٢٠     | **٠,٥٤٣ | **٠,٤٣١  | التطور الشخصي                     |
| **٠,٥٠٦               | **٠,٤٦٣                         | **٠,٤٧١                     | **٠,٤٧١     | **٠,٦٠١ | **٠,٣٩٨  | العلاقات الإيجابية مع الآخرين     |
| **٠,٧٤٤               | **٠,٥٢٢                         | **٠,٥٢١                     | **٠,٣٩٥     | **٠,٣٨٩ | **٠,٥٢٢  | الحياة الهادفة                    |
| **٠,٤٦٥               | **٠,٤٧١                         | **٠,٤١٧                     | **٠,٣٤١     | **٠,٤٧١ | **٠,٣٩٧  | تقبل الذات                        |
| **٠,٥٢٠               | **٠,٣٩٨                         | **٠,٥٢١                     | **٠,٤٣٧     | **٠,٥٠٩ | **٠,٤٥٤  | الدرجة الكلية للمقياس             |

\*داله عند ٠,٠٥ \*\* دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (١٠) أن هناك علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب في الاستقلال الذاتي وكل من الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، والوعي بوجهات النظر، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية،

٢- اختبار الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب في مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم في مقياس القلق الاجتماعي، والجدول (١١) يوضح نتيجة هذا الإجراء:

جدول (١١) معاملات ارتباط بيرسون بين درجات اليقظة العقلية ودرجات القلق الاجتماعي

| الدرجة الكلية للمقياس | صعوبة التواصل والتعبير عن النفس | التجنب الاجتماعي | الخجل الاجتماعي | القلق الاجتماعي<br>اليقظة العقلية |
|-----------------------|---------------------------------|------------------|-----------------|-----------------------------------|
| **٠,٤١١-              | **٠,٦٣٢-                        | **٠,٣٢١-         | **٠,٢٩٨-        | الملاحظة                          |
| **٠,٤٣٧-              | **٠,٥٦٤-                        | **٠,٤٣٩-         | **٠,٤٢٥-        | الوصف                             |
| **٠,٣٢٦-              | **٠,٣٧٥-                        | **٠,٣٠١-         | **٠,٢٩٤-        | التصرف بوعي                       |
| **٠,٣٥٢-              | **٠,٢٨٩-                        | *٠,٣٦٩-          | **٠,٣٨٧-        | الوعي بوجهات النظر المتعددة       |
| **٠,٥٧٦-              | **٠,٥٨٨-                        | *٠,٦٠٣-          | **٠,٥٦٧-        | عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية   |
| **٠,٤٦٩-              | **٠,٤٥٨-                        | **٠,٣٦٧-         | **٠,٤٩٢-        | الدرجة الكلية للمقياس             |

\*\* دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (١١) أن هناك علاقة ارتباطية سالبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب في الخجل الاجتماعي وكل من الملاحظة ، والتصرف بوعي ، الوعي بوجهات النظر المتعددة، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية.

٣- اختبار الفرض الثالث :

ينص الفرض الثالث على أنه: " يمكن التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال السعادة النفسية والقلق الاجتماعي". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة دلالة المعادلة التنبؤية للسعادة النفسية والقلق الاجتماعي في التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وجدول (١٢) يوضح نتيجة هذا الإجراء:

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression Analysis وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول (١٢) نتائج تحليل التباين لانحدار اليقظة العقلية على السعادة النفسية والقلق الاجتماعي

| الدلالة | ف      | متوسط المربعات | درجات الحرية | مجموع المربعات | مصدر التباين |
|---------|--------|----------------|--------------|----------------|--------------|
| ٠.٠١    | ٤١٢.٨٧ | ٩٩٩١.٤٤        | ٢            | ١٩٩٨٢.٨٧       | الانحدار     |
|         |        | ٢٤.٢٠          | ٣٥١          | ٨٤٩٣.٤١        | البواقي      |
|         |        |                | ٣٥٣          | ٢٩٩٥٩.٤٦       | الكلية       |

يتضح من الجدول السابق (١٣) وجود تأثير دال إحصائياً للسعادة النفسية والقلق الاجتماعي على اليقظة العقلية عند مستوى ٠.٠٠١. وقد كانت نسبة إسهام هذين المتغيرين في التنبؤ باليقظة العقلية R2 تساوي ٤١.٢٩٪.

جدول (١٣) نتائج تحليل الانحدار المتعدد لليقظة العقلية على السعادة النفسية والقلق الاجتماعي

| الدلالة | ت     | معامل بيتا | الخطأ المعياري | معامل الانحدار | مصدر الانحدار   |
|---------|-------|------------|----------------|----------------|-----------------|
| ٠.٠١    | ٢.٣١  | -          | ٢.٩٤           | ٦.٢٨           | الثابت          |
| ٠.٠١    | ٢٧.٦٧ | ١.٤٢       | ٠.٠٠٤          | ٠.٧١           | السعادة النفسية |
| ٠.٠١    | ١٥.٦٧ | ٠.٧١       | ٠.٠٠٤          | ٠.٣٩           | القلق الاجتماعي |

يتضح من جدول (١٣) أن معادلة انحدار اليقظة العقلية على السعادة النفسية والقلق الاجتماعي

هي:

$$\text{اليقظة العقلية} = ٦,٢٨ + ٠,٧١ \times \text{السعادة النفسية} + ٠,٣٩ \times \text{القلق الاجتماعي}$$

توصيات الدراسة:

- توصي الدراسة الراهنة في ضوء ما أسفرت عنه نتائجها بما يلي:
- الاهتمام باليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- الاهتمام بدراسة العوامل النفسية التي من شأنها تحسين السعادة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- إعداد برامج لتحسين السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

- عقد الندوات والمؤتمرات لتنمية ثقافة السعادة النفسية وكيفية تحقيق اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ضرورة قيام المدارس بالعمل على إشباع الحاجات النفسية للطلاب، وبخاصة في المرحلة الثانوية من خلال الفهم الواضح لنفسيات هؤلاء الطلاب، والتعرف على مطالبهم، وأهمية تقدير تلك المطالب التقدير المناسب بما يوفر للطلاب الشعور بالأمن النفسي مما يساهم في يقظتهم العقلية.
- عمل ورش تدريبية لأولياء الأمور عن كيفية رفع المستوى العام للسعادة النفسية واليقظة العقلية لدى أبنائهم ، وخصوصا في جانب التعامل الوالدي وتعزيز الخصائص السوية في شخصية الطالب.

#### - الدراسات المقترحة:

- من منطلق تراكمية المعرفة ومحاولة لتحقيق أهداف العلم في فهم وتفسير الظواهر ومن ثم ضبطها والتحكم في المشكلات الناجمة عنها تقترح الباحثة إجراء الدراسات التالية:
- فاعلية برنامج إرشادي لخفض القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- فاعلية برنامج إرشادي لتحسين السعادة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- فعالية برنامج مقترح قائم على ادارة الذات في تحسين اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

#### - قائمة المراجع:

- أحمد عبدالخالق، أحمد حافظ (١٩٨٨). حالة القلق وسمة القلق لدى عينات من المملكة العربية السعودي. مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد السادس، العدد الثالث، جامعة الكويت.
- أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٠). الدراسة التطورية للقلق. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية، الطبعة الثانية.
- أسامه فاروق سالم (٢٠١٤). فعالية برنامج ارشاد أسري معرفي سلوكي في خفض القلق الاجتماعي وتحسين التفاعل الاجتماعي لدى الأبناء ذوي اضطرابات طيف التوحد. مجلة كلية التربية - جامعة بنها، ٢٥(٩٧)، ٣١-٩٨.
- أسماء نوري(٢٠١٢). أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الإبداع التنظيمي دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد، مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية، جامعة بغداد، ١٨، (٦٨)، ١١٢-١٦٤.
- اسمهان عباس يونس(٢٠١٥). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير ، كلية التربية- جامعة واسط بالعراق.

- حامد عبد السلام زهران ( ٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط ٤، القاهرة، عالم الكتب.
- ستيفن براون (٢٠٠١). علم اسمه السعادة، مجلة وجهات نظر، ٢٧، ٣٠-٣٥
- سعاد سالم الزوم (٢٠٠٥). التعليم في ليبيا بين العام والحر بمدينة طرابلس . رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة طرابلس.
- سناء محمد سليمان (٢٠١٠) : السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية. القاهرة :عالم الكتب للنشر.
- عباس محمود عوض (١٩٩٩) . المدخل إلى علم نفس النمو: الطفولة - المراهقة - الشيخوخة. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- علي محمد الوليدي (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية ، جامعة الملك خالد - كلية التربية - مركز البحوث التربوية، ٢٨، ٤١ - ٦٨.
- فتحي عبد الرحمن الضبع، أحمد علي طلب محمود (٢٠١٣) فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدي عينة من طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي مركز الإرشاد النفسي، ٣٤، ٧٤-١.
- كمال ابراهيم مرسي (١٩٨٣). علاقة سمة القلق بالعصابية : دراسة نقدية بالتحليل العاملي، مجلة كلية التربية، جامعة الملك سعود، المجلد الخامس.
- لمياء إبراهيم الدسوقي (٢٠٠٤). التعليم الثانوي من بعد على ضوء خبرات بعض الدول الأجنبية، رسالة ماجستير ، معهد الدراسات التربوية- جامعة القاهرة.
- محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٠). الذكاء الانفعالي، المعنى الشخصي، الرفاهة النفسية. إصدار أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة، الكتاب الإلكتروني.
- محمد عبد السميع رزق (٢٠٠٣): مدى فاعلية برنامج التنوير الانفعالي في تنمية الذكاء الانفعالي للطلاب والطالبات بكلية التربية بالطائف . مجلة العلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية ، جامعة أم القرى ، ١٥ ( ٢ ) ، ٦١ - ١٣١.
- معاذ جمال الخميسة، و أنس صالح الضلاعين. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة جامعة مؤتة. رسالة ماجستير ، جامعة مؤتة.

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.

Bauer-Wu, S. (2011). *Leaves Falling Gently: Living Fully with Serious and Life-Limiting Illness through Mindfulness, Compassion, and Connectedness* . Canada: Raincoast Books.



- Brown, W .& Ryan, M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its Mindfulness role in psychology well- being. *Journal of Personality and social Psychology*, 84, 822- 848.
- Brown, W.; Rayan, M.& Creswell, D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *An International Journal for The Advancement of Psychology Theory*, 18 (4), 211-237.
- Hassed, C. (2016). Mindful learning : why attention matters in education. *International Journal of school & Educational Psychology* , 4 (1), 52-60.
- Kettler. K. M. (2013). Mindfulness and cardiovascular risk in college students. Available:<http://onlinelibrary.wiley.com> .
- Kirova, D; Atanasov, D; Lalabonova, C . & Janevska, S. (2010). DENTAL ANXIETY IN ADULTS IN BULGARIA. *Folia Medica*, 52 (2), 49-56.
- Langer, E. & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1-9.
- Marques, L.& Robinaugh, D. (2011). Cross-cultural variations in the prevalence and presentation of anxiety disorders. *Expert Review of Neurotherapeutics* 11 ,2313-322.
- Noel, V. & Francis, S. (2011). A Meta-analytic Review of the Role of Child Anxiety Sensitivity in Child Anxiety. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39 (5), 721-733.
- Rapee, R. (2010). Altering the Trajectory of Anxiety in At-Risk Young Children. *PhD. The American Journal of Psychiatry* 167 (12), 1518-1525.
- Seligman. M., & Peterson (2005). positive psychology progress empirical validation of interventions, *American psychologist*.60,5,410-421.
- Thomas, L. (2010). A pilot study: The effect of healing touch on anxiety, stress, pain, pain medication usage, and physiological measures in hospitalized Sick cell disease adults experiencing a vaso-occlusive pain episode, *PhD. East Carolina University*.
- Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, J. L., Floyd, A. R., Dedert, E. A. & Sephton, S.E. (2002). Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 9(4), 297-307.