الضغوط الناتجة عن تفشي فيروس كورونا العالمي (كوفيد -١٩) وعلاقتها باليقظة العقلية لدي طلبة المرحلة الثانوية

(دراسة عبر ثقافية مقارنة)

د. عبلة محمد الجابر مرتضي صغير

باحث بالمركز القومى للامتحانات والتقويم التربوى

مستخلص:

هدفت هذه الدراسة للتعرف علي العلاقة بين الضغوط الناتجة عن تفشي فيروس كورونا العالمي (كوفيد -١٩) واليقظة العقلية لدي طلبة المرحلة الثانوية في جمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية، وقد تكونت العينة من ٦٤٣ طالب وطالبة من المرحلة الثانوية توزعوا كما يلي ذكور مصريين (١٣٨)، إناث مصريات (١١٩)، ذكور سعوديين (٨٤)، إناث سعوديات (٣٠٢)، واستخدمت الباحثة مقياس الضغوط من إعدادها، ومقياس اليقظة الذهنية من إعداد بيير وأخرون(Baer et al., 2006) ترجمة كل من البحيري، عبد الرقيب، والضبع، فتحي، وطلب، أحمد ، والعواملة، عائدة (٢٠١٤)، وتوصلت الدراسة الى:

- اختلاف أنواع الضغوط في كل من المجتمعين المصري والسعودي والعينة ككل.

-اختلاف مستويات اليقظة العقلية لدي الطلبة في المجتمعين المصري والسعودي

-وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين بعد الملاحظة كأحد أبعاد اليقظة العقلية وجميع أبعاد الضغوط والدرجة الكلية لدي كل من العينة المصرية والسعودية والعينة ككل

-وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين كل من الوصف والتصرف بوعي وعدم الحكم علي الخبرات الداخلية والدرجة الكلية لليقظة العقلية وجميع أنواع الضغوط والدرجة الكلية للضغوط لدي كل من العينة المصرية والسعودية والعينة ككل

-وجود علاقة دالة موجبة بين عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية والضغوط النفسية وغير دالة مع باقي أنواع الضغوط بالنسبة للعينة المصرية، وجود علاقة دالة موجبة بين عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية وجميع أنواع الضغوط بالنسبة للعينة السعودية والكلية

–وجود اختلاف في كافة أنواع الضغوط يعزي إلي النوع (ذكور–إناث)، والجنسية (مصري–سعودي)، والتفاعل بينهما.

– أمكانية التنبؤ بجميع أنواع الضغوط من درجات الطلبة علي مقياس اليقظة العقلية سواء بالنسبة للطلبة المصريين أو السعوديين أو العينة الكلية

الكلمات المفتاحية: الضغوط– اليقظة العقلية – فيروس الكورونا (كوفيد–١٩)

الضغوط الناتجة عن تفشي فيروس كورونا العالمي (كوفيد -١٩) وعلاقتها باليقظة العقلية لدي طلبة المرحلة الثانوية

(دراسة عبر ثقافية مقارنة)

د. عبلة محمد الجابر مرتضي صغير

باحث بالمركز القومى للامتحانات والتقويم التربوى

مقدمة:

يتعرض العالم كله في الوقت الحالي إلي تفشي فيروس كورونا (كوفيد- ١٩) الذي له علاقة بفيروس كورونا٢ المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة (SARS-CoV-2) ، وقد أكتشف في ديسمبر ٢٠١٩ في مدينة ووهان وسط الصين وإن فيروسات كورونا هي زمرة واسعة من الفيروسات تشمل فيروسات يمكن أن تتسبب في مجموعة من الاعتلالات في البشر، تتراوح ما بين نزلة البرد العادية وبين المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة. وتري منظمة الصحة العالمية (مارس٢٠٢٠) أن العدوى بالفيروس يسبب أمراضاً وخيمة تؤدي إلى ارتفاع معدل الوفيات, ويُصاب البشر بعدوى فيروس كورونا نتيجة المخالطة بشكل مباشر أو غير مباشر، حيث ينتشر الفيروس بين الناس عادةً من خلال السعال والعطس أو ملامسة شخص لشخص مصاب أو لمس سطح ملوث بالفيروس ثم لمس الفم أو الأنف أو العينين وقد وصفته منظمة الصحة العالمية في ١١ مارس ٢٠٢٠ بأنه قد تجاوز مرحلة الوباء إلي مرحلة الجائحة.

وفي٢٩ يناير ٢٠٢٠، تم الإفصاح عن وجود أكثر من ٧٥.٧٧٥ حالة مؤكدة في جميع أنحاء العالم، معظمها في الصين.. وتأكد الانتقال بين البشر في فيتنام واليابان وألمانيا، لكن لم يؤكد وجود مركز نشط للانتشار خارج الصين حتى الآن. تدير منظمة الصحة العالمية والحكومات المحلية الجهود منذ ٢٣ يناير، داخل الصين وخارجها، لتوعية السكان ووضع تدابير لمنع انتشار الفيروس. (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢٠)

وفي هذه الفترة تم اتخاذ عدد من الإجراءات الاحترازية، حيث أصدرت عدد من حكومات الدول تحذيرات من السفر إلى مقاطعتي ووهان وخوبى. وطُلب من المسافرين الذين زاروا

الصين مراقبة وضعهم الصحي لمدة أسبوعين على الأقل والاتصال بمزود الرعاية الصحية لديهم للإبلاغ عن أي أعراض للفيروس. ونصح أي شخص يشتبه في حملهِ للفيروس بارتداء قناع واقي وطلب المشورة الطبية من خلال الاتصال بالطبيب بدلاً من زيارة العيادة شخصياً بشكل مباشر. وأجرت المطارات ومحطات القطارات مجموعة فحوصات تشمل فحص درجات الحرارة ونشرت الإعلانات الصحية وكذلك مختصر للمعلومات على لوحات اعلانات لأجل التعرف على حاملي الفيروس. طلب تيدروس مسؤول منظمة الصحة العالمية من الناس بالبقاء في المنزل واتخاذ الإجراءات الاحترازية وغير ذلك من إجراءات التباعد الاجتماعي وهي طريقة مهمة لإبطاء انتشار الفيروس، لكنه وصفها بأنها "إجراءات دفاعية لن تساعدنا على الفوز" حيث يقوم موفرو الرعاية الصحية عمومًا بمعالجة الأعراض ومساعدة المريض على الشعور بالراحة بشكل أكبر (منظمة الصحة العالمية ، مارس ٢٠٢٠)

وجدير بالذكر أن ما يمر به العالم اليوم من تفشي فيروس كورونا وما يرتبط به من تصاعد عدد الإصابات والوفيات قد يؤدي إلي القلق والتوتر والخوف و الضغوط النفسية، فبعض الضغوط تعتبر طبيعية وضرورية لإظهار أفضل ما لدى الفرد من إمكانات لتحسين أداؤه لما لها من تأثير إيجابي للاستجابة بفعالية في المواقف الطارئة، وقد يواجه الفرد في حياته بعض المواقف الضاغطة ويمر بخبرات سيئة تفرضها عليه البيئة التي يعيش فيتأثر بها سلبياً(Mishra, N. & Rath, P., 2015a. p.563) ، وقد وجدت جمعية الصحة النفسية الصينية(ترجمة، أمينة شكري، ٢٠٢٠)أن التدخل النفسي جزء لايتجزأ من الجهود المبذولة لإنقاذ الأرواح من أنتشار الخوف والقلق والضغوط ومن أجل تخفيف الضغط النفسي تعاونت أجهزة الدولة الصينية لتقديم الدعم النفسي الاجتماعي للتدخل في الأزمات النفسية الناجمة عن تفشي فيروس كورونا.

وقد نبعت مشكلة الدراسة الحالية من واقع الخبرة الميدانية للباحثة حيث أنها تعمل في مجال التعليم وقد لمست مقدار ما أدي إليه فيروس كورونا من ضغوط علي الطلبة بصفة عامة وطلبة المرحلة الثانوية بصفة خاصة لما لهذه المرحلة من أهمية في تشكيل مستقبلهم وهو ما دفع الباحثة إلي البحث عن العوامل التي ترتبط بالضغوط التي قد تنتج عن هذه الجائحة مثل اليقظة العقلية، فقد أثبتت بعض الدراسات وجود علاقة عكسية حيث عندما ترتفع اليقظة

العقلية ينخفض الشعور بالضغوط والعكس صحيح. (العاسمي، والسعيد، والعجمي، ٢٠١٧).

وتعرف اليقظة العقلية أنها الاهتمام بالخبرات التي تحدث في اللحظة الراهنة وتتم من خلال الممارسة المنتظمة للتأمل والتي تؤدي إلي صفات إيجابية في الشخصية مثل الانتباه والوعي. Wupperman,P. , Neumann,S. & Axelrod, SR., 2009; (Goldstein, J.,2002).

وقد شهدت العقود الثلاثة الماضية اهتمامًا كبيراً بدراسة اليقظة العقلية وفوائدها وأثر تطبيقاتها المختلفة في المجالات التربوية والصحة النفسية والمشكلات السلوكية، وذلك من خلال فك العلاقة الارتباطية بين الأفكار التلقائية وأنماط السلوك التي تكسب الفرد نمطًا إيجابيًا وتحكمًا سلوكيًا ذاتيًا متزنًا في الحياة اليومية (عبدالله، أحلام ،٢٠١٣).

وتعامل الفرد مع المثيرات التي حوله بانتباه ووعي من خلال مراقبة أفكاره وانفعالاته ومشاعره، والتعايش لحظة بلحظة معها والانفتاح على الخبرات الجديدة والتواصل معها يؤدي إلي التنظيم السلوكي الذاتي للفرد، وإكسابه القدرة على اتخاذ خيارات تكيفية حول الاستجابات المختلفة.(Elder,J., 2010).

فالأفراد الذين لديهم يقظة عقلية مرتفعة يتميزون ببعض الصفات مثل الرحمة والتعاطف نحو أنفسهم والآخرين، كما يتميزون بقلة الضغوط والمشكلات ، ولديهم مهارات شخصية متقدمة ويتواصلون مع الآخرين بفعالية ، ونمط حياتهم أفضل مقارنة مع الأفراد منخفضي اليقظة العقلية .(Burgoon, J., Berger, C. & Waldron, V., 2000).

فوجود اليقظ العقلية مع الأفراد في الظروف الصعبة مهم حيث تساعدهم على إدارة الإجهاد والحد من الضيق النفسي وتحسين المرونة النفسية والتعامل مع الصراعات (Schwartz, A., 2018, p. 101).

ودراسة وأينستاين وبراون وري (Weinstein, N., Brown ,K. & Ryan, R., 2009) رأت أن اليقظة العقلية لديها القدرة لمعالجة الضغوط والتوتر، وقد أثبت دراسة أدفيت (Advait, 2012) أن هناك أثر ايجابي لليقظة العقلية علي انخفاض التوتر ، كما أوضحت دراسة كل من الضبع، فتحي ، و محمود، أحمد (٢٠١٣) أن اليقظة العقلية المرتفعة تؤدي لانخفاض الاكتئاب.

كما اثبتت دراسة بلبل، يسرا (٢٠١٩) أن هناك علاقة سالبة بين الضغوط واليقظة العقلية، ونفس الدراسة وجدت فروق بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية في الضغوط وكانت لصالح منخفضي اليقظة العقلية، ودراسة كل من برهو، محمد، الأحمد، أمل (٢٠١٩) وجدت علاقة سالبة بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية.

وبسبب ما تمر به بلدان العالم من تفشي فيروس كورونا ومايترتب علية من أثار سلبية وضغوط مختلفة علي جميع الأفراد لاسيما طلبة المرحلة الثانوية ونظراً لاختلاف الإجراءات الاحترازية التي تتبع في كل مجتمع علي حده وكذلك اختلاف المستويات الاقتصادية ومستويات الدخل فأنه من المتوقع أن يختلف الشعور بالضغوط باختلاف المجتمع فقد وجدت الباحثة ضرورة التعرف علي العلاقة بين الضغوط الناتجة عن تفشي فيروس الكورونا واليقظة العقلية لدي طلبة المرحلة الثانوية في المجتمعين المصري والسعودي

مشكلة الدراسة:

تتمثل مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

١- ما مستوي الضغوط الناتجة عن تفشي فيروس كورونا (كوفيد- ١٩) لدي طلبة المرحلة الثانوية في المجتمعين المصري والسعودي؟

٢- ما مستوي اليقظة العقلية في ظل تفشي فيروس كورونا (كوفيد -١٩) لدي طلبة المرحلة الثانوية في المجتمعين المصري والسعودي؟

٣- هل توجد علاقة بين الضغوط وأنواعها الناتجة عن تفشي فيروس كورونا (كوفيد – ١٩) واليقظة العقلية لدي طلبة المرحلة الثانوية في المجتمعين المصري والسعودي ؟

٤- هل توجد فروق في الضغوط وأنواعها الناتجة عن تفشي فيروس كورونا (كوفيد – ١٩) تعزي إلي كل من النوع والجنسية والتفاعل بينهما لدي طلبة المرحلة الثانوية في المجتمعين المصري والسعودي ؟

٥- هل يمكن التنبؤ بأنواع الضغوط الناتجة عن تفشي فيروس كورونا من اليقظة العقلية لدي طلبة المرحلة الثانوية في المجتمعين المصري والسعودي ؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلي:

١- التعرف علي الضغوط الناتجة عن تفشي فيروس كورونا (كوفيد- ١٩) لدي طلبة المرحلة الثانوية في المجتمعين المصري والسعودي .

٢- التعرف علي مستويات اليقظة العقلية في ظل تفشي فيروس كورونا (كوفيد- ١٩) لدي طلبة المرحلة الثانوية في المجتمعين المصري والسعودي .

٣- التعرف علي العلاقة بين الضغوط وابعادها الناتجة عن تفشي فيروس كورونا (كوفيد – ١٩) واليقظة العقلية لدي طلبة المرحلة الثانوية في المجتمعين المصري والسعودي.

٤- التعرف علي الفروق في الضغوط وأبعادها الناتجة عن تفشي فيروس كورونا (كوفيد – ١٩) تعزي إلي كل من النوع والتخصص والجنسية لدي طلبة المرحلة الثانوية في المجتمعين المصري والسعودي .

٥- التعرف علي التنبؤ بالضغوط وأبعادها من معرفة اليقظة العقلية لدي طلبة المرحلة الثانوية في المجتمعين المصري والسعودي .

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة في الأهمية النظرية والأهمية التطبيقية

الأهمية النظرية

١- تنبثق أهمية الدراسة من خطورة ما يحدث في الوقت الحالي من تفشي فيروس كورونا وما يترتب عليه من ضغوط نفسية وجسمية واجتماعية ودراسية لدي طلبة المرحلة الثانوية في المجتمعين المصري والسعودي

٢- تتمثل أهمية الدراسة في تناول متغيرين علي درجة عالية من الأهمية معاً أحدهما متغير سلبي وهو الضغوط والأخر متغير إيجابي وهو اليقظة العقلية، وما سيترتب عليه من إمداد تراث علم النفس بمعلومات عن طبيعة العلاقة بين هذين المتغيرين في ظل الأزمة الحالية.

الأهمية التطبيقية:

١- قد تساهم نتائج هذه الدراسة في توفير برامج توعية لكل من أولياء الأمور والمرشدين والمدرسين والمربين لمواجهه الضغوط الناتجة عن فيروس كورونا لدى طلبة المرحلة الثانوية في المجتمعين المصري والسعودي من خلال تنمية اليقظة العقلية لديهم

٢- إثراء مكتبة البحث العلمي بمقياس نفسي جديد لقياس الضغوط وابعادها الناتجة عن انتشار فيروس كورونا لدى طلبة المرحلة الثانوية

حدود الدراسة:

حدود موضوعية: العلاقة بين الضغوط النفسية واليقظة العقلية وبعض المتغيرات الديموجرافية.

حدود زمنية : الفصل الدراسي الثاني لعام ٢٠٢٠ م

حدود بشرية : طلبة المرحلة الثانوية في المجتمعين المصري والسعودي.

مصطلحات الدراسة:

الضغوط The Stress

تعرفها الباحثة بأنها " التغيرات التي تحدث في البيئة التي يعيش فيها الفرد وتؤدي به إلي حالة مضطربة وتتفرع هذه الضغوط إلي:

الضغوط النفسية: Psychological Stress وتعكس الدرجة الضغوط المتمثلة في الأعراض النفسية مثل التوتر والقلق والاكتئاب والخوف واضطراب النوم والأكل وغيرها .

الضغوط الجسمية: Physical Stress وتعكس الدرجة الضغوط التي تظهر في الأعراض الجسمية مثل العرق وخفقان في القلب والصداع النصفي وغيرها.

الضغوط الدراسية: Academic Stress وتعكس الدرجة الضغوط الأكاديمية والصعوبات الدراسية التي يواجهها الطلبة في الدراسة والاختبارات وطرق شرح المعلمين باستخدام وسائل التعليم الالكترونية أثناء تفشي الكورونا العالمية.

الضغوط الاجتماعية : Social Stress وتعكس الدرجة الضغوط متمثلة في انعزال أو ارتباط الطالب بالآخرين في محيط أسرته وأصدقائه ومدي تفاعله مع المجتمع وشعوره بالفئات قليلة الدخل المادي في ظل تفشي الكورونا العالمية.

وتعرف الضغوط ككل إجرائياً "بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب أو الطالبة من خلال تطبيق مقياس الضغوط المعد من قبل الباحثة" والتي تدل علي مستوي الضغوط النفسية والجسمية والدراسية والاجتماعية.

اليقظة العقلية Mindfulness

يعرف بير وأخرون (٢٠٠٦) اليقظة بأنها لفت الانتباه الكامل للخبرات التي تحدث في الوقت الحاضر، بطريقة غير قضائية وهذا يزيد في الصفات الإيجابية مثل الوعي ، والبصيرة ، والحكمة ، والرحمة والاتزان

وتعرف اليقظة العقلية بأنها المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز علي الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وقبول الخبرات والتسامح نحوها، ومواجهه الاحداث بالكامل كماهي بالواقع وبدون إصدار الأحكام (Cardaciotto, et al., 2008) وتتضمن خمس أبعاد:

الملاحظة: تعني الانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الاحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والاصوات والروائح

الوصف: تقيس وصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات

التصرف بوعي: تقيس مايقوم به الفرد من أنشطة في لحظة ما، وإن أختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتي وإن كان يركز انتباهه علي شيء أخر.

عدم الحكم علي الخبرات الداخلية: تقيس عدم إصدار أحكام تقييمية علي الافكار والمشاعر الداخلية.

عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: تقيس الميل إلي السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، وتفقده تركيزه في اللحظة الحاضرة

(في: البحيري، عبد الرقيب، و الضبع، فتحي، وطلب، أحمد ، والعواملة، عائدة ،٢٠١٤، ص ١٤١).

تعرف اليقظة العقلية إجرائيا بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب والطالبة من خلال تطبيق مقياس اليقظة العقلية المعد من قبل Baer, R., Smith, G., Hopkins, J. & Krietemeyer, J., 2006)) والمترجم من قبل الباحثين (البجيري وآخرون ،٢٠١٤) التي تدل علي الملاحظة، التصرف بوعي، عدم الحكم علي الخبرات الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية.

فيروسات الكورونا: هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والانسان، ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدي البشر حالات عدوي الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلي الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس) ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخراً مرض فيروس كورونا كوفيد -١٩ (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢٠).

الاطار النظري والدراسات السابقة:

أولا: الإطار النظري:

١- الضغوط The Stress

وجدت الباحثة يمكن تصنيف بعض التعريفات التي تناولت الضغوط في فئتين رئيسيتين هما: الأول: تعريفات تتناول الضغوط كمصادر سواء داخلية او خارجية ، والثاني: تعريفات تتناول الضغوط كاستجابة أو رد فعل

ومن التعريفات التي تناولت الضغوط كمصادر هي تعريف عثمان, فاروق (٢٠٠١ ، ص ٩٦) حيث عرفها بأنها" تلك الظروف المرتبطة بالضبط و التوتر و الشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة توافق عند الفرد و ما ينتج عن ذلك من آثار جسمية و نفسية " ، وعرفها عبد المعطي، حسن (٢٠٠٦، ص٢٣) بأنها" المثيرات أو المتغيرات التي تحدث في البيئة الداخلية والخارجية للفرد وتكون شديدة ودائمة والتي تسبب للفرد عدم القدرة التكيفية والتي تؤدي في ظروف معينة إلي الاختلال الوظيفي الذي يسبب المرض، وترتبط الاستجابات الجسمية والنفسية غير الصحية باستمرار تلك الضغوط" ، وعرفت شقير، زينب (٢٠٠٢ ، ص١٦٦) الضغوط بأنها "مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية

الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته علي إحداث الاستجابة المناسبة للموقف وما يصاحب هذا من اضطرابات انفعالية وفسيولوجية تؤثر علي الجوانب الشخصية الأخرى للفرد"

بينما التعريفات التي تناولت الضغوط كاستجابة تعريف خليفة ، وليد (٢٠٠٩، ص ١٢٥) حيث عرف الضغوط أنها "رد فعل للتغيرات الحادة السريعة التي طرأت على كافة مناحي الحياة، فهي تمثل السبب الرئيسي وراء الإحساس بالآلام النفسية والأمراض العضوية". وتعريف يوسف، جمعة (٢٠٠٧ ، ص ١٣) عرف الضغوط النفسية "حالة يدركها الكائن الذي يتعرض لأحداث أو ظروف معينة بأنها غير مريحة أو مزعجة او على الأقل تحتاج الى نوع من التكيف أو إعادة التكيف وأن استمرارها يؤدي إلى أثار سلبية كالمرض و الاضطراب و سوء التوافق" ، وعرفت كارولين ليفاسور Levasseur ,Caroline (2012,) عرفت الضغوط علي أنها استجابات صادرة عن الفرد عندما تواجهه مواقف تتطلب منه مجهود كبير حتي يستطيع التكيف معها.(في: نصر الدين، ٢٠١٧، ص ٦٢).،كماعرف يوسف، ضياء (٢٠١٤، ص ١٨) الضغوط" بأنها تعرض الفرد لمجموعة من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تقضي إلى الشعور بالقلق والتوتر نتيجة إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكاناته "

ومن التعريفات السابقة عرفت الباحثة الضغوط بأنها " التغيرات التي تحدث في البيئة التي يعيش فيها الفرد وتؤدي به إلي حالة مضطربة أو مرضية وتتفرع هذه الضغوط إلي ضغوط نفسية ، ضغوط جسمية، ضغوط دراسية، وضغوط اجتماعية"

مصادر الضغوط:

أن الضغوط تمر بثلاثة مراحل وهي: الأحداث الخارجية وهي التي تحدث بدون إرادة الفرد مثل الفيضانات أو وفاة شخص عزيز أو انتشار الأمراض مرحلة التقييم وهي المرحلة التي يقيم الفرد فيها الحدث الضاغط وهل هو يمثل تهديدا ونتيجة لهذه المرحلة ينتقل الفرد للمرحلة التالية رد الفعل النفسي وهنا يحدث الضغط من التفاعل بين الأحداث الخارجية والاستجابات المعرفية والانفعالية وقد تكون نتائج الضغط سلبية مثل الحزن أو تكون ايجابية مثل الدافع للإنجاز(بيومي ، لمياء ٢٠١٤; Green ,B., 1990).

وتري كل من عبد المقصود، أماني، و عثمان، تهاني (٢٠٠٧، ص٢١) أن الضغط ينقسم إلي ضغط إيجابي: يسهم في تماسك الأسرة وتقوية كيانها ومن ثم استقرارها ويحفز علي الانجاز والنجاح، والضغط السلبي: يسهم في تهديد كيان الأسرة ويساعد علي الشعور باليأس والاحباط وخيبة الأمل.

ويشير كيمف (Kempf ,J., 2011) أن أحد أهم المصادر للضغط النفسي عند المراهق تظهر عن عوامل خارجية تتمثل في الأسرة، والصداقة، وفاة أحد أفراد الأسرة وايضا ضغوطات مدرسية واجتماعية، والضغوط الايجابية عند المراهق هي التوازن بين العوامل الداخلية النفسية والخارجية ، وإذا المراهق لم يستطيع التوازن يتعرض للعديد من الضغوط السلبية.

ويري غريغ ويلكنسون (ترجمة زينب منعم ، ٢٠١٣) أن التغير المستمر والسريع يعتبر مصدر من مصادر الضغوط وأن مصادر الضغط النفسي تكمن أساساً في هذه الأحداث التي تطرأ علي حياتنا وفي استجاباتنا الجسدية والإدراكية والعاطفية لهذه الأحداث

يري عبد السلام وآخرون(٢٠١٣) أن الضغط الايجابي يعمل كدافع لإنجاز هدف ما كالضغط الذي يسبق الامتحانات فهذا الضغط يدفع للنجاح في الامتحان بينما الضغط السلبي يشعر الفرد باستنفاذ طاقته النفسية لمواجهه تحديات الحياة وهذا الضغط يتفوق علي قدراته وإمكاناته الجسمية والنفسية.

ويحدد خليفة، وليد (٢٠٠٧، ص ١٤٥) **أنواع الضغوط** علي أنها:

الضغط النفسي الحالي: وهو نتيجة موقف معين مثل مناقشة أو مسابقة، وأن تم الحكم فيه يصبح فعالا.

الضغط النفسي المتوقع: وهو مرتبط بدخول امتحان معين وهذا الضغط يكون ضارا عندما يعطيه الفرد أهمية كبيرة.

الضغط النفسي الحاد: وهو استجابة الفرد لتهديد فوري مباشر لحياة الفرد وهو ما يسمى بالصدمة.

الضغط النفسي المزمن: وهو نتيجة لأحداث منهكة تتراكم مع الزمن بشكل سلسلة من الضغوط المتراكمة.

وتتفق الباحثة مع خليفة في تعريف الضغط النفسي الحاد علي أنه استجابة الفرد لتهديد مباشر لحياته وأن جائحة الكورونا تمثل الضغط النفسي الحاد لأنها تهدد صحة وحياة الفرد

النظريات المفسرة للضغوط:

١-نظرية الجهد لهانز سيلي Hans Sely

بدأ ظهور مصطلح الضغوط لأول مرة ١٩٣٦ علي يد سيلي حيث بني أبحاثه علي ردود الفعل النفسية والجسدية تجاه الضغوط، وأعتبر أن الاستجابة الفسيولوجية للضغوط هدفها الحفاظ علي الفرد وقد حدد سيلي ثلاث مراحل أطلق عليها أعراض التكيف (Muthuvelayutham, C. & Mohanasundaram , H., 2012 , P.339)

وتتمثل هذه المراحل في مرحلة التفاعل وفيها يتفاعل الفرد مع مصدر الضغط، ومرحلة المقاومة وفيها يقاوم الفرد مصدر التهديد بكل ما يملك من طاقة جسمية ونفسية، وأخيراً مرحلة الإنهاك وفيها تستنزف طاقة الفرد ويصبح فريسة للمشكلات والأمراض Selye ,H., (1976).

٢- نظرية أحداث الحياة لهولمز وراهي Holmes & Rahe

ظهرت هذه النظرية علي يد هولمز وراهي (Holmes, T. & Rahe , R.,1967) وتفسر الضغوط من خلال مواقف وأحداث الحياة ولذلك أطلق عليها نظرية أحداث الحياة والتي تسبب الضغوط مثل الموت والحوادث.. أقترح هولمز وراهي قائمة بأحداث الحياة، التي تسبب الضغوط للناس وتم ترتيبها وفقاً للوزن نسبي لكل حادثة أو موقف الذي يعد مؤشراً لدرجة الاضطراب الذي تحدثه الحادثة وكانت أعلى الأحداث هي وفاة القرين، ونموذج هولمز يفترض أن الأحداث البيئية تسهم بحدوث الضغوط التي تأثر علي الصحة .

٣- نظرية سبيلبيرجر Spilberger

ربط بين الضغط وقلق الحالة وأعتبر الضغط مسببا لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا، وقد اعتمد في تفسيره للضغوط على أساس الدافع حيث أثبت أن الضغوط تلعب دوراً في إثارة الاختلافات على مستوي الدافع كل حسب ادراكه للضغط حيث يرى أنها تأخذ في اعتبارها العوامل الآتية:

- توع الضغوط وأهميتها في المواقف المختلفة.
- مستوى شدة القلق الناتجة عن الضغوط في المواقف المختلفة.

– الاختلافات الفردية في للقلق .

–توضيح السلوك المناسب للتغلب على حالات القلق الناتجة عن الضغوط (أبو سخيلة، عفيفة أحمد ، ٢٠١١؛ وحساني، فاطمة، ٢٠١٥) .

كما ميز "سبيلبرجر بين الأحداث البيئية الخطرة والمهددة الضاغطة والتغيرات الانفعالية والسلوكية والفسيولوجية التي تحدث بفعل المواقف الضاغطة وأوضح أن الضغوط تشير إلى خصائص المثيرات والظروف التي تتميز بدرجة من الخطر أما التهديد فيشير إلي إدراك الفرد لمواقف محددة بأنها خطرة ويرى بأن تقييم موقف بأنه خطر يعتمد على مميزات المواقف وعلى خبرات الفرد الماضية خلال مواقف مشابهة للفرد ولا يعتبر الموقف مهددا للفرد إلا إذا أدرك أنه يهدده وبذلك فإن إدراك تهديد المواقف يختلف من فرد لآخر حسب مهاراته وخبراته في مواجهة المواقف الضاغطة. (أبو حبيب، نبيلة ، ٢٠١٠ ، ص٣٦)

٢- اليقظة العقلية:

بدأت دراسة مفهوم اليقظة العقلية في السبعينات من القرن الماضي حيث قامت كل من لانجر وايبلسون (١٩٧٢) بدراسة مفهوم اليقظة العقلية ضمن علم النفس الاجتماعي وذلك بدراسة السلوك في التفاعلات الاجتماعية التي تعتبر الأفراد لديهم نص خاص في العقل Scripted behaves ، وعرفنها لانجر (Langer,E., 1992,p. 4) بأنها "مجال للقدرة العقلية ، وتسمح برؤية جديدة علي كل الخبرات العقلية والحسية للفرد، ومن دون إصدار أحكام".

"وهي حالة من الوعي يكون فيها الفرد على علم بمحتوى المعلومات بمعني إنها حالة انفتاح على الحداثة في الحاضر بينما اللاوعي هو حالة ذهنية تتميز بالاعتماد المفرط على الذي تم في الماضي، غافل عن جوانب جديدة من الموقف. Langer, E. J. 1992, (p.289)".

عرفتها لانجر ومولدوفين (Langer, E. & Moldoveanu ,M., 2000a,pp.1-2) "بأنها حالة من النشاط التمييزي للأحداث والأفكار والتي تجعل الفرد أكثر وعيًا للحظات والخبرات الحالية ومستكشفًا لأنشطة جديدة سواء كانت هامة أو غير مهمة ، وأكدت لانجر أن اليقظة حالة مرنة للعقل والانفتاح على الجديد، وهي عملية فعالة لابتكار أشياء جديدة متنوعة".

وعرفها كل من بير وسميث وألين (Baer, Smith, G. & Allen , k., 2004, p.191 ., R.) " بأنها القدرة المستمرة علي مراقبة الأفكار والمعارف والانفعالات، والوعي بالخبرات الحاضرة والاستفادة منها، ومواجهة الأحداث المختلفة"

أن اليقظة العقلية تعني وجود الأفراد الأن في الوقت الحاضر وهي التي تجعل الفرد واعيًا ومنتبها للأشياء والأحداث والمواقف التي يمر بها (Elder, 2010) ويعرفها دافيس وهايس (Davis,D. & Hayes,J., 2011) بأنها وعي الفرد بالخبرات الموجودة في اللحظة التي حدثت فيها دون إصدار الأحكام، و يمكن تنميتها من خلال ممارسة وأنشطة مثل التأمل.

ويصفها كيتلر (Kettler ,K., 2013) "بأنها طريقة في التفكير تؤكد أهمية الانتباه و أحاسيس الفرد الداخلية و البيئة التي يعمل فيها دون إصدار الأحكام الإيجابية أو السلبية ، ولذلك يتعامل مع الخبرة بطريقة أكثر واقعية وتحقيق التكيف"

"فاليقظة العقلية تعلم الفرد التحكم في عقله وتركيز الانتباه في الوقت الحالي، وإزالة الأفكار السلبية المتعلقة بالماضي أو القلق من المستقبل، و قد تتحسن قدرة الفرد علي مواجهة المواقف الضاغطة التي يتعرض لها" .(Zahra,S. & Riaz,S., 2018, p.378).

وعرف (Benada ,N. & Chowdhry, R. ,2017,p.105) "اليقظة االعقلية بأنها وعى الفرد بأفكاره ومشاعره بالبيئة المحيطة به لحظة بلحظة".

وعرفها الشلوى، علي (٢٠١٨ ، ص ٤) "بأنها الوعي الكامل بالمثيرات التي يتفاعل معها الطالب، وتحفز الانتباه لديه دون إصدار الأحكام أو الانشغال بالخبرات ومشاعر الماضي"

ويري الختاتنة ، سامي (٢٠١٩، ص٦٣) " أن اليقظة العقلية هي تركيز الانتباه بطريقة محددة، ونحو هدف واحد، وفي اللحظة الحالية، وبدون إطلاق الأحكام، و يشتمل على عدد من الأبعاد الفرعية والمتمثلة في أربعة أبعاد هي: يلاحظ، ويصف، ويتصرف بوعي، ويقبل بدون إطلاق حكم".

نظرية لانجر لليقظة العقليةLanger Theory of Mindfulness :

ترى لانجر Ellen Langer أن اليقظة العقلية هي القدرة على النظر في الأشياء بطرق جديدة ، واستقبال المعلومات الجديدة، والانفتاح علي وجهات نظر مختلفة، مما يؤدي إلي اتخاذ خيارات مناسبة (langer,E. 1992)

وقد درست Ellen Langer اليقظة في مجال علم النفس الاجتماعي ، لكنها استخدمت المصطلح كمنظور أوسع ، للانفتاح ، رؤية الأشياء من وجهة نظر الشخص الآخر، وقد وحددت لانجر Langer أربعة أبعاد لليقظة العقلية: ١- التميز اليقظ وهو تطوير أفكار جديدة ومبدعة من قبل الأفراد الذين لديهم اليقظة العقلية عالية، ٢- الانفتاح علي الجديد وميل الأفراد إلي حب الاستطلاع والاستكشاف والتجريب لحلول جديدة للمثيرات غير المألوفة ٣- التوجه نحو الحاضر وهو تركيز الانتباه نحو موقف معين ٤- الوعي بوجهات النظر المختلفة وهو القدرة علي النظر للموقف برؤي مختلفة مما يمكنه من الوعي التام واتخاذ الرأي المناسب (Langer,E. 2000)

أهمية اليقظة العقلية :

ويؤكد ألبرت وكوهين (Albrecht ,N. & Cohen ,M. 2012)علي أن اليقظة العقلية تساعد الطلبة في إدراك واقعهم وفهم أنفسهم بشكل واضح، وكذلك تعزيز السلوك التوافقي لهم سواء علي المستوى النفسي فيظهر الطالب عدد من السمات الإيجابية المتمثلة في الرحمة والتعاطف وتحسين صورة الجسم، علي المستوى الاجتماعي فتحسن المناخ الاجتماعي داخل المؤسسة التعليمية فتسهم اليقظة العقلية في ارتفاع أداء الطلبة الأكاديمي.

كما أن هناك اهتماما متزايداً بالفوائد النفسية لليقظة العقلية، حيث هناك علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والاستقرار النفسي ، والسعادة النفسية ، تقدير الذات والرضا عن الحياة (الزبيدي ، مروة شهيد ، ٢٠١٢).

وهناك دراسات أثبتت أن اليقظة العقلية تساعد الأفراد على التصالح مع ذواتهم وخاصة الذين يعانون من ضغوط، واضطرابات في صورة الجسم، وتسهم في خفض القلق والاكتئاب (Grow, J., Collins, S., Harrop, E. & Marlatt G., 2015,p. 17)

تعد اليقظة العقلية من المتغيرات المهمة التي لها ارتباط مباشر بالعملية التعليمية؛ فتساعد اليقظة العقلية علي زيادة الوعي وتركيز انتباه الطلبة للعملية التعليمية، وتعزز المرونة الذهنية لدى الافراد وتبرز ما لديهم من قدرات وامكانات للتوافق مع المواقف والظروف الصعبة والضاغطة التي تواجه الطلبة في الحياة الجامعية، والاستفادة من الخبرات ونقل ما تعلموه إلى حياتهم العملية.(بلبل، يسرا ،٢٠١٩، ص ٢٤٤٦).

وتري الباحثة أن اليقظة العقلية تعتبر من متغيرات علم النفس الإيجابي ولها تأثير علي الإنسان و وتوافقه وحاجزاً ضد الضغوط النفسية وهذا ما أسفرت عته بعض الدراسات فقد ارتبطت اليقظة العقلية إيجابياً بكل من التفاؤل الأكاديمي (بدر، أميرة ، ٢٠١٩)، والسعادة النفسية (الوليدي، علي ، ٢٠١٧) ، والصحة النفسية (Badri, B., 2017)، والمرونة النفسية (إسماعيل ، هالة ، ٢٠١٧) بينما ارتبطت اليقظة العقلية سلبياً بكل من والسلوك العدواني ،و القلق الاجتماعي (شاهين، هيام ، ٢٠١٧)، وأعراض القلق (الحارثي، سعد ، ٢٠١٩)، كما أن اليقظة العقلية تعتبر متغير وقائي وعلاجي لبعض المتغيرات حيث اثبتت بعض الدراسات فاعلية برامج قائمة علي اليقظة العقلية علي تحسين أعراض الاكتئاب، مثل دراسة جريسون وأخرون Greeson, J.,. Smoski, , M., Suarez, E. , Brantley, J. Ekblad, A. , Lynch,T. , & Wolever ,R., 2015)، وخفض أعراض الوهن النفسي (الأخرس، نائل، ٢٠١٦) ، وخفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم (مصطفي ، محمد ، ٢٠١٩).

وانتشرت في الآونة الأخيرة تطبيقات اليقظة العقلية في مختلف مجالات علم النفس ، فيمكن استخدام اليقظة العقلية كعلاج معرفي سلوكي Cognitive behavioural therapy حيث اليقظة العقلية القائمة علي الحد من التوتر وألقلق والاكتئاب، واليقظة العقلية القائمة علي العلاج المعرفي والتي تستخدم في الطب النفسى والرعاية الصحية التي تواجه المضطربين الذين يعانون من الاضطرابات النفسية والجسدية .(Schwartz ,A., 2018, p.10)

ثانياً: الدراسات السابقة:

بعد اطلاع الباحثة على العديد من الدراسات العربية، والأجنبية، ذات العلاقة بموضوع الضغوط، واليقظة العقلية، تم تقسيم الدراسات السابقة إلى محورين، الأول: يتعلق بدراسات تناولت الضغوط ، والثاني: يتعلق بدراسات تناولت اليقظة العقلية، ويتضمن كل محور، دراسات عربية وأجنبية، وسوف تستعرض الباحثة هذه الدراسات وفقاً لترتيبها الزمني من الأقدم للأحدث، ويلي ذلك التعقيب علي هذه الدراسات وأوجه الاستفادة منها.

١- دراسات تناولت الضغوط وعلاقتها ببعض المتغيرات:

هدفت دراسة المومني (٢٠٠١) للتعرف علي ضغوط الحياة التي يتعرض لها طلبة الجامعة الأردنية وعلاقتها بالقلق والاكتئاب وتكونت العينة من (٢٣٠) طالب وطالبة من الجامعة الأردنية وأسفرت النتائج عن أكثر الضغوط التي يتعرض لها الطلبة: الضغوط الجامعية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الحياتية اليومية، الضغوط الاقتصادية، والضغوط الأسرية علي التوالي، كما توصلت النتائج لوجود علاقة موجبة بين الضغط النفسي والقلق والاكتئاب، وأن الضغوط الاجتماعية أكبر متنبيء بالقلق والاكتئاب حيث تتنبأ بحوالي ٥٧٪

تناول كروكيت وأخرون (Crockett, L .J.; Iturbide, M..; Torres S., Rosalie A.; McGinley, M.; Raffaelli, M.; & Carlo, G., 2007) العلاقة بين الضغوط المتراكمة والتكيف النفسي والدور الوقائي للدعم الاجتماعي وأسلوب المواجهة، وتكونت العينة من (١٤٨) طالباً جامعياً أمريكياً مكسيكياً، ٦٧ ٪ من طالبات و٣٣ ٪ من الطلاب ومتوسط عمر ٢٣.٠٥ سنة، انحراف معياري ٣.٣٣ وأوضحت النتائج وجود علاقة موجبة بين الضغوط والقلق والاكتئاب، وأن التكيف النشط يؤدي إلي انخفاض الاكتئاب، كما أشارت النتائج إلي أن الدعم الأبوي ودعم الأقران يقلل من أعراض الضغوط لدي الطلبة الأمريكية المكسيكية.

دراسة بيارام وبيجل (Bayram, N. & Bilgel, N., 2008) للتعرف علي المتغيرات الديموجرافية وعلاقتها بالاكتئاب والقلق والضغوط لدي مجموعة من طلبة الجامعة ،واستخدمت الدراسة مقياس الاكتئاب والقلق والضغوط (DASS-42) وطبق في الفصول الدراسية الخاصة بالطلبة بالجامعات التركية، وقد تكونت العينة من (١٦١٧) طالباً وطالبة من تخصصات مختلفة، وتوصلت النتائج أن القلق والضغوط مرتفعة لدي الطالبات، وأن طلبة السنة الأولي والثانية مرتفعين في الاكتئاب والقلق والضغوط ، وان الطلبة الذين راضين عن تعليمهم كانوا أقل في مستويات القلق والاكتئاب والضغوط.

وأجرت عفيفي، وئام (٢٠١٠) دراسة للكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية، والتعرف علي الفروق بين الجنسين في الضغوط النفسية تكونت اللعينة من (١٥٠) شاب وفتاة تراوحت اعمارهم مابين ٢٨، ٣٥ واختيرت بطريقة عشوائية واستخدمت مقياس الضغوط من إعداد الباحثة ومن أبرز النتائج التي توصلت إليها هي عدم وجود فروق

في الضغوط النفسية تعزي للجنس، ووجود علاقة موجبة بين الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية.

بينما دراسة عبد السلام، فاروق ، و العزازي ، منير وصديق، محمد (٢٠١٣) هدفت إلى تصميم مقياس عربي للضغوط النفسية لطلاب الجامعة من المصريين والوافدين، في البيئة العربية؛ هذا بالإضافة إلى استخراج مقاييس فرعية لأبعاد المقياس ووضع معايير له. يهدف هذا المقياس إلى قياس مستوى الضغوط النفسية، وما يترتب عليها من آثار سلبية لدى عينة من طلاب الجامعة، وتشكل الضغوط النفسية المنطلق الرئيس الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، حيث إن الضغوط النفسية هي القاسم المشترك الذي يجمع الضغوط الأخرى. تتمثل أبعاد هذا المقياس في عدّة ضغوط هي: الضغوط الدراسية، الضغوط الأسرية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الشخصية، ضغوط البيئة الدراسية الجامعية.

دراسة لابراجو (Labrague, L.,2014.) لاكتشاف العلاقة بين الشعور بالاكتئاب والقلق والضغوط وإدمان الفيسبوك ، وتكونت عينة الدراسة من (٧٦) طالباً من بكالوريوس العلوم في التمريض، وكانت الأدوات المستخدمة مقياس إدمان استخدام الفيسبوك ومقياس القلق والاكتئاب والضغوط (DASS) وأوضحت النتائج وجود علاقة موجبة قوية بين زيادة الوقت الذي يقضية الطالب علي الفيسبوك وزيادة الشعور بالاكتئاب والقلق والضغوط

وقام كل من المزمني، فواز ، وعمارين، وسلام (٢٠١٦) بدراسة لتحديد مستوى الضغوط النفسية لدى مرضى القولون العصبي. تكونت عينة الدراسة من (٢٧٥) مريضاً مصاباً بالقولون العصبي، تم اختيارهم من مختلف المستشفيات والمراكز الصحي ة في مدينة إربد، الاردن، ، استخدم مقياس الضغوط النفسية الذي أعده ليم اير وتيساير (Psychological Stress Measures PSM-9) وقام الباحثان بتعريبه، أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى مرضى القولون العصبي كان مرتفعا، وعدم وجود فروق في الضغوط تعزي الي النوع والحالة الاجتماعية والعمر.

دراسة الشيخ ، أسامه ، وفضل، عثمان (٢٠١٦) هدفت التعرف علي العلاقة بين التفاؤل والضغوط النفسية لدي المرشدين الطلابيين بالمرحلة الثانوية بالسعودية بمدينة حائل في ضوء النوع والمؤهل الدراسي واستخدمت الدراسة مقياس الطريري للضغوط النفسية وتم استخدام المنهج الوصفي وتكونت العينة من (٢٠٠) مرشدا ومرشدة اختيرت بطريقة عشوائية

منظمة ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة عدم وجود علاقة بين التفاؤل والضغوط النفسية، عدم وجود فروق في الضغوط النفسية تعزي للنوع والمؤهل الدراسي.

دراسة بلقاسم، محمد، وشتوان حاج (٢٠١٦) هدفت للتعرف علي الضغوط النفسية وأسباب الغياب المدرسي لدي طلبة الثانوي وشملت الدراسة (١٢٠) طالب وطالبة من التخصصات الأدبية والعلمية وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية، واستخدمت الدراسة مقياس الضغوط من إعداد الباحثان وتوصلت النتائج لعدم وجود علاقة بين الضغوط النفسية وأسباب الغياب المدرسي ، وجود فروق في الضغوط النفسية تعزي للنوع لصالح الإناث.

دراسة قريطع، فراس (٢٠١٧) هدفت إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين، و فحص الفروق بين متوسطات الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات، والكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لديهم،. وتكونت عينة الدراسة من (٣٧٠) معلم ومعلمة تم اختيارهم عشوائي من المدارس التابعة لمديرية التربية والتعليم وقد استخدمت الدراسة مقياسي الضغوط النفسية والرضا عن الحياة. وأشارت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى المعلمين . وأن الضغوط النفسية لدى الذكور أعلى منها لدى الإناث ، ولدى ذوي الخبرة القصيرة أعلى منها لدى ذوي الخبرة المتوسطة والطويلة، ولم يظهر فرق دال إحصائياً في الضغوط النفسية يعزى للحالة الاجتماعية، ووجود علاقة عكسية دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية لدى المعلمين والرضا عن الحياة.

دراسة حامد، وائل (٢٠١٨) هدفت للتعرف علي علاقة الضغوط النفسية وجودة الحياة لدي أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود ,استخدمت الدراسة مقياسي الضغوط وجودة الحياة من إعداد الباحث، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٠) عضو هيئة التدريس، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة موجبة بين الضغوط النفسية ككل وجودة الحياة، وعدم وجود علاقة بين بعد جودة إدارة الوقت من مقياس جودة الحياة وكل من أبعاد الضغوط النفسية وهي الفاعلات المهنية والتدريب المهني وتوقعات العمل والرواتب والترقية

٢-دراسات تناولت اليقظة العقلية وبعض المتغيرات:

هدفت دراسة بالمر، ورودجر(Palmer ,A. &Rodger ,S., 2009) التعرف علي الفروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية والضغوط وأساليب مواجهتها، والكشف عن

العلاقة الارتباطية بين هذه المتغيرات، وتكونت العينة من (١٣٥) طالباً وطالبة (٤٤) ذكور، (٩١) إناث، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب الجامعة، واستخدم الباحث مقياس اليقظة العقلية، مقياس الضغوط المدركة، ومقياس أساليب المواجهة، وأوضحت النتائج عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية، ووجود فروق دالة في أساليب المواجهة لصالح الذكور، وأن اليقظة ترتبط سلبياً بالضغوط المدركة وأسلوب المواجهة الانفعالية، وأسلوب المواجهة التجنبية.

قام أدفيت (Advait, 2012) بدراسة هدفت لمعرفة أثر الوعي باليقظة العقلية على بعض مهارات التركيز والانتباه واحترام الذات والتعاطف والصبر والتنظيم العاطفي وعلى نوعية الحياة، بالإضافة إلى دراسة أثر متغيري الجنس والعمر على برنامج الوعي باليقظة العقلية والتأمل وتكونت العينة من (٩) منهم ٦ ذكور و ٣ إناث. أظهرت نتائج الدراسة عن الأثر الإيجابي لممارسة البرنامج بغض النظر عن النوع والعمر، كما أظهرت ارتفاع نسبة التركيز والانتباه، والقدرة على الاستماع دون مقاطعة، ومراقبة الذات بموضوعية، وزيادة الصبر والثقة والتعاطف مع الآخرين، واحترام الذات والإحساس بمشاعر الفرح دومًا، وصفاء الذهن، وانخفاض التوتر بشكل عام.

قام كل من الضبع، فتحي ، و محمود، أحمد (٢٠١٣) بدراسة للتعرف علي أثر اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة والعلاقة بين اليقظة العقلية وأعراض الاكتئاب وتكونت العينة من (٢٤) طالبا تراوحت أعمارهم مابين ١٩ – ٢٣ عام وتم تقسيمهم الي مجموعتين متجانستين (ضابطة وتجريبية) وقد تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية من إعداد الباحثان وقائمة بيك للاكتئاب وأشارت النتائج لوجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وأعراض الاكتئاب، ويمكن التنبؤ بأعراض الاكتئاب من اليقظة العقلية وجاء بعد الوعي أكثر تنبؤ بأعراض الاكتئاب من بعد التقبل، كما أوضحت النتائج بعد تطبيق البرنامج تحسناً في اليقظة العقلية وانخفاضاً في أعراض الاكتئاب

دراسة الهاشم، أماني (٢٠١٧) هدفت هذه الدراسة للتعرف علي درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان، وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم. وقد تكونت عينة الدراسة من (٣١٣) معلماً ومعلمة تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية، وكانت أهم النتائج: أن درجة توافر اليقظة

الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان كانت متوسطة من وجهة نظر المعلمين ، كما أن درجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين متوسطة ، عدم وجود فروق في اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية لمحافظة عمان تعزى لمتغير النوع، توجد علاقة إيجابية بين الدرجة الكلية لدرجة توافر اليقظة الذهنية والدرجة الكلية لدرجة سلوك المواطنة التنظيمية،

هدفت دراسة باجي (Bajaj, B., 2017) للتعرف علي دور إحترام الذات كمتغير وسيط بين اليقظة العقلية والمرونة والضغط، وتكونت العينة من (٤٦٢) طالب جامعي (٣١٤) طالب ،(١٤٨) طالبة من الجامعة الهندية، أكملوا التطبيق علي مقاييس اليقظة واحترام الذات والمرونة والضغوط ،واشارت النتائج إلي أن احترام الذات كان متغير وسيط في العلاقة بين اليقظة والمرونة ، وأن اليقظة واحترام الذات يلعبان دوراً مؤثراً في تعزيز الصحة العقلية

دراسة العاسمي، رياض, والسعيد, عاتكة, والعجمي , راشد (٢٠١٧) هدفت للتعرف علي العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة والضغوط النفسية لدي طلبة جامعتي دمشق والكويت وتكونت العينة من (٢٢١) بواقع (١٢٠) طالب وطالبة من دمشق و(١٠١) طالب وطالبة من الكويت، وقد استخدموا استبيان الوجوه الخمسة لليقظة العقلية (Baer,2006) ومقياس الضغوط النفسية إعداد الموسوي (١٩٩٨)، ومن أبرز النتائج وجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية والضغوط، وأن الطلبة الكويتين أكثر يقظة وأقل ضغوطا من الطلبة السوريين، وأن الذكور أكثر يقظة ومرونة وأقل ضغوطا من الإناث

دراسة كل من عبدالرحيم، طارق، وفواز، إيمان (٢٠١٨) هدفت للكشف عن الابتكارية الانفعالية واليقظة العقلية وعلاقتهما بكفاءة التمثيل المعرفى للمعلومات لدى طلبة كلية التربية جامعة سوهاج وتكونت عينة الدراسة من (٣٦١) طالب وطالبة من مرتفعى ومنخفضى التحصيل الدراسي، وطبق مقياس الابتكارية الانفعالية لأفريل وترجمة المنشار ومقياس اليقظة العقلية لبيال وآخرون وترجمة وتقنين البحيرى وآخرون ومقياس كفاءة التمثيل المعرفى للمعلومات من إعداد الباحث ، اسفرت نتائج عن وجود علاقات موجبة بين أبعاد الابتكارية الانفعالية، اليقظة العقلية وكفاءة التمثيل المعرفى للمعلومات.. كما أوضحت النتائج ان اليقظة العقلية تؤدى دوراً هام في كفاءة التمثيل المعرفى للمعلومات بأبعادها المختلفة لدى الطلاب مرتفعى التحصيل.

دراسة زبير, وكمال(Zubair , A. & Kamal, A., 2018)) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف علي دور اليقظة والمرونة كمتنبئين بالرفاهية الذاتية بين طلاب الجامعات في باكستان وروسيا. والتعرف علي الاختلافات بين طلاب الجامعات الباكستانية والروسية. وتكونت العينة من (٤٩٦) طالب جامعي بينهم ٣٠٦ من باكستان و ١٩٠ من روسيا تتراوح أعمارهم بين ٢٠-٣٥ سنة بمتوسط ٢٤.٥ وانحراف معياري ٥.٦٢، تم استخدام مقياس الوعي باليقظة الذهنية (Brown & Ryan ,2003) ، مقياس المرونة (Block & Kremen,1996) ، و مقياس الرفاهية الذاتية (Tennant et al. 2006) ، و أظهرت النتائج أن اليقظة الذهنية كانت مرتبطة بشكل إيجابي بالمرونة والرفاهية الذاتية. ولاتوجد فروق بين الجنسين في اليقظة بين طلبة روسيا. بينما عبر الطلاب الباكستانيون عن درجات أعلى في اليقظة الذهنية.، بينما لا توجد اختلافات ثقافية في اليقظة.

دراسة صلاحات، محمد ، والزغلول، رافع (٢٠١٨) هدفت لمَعرِفة القدرة التنبؤية لِلعوامِلِ الكبري للشخصية باليقظة العقلية وهل يختلف مستوي اليقظة العقلية باختلاف النوع والتخصص لدي طلبة جامعة اليرموك وتكونت عينة الدراسة من(٧٦٠) طالب وطالبة من طلبة مرحلة البكالوريوس واستخدم مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية Baer et al., 2006 ومقياس العوامل الكبري للشخصية الذي طوره لكوستا وماكري Costa & McCrae, 1992 أظهرت النتائج ان مستوي اليقظة العقلية كان متوسطاً علي الاداة ككل والأبعاد باستثناء بعد المراقبة كان مرتفعاً، وجود فروق تعزي لمتغير النوع في بعد المراقبة لصالح الإناث، ووجود فروق تعزى لنوع الكلية في جميع الابعاد باستثناء بعد الوصف لصالح الكليات الإنسانية في بعدي العمل بوعي وعدم الحكم علي الخبرة الداخلية ولصالح الكليات العلمية في بعدي المراقبة و عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية

وتناولت دراسة زهراء ورياز (Zahra,S. & Riaz,,S. , 2018) العلاقة بين اليقظة االعقلية والصمود والضغوط المدركة لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من (٣٩١) طالب وطالبة منيم (١٩١) ذكور، و(٢٠٠) اناث وبتطبيق استبيان العوامل الخمسة لليقظة العقلية ومقياس الصمود ومقياس الضغوط المدركة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية والضغوط المدركة، ويمكن التنبؤ بالضغوط من اليقظة والصمود ، وجود فروق في الضغوط تعزي للنوع لجانب الاناث

دراسة ناجواني ، نجلاء (٢٠١٩) هدفت للكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم مابعد الأساسي في محافظة مسقط والتعرف إلى الفروق في مستوى اليقظة العقلية لبعض المتغيرات تكونت العينة من (٤٠٠) طالب وطالبة، واستخدم مقياس كنتاكي لليقظة العقلية وأشارت النتائج إلى أن مستوى اليقظة العقلية كان متوسطًا لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي، كما أظهرت النتائج إلى عدم وجود فروق تعزى لمتغير النوع والصف الدراسي والعمر، والمستوى التحصيلي في اليقظة العقلية

دراسة الضبع، فتحي (٢٠١٩) هدفت للتعرف على مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة الدراسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية في ضوء متغير النوع، وإمكانية التنبؤ بالسعادة الدراسية من خلال اليقظة العقلية. وتكونت العينة من (٢٠٠) تلميذٍ وتلميذة، متوسط أعمارهم الزمنية (١١.٢٣) سنة، وانحراف معياري قدره (٠.٧٤)، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية من تلاميذ الصف السادس الابتدائي واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية لدى الطفل والمراهق من إعداد (Greco, Baer & Smith,2011)، وترجمة الباحث، وأهم ما توصلت إليه النتائج ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية وأبعاد السعادة الدراسية ودرجتها الكلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

دراسة العكايشي ، بشرى (٢٠١٩) هدفت لمعرفة مستوى اليقظة العقلية ومستوى الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة الشارقة والكشف عن مدى مساهمة متغير اليقظة العقلية في التنبؤ بمتغير الصلابة واستخدمت الدراسة مقياسي اليقظة العقلية والصلابة النفسية من إعداد الباحثة، وتكونت عينة الدراسة من ٢٥٠ طالبًا وطالبة، وأظهرت النتائج أن العينة تتمتع باليقظة العقلية والصلابة النفسية، ووجود فروق في أبعاد اليقظة العقلية وفقًا لمتغير النوع لصالح الإناث في بعدي التميز اليقظ والتوجه نحو الحاضر و لصالح الذكور في بعد الانفتاح على الجديد ، وعدم وجود فروق في الوعي بوجهات النظر المتعددة، إضافة إلى عدم وجود فروق في أبعاد اليقظة العقلية يعزي للتخصص.

قام كل من برهو، محمد، الأحمد، أمل (٢٠١٩) بدراسة هدفت للتعرف علي العلاقة بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية، بالإضافة إلى تعرف الفروق وفقاً لمتغير السنة الدراسية والجنس، استخدم مقياس اليقظة العقلية لبير وسميث وآلن (٢٠٠٤) وترجمة العاسمي

(٢٠١٧)، ومقياس الضغوط النفسية من إعداد النابلسي (٢٠٠٩). تألفت العينة من (١١٧) طالباً وطالبة من كلية التربية جامعة حلب. أظهرت نتائج الدراسة أن درجة اليقظة العقلية متوسطة ،و كانت درجة الضغوط النفسية متوسطة، وجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية. ، عدم وجود فروق على مقياسي اليقظة العقلية والضغوط النفسية تعزى لمتغير السنة الدراسية، عدم وجود فروق على مقياسي اليقظة العقلية والضغوط النفسية تعزى للنوع.

الحارثي ، سعد (٢٠١٩) هدفت الدراسة إلى التعرف علي العلاقة بين اليقظة العقلية وأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي ، حيث تم اختيار عينة عشوائية من طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة قوامها (٢٨٤) ، طبق عليهم مقياسي اليقظة العقلية (محمد، ٢٠١٧) وأعراض القلق (إعداد الباحث) وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج من أهمها وجود علاقة سلبية بين اليقظة العقلية وأعراض القلق، وجاءت درجة اليقظة العقلية متوسطة وايضا اعراض القلق متوسطة وأكثرها انتشارا الاعراض النفسية ثم الأعراض الجسمية، وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية في أعراض القلق لصالح منخفضي اليقظة العقلية، وتعمل اليقظة العقلية كمنبأ لأعراض القلق

دراسة محمد، نرمين (٢٠١٩) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الحكمة الاختبارية وكل من اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية لدى طلاب كلية التربية بجامعة الإسكندرية ،كما هدفت للتعرف عن الفروق في كل من الحكمة الاختبارية واليقظة العقلية والتشوهات المعرفية تعُزى للنوع أو التخصص الدراسي، وكذلك امكانية التنبؤ بالحكمة الاختبارية من خلال كل من اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٥٠) طالبا واستخدمت الباحثة مقياس اليقظة العقلية ومقياس التشوهات المعرفية ومقياس الحكمة الاختبارية من إعداد الباحثة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة بين الحكمة الاختبارية واليقظة العقلية، وعدم وجود فروق فى كل من الحكمة الاختبارية واليقظة العقلية والتشوهات المعرفية ترجع للنوع والتخصص الدراسي، تسهم اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية فى التنبؤ بنسبة ٧١.١٧٪ بالحكمة الاختبارية

دراسة بلبل، يسرا (٢٠١٩)هدفت إلى التعرف علي الفروق بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في كل من الصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة، ومدى تأثير كل من النوع (ذكور/ إناث) والفرقة الدراسية (أولى/ رابعة) والتفاعل بينهما علي متغيرات الدراسة بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية إعداد (Bear et al, 2006) ومقياس الصمود الأكاديمي إعداد (Cassidy ,2016) ومقياس ضغوط الحياة المدركة إعداد الباحثة عمى عينة البحث النهائية وعددها (٣٢٦) طالب وطالبة منهم (١٠٣) طالبًا و(٢٢٣) طالبة بالفرقتين الأولى والرابعة، ، أظهرت النتائج: وجود فروق بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في الصمود الأكاديمي لصالح مرتفعي اليقظة العقلية، بينما توجد فروق لصالح منخفضي اليقظة العقلية في ضغوط الحياة المدركة، وكذلك توجد فروق في النوع في اليقظة العقلية لصالح الذكور، بينما توجد فروق في النوع في كل من الصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لصالح الإناث، وتوجد علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والمثابرة والتأمل والدرجة الكمية للصمود الأكاديمي، بينما توجد علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وبعد التأثيرات السلبية كأحد أبعاد الصمود الأكاديمي، في حين توجد علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وضغوط الحياة المدركة.

التعقيب علي الدراسات السابقة:

في ضوء ما سبق عرضه من دراسات سابقة، يمكن استخلاص عدة ملاحظات على النحو التالي:

- ندرة الدراسات التي اهتمت بدراسة العلاقة بين الضغوط النفسية واليقظة العقلية لدى المراهقين.
- لاتوجد دراسة تناولت الضغوط الناتجة عن تفشي فيروس الكورونا (كوفيد- ١٩)
- عدم وجود دراسة تناولت متغيرات الدراسة لدي المراهقين في المجتمعين المصري والسعودي.
- استقرت الباحثة علي استخدام مقياس اليقظة العقلية من إعداد بير(Bear,et.al.,2006) ترجمة البحيري وأخرون (٢٠١٤) لملائمته لعينة وموضوع الدراسة .

– تناولت بعض الدراسات أثر بعض المتغيرات الديموغرافية علي الضغوط مثل متغير النوع كدراسة كل من عفيفي(٢٠١٠) ، المومني، وعمارين (٢٠١٦) ، الشيخ، وفضل (٢٠١٦) حيث أثبتوا عدم وجود فروق تعزي للنوع بينما دراسة بلقاسم، وستوان (٢٠١٦) اثبتت وجود فروق لجانب الإناث ولكن دراسة قريطع (٢٠١٧) وجدت فروق في الضغوط لجانب الذكور، وسوف تستخدم هذه الدراسة أثر متغيري النوع والجنسية والتفاعل بينهما علي الضغوط

–حددت الباحثة وفقاً للإطار النظري والدراسات السابقة أنواع الضغوط التي قامت بتضمينها كضغوط ناتجة عن جائحة كورونا، كما استفادت في صياغة فروض الدراسة٠

فروض الدراسة:

١- يختلف مستوي الضغوط الناتجة عن تفشي فيروس كورونا (كوفيد- ١٩) لدي طلبة المرحلة الثانوية في المجتمعين المصري والسعودي.

٢- يختلف مستوي اليقظة العقلية في ظل تفشي فيروس كورونا (كوفيد- ١٩) لدي طلبة المرحلة الثانوية في المجتمعين المصري والسعودي.

٣- توجد علاقة دالة احصائياً بين الضغوط الناتجة عن تفشي فيروس كورونا (كوفيد – ١٩) واليقظة العقلية لدي طلبة المرحلة الثانوية في المجتمعين المصري والسعودي .

٤- توجد فروق دالة إحصائياً في متوسط الضغوط وأنواعها الناتجة عن تفشي فيروس كورونا (كوفيد – ١٩) تعزي إلي كل من النوع (ذكور- إناث) والجنسية (مصري- سعودي) والتفاعل بينهما لدي طلبة المرحلة الثانوية .

٥- يمكن التنبؤ بالضغوط وأنواعها من اليقظة العقلية لدي طلبة المرحلة الثانوية في المجتمعين المصري والسعودي .

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة : تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن، للتعرف على العلاقة بين الضغوط وأبعادها الناتجة عن تفشي فيروس كورونا واليقظة العقلية لدي طلبة المرحلة الثانوية.

عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة قوامها (٦٤٣) من طلاب وطالبات الصفين الثاني والثالث الثانوي بجمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠ تم اختيارهم بطريقة عشوائية وفقا للإجراءات التالية:

بالنسبة للعينة المصرية تم حصر الإدارات التابعة لمحافظة القاهرة ثم اختيار إدارتي الزيتون التعليمية ومصر الجديدة بطريقة عشوائية ، تلى ذلك حصر المدارس الحكومية الثانوية التابعة لهاتين الإدارتين ثم تم باختيار عشوائي مدرسة كلية السلام الرسمية بنين، الشهيد وليد صادق(القبة الثانوية بنين سابقاً)، وأنصاف سري ثانوي بنات، وسرايا القبة الثانوية بنات من إدارة الزيتون، ومدرسة الطبري روكسي بنين، ومدرسة فاطمة الزهراء الثانوية بنات بإدارة مصر الجديدة ،ثم تم إعطاء رابط الأدوات إلى الإخصائي الاجتماعي والنفسي وبعض المدرسين لإرسال رابط المقاييس إلى طلبة الصفين الثاني والثالث الثانوي ، وبالنسبة للعينة السعودية فقد قامت الباحثة بحصر المناطق التعليمية بمدينة الرياض، ثم قامت باختيار عشوائي لأحد المناطق التعليمية وهي منطقة شمال الرياض، ثم تم حصر المدارس الحكومية الثانوية التابعة لهذه المنطقة ثم نم اختيار عشوائي لمدرسة ثانوية فهد بنين ومدرسة أبي إسماعيل الهروي بنين، ومدرسة ث ب٠٦٨ بنين، ومدرسة ف ١٠٤ بنات، ومدرسة ٠٣٦ بنات، ومدرسة ١١٠ بنات، ومدرسة الجوهرة أل سعود. بنات وإرسال رابط المقاييس للمرشد الطلابي وبعض المدرسين الذي بدورهم إرساله للطلبة بالصفين الثاني والثالث الثانوي

وقد قامت الباحثة بعد ذلك بفحص الاستجابات الواردة من الطلاب والطالبات بكلا العينتين المصرية والسعودية وإستبعدت الاستجابات الغير مكتملة أو التي ينقصها البيانات الأساسية أو التي لا تنطبق عليها شروط العينة من حيث المستوي الدراسي والنوع ، وفيما يلي وصف لخصائص العينة من حيث النوع والتخصص والمجتمع:

جدول (١)

يوضح توزيع أفراد العينة وفقًا للنوع والجنسية(ن =٦٤٣)

الجنسية	النوع		المجموع	التخصص		المجموع
	ذكور	إناث		علمي	أدبي	
مصري	١٣٨	١١٩	٢٥٧	١٨٤	٧٣	٢٥٧
سعودي	٨٤	٣٠٢	٣٨٦	٢٠١	١٨٥	٣٨٦
المجموع	٢٢٢	٤٢١	٦٤٣	٣٨٥	٥٢٨	٦٤٣

ويلاحظ من الجدول السابق انخفاض إقبال طلاب العينة المصرية على المشاركة في الدراسة مقارنة بالعينة السعودية وربما يرجع ذلك الى ضعف شبكات الانترنت نسبيا في مصر أو إلى أن االطلبة في المجتمع السعودي مألوف لديهم الاستجابة على مثل هذه المقاييس الإلكترونية بشكل أكبر

أدوات الدراسة :

أ- استمارة جمع البيانات الأساسية إعداد/ الباحثة

ب- مقياس الضغوط الناتجة عن جائحة فيروس كورونا إعداد/ الباحثة

ج- مقياس اليقظة العقلية . إعداد/ بيير ٢٠٠٦ ترجمة البحيري وآخرون (٢٠١٤)

وقد تم تطبيق الأدوات عن طريق تطبيق "جوجل درايف" نظراً للظروف الإحترازية وإغلاق المدارس ، وفيما يلي وصفا موجزًا لهذه الأدوات :

١- استمارة جمع البيانات الأساسية

تضمنت الاستمارة مجموعة من البنود تتعلق بالبيانات الأساسية (النوع، ، المجتمع الذي يعيش فيه الطالب أو الطالبة).

٢-مقياس الضغوط الناتجة عن تفشي فيروس كورونا / إعداد الباحثة

قامت الباحثة بإعداد مقياس لقياس الضغوط الناتجة عن تفشي فيروس كورونا العالمي لدي طلبة المرحلة الثانوية وذلك من خلال عرض سؤال مفتوح للطلبة عن ماهي الضغوط التي تتعرضون لها بسبب تفشي فيروس كورونا؟، وايضاً استفادت الباحثة من بعض المقاييس والاختبارات العربية والأجنبية مثل مقياس عفيفي، وئام (٢٠١٠) للراشدين، ومقياس سيد ، فاروق، ومنير، سمرة (٢٠١٣) ومقياس ليم أير (Psychological Stress Measures) PSM-9 علي البيئة الأجنبية، ومقياس قريطع (٢٠١٧) علي البيئة الأردنية ومقياس حامد، وائل (٢٠١٨) هذا في حدود إطلاع الباحثة، وقد استخلصت الباحثة من هذه المقاييس أربعة أنواع للضغوط

وتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٥) عبارة موزعين على أربعة أنواع كما يلي:

١- **الضغوط النفسية:** يتكون من (١١) عبارة وتعكس الدرجة الضغوط المتمثلة في الأعراض النفسية مثل التوتر والقلق والاكتئاب والخوف واضطراب النوم والأكل وغيرها

٢- **الضغوط الجسمية:** يتكون من (٨) عبارة وتعكس الدرجة الضغوط التي تظهر في الأعراض الجسمية مثل العرق وخفقان في القلب والصداع النصفي وغيرها من الأعراض النفسجسمية

٣- **الضغوط الدراسية** : يتكون من (٩) عبارة وتعكس الدرجة الضغوط الاكاديمية والصعوبات الدراسية التي يواجهها في الدراسة والاختبارات وطرق شرح المعلمين باستخدام وسائل التعليم الالكترونية أثناء تفشي فيروس الكورونا العالمية٠

٤- **الضغوط الاجتماعية والاقتصادية** : يتكون من (٧) عبارة وتعكس الدرجة الضغوط في مدي انعزال أو ارتباط الفرد عن علاقات الفرد بالآخرين في محيط أسرته وأصدقائه ومدي تفاعله مع المجتمع وشعوره بالفئات قليلة الدخل المادي في ظل تفشي فيروس الكورونا العالمية

وتتطلب الاستجابة علي المفردة استخدام مقياس رباعي (٤، ٣، ٢، ١) حيث (٤) تمثل بدرجة كبيرة جدًا ، (٣) بدرجة كبيرة، (٢) بدرجة قليلة، و(١) بدرجة قليلة جدًا، وتستخرج من المقياس أربع درجات للضغوط ودرجة كلية، وقد قامت الباحثة بالتحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس على عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالمجتمعين المصري والسعودي عددها (١٣٦)

وقد مر إعداد المقياس بالمراحل التالية :

١-تم إعداد الصورة الأولية للمقياس وتكون من ٣٨ عبارة موزعين على أربعة أبعاد٠

٢-تم عرض المقياس على عدد(١٠) محكمين وتم الإبقاء على المفردات التي اتفق عليها المحكمين فقط وأسفر ذلك عن عدد (٣٨) عبارة.

٣-تم إجراء التحليل العاملي للمقياس وأسفر ذلك تقليل عدد العبارات إلي (٣٦) موزعين على أربعة أنواع٠

٤-تم حساب الاتساق الداخلي للأبعاد التي نتجت عن التحليل العاملي كمؤشر على صدق البناء الداخلي للمقياس وأسفر عن حذف عبارة واحدة فأصبح العدد النهائي للعبارات (٣٥) عبارة.

٥-تم حساب ثبات المقياس لأنواع الضغوط التي نتجت عن صدق البناء الداخلي

وفيما يلي شرح للإجراءات التي اتخذتها الباحثة للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس:

أ–**صدق الظاهري (المحكمين):** قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية الذي كان يتكون من (٣٨) عبارة علي عدد (١٠) من المحكمين في مجال التربية وعلم النفس، حيث تم تقديم المعلومات اللازمة للتحكيم و طلب منهم قراءة العبارات التي تضمنها المقياس، وقد قامت الباحثة بإجراء التعديلات التي تتفق ووجهات نظر المحكمين بالحذف والإضافة وإعادة الصياغة، وكانت نسبة اتفاق المحكمين (٩٠.%) فأكثر، وأستقر المقياس في صورته بعد التحكيم علي (٣٨) عبارة، ومن العبارات التي تم حذفها علي سبيل المثال عبارة (٨) وبعض العبارات تم تعديلها مثل عبارة (أشعر أنني فاشل دراسيا) وضع عبارة (أري أنني أصبحت فاشل دراسياً) وأضافه عبارة للضغوط النفسية (تنتابني أحلام مزعجة)

الصدق العاملي:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس عن طريق التحليل العاملي الاستكشافي وهو أحد أشكال صدق التكوين حيث تم التحليل العاملي لعبارات المقياس (٣٨) عبارة حيث طبقت علي عينة استطلاعية قوامها (١٣٦) طالب وطالبة في المرحلة الثانوية من المجتمعين المصري والسعودي باستخدام طريقة المكونات الأساسية Principal Components ، كما أستخدم محك "كايزر" في استخلاص العامل العام وهو لايقل جذره عن واحد صحيح ثم تم تدوير المحاور تدويرًا متعامدًا بطريقة فاريمكس Varimax، واعتبرت الباحثة التشبع المقبول للعبارة هو ٠.٣ علي الأقل، كما تم التحقق من مدي ملائمة حجم العينة لإجراء التحليل العاملي باستخدام مؤشر (KMO) حيث بلغ ٠.٧٩٢ وهي قيمة مرتفعة ومقبولة ويوضح الجدول التالي نتائج التحليل العاملي:

جدول (٢)

يوضح الصدق العاملي لمقياس الضغوط بطريقة المكونات الأساسية بعد التدوير المتعامد

العبارات	العوامل			
	١	٢	٣	٤
١		٠.٥٢٢	٠.٤٤٣	
٢		٠.٦٩٩		
٣		٠.٦٨٧		
٤			٠.٦٤٢	
٥		٠.٤٤٥		٠.٤٠٦
٦		٠.٧٥٩		
٧		٠.٥٧٧	٠.٥٦٩	
٨		٠.٦٨٢	٠.٣٣٦	
٩		٠.٥٧٣		٠.٣٣٥
١٠		٠.٧٧٠		
١١			٠.٣٧٣	٠.٣٠١
١٢		٠.٤٨٠	-٠.٣٥١	
١٣				
١٤		٠.٣٧٢	٠.٣٤٩	
١٥		٠.٤١٦	٠.٥٩٣	
١٦		٠.٣٧٠		٠.٥٨٦
١٧			٠.٥٨٩	
١٨		٠.٥٠٣		٠.٣٩٥
١٩	٠.٣٤٧		٠.٤٨٦	
٢٠			٠.٧٣٢	
٢١		٠.٣٧٥	٠.٣٧٦	
٢٢			٠.٤٦٥	
٢٣	٠.٥١١			
٢٤	٠.٨١٧			
٢٥	٠.٨٢٨			
٢٦	٠.٨٠٣			
٢٧	٠.٥٦٣			
٢٨	٠.٨١٤			
٢٩	٠.٧٢٠			

العبارات	العوامل			
	١	٢	٣	٤
٣٠	٠.٧٧٧			
٣١	٠.٧٦٧			
٣٢				٠.٦١٤
٣٣				٠.٦٢٥
٣٤				
٣٥				٠.٥٤٥
٣٦				٠.٣٣٩
٣٧				٠.٥٤٣
٣٨				٠.٧١٧
الجذر الكامن	٥.٧٨٦	٥.٢٣٦	٤.١٧٦	٣.٧٦١
نسبة التباين	١٥.٢٢٧	١٣.٧٨٠	١٠.٩٨٩	٩.٨٩٨

يتضح من الجدول (٢) أن عبارات المقياس قد توزعت في أربعة عوامل رئيسية استوعبوا (٤٩.٨٩٤٪) من التباين الكلي ولقد اعتمدت الباحثة في توزيع العبارات علي العوامل التي ظهر لها تشبع علي أكثر من عامل علي محك، وهو توزيع العبارة علي العامل الذي يمثل أكبر تشبع، وبالتالي توزعت العبارات كما يلي: **العامل الأول** : تشبع عليه (٩) عبارات هي (٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١) والجذر الكامن ٥.٧٨٦ ونسبة تباين ١٥.٢٢٧ وتدور حول الضغوط الدراسية التي تتمثل في الصعوبات الدراسية التي يواجها في الدراسة والاختبارات وطرق شرح المعلمين باستخدام وسائل التعليم الالكترونية

العامل الثاني : تشبع عليه (١٢) عبارة هي (١، ٢، ٣، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١٢، ١٤، ١٨) والجذر الكامن ٥.٢٣٦ ،ونسبة تباين ١٣.٧٨٠ وتدور حول الضغوط النفسية التي تتمثل في الأعراض النفسية مثل التوتر والقلق والاكتئاب والخوف واضطراب النوم والأكل وغيرها

العامل الثالث: تشبع عليه (٨) عبارة هي (٤، ١١، ١٥، ١٧، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢) والجذر الكامن ٤.١٧٦ ، ونسبة التباين ١٠.٩٨٩ وتدور حول الضغوط الجسمية تتمثل في الامراض النفسجسمية مثل العرق وخفقان في القلب والصداع النصفي وارتعاش اليد وغيرها

العامل الرابع: تشبع عليه (٧) عبارات هي (١٦، ٣٢، ٣٣، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨) وجذر كامن ٣.٧٦١ ونسبة التباين ٩.٨٩٨ وتدور حول الضغوط الاجتماعية التي تتمثل في مدي

انعزال أو ارتباط الفرد عن علاقات الفرد بالآخرين في محيط أسرته وأصدقائه ومدي تفاعله مع المجتمع.

وبذلك أصبح عدد العبارات للمقياس بعد الصدق العاملي (٣٦) عبارة موزعين علي أربعة أبعاد رئيسية.

ج- صدق البناء الداخلي:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق البناء الداخلي للمقياس وذلك بحساب الاتساق الداخلي للعبارات الذي نتج عن التحليل العاملي للعبارات من خلال حساب معامل الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للبعد المتضمن للمفردة بعد حذف المفردة ، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٣)

يوضح الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الضغوط (ن = ١٣٦)

الضغوط النفسية		الضغوط الجسمية		الضغوط الدراسية		الضغوط الاجتماعية	
المفردات	الارتباط بالمجموع لمصحح	المفردات	الارتباط بالمجموع المصحح	المفردات	الارتباط بالمجموع المصحح	المفردات	الارتباط بالمجموع المصحح
١	٠.٥٨٦	٤	٠.٦٣٣	٢٣	٠.٥٨٤	١٦	٠.٣٨٣
٢	٠.٦١٤	١١	٠.٣٩٨	٢٤	٠.٧٨٥	٣٢	٠.٥٢٣
٣	٠.٦٦٤	١٥	٠.٦٢٢	٢٥	٠.٨٠٨	٣٣	٠.٥٨٧
٥	٠.٥١٢	١٧	٠.٥٦٩	٢٦	٠.٧٣٤	٣٥	٠.٤٨٣
٦	٠.٧٢٤	١٩	٠.٤٢٥	٢٧	٠.٤٥٤	٣٦	٠.٣٢٤
٧	٠.٦٦٧	٢٠	٠.٥٩٠	٢٨	٠.٧٩٣	٣٧	٠.٥٣٠
٨	٠.٧٠١	٢١	٠.٥٢٠	٢٩	٠.٧٠٣	٣٨	٠.٤٦٢
٩	٠.٥٩١	٢٢	٠.٤٤٨	٣٠	٠.٧٤٩		
١٠	٠.٧٧٨			٣١	٠.٦٧١		
١٢	٠.١٩٨						
١٤	٠.٤٦٧						
١٨	٠.٥١٩						

بالنظر إلى الجدول (٣) يتضح صلاحية جميع العبارات، حيث تجاوزت قيمة معامل الارتباط ٠.٢٠ وهي القيمة المقبولة، فيما عدا العبار رقم ١٢ فقد تم حذفها ليصبح عدد العبارات للمقياس (٣٥) عبارة.

ثانياً: ثبات المقياس

تم حساب الثبات للمقياس عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٤)

حساب الثبات لأبعاد الضغوط (ن = ١٣٦)

البعد	عدد العبارات	معامل الفا كرونباخ
الضغوط النفسية	١١	٠.٨٩
الضغوط الجسمية	٨	٠.٨٠
الضغوط الدراسية	٩	٠.٩١
الضغوط الاجتماعية	٧	٠.٧٥
المقياس ككل	٣٥	٠.٩٣

يتضح من الجدول (٤) أن معامل ثبات ألفا كرونباخ لكل بعد وللمقياس ككل مرتفعة؛ حيث بلغت قيمة معامل ألفا على جميع أبعاد المقياس مابين (٠.٧٥ ، ٠.٩٣) وهي معاملات مرتفعة ومرضية، مما يدل على ثبات المقياس.

٢- مقياس اليقظة العقلية:

وسوف تتبنى الباحثة مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد بيير وأخرون(Baer et al., 2006) ترجمة كل من البحيري، عبد الرقيب، و الضبع، فتحي، وطلب، أحمد ، و العواملة، عائدة (٢٠١٤) وقد تم اختياره لأنه من أحدث مقاييس اليقظة العقلية المستخدمة، ومقياس متعدد الأبعاد حيث أنه يتكون من خمسة أبعاد، وتمتعه بخصائص سيكومترية جيدة.

ويتكون المقياس من(٣٩) مفردة موزعة علي خمسة أبعاد وهي: المراقبة، والوصف، والعمل بوعي، وعدم الحكم على الخبرة الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية، و كل بعد يحتوي على (٨) مفردة باستثناء بعد عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية، فهو يحتوي على(٧) مفردة، يجيب عنها الطلبة في ضوء مقياس ليكرت خماسي التدريج تنطبق تماماً، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، لاتنطبق تماماً، تراوحت الدرجة من ٣٩- ١٩٥، وتحصل الإجابة لاتنطبق إطلاقا علي درجة واحدة وتحصل الاجابة دائما علي خمس درجات إذا كانت المفردة موجبة الاتجاه وتعكس التقديرات للمفردات السالبة.

ويتمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق حيث قام مترجمي المقياس بحساب الاتساق الداخلي علي عينة مصرية وسعودية وأردنية وكانت كل العبارات مرتبطة بالدرجة الكلية للبعد، ويتمتع بدرجة عالية من الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للأبعاد ، والدرجة الكلية.

جدول (٥)

يوضح أرقام عبارات أبعاد مقياس اليقظة العقلية

الأبعاد	العبارات
الملاحظة	١، ٦ ، ١١، ١٥، ٢٠، ٢٦، ٣١، ٣٦
الوصف	٢، ٧ ، ١٢، ١٦، ٢٢، ٢٧، ٣٢، ٣٧
التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	٥، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٤، ٣٨
عدم الحكم علي الخبرات الداخلية	٣، ١٠ ، ١٤، ١٧، ٢٥، ٣٠، ٣٥ ، ٣٩
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٤، ٩، ١٩، ٢١، ٢٤، ٢٩، ٣٣

*العبارات المظللة هي السالبة

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية

أولاً: صدق المقياس:

أ-الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس، من خلال حساب معامل الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للبعد المتضمن للمفردة بعد حذف المفردة ، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٦)

الاتساق الداخلي لعبارات مقياس اليقظة العقلية (ن= ١٣٦)

المفردات	الارتباط بالمجموع المصحح	المفردات	الارتباط بالمجموع المصحح	المفردات	الارتباط بالمجموع المصحح	المفردات	الارتباط بالمجموع المصحح	المفردات	الارتباط بالمجموع المصحح
١	٠.٣٠٢	٢	٠.٥٣٨	٥	٠.٦١٤	٣	٠.٦٣٥	٤	٠.٤٤٠
٦	٠.٥٨٦	٧	٠.٥١٥	٨	٠.٦٩٠	١٠	٠.٦٦٧	٩	٠.٤١٣
١١	٠.٣٠٦	١٢	٠.٣٣٩	١٣	٠.٦٤٤	١٤	٠.٥٨٨	١٩	٠.٣٤٠
١٥	٠.٥٤٧	١٦	٠.٤٣١	١٨	٠.٦٦٩	١٧	٠.٤٦٣	٢١	٠.٣١٥
٢٠	٠.٥٥٥	٢٢	٠.٢٨١	٢٣	٠.٦٤٥	٢٥	٠.٧٠٨	٢٤	٠.٣٨١
٢٦	٠.٥٢٠	٢٧	٠.٥٦٥	٢٨	٠.٤٩٥	٣٠	٠.٧١٣	٢٩	٠.٤٧٢
٣١	٠.٥٧٧	٣٢	٠.٤٧٩	٣٤	٠.٦٤٢	٣٥	٠.٤١٠	٣٣	٠.٤٨٩
٣٦	٠.٤٣٤	٣٧	٠.٤١٢	٣٨	٠.٧٤٨	٣٩	٠.٦١٩		

بالنظر إلى الجدول (٦) يتضح صلاحية جميع العبارات، حيث تجاوزت قيم معامل الارتباط ٠.٢٠ وهي القيمة المقبولة ولذلك أصبح عدد العبارات للمقياس (٣٩) عبارة.

ثانياً: ثبات المقياس

تم حساب الثبات للمقياس عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٧)

حساب الثبات لأبعاد مقياس اليقظة العقلية (ن = ١٣٦)

الابعاد	عدد البنود	معامل الفا كرونباخ
الملاحظة	٨	٠.٧٨
الوصف	٨	٠.٧٥
التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	٨	٠.٨٨
عدم الحكم علي الخبرات الداخلية	٨	٠.٨٦
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٧	٠.٧٠
المقياس ككل	٣٩	٠.٨٣

يتضح من الجدول (٧) أن معامل ثبات ألفا كرونباخ لكل بعد وللمقياس ككل مرتفعة، حيث بلغت قيمة معامل ألفاكرونباخ على جميع أبعاد المقياس مابين (٠.٧٠ ، ٠.٨٨) وهي معاملات مرتفعة ومرضية، مما يدل على ثبات المقياس

النتائج ومناقشتها:

الفرض الأول: " ترتفع الضغوط الناتجة عن تفشي فيروس كورونا (كوفيد- ١٩) لدي طلبة المرحلة الثانوية في المجمعين المصري والسعودي". وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) للمجموعة الواحدة للفروق بين المتوسط الافتراضي لمجتمع الدراسة ومتوسط عينة الدراسة في المجتمعين المصري والسعودي وكانت النتائج كما يوضح الجدول التالي:

جدول (٨)

يوضح الفروق بين متوسط عينة الدراسة والمتوسط الافتراضي لمجتمع الدراسة في الضغوط الناتجة عن تفشي فيروس كورونا

العينة المصرية	ن	م	ع	المتوسط الفرضي	ت	د ح	دلالة ت
الضغوط النفسية	٢٥٧	٢٥.٨٣	٩.٥٧٥	٢٧.٥	-٢.٧٩٨	٢٥٦	٠.٠٠٦
الضغوط الجسمية	٢٥٧	١٦.٩٨	٦.٦٢٣	٢٠	-٧.٣١٩	٢٥٦	٠.٠٠٠
الضغوط الدراسية	٢٥٧	٢٣.٠٣	١١.٠٨١	٢٢.٥	.٧٦٨	٢٥٦	.٤٤٣

العينة المصرية	ن	م	ع	المتوسط الفرضي	ت	د ح	دلالة ت
الضغوط الاجتماعية	٢٥٧	١٩.٣٩	٥.٤٦٨	١٧.٥	٥.٥٢٧	٢٥٦	.٠٠٠
الدرجة الكلية للضغوط	٢٥٧	٨٥.٢٢	٣٠.٤٢٩	٨٧.٥	-١.٢٠٠	٢٥٦	.٢٣١
العينة السعودية	**ن**	**م**	**ع**	**المتوسط الفرضي**	**ت**	**د ح**	**دلالة ت**
الضغوط النفسية	٣٨٦	٢٢.٣٤	٨.١٦٣	٢٧.٥	-١٢.٤٢٧	٣٨٥	.٠٠٠
الضغوط الجسمية	٣٨٦	١٢.٦٩	٥.١٣٨	٢٠	-٢٧.٩٤٨	٣٨٥	.٠٠٠
الضغوط الدراسية	٣٨٦	٢٠.٤٥	٨.١٠٦	٢٢.٥	-٤.٩٧٣	٣٨٥	.٠٠٠
العينة السعودية	**ن**	**م**	**ع**	**المتوسط الفرضي**	**ت**	**د ح**	**دلالة ت**
الضغوط الاجتماعية	٣٨٦	١٥.١٥	٤.٩٨٥	١٧.٥	-٩٢٧٠	385	.٠٠٠
الدرجة الكلية للضغوط	٣٨٦	٧٠.٦٢	٢٢.٠١٨	٨٧.٥	-١٥.٠٥٨	٣٨٥	.٠٠٠
العينة الكلية	**ن**	**م**	**ع**	**المتوسط الفرضي**	**ت**	**د ح**	**دلالة ت**
الضغوط النفسية	٦٤٣	٢٣.٧٣	٨.٩١٤	٢٧.٥	-١٠.٧١٨	٦٤٢	.٠٠٠
الضغوط الجسمية	٦٤٣	١٤.٤٠	٦.١٤٣	٢٠	-٢٣.١٠٠	٦٤٢	.٠٠٠
الضغوط الدراسية	٦٤٣	٢١.٤٨	٩.٤٨٥	٢٢.٥	-٢.٧٢٥	٦٤٢	.٠٠٧
الضغوط الاجتماعية	٦٤٣	١٦.٨٤	٥.٥٨١	١٧.٥	-٢.٩٩٣	٦٤٢	.٠٠٣
الدرجة الكلية للضغوط	٦٤٣	٧٦.٤٦	٢٦.٦٦٧	٨٧.٥	-١٠.٤٩٩	٦٤٢	.٠٠٠

وبالنظر إلي الجدول رقم (٨) يتضح اختلاف مستويات الضغوط في كل من المجتمعين المصري والسعودي ولدي العينة ككل، ففي المجتمع المصري تبين انخفاض كل من الضغوط النفسية والجسمية والاجتماعية عن المتوسط الافتراضي للمجتمع، حيث بلغت قيمة (ت) -٢.٧٩٨، -٧.٣١٩، ٥.٥٢٧ وهي قيم دالة عند مستوي ٠.٠١، ٠.٠٠١ ، في حين كانت الضغوط الدراسية، والدرجة الكلية للضغوط في المستوي المتوسط حيث بلغت قيم (ت) ٠.٢٥٦، ٠.٢٣١ وهي قيم غير دالة إحصائياً ، في حين كانت النتائج مختلفة نسبياً لدي المجتمع السعودي ولدي العينة ككل حيث انخفضت كافة أنواع الضغوط عن المتوسط الافتراضي للمجتمع حيث تراوحت قيم (ت) بين -٢.٩٩٣ إلي -٢٧.٩٤٨ وهي جميعها دالة عند مستوي ٠.٠١، ٠.٠٠١ لجانب المتوسط الافتراضي للمجتمع، وقد تعزي الباحثة هذه النتيجة إلي تقارب خصائص الطلبة المصريين والسعوديين لانتمائهم للثقافة العربية والجميع يتعرضون لتفشي فيروس الكورونا وتأثيره علي الطلبة من النواحي النفسية والجسمية والدراسية وقد يرجع انخفاض معظم أبعاد الضغوط والدرجة الكلية إلي ارتفاع بعض أبعاد اليقظة العقلية مثل الملاحظة والوصف لدي العينة المصرية والسعودية والكلية، بينما التصرف بوعي متوسط لدي العينة السعودية ، و بعد عدم الحكم علي الخبرات الداخلية كان متوسط للعينة المصرية والسعودية حيث أن اليقظة العقلية تسهم بوعى الفرد بأفكاره ومشاعره وأحاسيسه بالبيئة المحيطة لحظة بلحظة. (Benada, N. & Chowdhry, R. 2017,.105)، كما يري الشلوى، علي (٢٠١٨ ، ٤) بأنها الوعي الكامل بالمثيرات التي يتفاعل معها الطالب، وتحفز الانتباه لديه دون إصدار الأحكام أو الانشغال بالخبرات ومشاعر الماضي والتصرف بوعي مع الكورونا وبالتالي انخفاض الضغوط وهذا يتفق مع دراسة أينستاين وبراون وري (Weinstein,N. , Brown,K. & Ryan, R., 2009) التي توصلت الي قدرة اليقظة العقلية علي معالجة مستويات القلق والتوتر و الضغوط .

بينما الضغوط الاجتماعية مرتفعة لدي الطلبة المصريين حيث نتجت من الظروف الحالية التي يمر بها المجتمع المصري وهو تفشي فيروس الكورونا الجديد وقد فسرت الباحثة أن هذا قد يرجع إلي أن الشعب المصري وخاصة طلبة المرحلة الثانوية كانوا يتمتعون بكثرة العلاقات الاجتماعية وتكوين صداقات وقضاء معظم الأوقات خارج المنزل سواء لأخذ الدروس الخصوصية أو لزيارة بعض الأقارب والأصدقاء والمولات أما في الوقت الحاضر

وتفشي فيروس الكورونا والتعليمات الاحترازية وحظر التجوال والتباعد الاجتماعي أدي بالطلبة إلي ارتفاع الضغوط الاجتماعية لديهم، حيث تعتبر بعض الضغوط طبيعية وضرورية لإظهار أفضل ما لدى الفرد والسعي لتحسين إمكاناته وأداؤه لما لها من تأثير إيجابي في تمكين الفرد من الاستجابة بفعالية في المواقف الطارئة (Mishra,N. . p.563 & Rath,P., 2015a)

وأكدت منظمة الصحة العالمية (يونيو ٢٠١٩) أن المشكلات المترتبة علي حالات الطوارئ لتفشي فيروس كورونا قد تتمثل في الفقر لبعض الفئات المهمشة، الانفصال الأُسَري، وانعدام الأمان، وفقدان أسباب الرزق ، وانخفاض درجة الثقة والموارد، وفقدان الخصوصية والدعم المجتمعي.

الفرض الثاني: " يرتفع مستوي اليقظة العقلية لدي طلبة المرحلة الثانوية في المجتمعين المصري والسعودي". وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) للمجموعة الواحدة للفروق بين المتوسط الافتراضي لمجتمع الدراسة ومتوسط عينة الدراسة في المجتمعين المصري والسعودي وكانت النتائج كما يوضح الجدول التالي:

جدول (٩)

يوضح الفروق بين متوسط عينة الدراسة والمتوسط الافتراضي لمجتمع الدراسة في اليقظة العقلية

العينة المصرية	ن	م	ع	المتوسط الفرضي	ت	د ح	دلالة ت
الملاحظة	٢٥٧	٢٤.٩٩	٤.٦٤١	٢٤	٣.٤٢٧	٢٥٦	٠.٠٠١
الوصف	٢٥٧	٢٥.٦٠	٧.٤٦٣	٢٤	٣.٤٢٧	٢٥٦	٠.٠٠١
التصرف بوعي	٢٥٧	٢٢.٣٦	٦.٩٤٩	٢٤	-٣.٧٧٩	٢٥٦	٠.٠٠١
عدم الحكم على الخبرات لداخلية	٢٥٧	٢٣.٤٩	٦.٠٩٢	٢٤	-١.٣٣١	٢٥٦	٠.١٨٤
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٢٥٧	١٤.٤٤	٢.٧٤٢	٢١	-٣٨.٣٢٦	٢٥٦	٠.٠٠١
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	٢٥٧	١١٠.٨٩	١٨.٦١٧	١١٧	-٥.٢٦٤	٢٥٦	٠.٠٠١
العينة السعودية	**ن**	**م**	**ع**	**المتوسط الفرضي**	**ت**	**د ح**	**دلالة ت**
الملاحظة	٣٨٦	٢٥.٦٦	٥.٩٥١	٢٤	٥.٤٩١	٣٨٥	٠.٠٠١
الوصف	٣٨٦	٢٥.٧٨	٦.٠٧٢	٢٤	٥.٧٧٦	٣٨٥	٠.٠٠١
التصرف بوعي	٣٨٦	٢٣.٨١	٦.٧٨١	٢٤	-٠.٥٤٨	٣٨٥	٠.٥٨٤

العينة السعودية	ن	م	ع	المتوسط الفرضي	ت	د ح	دلالة ت
عدم الحكم على الخبرات لداخلية	٣٨٦	٢٣.٢٩	٧.٢٧١	٢٤	-١.٩١١	٣٨٥	٠.٠٥٧
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٣٨٦	١٥.٣١	٣.٩٩٨	٢١	-٢٧.٩٦٠	٣٨٥	٠.٠٠١
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	٣٨٦	١١٣.٨٦	١٤.٨٧٢	١١٧	-٤.١٤٥	٣٨٥	٠.٠٠١
العينة الكلية	**ن**	**م**	**ع**	**المتوسط الفرضي**	**ت**	**د ح**	**دلالة ت**
الملاحظة	٦٤٣	٢٥.٤٠	٥.٤٧١	٢٤	٦.٤٦٦	٦٤٢	٠.٠٠١
الوصف	٦٤٣	٢٥.٧١	٦.٦٥٨	٢٤	٦.٥١٠	٦٤٢	٠.٠٠١
التصرف بوعي	٦٤٣	٢٣.٢٣	٦.٨٨٠	٢٤	-٢.٨٣٢	٦٤٢	٠.٠٠٥
عدم الحكم على الخبرات لداخلية	٦٤٣	٢٣.٣٧	٦.٨٢٠	٢٤	-٢.٣٣٠	٦٤٢	٠.٠٢٠
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٦٤٣	١٤.٩٦	٣.٥٧٣	٢١	-٤٢.٨٤٠	٦٤٢	٠.٠٠١
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	٦٤٣	١١٢.٦٧	١٦.٥٢٢	١١٧	-٦.٦٤٠	٦٤٢	٠.٠٠١

وبالنظر إلي الجدول رقم (٩) يتضح اختلاف مستويات اليقظة العقلية وابعادها في كل من المجتمعين المصري والسعودي ولدي العينة ككل.

-**بالنسبة للعينة المصرية** تبين ارتفاع متوسط بعدي الملاحظة والوصف لدي المجتمع المصري عن المتوسط الافتراضي للمجتمع، حيث كانت قيم (ت) ٣.٤٢٧، ٣.٤٢٧ وهي قيم دالة عند مستوي٠.٠٠١، و نجد بعد التصرف بوعي، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية والدرجة الكلية لليقظة الكلية كانوا منخفضين حيث بلغت قيمة (ت) -٣.٧٧٩ ، -٣٨.٣٢٦، -٥.٢٦٤ وهي قيم دالة لصالح المتوسط الافتراضي، بينما بعد عدم الحكم علي الخبرات الداخلية متوسط حيث بلغت قيمة (ت) -١.٣٣١ وهي غير دالة إحصائياً.

-**بالنسبة للعينة السعودية** تبين ارتفاع متوسط بعدي الملاحظة والوصف عن المتوسط الافتراضي للمجتمع، حيث كانت قيم (ت) ٥.٤٩١، ٥.٥٧٧٦ وهي قيم دالة عند مستوي٠.٠٠١، و نجد بعدي التصرف بوعي، عدم الحكم علي الخبرات الداخلية في المستوي المتوسط حيث بلغت قيم (ت) -٠.٥٤٨، -١.٩١١ وهي قيم غير دالة إحصائياً ، بينما عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية والدرجة الكلية لليقظة الكلية كانوا منخفضين حيث بلغت قيمة (ت) -٢٧.٩٦٠ ، -، -٤.١٤٥ وهي قيم دالة لصالح المتوسط الافتراضي

-**بالنسبة للعينة ككل** تبين ارتفاع متوسط بعدي الملاحظة والوصف لدي العينة ككل عن المتوسط الافتراضي للمجتمع، حيث كانت قيم (ت) ٦.٤٦٦، ٦.٥١٠ وهي قيم دالة عند مستوي٠.٠٠١، أما التصرف بوعي، عدم الحكم علي الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية ، والدرجة الكلية لليقظة العقلية كلها منخفضة حيث تراوحت قيم (ت) – ٢.٣٣٠، إلي –٤٢.٨٤٠ وهي قيم غير دالة إحصائياً

يتضح مماسبق أن العينة المصرية والسعودية والكلية مرتفعة في بعدي الملاحظة والوصف مما يعني ان الطلبة يتميزون بالانتباه للأشياء الموجودة في اللحظة الراهنة التي يتفاعل معها الطالب، فاليقظة العقلية تعتبر متغير مكتسب يتعلمه الفرد من البيئة المحيطة به ولذلك تختلف من فرد لأخر وفقاً لمبدأ الفروق الفردية، ووفقاً لنظرية لانجر أن الأفراد المرتفعين في اليقظة العقلية يتواصلون عقلياً وينفتحون على الخبرات الجديدة, وتجعلهم مركزين انتباههم على المواقف الحالية , ويتقبلون المعلومات الجديدة وتعمل على تركيز انتباه الطلبة على البيئة المحيطة بهم والوعي بالتطورات الجديدة في المجال الصحي, ويطلعون على المعلومات الجديدة لفيروس الكورونا من منظمة الصحة العالمية، بينما اتضح أن بعدي عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية والدرجة الكلية لليقظة كانوا منخفضين لدي الطلبة في المجتمعين وهذا قد يؤدي الي عدم مقدرة الطلبة للتعامل مع الأزمات التي يتعرضون لها رغم انتباههم وملاحظتهم لهذه المواقف وبالتالي عدم تمكنهم من إدارة المواقف الصعبة مثل تفشي فيروس الكورونا وتنفيذ الاحترازات الوقائية المتبعة والتباعد الاجتماعي

الفرض الثالث " توجد علاقة دالة احصائياً بين الضغوط النفسية الناتجة عن تفشي فيروس كورونا (كوفيد – ١٩) واليقظة العقلية لدي طلبة المرحلة الثانوية في المجتمعين المصري والسعودي ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط ب بيرسون وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (١٠)

يوضح نتائج اختبار بيرسون للعلاقة بين الضغوط و اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية

العينة المصرية (ن= ٢٥٧)		الضغوط النفسية	الضغوط الجسمية	الضغوط الدراسية	الضغوط الاجتماعية	الدرجة الكلية للضغوط
الملاحظة	ر	٠.٢٧٨**	٠.١٦٥**	٠.٢٣٤**	٠.١١٠	٠.٢٢٨**
الوصف	ر	-٠.٤٧٩**	-٠.٦١٨**	-٠.٥٨٥**	-٠.٤٥٠**	-٠.٥٧٩**
التصرف بوعي	ر	-٠.٦٧٣**	-٠.٧٥٨**	-٠.٨١٢**	-٠.٧٤٢**	-٠.٨٠٦**
عدم الحكم غلي الخبرات الداخلية	ر	-٠.٦٣٥**	-٠.٥٤٠**	-٠.٥٧٦**	-٠.٦١٤**	-٠.٦٣٧**
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	ر	-٠.١٢٦*	٠.٠٠٧	٠.٠٢٩	٠.٠٧٠	٠.٠٦٤
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	ر	-٠.٥٦٣**	-٠.٦٦٥**	-٠.٦٦٤**	-٠.٦٢٠**	-٠.٦٧٥**
العينة السعودية (ن= ٣٨٦)		الضغوط النفسية	الضغوط الجسمية	الضغوط الدراسية	الضغوط الاجتماعية	الدرجة الكلية للضغوط
الملاحظة	ر	٠.٣٥٨**	٠.٢٩٩**	٠.٢٦٩**	٠.٣١٤**	٠.٣٧٣**
الوصف	ر	-٠.١٦٤**	-٠.١١٩*	-٠.١٥٦**	-٠.١٥٧**	-٠.١٨١**
التصرف بوعي	ر	-٠.٥٥٦**	-٠.٥٥٢**	-٠.٤٦٢**	-٠.٤٥٤**	-٠.٦٠٨**
عدم الحكم غلي الخبرات الداخلية	ر	-٠.٤٧٤**	-٠.٣٧٥**	-٠.٣١٥**	-٠.٤٠٧**	-٠.٤٧١**
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	ر	٠.٢٧٦**	٠.٣٠٦**	٠.١٩٩**	٠.٢١١**	٠.٢٩٥**
	ر	-٠٣٣٤**	-٠.٢٨٢**	-٠.٢٦٧**	-٠.٢٨٨**	-٠.٣٥٣**
العينة ككل (ن =٦٤٣)		الضغوط النفسية	الضغوط الجسمية	الضغوط الدراسية	الضغوط الاجتماعية	الدرجة الكلية للضغوط
الملاحظة	ر	٠.٣٠٤**	٠.٢٠٣**	٠.٢٣٤**	.٠.١٩٧**	٠.٢٧٣**
الوصف	ر	-٠.٣١٥**	-٠.٣٥٧**	-٠.٣٨٠**	-٠.٢٧٩**	-٠.٣٨١**
التصرف بوعي	ر	-٠.٦١٢**	-٠.٦٢٨**	-٠.٦٢٩**	-٠.٥٧١**	-٠.٦٩٥**
العينة ككل (ن =٦٤٣)		الضغوط النفسية	الضغوط الجسمية	الضغوط الدراسية	الضغوط الاجتماعية	الدرجة الكلية للضغوط
عدم الحكم غلي الخبرات الداخلية	ر	-٠.٥١٧**	-٠.٤٠٣**	-٠.٤١٠**	-٠.٤٤١**	-٠.٥٠٤**
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	ر	٠.١٨٩**	٠.١٣٣**	٠.١٠٩**	٠.١٠٣**	٠.١٥٤**
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	ر	-٠.٤٥٤**	-٠.٤٨٠**	-٠.٤٨٤**	-٠.٤٤٥**	-٠.٥٢٧**

** دالة عند ٠.٠١ مستوي * دالة عند مستوي ٠.٠٥

يتضح من الجدول (١٠) عدم اختلاف طبيعة العلاقة بين أنواع الضغوط الناتجة عن تفشي فيروس كورونا من جهة واليقظة العقلية بأبعادها المختلفة من جهة أخري لدي كل من المجتمعين المصري والسعودي والعينة ككل إلا في بعد واحد وهو بعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية في علاقته مع أنواع الضغوط، وفيما يلي وصف لطبيعة هذه العلاقة:

١- **بالنسبة للعينة المصرية:** توجد علاقة دالة موجبة بين بعد الملاحظة أحد أبعاد اليقظة العقلية وجميع أبعاد الضغوط والدرجة الكلية عند مستوي ٠.٠١ فيما عدا الضغوط الاجتماعية غير دالة ، توجد علاقة سالبة بين كل من الوصف وعدم الحكم علي الخبرات الداخلية والدرجة الكلية لليقظة العقلية وجميع أبعاد الضغوط والدرجة الكلية للضغوط عند

مستوي ٠.٠١، توجد علاقة دالة موجبة بين عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية والضغوط النفسية فقط عند مستوي ٠.٠٥ وغير دالة مع باقي أبعاد الضغوط

٢ –**بالنسبة للعينة السعودية:** توجد علاقة دالة موجبة بين بعد الملاحظة أحد أبعاد اليقظة العقلية وجميع أبعاد الضغوط والدرجة الكلية عند مستوي ٠.٠١ ، توجد علاقة دالة سالبة بين كل من الوصف والتصرف بوعي وعدم الحكم علي الخبرات الداخلية والدرجة الكلية لليقظة العقلية وجميع أبعاد الضغوط والدرجة الكلية للضغوط عند مستوي ٠.٠١، توجد علاقة دالة موجبة بين عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية وجميع أبعاد الضغوط والدرجة الكلية عند مستوي ٠.٠١

٣ –**بالنسبة للعينة الكلية:** توجد علاقة دالة موجبة بين بعد الملاحظة أحد أبعاد اليقظة العقلية وجميع أبعاد الضغوط والدرجة الكلية عند مستوي ٠.٠١ ، توجد علاقة دالة سالبة بين كل من الوصف والتصرف بوعي وعدم الحكم علي الخبرات الداخلية والدرجة الكلية لليقظة العقلية وجميع أبعاد الضغوط والدرجة الكلية للضغوط عند مستوي ٠.٠١، توجد علاقة دالة موجبة بين عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية وجميع أبعاد الضغوط والدرجة الكلية عند مستوي ٠.٠١

يتضح أن العلاقة موجبة بين الملاحظة كأحد أبعاد اليقظة العقلية وأبعاد الضغوط (النفسية والجسمية والدراسية والاجتماعية) والدرجة الكلية للضغوط بالنسبة للعينة المصرية والسعودية والعينة الكلية، وقد يكون هذا طبيعي ، حيث أن الفرد الذي لدية القدرة علي الملاحظة يكون أكثر اتصالاً بالواقع المحيط به والأحداث التي تجري من حوله بشكل يجعله أكثر استشعاراً بالضغوط المحيطة به مثل الضغوط الناتجة عن فيروس كورونا، وعلي العكس من ذلك فالشخص الذي تنخفض لدية القدرة علي الملاحظة لما يجري حوله من أحداث وعدم بها يكون شعوره أقل بهذه الضغوط، فقد تعتبر بعض الضغوط أمر طبيعي وضروري لإظهار أفضل ما لدى الفرد من الاستجابة بفعالية في المواقف الطارئة (Mishra, N. . p.563 & Rath, P., 2015a)، و ترى لانجر (Langer,E.,1989) ان اليقظة العقلية هي القدرة على النظر في الأشياء بطرق جديدة ، واستقبال المعلومات الجديدة، والانفتاح علي وجهات نظر مختلفة، مما يؤدي إلي اتخاذ خيارات مناسبة.

ويؤكد ألبريت وكوهين (Albrecht, N., & Cohen, 2012) علي أن اليقظة العقلية تساعد الطلبة في إدراك واقعهم وفهم أنفسهم بشكل واضح، وكذلك تعزيز السلوك التوافقي لهم سواء علي المستوى النفسي فيظهر الطالب عدد من السمات الإيجابية المتمثلة في الرحمة والتعاطف والتسامح وكذلك تحسين صورة الجسم، علي المستوى الاجتماعي فتحسن المناخ الاجتماعي داخل المؤسسة التعليمية وعلي المستوى الاكاديمي تسهم اليقظة العقلية في ارتفاع أداء الطلبة أكاديمياً.

أما باقي أبعاد اليقظة العقلية مثل الوصف والتصرف بوعي وعدم الحكم علي الخبرات الداخلية وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية كانت العلاقة سالبة مع أبعاد الضغوط والدرجة الكلية وهذا يشير إلي أن كلما ارتفعت درجة اليقظة العقلية وأبعادها كلما قلت درجة الضغوط وأبعادها، والعكس صحيح وهذا يدل علي أن اليقظة العقلية تسعي إلي التخفيف من أعراض الضغوط لدي الطلبة وأن اليقظة تعمل علي إدراك الطلبة للموقف والاهتمام بما يحدث في الوقت الحاضر ووعيهم المفتوح وتركيزهم العقلي علي الخبرات الحالية وعلي مشاعرهم الداخلية وبالتالي يمكن التحكم فيها فتقل شدة أعراض الضغوط، وتوجد دراسات متعددة تدل علي أن توظيف اليقظة العقلية يساعد كثيراً من الأفراد على التصالح مع ذواتهم وخاصة الذين يعانون من ضغوط، واضطرابات صورة الجسد، وخفض القلق والاكتئاب (Grow, S., Collins, S., Harrop,E., & Marlatt, G., 2015, 17)، ويستنتج من هذا أن اليقظة العقلية تلعب دوراً مميزاً، وعامل وقاية للحد من الضغوط لدي الطلبة في ظل تفشي فيرس الكورونا، وهذا يتفق مع دراسة كل من بالمر ورودجر(Palmer,A. &Rodger,S., 2009) ، باجي (Bajaj, B., 2017) ،العاسمي، والسعيد (٢٠١٧) وبرهو، والأحمد (٢٠١٩)، بلبل (٢٠١٩) حيث أثبتت هذه الدراسات أن العلاقة بين اليقظة العقلية والضغوط سالبة.

الفرض الرابع " توجد فروق دالة إحصائياً في متوسط الضغوط النفسية الناتجة عن تفشي فيروس كورونا (كوفيد – ١٩) تعزي إلي كل من النوع والجنسية والتفاعل بينهما لدي طلبة المرحلة الثانوية في المجتمعين المصري والسعودي" وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل التباين الثنائي ذي التصميم العاملي ٢ × ٢ والجدول التالي يوضح الوصف الاحصائي لأبعاد الضغوط والدرجة الكلية لكل مجموعة وجاءت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول (١١)

الوصف الإحصائي لأنواع الضغوط وفقاً للنوع (ذكر / أنثي) والجنسية (مصري/ سعودي)

المتغيرات			م	ع	ن
الضغوط النفسية	ذكور	مصري	٢٨.٥٧	١٠.٠٢٥	١٣٨
		سعودي	٢١.٣٦	٩.٨١٠.	٨٤
		المجموع	٢٥.٨٤	١٠.٥٢٣	٢٢٢
	اناث	مصري	٢٢.٦٥	٧.٩٥٢	١١٩
		سعودي	٢٢.٦١	٧.٦٣٩.	٣٠٢
		المجموع	٢٢.٦٢	٧.٧١٩	٤٢١
	الجنسية	مصري	٢٥.٨٣	٩.٥٧٥	٢٥٧
		سعودي	٢٢.٣٤	٨.١٦٣	٣٨٦
		المجموع	٢٣.٧٣	٨.٩١٤	٦٤٣
الضغوط الجسمية	ذكور	مصري	١٩.٥٩	٦.٤٤٦	١٣٨
		سعودي	١٣.٥٤	٧.٢٥٧	٨٤
		المجموع	١٧.٣٠	٧.٣٦٣	٢٢٢
	اناث	مصري	١٣.٩٤	٥.٤٤٠	١١٩
		سعودي	١٢.٤٦	٤.٣٥٧	٣٠٢
		المجموع	١٢.٨٨	٤.٧٣٠	٤٢١
	الجنسية	مصري	١٦.٩٨	٦.٦٢٣	٢٥٧
		سعودي	١٢.٦٩	٥.١٣٨	٣٨٦
		المجموع	١٤.٤٠	٦.١٤٣	٦٤٣
الضغوط الدراسية	ذكور	مصري	٢٥.٦٤	١٠.٦٤٩	١٣٨
		سعودي	١٩.٧١	٨.٦٠٧	٨٤
		المجموع	٢٣.٤٠	١٠.٣١٧	٢٢٢
	اناث	مصري	٢٠.٠٠	١٠.٨٣٨	١١٩
		سعودي	٢٠.٦٥	٧.٩٦٤	٣٠٢
		المجموع	٢٠.٤٧.	٨.٨٦٣	٤٢١
	الجنسية	مصري	٢٣.٠٣	١١.٠٨١	٢٥٧
		سعودي	٢٠.٤٥	٨.١٠٦	٣٨٦
		المجموع	٢١.٤٨	٩.٤٨٥	٦٤٣
الضغوط الاجتماعية	ذكور	مصري	٢٠.٨٨	٥.٣٧٨	١٣٨
		سعودي	١٥.٦١	٥.٢٩٨	٨٤
		المجموع	١٨.٨٩	٥.٩٢٠	222
	اناث	مصري	١٧.٦٥	٥.٠٦٢	١١٩
		سعودي	١٥.٠٢	٤.٨٩٦	٣٠٢
		المجموع	١٥.٧٦	٥.٠٧٨.	٤٢١
	الجنسية	مصري	١٩.٣٩	٥.٤٦٨	٢٥٧
		سعودي	١٥.١٥	٤.٩٨٥	٣٨٦
		المجموع	١٦.٨٤	٥.٥٨١	٦٤٣
الضغوط ككل	ذكور	مصري	٩٤.٧٠	٣٠.٦٧٠	١٣٨
		سعودي	٧٠.٢١	٢٨.٤١١	٨٤
		المجموع	٨٥.٤٣	٣٢.٠٦١	٢٢٢

المتغيرات		م	ع	ن
اناث	مصري	٧٤.٢٤	٢٦.٢٦٧	١١٩
	سعودي	٧٠.٧٤	١٩.٩١٦	٣٠٢
	المجموع	٧١.٧٣	٢١.٩٣٦	٤٠١
الجنسية	مصري	٨٥.٢٢	٣٠.٤٢٩	٢٥٧
	سعودي	٧٠.٦٢	٢٢.٠١٨	٣٨٦
	المجموع	٧٦.٤٦	٢٦.٦٦٧	٦٤٣

ثم قامت الباحثة بحساب تحليل التباين الثنائي٢× ٢ والجدول التالي يوضح الاختلافات في الأبعاد الرئيسية للضغوط والدرجة الكلية تبعا لاختلاف كل النوع والجنسية والتفاعل بينهما

جدول (١٢)

نتائج تحليل التباين لدرجات الأفراد على الضغوط وأبعاده وفقاً للنوع والجنسية والتفاعل بينهم (ن= ٦٤٣)

الضغوط	المتغيرات	مجموع المربعات	د .ح	التباين	ف	الدلالة	مربع ايتا
الضغوط النفسية	النوع	٧٠٧.٥٦٤	١	٧٠٧.٥٦٤	٩.٦٦٥	٠.٠٠٢	٠.٠١٥
	الجنسية	١٧٠٤.٣٩٩	١	١٧٠٤.٣٩٩	٢٣.٢٨١	٠.٠٠١	٠.٣٥
	النوع * الجنسية	١٦٦٩.٠٦٦	١	١٦٦٩.٠٦٦	٢٢.٧٩٩	٠.٠٠١	٠.٠٣٤
الضغوط الجسمية	النوع	١٤٦٨.١٩٥	١	١٤٦٨.١٩٥	٤٨.٦٨٢	٠.٠٠١	٠.٠٧١
	الجنسية	١٨٤٣.٢٢٤	١	١٨٤٣.٢٢٤	٦١.١١٧	٠.٠٠١	٠.٠٨٧
	النوع * الجنسية	٦٧٧.٩٠٠	١	٦٧٧.٩٠٠	٢٢.٤٧٧	٠.٠٠١	٠.٠٣٤
الضغوط الدراسية	النوع	٧١٧.٧٨١	١	٧١٧.٧٨١	٨.٣٩٥	٠.٠٠٤	٠.٠١٣
	الجنسية	٩٠٢.٥٤١	١	٩٠٢.٦٤١	١٠.٥٥٧	٠.٠٠١	٠.٠١٦
	النوع * الجنسية	١٤٠٣.٩٩٥	١	١٤٠٣.٩٩٥	١٦.٤٢٠	٠.٠٠١	٠.٠٢٥
الضغوط	**المتغيرات**	**مجموع المربعات**	**د .ح**	**التباين**	**ف**	**الدلالة**	**مربع ايتا**
الضغوط الاجتماعية	النوع	٤٧٣.٨٢٨	١	٤٧٣.٨٢٨	١٨.٣١٥	٠.٠٠١	٠.٠٢٨
	الجنسية	٢٠٢٤.٠٨٤	١	٢٠٢٤.٠٨٤	٧٨.٢٣٩	٠.٠٠١	٠.١٠٩
	النوع * الجنسية	٢٢٧.٤٧٠	١	٢٢٧.٤٧٠	٨.٧٩٣	٠.٠٠3	٠.٠٣٤
الضغوط ككل	النوع	١٢٨٧٦.٨٣٩	١	١٢٨٧٦.٨٣٩	٢٠.٧٣١	٠.٠٠١	٠.٠٣١
	الجنسية	٢٥٣٦٠.٨٧٠	١	٢٥٣٦٠.٨٧٠	٤٠.٨٢٩	٠.٠٠١	٠.٠٦٠
	النوع * الجنسية	١٤٢٦٦.٥٧١	١	١٤٢٦٦.٥٧١	٢٢.٩٦٨	٠.٠٠١	٠.٠٣٥

يتضح من الجدول (١١) ، (١٢) مايلي:

- وجود فروق دالة إحصائيًا في متوسط درجات بعد الضغوط النفسية تعزي إلي النوع والجنسية والتفاعل بينهما حيث كانت قيم (ف) ٩.٦٦٥ , ٢٣.٢٨١ ، ٢٢.٧٩٩ على الترتيب وهي جميعها قيم دالة عند مستوي ٠١،٠.٠٥ بحم تأثير صغير تراوح مابين

٠.٠١٥ ،٠.٠٣٥ وكانت الفروق بين الذكور والإناث لجانب الذكور، والفروق بين المصريين والسعوديين لجانب المصريين، بينما التفاعل بين النوع والجنسية فكان لجانب الذكور المصريين يليها الإناث المصريين، ثم الإناث السعوديين وأخيراً الذكور السعوديين.

- وجود فروق دالة إحصائيًا في متوسط درجات بعد الضغوط الجسمية تعزي إلي النوع والجنسية والتفاعل بينهما حيث كانت قيم (ف) ٤٨.٦٨٢ , ٦١.١١٧ ، ٢٢.٤٧٧ على الترتيب وهي جميعها قيم دالة عند مستوي ٠.٠١ ، بحجم تأثير صغير تراوح بين ٠.٠٣٤ ،٠.٠٧١ وكانت الفروق بين الذكور والإناث لجانب الذكور، والفروق بين المصريين والسعوديين لجانب المصريين بينما التفاعل بين النوع والجنسية فكان لجانب الذكور المصريين يليها الإناث المصريين، ثم الذكور السعوديين وأخيراً الإناث السعوديين٠
- وجود فروق دالة إحصائيًا في متوسط درجات بعد الضغوط الدراسية تعزي إلي النوع والجنسية والتفاعل بينهما حيث كانت قيم (ف) ٨.٣٩٥, ١٠.٥٥٧ ، ١٦.٤٢٠ على الترتيب وهي جميعها قيم دالة عند مستوي ٠.٠١ ،٠.٠٥ بحجم تأثير صغير تراوح بين ٠.٠١٣، ٠.٠٢٥٠وكانت الفروق بين الذكور والإناث لجانب الذكور، والفروق بين المصريين والسعوديين لجانب المصريين بينما التفاعل بين النوع والجنسية فكانت لجانب الذكور المصريين يليها الإناث السعوديين، ثم الإناث المصريين وأخيراً الذكور السعوديين ٠وجود فروق دالة إحصائيًا في متوسط درجات بعد الضغوط الاجتماعية تعزي إلي النوع والجنسية والتفاعل بينهما حيث كانت قيم (ف) ٢٠.٣١٥, ٧٨.٢٣٩ ، ٨.٧٩٣ على الترتيب وهي جميعها قيم دالة عند مستوي ٠.٠١ و٠.٠٥ ، بحجم تأثير صغير تراوح بين ٠.٠١٤، ٠.١٠٩٠وكانت الفروق بين الذكور والإناث لجانب الذكور، والفروق بين المصريين والسعوديين لجانب المصريين بينما التفاعل بين النوع والجنسية وكانت الفروق لجانب الذكور المصريين يليها الإناث المصريين، ثم الذكور السعوديين وأخيراً الإناث السعوديين ٠

– وجود فروق دالة إحصائيًا في متوسط درجات الضغوط ككل تعزي إلي النوع والجنسية والتفاعل بينهما حيث كانت قيم (ف) ٢٠.٧٣١, ٤٠.٨٢٩ ، ٢٢.٨٦٩ على الترتيب

وهي جميعها قيم دالة عند مستوي ٠.٠١ ، بحجم تأثير صغير تراوح بين٠.٣١ ، ٠.٠٦٠وكانت الفروق بين الذكور والإناث لجانب الذكور، والفروق بين المصريين والسعوديين لجانب المصريين بينما التفاعل بين النوع والجنسية كانت الفروق لجانب الذكور المصريين يليها الإناث المصريين، ثم الإناث السعوديين وأخيراً الذكور السعوديين٠

يتضح مما سبق أنه يوجد أثر لاختلاف النوع والجنسية أو للتفاعل بينهما علي الضغوط وأبعادها، حيث وجد أن الذكور المصريين والإناث المصريين يعانون من ارتفاع الضغوط مقارنة بنظرائهم السعوديين حيث أن الطلبة السعوديين لديهم يقظة عقلية مرتفعة وضغوط منخفضة، وتفسر الباحثة ارتفاع الضغوط لدي الطلبة المصريين مقارنة بنظرائهم السعوديين، أن بعض أفراد الشعب المصري يستهترون بتفشي فيروس الكورونا وعدم الالتزام بالقرارات الاحترازية رغم المجهودات التي تبذلها الدولة مما أدي إلي انتشار العدوي وكثرة عدد المصابيين والوفيات نتيجة المخالطة بشكل مباشر أو غير مباشر وبالتالي شعور الطلبة بالضغوط والقلق والتوتر، وفي حدود علم الباحثة تري أن الطلبة السعوديين أقل ضغوطاً قد يرجع ذلك إلي إتباع المواطنين السعوديين والمقيمين للإجراءات الوقائية المشددة لمكافحة فيروس الكورونا والخضوع للغرامات والسجن وتوفير العلاج والقدرة علي تحديات الواقع ومتطلباته مما أدي إلي انحفاض الضغوط في البيئة السعودية، كما تري الباحثة أن الذكور أكثر ضغوطاً عن الإناث وهذا يتفق مع دراسة قريطع (٢٠١٧) ويختلف مع دراسة كل من بلقاسم(٢٠١٦)، وبلبل (٢٠١٩) كانت الضغوط لجانب الاناث، بينما دراسة كل من المومني، وعمارين (٢٠١٦)، الشيخ، والسيد (٢٠١٦) وبرهو، والأحمد (٢٠١٩) لم يجدوا فروق تعزي للنوع، فقد يرجع إلي أن الإناث أكثر ملاحظة وانتباه للحظة الراهنة والبيئة المحيطة مما أدي لانخفاض الضغوط لديهن حيث عندما ترتفع اليقظة العقلية تنخفض الضغوط، بينما الضغوط مرتفعة لدي الذكور قد يرجع لطبيعتهم وتحمل مسؤولياتهم واعتمادهم علي أنفسهم ، حيث قد تعتبر بعض الضغوط طبيعية وضرورية لإظهار أفضل ما لدى الفرد والسعي لتحسين إمكاناته وأداؤه في تمكين الفرد من الاستجابة بفعالية في المواقف الطارئة (Mishra,N. & Rath,P., 2015a p.563) .

الفرض الخامس: "يمكن التنبؤ بأنواع الضغوط من الدرجة الكلية لليقظة العقلية لدي طلبة المرحلة الثانوية المصريين والسعوديين والعينة الكلية" وقد قامت الباحثة باستخدام معادلة الانحدار الخطي كما يوضحها الجداول التالية:

أولا: بالنسبة للعينة المصرية:

جدول (١٣)

تحليل الانحدار للدرجة الكلية لليقظة العقلية كمنبأ بالضغوط وأبعادها لدى طلبة المرحلة الثانوية المصريين

المتغيرات التابعة	المتغير المستقل	B	T	دلالة ت	ر	ر٢	ف	دلالة ف
الضغوط النفسية	(Constant)	٥٧٩٤٥	١٩.٣٦٣	.٠٠١	.٥٦٣[a]	.٣١٧	١١٨.٤١٠	.٠٠١
	الدرجة الكلية لليقظة العقلية	-.٢٩٠	-١٠.٨٨٢	.٠٠١				
الضغوط الجسمية	(Constant)	٤٣.٢١٠	٢٣.١٠٢	.٠٠١	.٦٦٥[a]	.٤٤٢	٢٠٢.٢٤٤	.٠٠١
	الدرجة الكلية لليقظة العقلية	-.٢٣٧	-١٤.٢٢١	.٠٠١				
الضغوط الدراسية	(Constant)	٦٦.٨٤١	٢١.٣٢٧	.٠٠١	.٦٦٤[a]	.٤٤١	٢٠٠.٨٨٣	.٠٠١
	الدرجة الكلية لليقظة العقلية	-.٣٩٥	-١٤.١٧٣	.٠٠١				
الضغوط الاجتماعية	(Constant)	٣٩.٥٨٧	٢٤.٤٠٣	.٠٠١	.٦٢٠[a]	.٣٨٥	١٥٩.٤٤٠	.٠٠١
	الدرجة الكلية لليقظة العقلية	-.١٨٢	-١٢.٦٢٧	.٠٠١				
الضغوط ككل	(Constant)	٢٠٧.٥٨٤	٢٤.٤٥٢	.٠٠١	.٦٧٥[a]	.٤٥٦	٢١٣.٥٨٦	.٠٠١
	الدرجة الكلية لليقظة العقلية	-١.١٠٣	-١٤.٦١٥	.٠٠١				

بالنظر الى الجدول السابق يتضح أن:

-بالنسبة لبعد الضغوط النفسية بلغت قيمة R التي تشير إلى العلاقة بين المتغيرات (٠.٥٦٣) وهي علاقة قوية، وقيمة R2 التي تشير إلى نسبة تنبؤ اليقظة العقلية بالضغوط النفسية (٣١.٧) ، وقيمة ف (١١٨.٤١٠) وهي دالة عند مستوي (٠.٠٠١) وهذا يشير إلي أن اليقظة العقلية بصفة عامة تتنبأ بالضغوط النفسية حيث بلغت قيمة ت (-١٠.٨٨٢)وهي قيمة دالة عند مستوى ٠.٠٠١ ، ومن ثم يمكن الخروج بمعادلة التنبؤ التالية :

الضغوط النفسية= ٥٧.٩٤٥- (٠.٢٩٠ × الدرجة الكلية لليقظة)

-بالنسبة لبعد الضغوط الجسمية بلغت قيمة R التي تشير إلى العلاقة بين المتغيرات (٠.٦٦٥) وهي علاقة قوية وقيمة R2 التي تشير إلى نسبة تنبؤ اليقظة العقلية بالضغوط الجسمية (٤٤.٢) ، وقيمة ف (٢٠٢.٢٤٤) وهي دالة عند مستوي (٠.٠٠١) وهذا يشير إلي أن اليقظة العقلية بصفة عامة تتنبأ بالضغوط الجسمية حيث بلغت قيمة ت (-

١٤.٢٢١)وهي قيمة دالة عند مستوى ٠.٠٠١ ، ومن ثم يمكن الخروج بمعادلة التنبؤ التالية:

الضغوط الجسمية= ٤٣.٢١٠- (٠.٢٣٧ × الدرجة الكلية لليقظة)

-بالنسبة لبعد الضغوط الدراسية بلغت قيمة R التي تشير إلى العلاقة بين المتغيرات (٠.٦٦٤) وهي قوية، وقيمة R2 التي تشير إلى نسبة تنبؤ اليقظة العقلية بالضغوط الدراسية (٤٤.١) ، وقيمة ف (٢٠٠.٨٨٣) وهي دالة عند مستوي (٠.٠٠١) وهذا يشير إلي أن اليقظة العقلية بصفة عامة تتنبأ بالضغوط الدراسية حيث بلغت قيمة ت (٢١.٣٢٧)وهي قيمة دالة عند مستوى ٠.٠٠١ ، ومن ثم يمكن الخروج بمعادلة التنبؤ التالية :

الضغوط الدراسية= ٦٦.٨٤١- (٠.٣٩٥ × الدرجة الكلية لليقظة)

-بالنسبة لبعد الضغوط الاجتماعية بلغت قيمة R التي تشير إلى العلاقة بين المتغيرات (٠.٦٢٠) وهي قوية ، وقيمة R2 التي تشير إلى نسبة تنبؤ اليقظة العقلية بالضغوط الاجتماعية (٣٨.٥) ، وقيمة ف (١٥٩.٤٤٠) وهي دالة عند مستوي (٠.٠٠١) وهذا يشير إلي أن اليقظة العقلية بصفة عامة تتنبأ بالضغوط الاجتماعية حيث بلغت قيمة ت (-١٢.٦٢٧)وهي قيمة دالة عند مستوى ٠.٠٠١ ، ومن ثم يمكن الخروج بمعادلة التنبؤ التالية:

الضغوط الاجتماعية = ٣٩.٥٨٧- (٠.١٨٢ × الدرجة الكلية لليقظة)

-بالنسبة للضغوط ككل بلغت قيمة R التي تشير إلى العلاقة بين المتغيرات (٠.٦٧٥) وهي قوية، وقيمة R2 التي تشير إلى نسبة تنبؤ اليقظة العقلية بالضغوط ككل (٤٥.٦) ، وقيمة ف (٢١٣.٥٨٦) وهي دالة عند مستوي (٠.٠٠١) وهذا يشير إلي أن اليقظة العقلية بصفة عامة تتنبأ بالضغوط ككل حيث بلغت قيمة ت (-١٤.٦١٥)وهي قيمة دالة عند مستوى ٠.٠٠١ ، ومن ثم يمكن الخروج بمعادلة التنبؤ التالية :

الضغوط ككل= ٢٠٧.٥٨٤- (١.١٠٣ × الدرجة الكلية لليقظة).

ثانياً: بالنسبة للعينة السعودية:

جدول (١٤)

تحليل الانحدار للدرجة الكلية لليقظة العقلية كمنبأ بالضغوط وأبعادها لدى طلبة المرحلة الثانوية السعوديين

المتغيرات التابعة	المتغير المستقل	B	T	دلالة ت	ر	ر٢	ف	دلالة ف
الضغوط النفسية	(Constant)	٤٣.٢٣٣	١٤.٢٦٢	٠.٠٠١	٠.٣٣٤	٠.١١٢	٤٨.٣٢٩	٠.٠٠١
	الدرجة الكلية لليقظة العقلية	-٠.٠.١٨٤	-٦.٩٥٢	٠.٠٠١				
الضغوط الجسمية	(Constant)	٢٣.٧٨٩	١٢.٢٤٩	٠.٠٠١	٠.٢٨٢	٠.٠٨٠	٣٣.٢٠٨	٠.٠٠١
	الدرجة الكلية لليقظة العقلية	-٠.٠٩٧	-٥.٧٦٣	٠.٠٠١				
الضغوط الدراسية	(Constant)	٣٧.٠٣٤	١٢.٠٣٣	٠.٠٠١	٠.٢٦٧	٠.٠٧١	٢٩.٥٣٥	٠.٠٠١
	الدرجة الكلية لليقظة العقلية	-٠.٠.١٤٦	-٥.٤٣٥	٠.٠٠١				
الضغوط الاجتماعية	(Constant)	١٦.١٢٧	١٣.٨٨٨	٠.٠٠١	٠.٢٨٨	٠.٠٨٣	٣٤.٦٤٢	٠.٠٠١
	الدرجة الكلية لليقظة العقلية	-٠.٠.٠٩٦	-٥.٨٨٦	٠.٠٠١				
الضغوط ككل	(Constant)	١٣٠.١٨٣	١٦.٠٤١	٠.٠٠١	٠.٣٥٣	٠.١٢٥	٥٤.٧٧١	٠.٠٠١
	الدرجة الكلية لليقظة العقلية	-٠.٠.٥٢٣	-٧.٤٠١	٠.٠٠١				

بالنظر الى الجدول السابق يتضح أن:

-بالنسبة لبعد الضغوط النفسية بلغت قيمة R التي تشير إلى العلاقة بين المتغيرات (٠.٣٣٤) وهي متوسطة، وقيمة R2 التي تشير إلى نسبة تنبؤ اليقظة العقلية بالضغوط النفسية (١١.٢) ، وقيمة ف (٤٨.٣٢٩) وهي دالة عند مستوي (٠.٠٠١) وهذا يشير إلي أن اليقظة العقلية بصفة عامة تتنبأ بالضغوط النفسية حيث بلغت قيمة ت (-٦.٩٥٢)وهي قيمة دالة عند مستوى ٠.٠٠١ ، ومن ثم يمكن الخروج بمعادلة التنبؤ التالية :

الضغوط النفسية= ٤٣.٢٣٣- (٠.١٨٤ × الدرجة الكلية لليقظة)

-بالنسبة لبعد الضغوط الجسمية بلغت قيمة R التي تشير إلى العلاقة بين المتغيرات (٠.٢٨٢) وهي متوسطة، وقيمة R2 التي تشير إلى نسبة تنبؤ اليقظة العقلية بالضغوط الجسمية (٨٪) ، وقيمة ف (٣٣.٢٠٨) وهي دالة عند مستوي (٠.٠٠١) وهذا يشير إلي أن اليقظة العقلية بصفة عامة تتنبأ بالضغوط الجسمية حيث بلغت قيمة ت (-٥.٧٦٣)وهي قيمة دالة عند مستوى ٠.٠٠١ ، ومن ثم يمكن الخروج بمعادلة التنبؤ التالية :

الضغوط الجسمية = ٢٣.٧٨٩- (٠.٠٩٧ × الدرجة الكلية لليقظة)

-بالنسبة لبعد الضغوط الدراسية بلغت قيمة R التي تشير إلى العلاقة بين المتغيرات (٠.٢٦٧) وهي متوسطة، وقيمة R2 التي تشير إلى نسبة تنبؤ اليقظة العقلية بالضغوط الدراسية (٧.١٪) ، وقيمة ف (٢٩.٥٣٥) وهي دالة عند مستوي (٠.٠٠١) وهذا يشير إلي أن اليقظة العقلية بصفة عامة تتنبأ بالضغوط الدراسية حيث بلغت قيمة ت (-٥.٨٨٦) وهي قيمة دالة عند مستوى ٠.٠٠١ ، ومن ثم يمكن الخروج بمعادلة التنبؤ التالية :

-الضغوط الدراسية = ٣٧.٠٣٤- (٠.١٤٦ × الدرجة الكلية لليقظة).

بالنسبة لبعد الضغوط الاجتماعية بلغت قيمة R التي تشير إلى العلاقة بين المتغيرات (٠.٢٨٨) وهي متوسطة، وقيمة R2 التي تشير إلى نسبة تنبؤ اليقظة العقلية بالضغوط الاجتماعية (٨.٣٪) ، وقيمة ف (٣٤.٦٤٢) وهي دالة عند مستوي (٠.٠٠١) وهذا يشير إلي أن اليقظة العقلية بصفة عامة تتنبأ بالضغوط الاجتماعية حيث بلغت قيمة ت (-١٢.٦٢٧) وهي قيمة دالة عند مستوى ٠.٠٠١ ، ومن ثم يمكن الخروج بمعادلة التنبؤ التالية:

الضغوط الاجتماعية = ٥٧.٩٤٥- (٠.٠٩٦ × الدرجة الكلية لليقظة)

-بالنسبة للضغوط ككل بلغت قيمة R التي تشير إلى العلاقة بين المتغيرات (٠.٣٥٣) وهي متوسطة، وقيمة R2 التي تشير إلى نسبة تنبؤ اليقظة العقلية بالضغوط ككل (١٢.٥٪) ، وقيمة ف (٥٤.٧٧١) وهي دالة عند مستوي (٠.٠٠١) وهذا يشير إلي أن اليقظة العقلية بصفة عامة تتنبأ بالضغوط ككل حيث بلغت قيمة ت (-٧.٤٠١)وهي قيمة دالة عند مستوى ٠.٠٠١ ، ومن ثم يمكن الخروج بمعادلة التنبؤ التالية :

الضغوط ككل = ١٣٠.١٨٣- (٠.٥٢٣ × الدرجة الكلية لليقظة).

ثالثاً : بالنسبة للعينة ككل:

جدول (١٥)

تحليل الانحدار للدرجة الكلية لليقظة العقلية كمنبأ بالضغوط وأبعادها لدى طلبة المرحلة الثانوية للعينة الكلية

المتغيرات التابعة	الكتغيرات المستقلة	B	T	دلالة ت	ر	ر٢	ف	دلالة ف
الضغوط النفسية	(Constant)	٥١.٣٣٣	٢٣.٧٤٣	٠.٠٠١	٠.٤٥٤[a]	٠.٢٠٦	١٦٦.٤٧٠	٠.٠٠١
	الدرجة الكلية لليقظة العقلية	-.٢٤٥	-١٢.٩٠٢	٠.٠٠١				
الضغوط الجسمية	(Constant)	٣٤.٥٠١	٢٣.٥١٥	٠.٠٠١	٠.٤٨٠[a]	٠.٢٣٠	١٩١.٦٤٨	٠.٠٠١
	الدرجة الكلية لليقظة العقلية	-٠.١٧٨	-١٣.٨٤٤	٠.٠٠١				
الضغوط الدراسية	(Constant)	٥٢.٧٥٧	٢٣.٣٤٠	٠.٠٠١	٠.٤٨٤[a]	٠.٢٣٤	١٩٥.٥٧٥	٠.٠٠١
	الدرجة الكلية لليقظة العقلية	-٠.٢٧٨	-١٣.٩٨٥	٠.٠٠١				
الضغوط الاجتماعية	(Constant)	٣٣.٧٦٤	٢٤.٨١٢	٠.٠٠١	٠.٤٤٥[a]	٠.١٩٨	١٥٧.٩٧٨	٠.٠٠١
	الدرجة الكلية لليقظة العقلية	-٠.١٥٠	-١٢.٥٦٩	٠.٠٠١				
الضغوط ككل	(Constant)	١٧٢.٣٥٥	٢٧.٩٤١	٠.٠٠١	٠.٥٢٧[a]	٠.٢٧٨	٢٤٦.٨٧٠	٠.٠٠١
	الدرجة الكلية لليقظة العقلية	-٠.٨٥١	-.١٥.٧١٢	٠.٠٠١				

بالنظر الى الجدول السابق يتضح أن:

-بالنسبة لبعد الضغوط النفسية بلغت قيمة R التي تشير إلى العلاقة بين المتغيرات (٠.٤٥٤) وهي متوسطة، وقيمة R2 التي تشير إلى نسبة تنبؤ اليقظة العقلية بالضغوط النفسية (٢٠.٦٪) ، وقيمة ف (١٦٦.٤٧٠) وهي دالة عند مستوي (٠.٠٠١) وهذا يشير إلي أن اليقظة العقلية بصفة عامة تتنبأ بالضغوط النفسية حيث بلغت قيمة ت (-١٢.٩٠٢)وهي قيمة دالة عند مستوى ٠.٠٠١ ، ومن ثم يمكن الخروج بمعادلة التنبؤ التالية:

الضغوط النفسية= ٥١.٣٣٣- (٠.٢٤٥ × الدرجة الكلية لليقظة)

-بالنسبة لبعد الضغوط الجسمية بلغت قيمة R التي تشير إلى العلاقة بين المتغيرات (٠.٤٨٠) وهي متوسطة، وقيمة R2 التي تشير إلى نسبة تنبؤ اليقظة العقلية بالضغوط الجسمية (٢٣٪) ، وقيمة ف (١٩١.٦٤٨) وهي دالة عند مستوي (٠.٠٠١) وهذا يشير إلي أن اليقظة العقلية بصفة عامة تتنبأ بالضغوط الجسمية حيث بلغت قيمة ت (- ١٣.٨٤٤)وهي قيمة دالة عند مستوى ٠.٠٠١ ، ومن ثم يمكن الخروج بمعادلة التنبؤ التالية:

الضغوط الجسمية = ٣٤.٥٠١- (٠.١٧٨ × الدرجة الكلية لليقظة)

-بالنسبة لبعد الضغوط الدراسية بلغت قيمة R التي تشير إلى العلاقة بين المتغيرات (٠.٤٨٤) وهي متوسطة، وقيمة R2 التي تشير إلى نسبة تنبؤ اليقظة العقلية بالضغوط الدراسية (٢٣.٤٪) ، وقيمة ف (١٩٥.٥٧٥) وهي دالة عند مستوي (٠.٠٠١) وهذا يشير إلي أن اليقظة العقلية بصفة عامة تتنبأ بالضغوط الدراسية حيث بلغت قيمة ت (- ١٣.٩٨٥)وهي قيمة دالة عند مستوى ٠.٠٠١ ، ومن ثم يمكن الخروج بمعادلة التنبؤ التالية :

-الضغوط الدراسية = ٥٢.٧٥٧- (٠.٢٧٨ × الدرجة الكلية لليقظة)

بالنسبة لبعد الضغوط الاجتماعية بلغت قيمة R التي تشير إلى العلاقة بين المتغيرات (٠.٤٤٥) وهي متوسطة، وقيمة R2 التي تشير إلى نسبة تنبؤ اليقظة العقلية بالضغوط الاجتماعية (١٩.٨٪) ، وقيمة ف (١٥٧.٩٧٨) وهي دالة عند مستوي (٠.٠٠١) وهذا يشير إلي أن اليقظة العقلية بصفة عامة تتنبأ بالضغوط الاجتماعية حيث بلغت قيمة ت (- ١٢.٥٦٩) وهي قيمة دالة عند مستوى ٠.٠٠١ ، ومن ثم يمكن الخروج بمعادلة التنبؤ التالية :

الضغوط الاجتماعية = ٣٣.٧٦٤- (٠.١٥٠ × الدرجة الكلية لليقظة)

-بالنسبة للضغوط ككل بلغت قيمة R التي تشير إلى العلاقة بين المتغيرات (٠.٥٢٧) وهي قوية، وقيمة R2 التي تشير إلى نسبة تنبؤ اليقظة العقلية بالضغوط ككل (٢٧.٨٪) ، وقيمة ف (٥٤.٧٧١) وهي دالة عند مستوي (٠.٠٠١) وهذا يشير إلي أن اليقظة العقلية

بصفة عامة تتنبأ بالضغوط ككل حيث بلغت قيمة ت (-١٥.٧١٢)وهي قيمة دالة عند مستوى ٠.٠٠١ ، ومن ثم يمكن الخروج بمعادلة التنبؤ التالية :

الضغوط ككل= ١٧٢.٣٥٥- (٠.٨٥١ × الدرجة الكلية لليقظة)

ومماسبق يتضح أمكانية التنبؤ بالضغوط بجميع أنواعها من خلال درجات الطلبة علي مقياس اليقظة العقلية سواء بالنسبة للطلبة المصريين أو السعوديين أو العينة الكلية، وهذه النتيجة متفقة مع نتيجة الفرض الثالث حيث وجود علاقة سالبة بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية والضغوط وأبعادها (الضغوط النفسية والضغوط الجسمية والضغوط الاجتماعية والضغوط الدراسية) والدرجة الكلية للضغوط بمعني كلما ارتفعت اليقظة العقلية انخفضت الضغوط وأبعادها والعكس صحيح، وهذا يتفق مع بعض الدراسات مثل دراسة كل من بالمر ورودجر(Palmer,A. &Rodger,S., 2009) ، باجي (Bajaj, B., 2017) ،العاسمي، والسعيد (٢٠١٧) وبرهو، والأحمد (٢٠١٩)، وبلبل (٢٠١٩) حيث أثبتت هذه الدراسات أن العلاقة بين اليقظ ة العقلية والضغوط سالبة

ومن ثم يعتبر متغير اليقظة العقلية هام في لطلاب وطالبات المرحلة الثانوية في المجتمعين المصري والسعودي حيث تساعد علي زيادة الوعي بمايدور من أحداث ومواقف قد تكون ضاغطة وتبرز مالدي الطلبة من قدرات وإمكانات للتصدي لهذه المواقف الضاغطة التي تواجههم ومن هذه المواقف الضغوط الناتجة عن تفشي فيروس كورونا وأثاره السلبية، ولذلك يجب الاهتمام بتنمية اليقظة العقلية، لما لها من فوائد وعلاقتها الموجبة بالاستقرار النفسي والإنجاز الأكاديمي .

التوصيات:

- عقد الندوات حول الضغوط بأنواعها ومدي انتشارها لدي طلبة المرحلة الثانوية في المجتمعين المصري والسعودي ومالها من أثار.
- اتخاذ التدابير الوقائية متمثلة في الحد من الضغوط أثناء تفشي فيروس كورونا لدي طلبة المرحلة الثانوية.
- تقديم دورات إرشادية لطلبة المرحلة الثانوية في المجتمعين المصري والسعودي لتكوين استعداد نفسي لديهم نحو مواجهة الضغوط بصفة عامة وفي المواقف الطارئة بصفة خاصة مثل تفشي فيروس الكورونا.

– الاهتمام بعمل برامج تدريبية لتنمية اليقظة العقلية لطلبة المرحلة الثانوية في المجتمعين المصري والسعودي لمالها من أهمية حيث تلعب دوراً مميزاً، وعامل وقاية للحد من الضغوط

بحوث مقترحة:

– دراسة الضغوط الناتجة عن تفشي الفيروس وعلاقتها باليقظة العقلية لدي عدة مجتمعات عربية (دراسة عبر حضارية مقارنة).

– دراسة العلاقة بين المتغيرين لدي فئات عمرية مختلفة.

المراجع:

أبو جبيب، نبيلة أحمد (٢٠١٠)٠الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة، *رسالة ماجستير (منشورة)*،جامعة الأزهر، غزة .

أبو سخيلة، عفيفة أحمد (٢٠١١)،الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المدمرة منازلهم بمحافظة شمال غزة، *مجلة جامعة الأزهر، سلسلة العلوم الانسانية* ،المجلد ١٣ ،العدد ١،ص ص ٦٨٩- ٧٢٠

الأخرس، نائل محمد عبد الرحمن (٢٠١٦). أثر برنامج اليقظة الذهنية في خفض أعراض الوهن النفسي لدي عينة من طلاب جامعة الجوف،

International Journal of Research in Education and Psychology, 4, No. 2, ISSN 2210 -1780

البحيري، عبد الرقيب، و الضبع، فتحي، وطلب، أحمد ، و العواملة، عائدة (٢٠١٤)

٠الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية :دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع، *مجلة الإرشاد النفسي*، ع ٣٩، ص ص ١١٩-١٦٦

بدر، أميرة محمد بدر(٢٠١٩). اليقظة العقلية في التدريس والتفاؤل الأكاديمي لدي معلمي المرحلة الابتدائية، *مجلة كلية التربية ببنها*، مج١، ع ١١٧، ص ص ٣٩٨ - ٤٨٢

برهو، محمد، والأحمد، أمل (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من طلبة معلم صف في جامعة حلب ، *مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية*، مج ٤١، ع ١٠ ، ص ص ٩٧- ١٤٠

بلبل، يسرا شعبان إبراهيم (٢٠١٩)٠اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق، *المجلة التربوية جامعة سوهاج* – كلية التربية، ج٦٨ ، ص ص ٢٤٦٣- ٢٥٢٠

بلقاسم، محمد، وشتوان حاج (٢٠١٦). الضغوط النفسية وأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ طور الثانوي، *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، مج ٣، (١)، ص ص ١١٢- ١٣٦

بيومي، لمياء (٢٠١٤). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي إضطراب التوحد، *مجلة التربية الخاصة* – مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية بكلية التربية جامعة الزقازيق، ع٧، ص ص ٤٧٥– ٥٢٦

جمعية الصحة النفسية الصينية (٢٠٢٠). *دليل وقاية الصحة النفسية من فيروس كورونا*(ترجمة، أمينة شكري، ٢٠٢٠)،بيت الحكمة للاستثمارات الثقافية، الطبعة الأولي

الحارثي، سعد محمد عبد الله (٢٠١٩)٠ اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة ، *المجلة التربوية* العدد السابع والخمسون، ص ص ١٣٠– ١٥٧

حامد، وائل السيد (٢٠١٨)٠ دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدي أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود **International Journal of Education and Psychology Studies** Vol, 3, No. 1, pp.25–48

https://www.refaad.com/Files/EPSR/EPS–3–1–2.pdf

حساني، فاطمة (٢٠١٥)٠ استراتيجيات مواجهة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدي المراهقين المتمدرسين (١٣–١٤–١٥ سنة)، دراسة ميدانية علي بعض المتوسطات ولاية الوادي، *رسالة ماجستير*، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورفله.

الختاتنة، سامي محسن خليل (٢٠١٩)٠ فعالية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الأردن، *دراسات – العلوم التربوية*، الجامعة الأرنية، مجلد ٤٦، ص ص ٦١– ٧٨

خليفة , وليد السيد ، علي , مراد (٢٠٠٩)٠ *الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي*، دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، الطبعة الأولى.

الزبيدي، مروة طارق شهيد.(٢٠١٢).الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية ،*رسالة ماجستير غير منشورة* ،كلية التربية الأساسية، جامعة ديالي.

شاهين، هيام صابر صادق (٢٠١٧)٠ اليقظة العقلية كمتغير معدل للعلاقة بين القلق الاجتماعى وجودة الحياة المدركة لدى المراهقين المكفوفين، *دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رانم)*، مج ٢٧ ،ع ٤، ص ص ٥٠٧– ٥٦٢

شقير، زينب (٢٠٠٢)٠ *الشخصية السوية والمضربة* (ط٢) مكتبة النهضة المصرية، القاهرة

الشلوى، علي محمد (٢٠١٨) . اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمى، *مجلة البحث العلمي في التربية*، جامعة عين شمس – كلية البنات للآداب والعلوم والتربية مج ٩، ع ١٩، ص ص ١- ٢٤

الشيخ ، أسامة مرزوق محمد ، وفضل، عثمان فضل السيد أحمد (٢٠١٦)٠ علاقة التفاؤل بالضغوط النفسية لدي المرشدين الطلابيين بالمدارس الثانوية بمدينة حائل السعودية، *المجلة الدولية المتخصصة*، المجلد ٥، العدد ١٢، ص ص ٤٠٧- ٤٢٦

صلاحات، محمد علي محمد، الزغلول، رافع عقيل (٢٠١٨)٠ القدرة التنبؤية للعوامل الكبري للشخصية باليقظة العقلية لدي طلبة جامعة اليرموك ، *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، مج ٩ ، ع ٢٥، ص ص ٢١-٣٨

الضبع، فتحي عبدالرحمن، ومحمود، أحمد علي طلب (٢٠١٣)٠ فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلال الجامعة، *مجلة الإرشاد النفسي*، جامعة عين شمس، المجلد/العدد: ع ٣٤، ص ص ١-٧٥

الضبع، فتحي (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة الدراسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٩١، ص ص ٣٢٥-٣٦٦

العازمي، المناحي.(٢٠٠٩)٠ الضغوط الأسرية كما تدركها أمهات الأطفال المعاقين. *رسالة دكتوراه*، جامعة عين شمس، القاهرة : مصر .

العاسمي، رياض نايل, والسعيد, عاتكة, والعجمي, راشد (٢٠١٧) اليقظة العقلية كوسيط للعلاقة بين المرونة والضغوط النفسية دراسة مقارنة بين طلبة جامعتي دمشق والكويت، *مجلة جامعة دمشق*، المجلد ٣٣، ع ٢، ص ص ٣٨١- ٤٢٠

عبد السلام، فاروق سيد، والعزازي، منير سمرة السيد وصديق، محمد السيد (٢٠١٣)٠ مقياس الضغوط النفسية لطلاب الجامعة مصرين ووافدين، *العلوم التربوية*، مج ٢١، العدد٣، ص ص ٥٨٧ – ٦١٠

عبد المعطي، حسن مصطفي (٢٠٠٦). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها . الصحة النفسية* مكتبة زهراء الشرق، القاهرة

عبد المقصود، أماني، وعثمان، تهاني (٢٠٠٧)٠ *الضغوط الأسرية والنفسية "الأسباب والعلاج"*، مكتبة الأنجلو، القاهرة.

عبدالرحيم، طارق نور الدين محمد، وفواز، إيمان خلف عبدالمجيد (٢٠١٨)٠ الابتكارية الانفعالية واليقظة العقلية وعلاقتهما بكفاءة التمثيل المعرفى للمعلومات لدى مرتفعي ومنخفضي المستويات التحصيلية من طلاب الجامعة ، *المجلة التربوية* ، كلية التربية ، جامعة سوهاج، مجلد/ العدد ٥٤ ،ص ص ٥٢٣ – ٥٧٠

عبدالله،، أحلام مهدي (٢٠١٣)٠ اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة ، *مجلة الأستاذ*، مج٢، ع ٢٠٥، ص ص ٣٤٣-٣٦٦

عثمان ، فاروق السيد (٢٠٠١)٠ *القلق وإدارة الضغوط النفسية*, د ط، دار الفكر العربي القاهرة.

عفيفي، وئام طلعت طلبة (٢٠١٠). علاقة الضغوط النفسية بالأفكار اللاعقلانية لدى الشباب من الجنسين، *مجلة الارشاد النفسي* ، ع ٢٦، ص ص ١٠٩-١٣٠

العكايشي، بشرى أحمد (٢٠١٩)٠ القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى عينة طلبة جامعة الشارقة ، *المجلة الدولية للأبحاث التربوية* ، جامعة الإمارات العربية المتحدة ، المجلد، 43 ، العدد ٣، ص ص ٢٦٢- ٢٩٠

غريغ ويلكنسون (٢٠١٣). *الضغط النفسي* ، ترجمة زينب منعم ، ط١ ، مكتبة الملك فهد الوطبية، الرياض

قريطع، فراس (٢٠١٧) الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة ، *مجلة الأردنية في العلوم التربوية*، مجلد ١٣ ، ع ٤، ص ص ٤٧٥- ٤٨٦

محمد، نرمين عوني (٢٠١٩)٠ اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية كمنبئين بالحكمة الاختبارية لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية، *مجلة كلية التربية*، جامعة أسيوط، مج ٣٥، ع ١٠، ص ص ١- ٦٠

المزمني، فواز أيوب، عمارين، وسلام لافي (٢٠١٦). الضغوط النفسية لدى مرضى القولون العصبي في ضوء بعض المتغيرات الطبية والديموغرافية، *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، مجلد١٢ ، ع ٣ ، ص ص٢٨٧ – ٣٠٢

مصطفي، محمد مصطفى عبد الرازق (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشاد معرف قائم علي اليقظة العقلية فى خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين، *المجلة التربوية* ، ع ٦٢ ، ص ص ٣٦٣- ٤٥٥

منظمة الصحة العالمية (٢٠١٩). *الصحة النفسية في حالات الطوارئ*
https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies

منظمة الصحة العالمية (مارس ٢٠٢٠). *فيروس كورونا* : منظمة الصحة العالمية تحذر من أن حالات الإصابة تتضاعف بسرعة كبيرة
https://www.bbc.com/arabic/world-52013073

المومني، الوليد (٢٠٠١). استراتيجيات التدبر للضغوط وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدي طلبة الجامعة الاردنية، *رسالة ماجستير غير منشور*، الجامعة الاردنية، عمان

ناجواني، نجلاء بنت عبدالخالق (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط، *مجلة الدراسات التربوية والنفسية*، جامعة السلطان قابوس، مجلد ١٣، ص ص ٢٢٠- ٢٣٤

نصر الدين، عريس (٢٠١٧). استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي دراسة ميدانية علي عينة من الأطباء بالمستشفى الجامعي بتلمسان ، رسالة دكتوراه، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة أبي بكر بلقايد، الجزائر.

الهاشم، أماني عبدالله عقله (٢٠١٧). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم ،*رسالة ماجستير*، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط ، عمان ، الأردن.

الوليدي، علي بن محمد (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد، *مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية*، ع ٢٨، ص ص ٤١-٦٨

يوسف، جمعة (٢٠٠٧).*إدارة الضغوط* ، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث ،القاهرة.

يوسف، ضياء يوسف (٢٠١٤). الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة، *رسالة ماجستير*، كلية التربية، الجامعة الإسلامية غزة.

Advait, Advait. (2012). Effect of Mindfulness Awareness Meditation on Quality of Life. (*Master's Thesis*). Available from Pro Quest Dissertations and Theses Database. (UMI No. 1517568).

Albrecht, N. J., Albrecht, P. M., & Cohen, M. (2012). Mindfully teaching in the classroom: a literature review**.** *Australian Journal of Teacher Education*, 37(12),pp. 1-14.

Baer, R., Smith, G. &Allen, K. (2004). Assessment of Mindfulness by Self-Report The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills, *Article in Assessment* ,11(3) 191-206.

Baer, R.,; Smith, G., Hopkins, J. & Krietemeyer, J. (2006). *Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness*, Assessment 13(1):pp.27-45

Bajaj, B. (2017). Mediating Role of Self-esteem in the Relationship of Mindfulness to Resilience and Stress, *International Journal of mergency Mental Health and Human Resilience*,Vol.19, No. 4, pp 1-6

Bayram, N. & Bilgel, N (2008). *The prevalence and socio-demographic correlations of depression*, anxiety and stress among a group of university students, Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol , 43, pp .667–672

Benada, N. & Chowdhry, R. (2017). A Correlational study of happiness resilience and mindfulness among nursing student. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8 (2), pp. 105-107

Burgoon J., Berger C., & Waldron V. (2000). Mindfulness and interpersonal communication. *Journal Soc Issues*. 56, pp.105–127.

Crockett, L .J.; Iturbide, M..; Torres S., Rosalie A.; McGinley, M.; Raffaelli, M.; & Carlo, G.(2007). Acculturative Stress, Social Support, and Coping: Relations to Psychological Adjustment among Mexican American College Students, *Published in Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 13,4, pp. 347–355

Davis ,D.M. & Hayes ,J .A.(2011). What are the benefits of mindfulness ? A practice review of psychology related research, *Psychotherapy*, 48 (2), pp.198-208

Elder, J. D. (2010). *Mindfulness: A potentially good idea* (Unpublished doctoral dissertation).State University of New York, Empire State College.

Goldstein, J.(,2002). *One Dharma The emerging Western Buddhism*. San Francisco : Harper Collins.

Green, B. (1990). Defining trauma: Terminology and generic stressor dimensions. *Journal of Applied Social Psychology*, 20 (20),pp.1632–1642

Grow, J., Collins, s., Harrop, E.& Marlatt, G. (2015). Enactment of home practice following mindfulness-based relapse prevention and its association with substance-use outcomes. *Addictive Behaviors*, 40(1), pp.16-20.

Holmes, T. &. Rahe,R.(1968). The Social Readjustment Rating Scale, , *Journal of Psychosomatic Research,* Vol. 11, Issue 2, pp. 213-218

Greeson, J., . Smoski, , M., Suarez, E. , Brantley, J. Ekblad, A. ,. Lynch,T. , & Wolever ,R., .(2015). Decreased Symptoms of Depression After Mindfulness-Based Stress Reduction: Potential Moderating Effects of Religiosity, Spirituality, Trait Mindfulness, Sex, and Age, *The Journal of Alternative and complementary Medicine* Volume 21, Number 3, 2015, pp. 166–174.

Kempf, J.(2011). Recognizing and managing stress ;coping strategies for adolescents, A Research Paper Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Master of Science Degree, the university of winscon - sinstout, USA

Kettler, K. M. (2013).Mindfulness and cardiovascular risk in college student. *The Eagle Feather*, 10 (5),pp.115-124

Labrague,L.J. (2014).Facebook use and adolescents' emotional states of depression, anxiety, and stress **,** *Health Science Journal* Vol. 8, jssue,1,pp.80-89

Langer, E. (1992). *Mindfulness.* New York: Addison Wesley publihing

Langer, E. J. (1992). Matters of mind: Mindfulness/mindlessness in perspective. *Consciousness and Cognition***,** 1,pp. 289–305

Langer, E. J. (2000). Mindful learning. *Current Directions in Psychological Science*, 9(6), 220-223.pp

Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000a). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1),pp. 1-9

Mishra, N. & Rath, P. K. (2015a). Development of a scale to measure stress of college students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 6 (6), pp.563-567

Muthuvelayutham, C .& Mohanasundaram, H. (2012) . A Study on the Impact of Occupational Stress among Teachers. on Job Satisfaction and Job Involvement – An Empirical Study. *European Journal of Social Sciences,* 30 (2) ,pp. 339-351

Palmer, A., & Rodger, S. (2009). Mindfulness, stress, and coping among university students. Canadian, *Journal of Counselling*, 43(3), pp.198–212.

Schwartz, A. (2018). Mindfulness in applied psychology: Building resilience in coaching. *The Coaching Psychologist*, 14 (2),pp. 98-104

Selye, H. (1976). *The stress of life*. New York: Brown Publishers

Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality***,** 43(3), pp.374-385

Wupperman P., Neumann CS., Whitman JB,& Axelrod SR. (2009) The Role of Mindfulness in Borderline Personality Disorder Features. *The Journal of nervous and mental disease*, 197(10), pp.766-771.

Wupperman, P., Neumann, C. S., Whitman, J. B., & Axelrod, S. R. (2009). The

Zahra, S. T. & Riaz, S. (2017). Mediating role of mindfulness in stress resilience relationship among university students**.** *Pakistan Journal of Psychology*, 48 (2), pp.21-32.

Zahra, S. T. & Riaz, S. (2018). Mindfulness and resilience as predictors of stress among university students. *Journal Postgrad Med Inst*, 32 (4), 378-385.

Zubair , Aisha& Kamal, Anila (2018) Mindfulness and Resilience as Predictors of ubjective Well-Being among University Students: A Cross Cultural Perspective, *Journal of Behavioural Sciences*, Vol. 28, No. 2,pp. 1-19

The Stress Resulting from the Outbreak of The Global Coronavirus (COVID-19) and its Relationship with Mindfulness of Secondary School Students (Comparative Cross-Cultural Study)

Dr. Abla Mohammed Elgaber Mortada Saghir
Researcher at the National Center for Examinations and Educational Evaluation

Abstract

This study aimed to identify The Relationship between The Stress Resulting from The outbreak of the Global Coronavirus (COVID-19) and Mindfulness of Secondary Stage Students in the Arab Republic of Egypt and the Kingdom of Saudi Arabia. The sample consisted of (643) male and female students from the secondary stage distributed as follows: (138) Egyptian males, (119) Egyptian females, (84) Saudi males and (302) Saudi females. The researcher used the stress scale prepared by her, and the mindfulness scale prepared by (Baer et al., 2006), translated by Al-Buhairi, Abdul-Raqeeb, and Al-Dabaa, Fathi, Talib, Ahmed, Al-Awamleh, and Aida (2014).

The study found:

- Different levels of stress in both the Egyptian and Saudi societies, and in the sample as a whole.
- There were different of mindfulness in both The Egyptian and Saudi societies..
- There was a statistically significant positive relationship between the observation dimension (one of the dimensions of mindfulness), all kinds of stress, the total degree of the Egyptian and Saudi sample, and the sample as a whole.
- There was a statistically significant negative relationship between each of the description and behaving consciously, not judging internal experiences, the total degree of mindfulness, all kinds of stress, and the total degree of stress in both the Egyptian and Saudi sample and in the sample as a whole.
- There was a statistically significant positive relationship between non-interaction with internal experiences and psychological stress, and there is no significant relationship with other stress dimensions in the Egyptian sample. There is a significant positive relationship between

non-interaction with internal experiences and all other stress dimensions in the Saudi sample and the overall.
- There was a significant difference on stress as a result of gender, nationality, and or interaction between them.
-There was a possibility of predicting stress and all its dimensions through students' degrees on the mindfulness scale, whether for Egyptian or Saudi students or the overall sample.
Keywords: The Stress, Mindfulness, Coronavirus (COVID-19)