

اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب مواجهة الوضعيات المجهدة لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة كورونا

Mindfulness and Coping Strategies among University students in light of the corona pandemic

حورية شرقي¹، مولاي بغداد الجيلالي بلعياشي²

Houria Chergui¹, Moulay Baghdad Djilali Belayachi²

¹ جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم (الجزائر)، البريد الإلكتروني: cherguiemosta@hotmail.fr

² جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم (الجزائر)، البريد الإلكتروني: moulaybelayachi@gmail.com

تاريخ النشر: 2021/12/15

تاريخ القبول: 2021/11/20

تاريخ الاستلام: 2021/07/15

ملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب مواجهة الوضعيات المجهدة لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة كورونا كوفيد 19، حيث تكونت عينة الدراسة من (55) طالب وطالبة، منهم (17) طالب و (38) طالبة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مستغانم للسنة الجامعية 2020-2021، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس اليقظة الذهنية من إعداد بير وآخرون (Baer et Al, 2004). واختبار الوضعيات المجهدة (CISS). أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة بين اليقظة الذهنية وأساليب مواجهة الوضعيات المجهدة لدى الطالب الجامعي، ووجود فروق في اليقظة الذهنية لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور. كلمات مفتاحية: اليقظة الذهنية، استراتيجيات المواجهة، الطالب الجامعي، جائحة كورونا.

ABSTRACT:

The aim of study is to identify the relationship between the mindfulness and the coping strategies among university students during CORONA Virus pandemic. The sample of the study is composed (55) students, (17) male and (38) female, spontaneously chosen from the faculty of human and social sciences of the university of MOSTAGANEM for the academic year 2020-2021. To realize the objects of the study we used the mindfulness module of Baer and al, 2004, and the CISS test.

The results of the study showed a relationship between mindfulness and the coping strategies. The results also indicated a difference in the level of mindfulness between males and females, in favor of males.

Keywords : Mindfulness, Coping Strategies, University Students, Corona virus pandemic.

1- مقدمة:

انتشر فيروس كوفيد 19 المعروف بفيروس كورونا عبر معظم دول العالم حيث صنفته منظمة الصحة العالمية كوباء عالمي أدى إلى تغيير مفاجئ وغير مسبوق أثر على الطريقة التي يعيش بها الأفراد في جميع أنحاء العالم، مما سبب القلق والضغط النفسي والارتباك بشأن المستقبل. وقد تأثر المجتمع الجزائري على غرار باقي مجتمعات العالم بمخلفات هذه الجائحة والتي مست كافة المجالات الحياتية الصحية والاقتصادية والاجتماعية والدراسية... مما انعكس على الفرد وسلوكياته اليومية. ويعتبر قطاع التعليم العالي من بين القطاعات الحيوية في المجتمع التي مسها تأثير الجائحة حيث كان تعليق الدراسة من بين أهم القرارات التي اتخذت بداية من النصف الأول من شهر مارس 2020 مما دفع بوزارة التعليم العالي والبحث العلمي الجزائرية إلى تبني تقنية التعليم عن بعد عبر الانترنت، وسط تساؤلات عن مدى نجاح هذه التجربة في ظل توقع العديد من العقبات التي قد تواجهها، مما جعل إجراءات الحجر المنزلي فرصة سانحة لحوالي 1.25 مليون طالب جامعي للتواصل عن بعد مع الأساتذة و الزملاء و يأتي هذا ضمن تفعيل مدونات البحث العلمي عبر منصات إلكترونية عبر الانترنت مبرمجة لكل المستويات الدراسية و في جميع التخصصات العلمية لتدارك و تعويض المحاضرات في الجامعة بعد قرار تعليقها بسبب تأزم الوضع الصحي. وبالتالي يعتبر الطالب الجامعي ضمن الفئات التي تأثرت كثيرا بهذه الجائحة بداية من تعليق الدراسة واتخاذ إجراءات وقائية كالتعليم عن بعد مما سبب ضغوط وتشتت ذهني واضطرابات انفعالية تختلف حدتها وشدتها حسب الخصائص النفسية والجسمية والاجتماعية لكل فرد.

فقد وجدوا أنفسهم ودون استعداد مسبق وجهها لوجه أمام ما يعرف بالتعليم الإلكتروني لتدارك الوقت الضائع ويعرف موسى التعليم الإلكتروني "بأنه طريقة للتعليم باستخدام آليات الاتصال الحديثة من حاسوب وشبكاته ووسائطه المتعددة من صورة وصوت ورسومات وآليات بحث ومكتبات الكترونية، فالدراسة عن بعد هي جزء مشتق من الدراسة الإلكترونية وفي كلتا الحالتين فإن المتعلم يتلقى المعلومات من مكان بعيد عن المعلم (مصدر المعلومات). (الموسى، 2003) حيث أظهرت دراسة كاو وآخرين Cao et al (2020) عن التأثير النفسي لجائحة كوفيد-19 على الطالب في الصين باستخدام المنهج الوصفي ومقياس القلق العام على عينة من (7143) أن 9.0% من الطلاب يعانون من قلق شديد، و2.7% من قلق متوسط، و21.3% من قلق خفيف. وارتبط التأخير في الأنشطة الأكاديمية إيجابيا بأعراض القلق.

كل هذه التأثيرات السلبية للوضع الوبائي على الطلاب تجعلهم في مواجهة مواقف ضاغطة تحتاج منهم استخدام عدة استراتيجيات مواجهة من أجل تدارك الوضع والتعامل معه، حيث يشير لازاروس وفولكمان Lazarus & Folkman إلى أن التعامل مع المشكلات والتغلب عليها يتم من خلال عدة استراتيجيات تتمثل في مجهودات سلوكية ومعرفية متغيرة باستمرار لتحقيق متطلبات معينة خارجية أو داخلية حيث قاما بالتمييز بين نوعين من الاستراتيجيات منها ما تركز على المشكلة من أجل حلها ومنها التي تركز على الانفعال (أبو حبيب، 2010، ص 44)

وفي ظل تفشي فيروس كورونا وما أدى إليه من ضغوط على الطلبة وانتشار مشتتات الانتباه دفع الباحثين في مجال علم النفس إلى البحث عن العوامل التي تساعد على تطور الطالب، وإبقائه متيقظا ذهنيا، والبحث عن استراتيجيات المناسبة لمواجهة الضغوط، وتزويده بمهارات انفعالية، حيث تساعده على التركيز وعلى التواصل مع الآخرين. ومن هذه العوامل التي حظيت باهتمام الباحثين مفهوم اليقظة الذهنية.

وتعرف اليقظة الذهنية أنها الاهتمام بالخبرات التي تحدث في اللحظة الراهنة وتتم من خلال الممارسة المنتظمة للتأمل والتي تؤدي إلى صفات إيجابية في الشخصية مثل الانتباه والوعي.

واليقظة الذهنية هي سمة من سمات الوعي، والتي تتيح للفرد الانتباه إلى السياق العام للموقف وخلق تصورات جديدة من ردود الأفعال للتعامل مع المواقف الحالي (ناصر، 2017، ص 356) حيث تساهم في زيادة وعي الفرد لاختيار المثيرات المناسبة من البيئة الخارجية (Brown & Ryan, 2003, p 824)، وتجعله مرنا ومنفتحاً على ما يطرأ من جديد في البيئة ومركزاً انتباهه لما يدور من حوله دون إصدار أحكام انفعالية (Baer et al, 2006, p28).

ففي دراسة لـ وينستين، براون وريان (Weinstein, Brown & Ryan, 2009) حول دور اليقظة في تقييم تجارب الإجهاد والتعامل معها لدى طلاب الجامعات، تم التوصل إلى أن الأفراد الواعون يتوجهون إلى الأحداث والتجارب بطريقة متقبلة ويقظة. ويستجيبون للإجهاد بطرق أكثر اعتدالاً، ويستخدمون استراتيجيات المواجهة المتجنبة بدرجة أقل.

كما أظهرت دراسة ويس وآخرون (Robert Weis et. Al 2020) أن التدخلات القائمة على اليقظة قد تساعد الطلاب على التعامل مع الضغوطات المرتبطة بـ COVID-19 بثلاث طرق على الأقل: من خلال جذب الانتباه الموجه ذاتاً بدلاً من رد الفعل على الموقف سريع التغير؛ بتعليم قبول الأفكار والمشاعر السلبية وتنظيمها؛ ومن خلال تشجيع الأفراد على النظر إلى الأحداث السلبية بدون إصدار أحكام وكفرص للنمو. فهي تساعد الطلاب على التعامل مع الضغوط الأكاديمية والمتعلقة بالكوفيد 19 من خلال تحسين الذهن.

ولقد جاءت هذه الدراسة لتلقي الضوء على اليقظة الذهنية واستراتيجيات المواجهة لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة كورونا،

2- تساؤلات الدراسة:

- هل هناك علاقة بين اليقظة الذهنية وإستراتيجيات مواجهة الوضعيات الضاغطة لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة كورونا؟
- هل توجد فروق في اليقظة الذهنية لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الجنس؟
- 3- فرضيات الدراسة:
 - توجد علاقة بين اليقظة الذهنية وإستراتيجيات مواجهة الوضعيات الضاغطة لدى الطالب الجامعي.
 - لا توجد فروق في اليقظة الذهنية لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الجنس.
- 4- أهداف الدراسة:
 - الكشف عن العلاقة بين اليقظة الذهنية وإستراتيجيات المواجهة لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة كورونا.
 - معرفة الفروق في اليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس.
 - إبراز دور اليقظة الذهنية في استخدام إستراتيجيات المواجهة المناسبة للمواقف المقلقة.
- 5- أهمية الدراسة:
 - تعد هذه الدراسة إضافة علمية جديدة إلى التراث العلمي النفسي في البيئة الجزائرية. بحيث لا توجد دراسة مباشرة في حدود علمنا تناولت موضوع اليقظة الذهنية وإستراتيجيات مواجهة الوضعيات الضاغطة لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة كورونا.
 - إمكانية الاستفادة من هذه الدراسة في بناء برامج إرشادية لتنمية اليقظة الذهنية لدى الطلبة في ظل جائحة كورونا.
- 6- المفاهيم الإجرائية لمصطلحات الدراسة:
 - 1.6. اليقظة العقلية: هو الدرجة التي يتحصل عليها الفرد على مقياس اليقظة العقلية "Inventory of Mindfulness Kentucky" KIMS المستخدم في الدراسة الحالية.

- 2.6. استراتيجيات المواجهة: تعرف اجرائيا بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد على مقياس أساليب المواجهة الوضعية المجهدا المستخدم في الدراسة الحالية CISS «Coping d'inventaire pour situations stressantes»
- 3.6. الطالب الجامعي: هو طالب ينتهي إلى جامعة مستغانم كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية في تخصص علم النفس العيادي وعلم الاجتماع التربوي والأدب العربي للسنة الجامعية 2020-2021.
- 4.6. جائحة كورونا كوفيد 19: هو ذلك الفيروس الذي ينتهي الى عائلة فيروسات كورونا المعروفة، وقد وصفته منظمة الصحة العالمية بالجائحة لأنه سريع العدوى وانتشر في معظم دول العالم، حيث ينتقل هذا الفيروس الى الانسان عن طريق القطرات الصغيرة التي تتناثر من الأنف أو الفم مسببا له حالة مرضية تتراوح بين الخفيفة والحادة قد تصل إلى الوفاة.
- 7- الإطار النظري:
- 1.7. مفهوم اليقظة العقلية: ارتبطت اليقظة العقلية قديما بالحرية الروحية فهي مجرد وسيلة عملية للشعور بالأفكار والأحاسيس الجسدية والمشاهد والأحداث والروائح، وهي تأخذ الكثير من الممارسة والتفكير والوعي حول ما يتعين على الفرد القيام به والذهاب إلى فعله (الزبيدي، 2012، ص 47)
- فاليقظة هي الحالة التي يكون فيها الفرد منتميا وواعيا بما يحدث في الوقت الحاضر، والاهتمام المعزز والوعي بالتجربة أو الواقع الحالي. (Brawn & Ryan, 2003, p 231)
- 1.1.7. خصائص اليقظة العقلية: أشار كابات زين (Kabat-Zinn, 1990) إلى أن هناك مجموعة من الخصائص لليقظة الذهنية هي:
- الموافقة: وتعني الموافقة أن الفرد متفتح لرؤية الأشياء ومعرفتها كما هي في اللحظة الحاضرة لفهمه بحيث يكون الفرد أكثر فاعلية في الاستجابة.
 - التعاطف: ويعني التعاطف أن يتصف الفرد بمشاعر يستطيع من خلالها أن يتفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وردود أفعالهم.
 - التفتح: ويعني التفتح أن يرى الفرد الأشياء من حوله كما لو أنه رآها لأول مرة فيتولد احتمالات من خلال التركيز على التغذية الراجعة في اللحظة الحاضرة.
- فاليقظة الذهنية تساعد الفرد على اختبار الأمور كما في الواقع من خلال تركيز الوعي وعدم اصدار احكام انفعالية على نفسه والآخرين.
- 2.7. مفهوم أساليب المواجهة: هي اتقان الفرد للمهارة أو الطريقة التي يستخدمها في مواجهة الموقف والأحداث الضاغطة التي تتضمن أساليب معرفية وأخرى سلوكية هدفها التخلص من الإدراك الخاص بالخطر، أو تخفيفه أو الحد من أثاره، أو التوافق معه، وهي تختلف عبر الزمن والمواقف والأشخاص. (جاب الله وزايد، 2018، ص 238)
- 3.7. تصنيف استراتيجيات المواجهة: حدد لازاروس وفولكمان Lazarus & Folkman (1984) طريقتان للتعامل مع الأزمات والضغوط وهما:
- استراتيجيات المواجهة المرتكزة على المشكلة: هنا يحاول الفرد تغيير أنماط سلوكه الشخصي إزاء المواقف، أو يعدل الموقف ذاته، من خلال البحث عن معلومات عن الموقف أو المشكلة لكي ينتقل إلى تغييره.

- استراتيجيات المواجهة المرتكزة على الانفعال: تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات، وخفض المشقة التي يكون سببها الحدث أو الموقف الضاغط للفرد عوضاً عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة، وتتضمن: الابتعاد وتجنب التفكير في الضغوط والإنكار.

فاستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة تتضمن جهوداً لتعريف وتحديد المشكلة والبحث عن المعلومات وخلق الحلول البديلة لها وحساب التكاليف والفوائد واكتساب سلوكيات جديدة أو تعديل مستوى الطموح لدى الفرد أو تعلم مهارة جديدة، أما تلك التي تركز على الانفعال فهي تساعد الفرد على خفض الضغط الانفعالي مثل التجنب والتقليل من شأن المشكلة ولوم الآخرين والإسقاط. (طه عبد العظيم، سلامة عبد العظيم، 2006، ص 92).

إن الضغوط والاجهاد الذي سببه انتشار فيروس كورونا المستجد على الطلبة خاصة لما تشكله هذه المرحلة من أهمية في تشكيل مستقبلهم المهني، فقد يلجأ الطلبة إلى عدة استراتيجيات لمواجهة هذه الضغوط المرتبطة بالأزمة الصحية العالمية، إلا أن تمتع الطلبة ببعض الخصائص النفسية كاليقظة الذهنية تساعدهم على إدراك واقعهم وتعزيز السلوك التوافقي لهم ومواجهة الضغوط بطريقة إيجابية مما يسهم في ارتفاع أداءهم الأكاديمي.

8- الدراسة الميدانية:

1.8. منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي كونه أنسب المناهج لدراسة هذا النوع من المواضيع، والذي يعتمد على التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف الظاهرة وصفاً كمياً دقيقاً كما هي في الواقع. حيث تم استخدام التحليل الإحصائي لمقاييس اليقظة الذهنية واستراتيجيات مواجهة الوضعيات المجهدة. نظراً لملاءمتها لعينة الدراسة ولتمتعها بصدق وثبات جيدين حيث تم استخدامها في كثير من الدراسات الأجنبية والعربية.

2.8. الدراسة الاستطلاعية: تمت الدراسة الاستطلاعية، في الفترة الممتدة ما بين 2021/02/03 إلى 2021/02/20 من أجل التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة حيث تم اختيار عينة عشوائية بسيطة مكونة من 30 طالب وطالبة من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مستغانم.

3.8. أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية:

1.3.8. مقياس اليقظة العقلية: لتحقيق أهداف هذه الدراسة استخدم الباحث مقياس اليقظة العقلية Inventory of "Kentucky Mindfulness" لمقياس مستوى اليقظة العقلية، والذي استخدم في عينات مختلفة، تم ترجمة المقياس إلى اللغة العربية من قبل مختصون في العلوم التربوية والنفسية كما تم التأكد من تطابق الترجمة مع المقياس الأصلي بعرضه على مختص في اللغة الإنجليزية.

أ. وصف المقياس: يتكون مقياس لليقظة العقلية Kentucky Inventory of Mindfulness من 39 فقرة يبدى الفرد رأيه فيها، والتي تقيس محصلة مستوى اليقظة العقلية، ويقيم مقياس KIMS 4 مهارات لليقظة الذهنية، وهي:

- الملاحظة: اليقظة الذهنية تشمل الملاحظة أو الانتباه أو الاهتمام بالمشيرات مختلفة بما في ذلك الظواهر الداخلية (الإدراك، الأحاسيس الجسدية) والظواهر الخارجية (الأصوات والروائح). وتشمل العبارات التالية: 1، 5، 9، 13، 17، 21، 25، 29، 30، 33، 37، 39.

- الوصف: يتضمن وصف الظواهر المرصودة أو تصنيفها أو تدوينها عن طريق الكلمات بدون إصدار أحكام. وتتضمن العبارات التالية: 2، 6، 10، 14، 18، 22، 26، 34

- التصرف بوعي: أن تكون منتبهاً ويشارك بشكل كامل في نشاط ما. يشمل العبارات التالية: 3، 7، 11، 15، 19، 23، 27، 31، 35، 38.

- التقبل (أو التسامح) بدون إصدار أحكام: قبول الأمور كما هي في الواقع دون الحكم عليها أو تجنبها أو تغييرها أو الهروب منها. ويشمل العبارات التالية: 4، 8، 12، 16، 20، 24، 28، 32، 36.

ب. تصحيح الاختبار: يحتوي المقياس على 39 فقرة إيجابية وسلبية تقيس اليقظة الذهنية من خلال تدرج خماسي على مقياس ليكرت مكون من 5 نقاط ويتراوح من 1 إلى 5 (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا).

ت. الصدق الداخلي: لمقياس اليقظة الذهنية: تم التحقق من مدى الاتساق الداخلي بحساب معاملات الارتباط (بيرسون) بين كل فقرة مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس وبين درجة الكلية لكل بعد مع درجة الكلية للمقياس:

الجدول رقم (01): معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لكل بعد أبعاد مقياس

بعد عدم اصدار احكام		بعد التصرف بوعي		بعد الوصف		بعد الملاحظة	
معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
**0,45	4	**0,48	3	**0,64	2	*0,33	1
**0,40	8	**0,41	7	**0,60	6	**0,56	5
**0,66	12	**0,55	11	*0,32	10	**0,58	9
**0,69	16	*0,31	15	**0,72	14	**0,38	13
**0,42	20	**0,44	19	**0,61	18	**0,62	17
**0,43	24	**0,44	23	**0,65	22	**0,59	21
**0,68	28	*0,40	27	**0,68	26	**0,51	25
**0,47	32	*0,38	31	**0,58	34	**0,38	29
**0,65	36	**0,35	35			**0,55	30
		**0,64	38			**0,39	33
						**0,47	37
						**0,55	39

**دالة عند مستوى 0,01 *دالة عند مستوى 0,05

بحساب معاملات ارتباط كل فقرة مع الدرجة الكلية لكل بعد خلصت النتائج إلى أنها دالة عند مستوى 0,01 وعند مستوى 0,05 مما يشير إلى تمتع المقياس بالصدق الداخلي.

الجدول رقم (02): معاملات الارتباط بين درجات كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	بعد الملاحظة	بعد الوصف	بعد التصرف بوعي	بعد عدم اصدار احكام
المقياس ككل	**0,45	**0,78	**0,69	**0,38

**دالة عند مستوى 0,01 *دالة عند مستوى 0,05

يظهر أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس كانت دالة عند مستوى 0,01 و0,05 وبالتالي فالمقياس يتمتع بالصدق الداخلي.

ث. صدق المقارنة الطرفية:

الجدول رقم (03): دلالة الفروق في الصدق التمييزي لمقياس اليقظة العقلية

الفئات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة sig	مستوى الدلالة عند 0,05
الرباعي الأعلى	134,8	4,38	8.78	0.000	دالة
الرباعي الأدنى	104,8	8,60			

تظهر النتائج إلى أن قيمة "ت" دالة عند مستوى 0,05؛ مما يشير إلى أن المقياس له قدرة على التمييز بين الدرجات العليا والدنيا لليقظة العقلية.

ج. ثبات المقياس عن طريق ألفا كرونباخ: ثبات مقياس اليقظة العقلية عن طريق ألفا كرونباخ:

الجدول رقم (04): معامل ثبات كل بعد من أبعاد مقياس اليقظة العقلية باستخدام ألفا كرونباخ

البعد	بعد الملاحظة	بعد الوصف	بعد التصرف بوعي	بعد عدم اصدار احكام	المقياس ككل
معامل ألفا	0,72	0,74	0,52	0,70	0,72

يتضح من الجدول أن معاملات ثبات أبعاد المقياس باستخدام ألفا كرونباخ قد تراوحت ما بين (0,52-0,74) مما يشير إلى تمتع المقياس بثبات جيد.

2.3.8. مقياس اساليب مواجهة الوضعيات الضاغطة:

أ. وصف المقياس: يحتوي المقياس على 48 عبارة تقيس أساليب المواجهة، مقسمة على ثلاث محاور بواقع 16 عبارة لكل محور، بحيث يقيس كل محور استراتيجيات معينة وهي:

- البعد الأول: المهمة والنشاط: 1- 2- 6- 10- 15- 21- 24- 26- 27- 36- 39- 41- 42- 43- 46- 47

- البعد الثاني: الانفعال: 5- 7- 8- 13- 14- 16- 17- 19- 22- 25- 28- 30- 33- 34- 38- 45

- البعد الثالث: التجنب: 3- 4- 9- 11- 12- 18- 20- 23- 29- 31- 32- 35- 37- 40- 44- 48

- البعد التحتي: الشرود والحيرة: 9- 11- 12- 18- 20- 44- 48

- البعد التحتي: التسلية الاجتماعية: 4- 29- 31- 35- 37

ب. تصحيح الاختبار: يحتوي المقياس على 48 فقرة تقيس اساليب المواجهة من خلال تدرج خماسي على مقياس ليكرت مكون من 5 نقاط ويتراوح من 1 إلى 5 (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا).

ت. الصدق: تم تطبيق مقياس أساليب المواجهة على مجموعة من الطلبة من كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة مستغانم حيث بلغ عددهم 30 طالب وطالبة؛ لاستخلاص الخصائص السيكومترية:

ث. الصدق الداخلي لمقياس أساليب المواجهة: تم التحقق من مدى الاتساق الداخلي بحساب معاملات الارتباط (بيرسون) بين كل فقرة مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس وبين درجة الكلية لكل بعد مع درجة الكلية للمقياس:

الجدول رقم (05): معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لكل بعد أبعاد مقياس

بعد التجنب		بعد الانفعال		بعد المهمة والنشاط	
معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
**0,49	3	**0,60	5	**0,44	1
*0,35	4	**0,44	7	**0,59	2
**0,53	9	**0,67	8	**0,73	6
**0,47	11	**0,79	13	**0,67	10
**0,59	12	**0,62	14	**0,39	15
**0,61	18	**0,55	16	**0,54	21
**0,59	20	**0,72	17	*0,31	24
*0,29	23	**0,58	19	**0,32	26
**0,67	29	**0,50	22	**0,73	27
**0,64	31	**0,44	25	**0,58	36
**0,64	32	**0,62	28	**0,70	39
**0,54	35	*0,32	30	**0,67	41
**0,59	37	**0,69	33	**0,67	42
**0,62	40	**0,63	34	**0,59	43
**0,42	44	**0,58	38	**0,61	46
**0,61	48	*0,31	45	**0,74	47

**دالة عند مستوى 0,01 *دالة عند مستوى 0,05

بحساب معاملات ارتباط كل فقرة مع الدرجة الكلية لكل بعد خلصت النتائج إلى أنها دالة عند مستوى 0,01 وعند مستوى 0,05 مما يشير إلى تمتع المقياس بالصدق الداخلي.

الجدول رقم (06): معاملات الارتباط بين درجات كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	بعد المهمة والنشاط	بعد الانفعال	بعد التجنب
المقياس ككل	**0,76	**0,71	**0,78

**دالة عند مستوى 0,01 *دالة عند مستوى 0,05

يظهر أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس كانت دالة عند مستوى 0,01 و0,05 وبالتالي فالمقياس يتمتع بالصدق الداخلي.

ج. صدق المقارنة الطرفية:

قام الباحث بحساب الصدق التمييزي عن طريق المقارنة بين درجات المجموعتين التين تشكلان الرباعي الأدنى والأعلى، ثم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين، وحساب قيمة "ت" لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين المتطرفتين في الدرجة. والالجدول التالي يوضح ذلك :

الجدول رقم (07): دلالة الفروق في الصديق التمييزي لمقياس استراتيجيات المواجهة

مستوى الدلالة عند 0,05	قيمة Sig	قيمة "ت"	الرباعي الأدنى		الرباعي الأعلى		أبعاد أساليب المواجهة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	0,000	10,06	7,2	41,7	3,50	70,3	بعد المهمة والنشاط
دالة	0,000	11,78	6,88	33,37	4,03	66,62	بعد الانفعال
دالة	0,000	8,28	5,49	38,25	7,55	65,62	بعد التجنب

تظهر النتائج إلى أن قيم "ت" دالة عند مستوى 0,05؛ مما يشير إلى أن المقياس له قدرة على التمييز بين الدرجات العليا والدنيا لليقظة العقلية.

ح. ثبات مقياس أساليب المواجهة عن طريق ألفا كرونباخ:

الجدول رقم (08): معامل ثبات كل بعد من أبعاد مقياس أساليب المواجهة باستخدام ألفا كرونباخ

المقياس ككل	بعد التجنب	بعد الانفعال	بعد المهمة والنشاط	البعد
0,90	0,84	0,84	0,87	معامل ألفا

يتضح من الجدول أن معاملات ثبات أبعاد المقياس باستخدام ألفا كرونباخ قد تراوحت ما بين (0,84-0,90) مما يشير إلى تمتع المقياس بثبات عالٍ.

4.8. الدراسة الأساسية:

1.4.8. الإطار المكاني والزمني: تمت الدراسة في جامعة مستغانم في السنة الدراسية 2020-2021، حيث امتدت فترة الدراسة من 2021/02/25 إلى 2021/03/28.

2.4.8. عينة الدراسة: تم اختيار عينة عشوائية من طلبة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية وكلية الآداب بجامعة مستغانم للسنة الجامعية 2020-2021، حيث بلغ حجم العينة 55 طالب وطالبة.

3.4.8. مواصفات عينة الدراسة:

الجدول رقم (09): يوضح توزيع أفراد العينة الأساسية حسب الجنس

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
30.91%	17	ذكر
69.09%	38	أنثى
100%	55	المجموع

يتضح من خلال الجدول رقم (09) أن عدد الذكور يساوي (17) ويمثل 30.91% من المجموع الكلي لأفراد العينة الأساسية، وأما عدد الإناث يساوي 38 ويمثل 69.09% من المجموع الكلي حيث أن أغلبية أفراد العينة من الإناث، وكان المجموع الكلي للعينة (55) طالب وطالبة بنسبة 100%.

الجدول رقم (10) يوضح توزيع أفراد العينة الأساسية حسب التخصص

النسبة المئوية	التكرار	التخصص
38.18%	21	علم النفس العيادي
27.27%	15	علم الاجتماع التربوي
34.55%	19	الأدب العربي
100%	55	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أن عدد الطلبة من تخصص علم النفس العيادي يساوي 21 وبلغت النسبة 38.18%، بينما عدد الطلبة من التخصص علم الاجتماع التربوي يساوي 15 وبلغت النسبة 27.27%، وأما عدد الطلبة من تخصص الأدب العربي يساوي 19 وبلغت النسبة 34.55%. حيث بلغ المجموع الكلي للعينة (30) طالب وطالبة بنسبة 100%.

4.4.8. الأساليب الإحصائية: تم الاعتماد في هذه الدراسة على الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسب المئوية، معامل الارتباط بيرسون، اختبار "ت".

- معامل الثبات ألفا كرونباخ، لحساب معاملات ثبات أدوات الدراسة.

9- عرض ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات:

1.9. نتيجة الفرضية الأولى: تنص الفرضية على ما يلي: هناك علاقة بين اليقظة الذهنية واستراتيجيات المواجهة لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة كورونا.

للتحقق من هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط بين اليقظة الذهنية واستراتيجيات المواجهة كما يلي:

الجدول رقم (11): معامل ارتباط بيرسون بين اليقظة الذهنية واستراتيجيات المواجهة (المهمة والنشاط)

المتغيرات	عدد العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة Sig	الدلالة
اليقظة الذهنية استراتيجيات المواجهة (المهمة والنشاط)	55	*0,31	0,01	دالة

* دالة عند مستوى 0,05

يظهر من خلال الجدول أن قيمة $r = 0,31$ وهي دالة عند مستوى 0,01 مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين

اليقظة الذهنية واستراتيجية المهمة والنشاط.

الجدول رقم (12): معامل ارتباط بيرسون بين اليقظة الذهنية واستراتيجيات المواجهة (الانفعال)

المتغيرات	عدد العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة Sig	الدلالة
اليقظة الذهنية استراتيجيات المواجهة (الانفعال)	55	-0,16	0,21	غير دالة

يظهر من خلال الجدول أن قيمة $r = -0,16$ وهي سلبية غير دالة مما يشير إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية

بين اليقظة الذهنية واستراتيجية الانفعال.

الجدول رقم (13): معامل ارتباط بيرسون بين اليقظة الذهنية وإستراتيجيات المواجهة (التجنب)

المتغيرات	عدد العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة Sig	الدلالة
اليقظة الذهنية استراتيجيات المواجهة (التجنب)	55	- 0,09	0,48	غير دالة

يظهر من خلال الجدول أن قيمة $r = -0,09$ وهي سلبية غير دالة مما يشير إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية واستراتيجية التجنب.

الجدول رقم (14): اتجاه العلاقة بين اليقظة الذهنية واستراتيجيات المواجهة

استراتيجيات المواجهة	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الدلالة	اتجاه العلاقة
المهمة والنشاط	*0,31	0,01	دالة	طردية
الانفعال	- 0,16	0,21	غير دالة	عكسية
التجنب	- 0,09	0,48	غير دالة	عكسية

يظهر من خلال الجدول أن طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية واستراتيجية المواجهة المتركرة حول المهمة والنشاط طردية إيجابية أي أنه كلما ارتفع مستوى اليقظة النفسية ارتفع مستوى استراتيجيات المواجهة الإيجابية المهمة والنشاط، في حين أن اتجاه العلاقة بين اليقظة الذهنية وكل من استراتيجيات المواجهة السلبية الانفعال والتجنب سلبية إلا أنها غير دالة. وبالتالي تتحقق الفرضية الأولى جزئياً التي تنص على وجود علاقة دالة بين اليقظة الذهنية وأساليب مواجهة الضغوط.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات التي توصلت إلى وجود علاقة بين اليقظة الذهنية واستراتيجيات المواجهة لدى الطالب الجامعي، كدراسة (Donald & atkins, 2016) إذ أشار إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من اليقظة الذهنية لديهم استراتيجيات مواجهة تكيفية وإيجابية. وأن اليقظة الذهنية ترتبط سلباً مع استراتيجيات المواجهة التجنبية والانفعالية.

وقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى ذلك ومنها دراسة (Marcus & Kouzekanani, 2001) التي تناولت العلاقة بين اليقظة الذهنية وأساليب المواجهة باستخدام برنامج للحد من الضغوط قائم على اليقظة الذهنية، كما أوضحت دراسة (Robert Weis et. Al 2020) أن التدخلات القائمة على اليقظة قد تساعد الطلاب على التعامل مع الضغوطات المرتبطة بـ COVID-19 من خلال جذب الانتباه الموجه ذاتياً بدلاً من رد الفعل على الموقف سريع التغير؛ بتعليم قبول الأفكار والمشاعر السلبية وتنظيمها؛ ومن خلال تشجيع الأفراد على النظر إلى الأحداث السلبية بدون إصدار أحكام وكفرص للنمو، فقد أشارت دراسة (Thomas, 2011) إلى أن اليقظة الذهنية تسهل استخدام استراتيجيات مواجهة تكيفية أكثر من خلال العديد من الطرق، حيث أن مهارة الإدراك تجعل الفرد قادراً على أخذ الوقت اللازم للتفكير في الحدث بشكل موضوعي دون تنشيط الانفعالات السلبية، مما يمكنه من اختيار الاستجابة وإيجاد الحلول.

وتتفق هذه النتيجة أيضا مع ما تم الاشارة اليه في التراث النظري عن فوائد اليقظة الذهنية بأنها تعزز لدى الفرد الشعور بالقدرة على ادارة البيئة من خلال تعزيز الاستجابات التكيفية لمواجهة الضغوط واستخدام استراتيجيات مواجهة تتسم بإيجابية، إذ أن الوعي باللحظة يسهل الانفتاح على الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة والخبرات غير السارة لدى الفرد، ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن.

فمن خلال النتائج المتوصل إليها نجد أن الطلبة الذين لديهم يقظة ذهنية مرتفعة يتصفون ببعض الصفات التي تمكنهم من التعامل بفاعلية مع المواقف الجديدة والمقلقة، ولديهم مهارات حياتية أفضل مقارنة مع منخفضي اليقظة الذهنية.

2.9. نتيجة الفرضية الثانية: تنص الفرضية على ما يلي: لا توجد فروق في اليقظة الذهنية لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الجنس.

الجدول رقم (15): دلالة الفروق في اليقظة الذهنية وفقاً لمتغير الجنس

درجة الحرية 53=		ت	إناث (38)		ذكور (17)		المتغيرات
الدلالة	مستوى الدلالة Sig		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	0,002	3,17	12,12	118,5	16,85	131,29	اليقظة الذهنية

يظهر من خلال الجدول أن قيمة ت تساوي 3,17 وهي دالة عند مستوى معنوية 0,05 مما يشير إلى وجود فروق جوهرية في اليقظة الذهنية بين الذكور والإناث لصالح الذكور. وبالتالي لم تتحقق الفرضية التي تنص على عدم وجود فروق في اليقظة الذهنية لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الجنس.

تتفق هذه الدراسة مع نتيجة دراسة العزي والشمسي (2013) التي أشارت إلى تفوق الذكور على الإناث في اليقظة الذهنية. فيما تختلف مع نتيجة دراسة الهاشم (2017) ودراسة (2011) Napora و (2012) Advait والتي أشارت الى عدم وجود فروق دالة لمستوى اليقظة الذهنية تعزى لمتغير الجنس واختلفت أيضا مع نتيجة دراسة كل من الزبيدي (2012) والوليدي (2017) اللتين أشارتا الى فروق في اليقظة الذهنية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.

ويمكن تفسير نتيجة الدراسة الحالية في أن الطلبة الذكور يتميزون بأنهم كثر ملاحظة وانتباه للحظة الراهنة والبيئة المحيطة والمواقف الضاغطة من الإناث لطبيعتهم التكوينية وتحمل المسؤولية واعتمادهم على أنفسهم حيث قد تعتبر بعض الضغوط طبيعية وضرورية لإظهار أفضل ما لدى الفرد والسعي لتحسين إمكاناته وأداؤه وفي تمكين الفرد من الاستجابة بفعالية في المواقف الطارئة والضاغطة. وكنتيجة لاختلاف طبيعة الدور الرجل والمرأة بوجه عام وتفاوت القدرات بوجه خاص، فالذكور لديهم توجهات مختلفة عن الإناث تتمثل بكيفية البحث عن العمل وتحملهم لأعباء المسؤولية أكثر ومواجهة ظروف الحياة. ووصف المشاعر والوعي بها، وأكثر قدرة على الانتباه والتركيز على خبراتهم وما يحدث في الواقع ولا يتأثرون بمشاعرهم الداخلية مثل الإناث ولا يلومون أنفسهم أو ينتقدونها لذلك هم أكثر يقظة ذهنية وأيضاً ثقافة المجتمع التي تنظر إلى الذكور نظرة أكثر مسؤولية ونظرة ملزمة لهم وطالهم بالتحمل والصلابة في مواجهة المشاكل والضغوط والتفاعل معها بإيجابية أكثر من الإناث، مما يجعل الذكور أكثر فطنة ويقظة عقلية ووعياً من الإناث.

10- خاتمة:

تم التطرق إلى موضوع اليقظة الذهنية و أساليب مواجهة الوضعيات الضاغطة لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة كورونا حيث أظهرت النتائج أن هناك علاقة طردية إيجابية بين اليقظة الذهنية واستراتيجية المواجهة المتركزة حول المهمة والنشاط أي أنه كلما ارتفع مستوى اليقظة النفسية ارتفع مستوى استراتيجية المواجهة الإيجابية المهمة والنشاط، في حين أن اتجاه العلاقة بين اليقظة الذهنية وكل من استراتيجيات المواجهة السلبية الانفعال والتجنب سلبية إلا أنها جاءت غير دالة إحصائياً. كما بينت النتائج أنه توجد فروق تعزى إلى متغير الجنس لصالح الذكور .

نستخلص من هذه النتائج أن لليقظة الذهنية دوراً مهماً في تحسين تعامل الأفراد مع المواقف المجهدة حيث تساعدهم على تبني استراتيجيات إيجابية لإدارة الاجهاد والحد من الآثار السلبية للمواقف المستجدة وتحسين توافق الفرد النفسي خصوصاً في ظل التهديدات الداخلية والخارجية التي قد يواجهها.

ولابد من الإشارة في هذا المجال إلى أن كل من مفهوم اليقظة الذهنية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية مفهومان واسعان ويتضمنان عدة جوانب، مما يتطلب المزيد من البحث والتقصي من أجل فهم الطريقة التي تؤثر بها اليقظة الذهنية على استراتيجيات المواجهة الإيجابية.

- ومن خلال ما توصلنا إليه نقترح بعض التوصيات والاقتراحات التالية:

- إجراء مزيد من الدراسات لإبراز دور اليقظة الذهنية في تحسين أساليب مواجهة الضغوط عند فئات عمرية مختلفة.

- تصميم برامج لتنمية مهارات اليقظة الذهنية لدى الأفراد.

- اجراء دراسات تتناول متغيرات أخرى لمعرفة علاقتها باليقظة الذهنية: مثل المرونة النفسية، الرفاهية النفسية، الصمود النفسي.

- تقديم دورات تدريبية وإرشادية لفائدة طلبة الجامعة لمواجهة الضغوط بصفة عامة و في المواقف الطارئة بصفة خاصة مثل تفشي فيروس كورونا.

11. قائمة المصادر والمراجع:

1. ابو حبيب، نبيلة احمد (2010)، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى ابناء الشهداء في محافظات غزة، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، كلية التربية، جامعة الأزهر، فلسطين.
2. جاب الله، عبد الله وزايد، أحمد (2018) توسط الذكاء الروحي والعمو العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والهناء الذاتية في نموذج بنائي. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، مركز النشر العلمي، 19(1)، 225-270.
3. الزبيدي، مروة شهيد طارق (2012)، الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية. العراق.
4. طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، (2006) استراتيجية مواجهة الضغوط التربوية والنفسية، الطبعة 1، دار الفكر، الأردن.
5. عبد الله الموسى، (2003) التعليم الإلكتروني، مفهومه، فوائده، عوائقه، ورقة عمل مقدمة إلى مدرسة المستقبل، جامعة الملك سعود. السعودية،
6. العزي، أحلام مهدي عبد الله، لشمسي، عبد الأمير عبود (2013)، اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، مج 2، ع. 205،

7. ناصر، سلوى سعيد (2017)، القدرة التنبؤية لليقظة الذهنية على تنظيم الوقت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي، دراسة عربية في التربية و علم النفس، 87 ، 410-353 .
8. الهاشم، أماني عبد الله عقلة. (2017). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم. (أطروحة ماجستير). جامعة الشرق الأوسط، الأردن
9. Baer, R , Smith G . Hopkins, J , & Tony , L , (2006) using self report assessment methods to explore facets of mindfulness assessment , (13) . 27-45.
10. Brown, K & Ryan, R (2003) The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well being , journal of personality and social psychology (84) . 822-848
11. Bishop, R . Lau, M , Shoptro . S , Carlson , L & Erson , D . Carmody . J Devins . G (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. Clinical psychology: science & practice, 11. 230-241.
12. Cao, W, Guoqiang Hou, Z, Xinrong Xu, M & Jianzhong Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China, in Psychiatry Research, 287.
13. Donald, J. N., & Atkins, P. W. B. (2016). Mindfulness and coping with stress: Do levels of perceived stress matter? Mindfulness, 7(6), 1423–1436.
14. Kabat _Zinn . L . (1990) . full catastrophe living : using the wisdom of your body and mind to face stress pain and illness , New York Dell publishing.
15. M. T. Marcus, M. Fine & K. Kouzekanani (2001) Mindfulness-based meditation in a therapeutic community, Journal of Substance Use, 5:4, 305-311.
16. Napora, L. (2011). Meditation in higher education: The question of change, a current problem, and evidence toward a solution. Biofeedback, 39, 64-66.
17. Robert Weis, Sullivan D. Ray, Tema A. Cohen (2020), Mindfulness as a way to cope with COVID-19-related stress and anxiety , Counselling & Psychotherapy Research , Volume21, Issue1, March 2021, Pages 8-18
18. Thomas, C. (2011). A review of the relationships between mindfulness, stress, coping styles and substance use among university students. Theses : Honours , Edith Cowan University.
19. 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), 374–385.
20. Advait Advait (2012), Effects of Mindfulness Awareness Meditation on Quality of Life, Master's thesis collection, School of Nursing, Long Beach California State University, California State University, Long Be