

اليقظة العقلية كمتغير وسيط
في العلاقة بين القلق الاجتماعي والاعتراب النفسي لدى المراهقين

فاطمة الزهراء عبدالعظيم حسن علي

معيدة بقسم علم النفس

كلية الآداب، جامعة بورسعيد

elzhraafatma794@gmail.com

DOI: 10.21608/jfpsu.2021.80101.1097

اليقظة العقلية كمتغير وسيط في العلاقة بين القلق الاجتماعي والاعتراب النفسي لدي المراهقين

مستخلص

تتناول الباحثة اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين القلق الاجتماعي والاعتراب النفسي لدي عينة من المراهقين وذلك باستخدام المنهج الوصفي التحليلي علي عينة قوامها (١٥٠) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الأولى والثانية بكليتي الآداب والتربية بجامعة بورسعيد والذين تراوحت أعمارهم بين ١٧ الي ٢٠ عام، وذلك باستخدام مقياس اليقظة العقلية اعداد بير وآخرون ٢٠٠٦ و ترجمة" محمد السيد عبد الرحمن" ٢٠١٥، ومقياس القلق الاجتماعي إعداد (Liebowitz, 2000) وتقنين ابراهيم الشافعي ٢٠١٨، ومقياس الإغتراب النفسي (اعداد الباحثة)، وتوصلت نتائج الدراسة الي مايلي:-

١. وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات القلق الاجتماعي والاعتراب النفسي بعد عزل أثر اليقظة العقلية لدي عينة من المراهقين.
٢. وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين.
٣. لا توجد علاقة ارتباطية بين درجات اليقظة العقلية والاعتراب النفسي لدى عينة من المراهقين.
٤. لا توجد علاقة ارتباطية بين درجات القلق الاجتماعي والاعتراب النفسي لدى عينة من المراهقين.
٥. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في اليقظة العقلية وكانت الفروق لصالح الذكور، بينما كانت الفروق في القلق الاجتماعي لصالح الإناث، ولم توجد فروق بين الذكور والإناث في الاعتراب النفسي.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، القلق الاجتماعي، الإغتراب النفسي، مقياس اليقظة العقلية، المراهقين.

Mindfulness as a Medium Variable in the Relationship between Social Anxiety and Alienation among Teenagers

Fatma Al-Zahraa Abdulazeem Hassan Ali

A Teaching Assistant at the Department of Psychology
Faculty of Arts, Port Said University

Abstract

The researcher deals with mindfulness as an medium variable between social anxiety and alienation in a sample of adolescents, using the analytic descriptive approach on a sample of 150 male and female students in the first and second years at the Faculties of Arts and Education in Port Said University, whose age ranges from 17 to 20 years. The researcher also uses the mindfulness scale (Beer et al., 2006) translated by Muhammad Al-Sayed Abdulrahman (2015), the social anxiety scale (Liebowitz, 2000) legislated by Ibrahim Al-Shafei (2018), and the alienation scale (prepared by the researcher). The results of the study show the following:

1. There is a positive correlation between degrees of social anxiety and alienation after isolating the effect of mindfulness among a sample of adolescents.
2. There is a statistically significant negative correlation between the degrees of mindfulness and social anxiety among a sample of adolescents.
3. There is no correlation between the degrees of mindfulness and alienation among a sample of adolescents.
4. There is no correlation between degrees of social anxiety and alienation among a sample of adolescents.
5. There are statistically significant differences between males and females with regard to mindfulness and the differences are in favor of males, while the differences in social anxiety are in favor of females. There are no differences between males and females regarding alienation.

Keywords: Mindfulness, social anxiety, alienation, mindfulness scale, teenagers.

مقدمة الدراسة:

تُعد مرحلة المُرَاهقة من المراحل الخَطرة التي يعيشها الإنسان، بل قد تكون الأخطر من بين كَلِّ المراحل العمرية التي يمر بها، إذ ينتقلُ الإنسانُ فيها من مرحلة الطفولة إلى الرُّشد، ضمن تغييرات جديدة مُتعلّقة بجوانب النّمو المختلفة، كما يتعرّض الإنسانُ فيها للكثير من الصِّراعات الخارجية والداخلية (أحمد محمد الزغبى، ٢٠١٠، ٢٠). كما تعد مرحلة المراهقة مرحلة الاضطرابات النفسية حيث يتعرض المراهق فيها الي العديد من عوامل التأثير ويتوقع منه أن يحقق ذاته بما يتوافق مع مطالب المجتمع، كما أن هذه المرحلة تتسم بالعديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية والانفعالية مصحوبة بتقلبات مزاجية وتغيرات مفاجئة في الميول والآراء وكثير من الاضطرابات كالاغتراب النفسي والقلق (عتيقة سعدي، ٢٠١٦، ١٧٠).

ومن المعروف أن القلق القاسم المشترك في الاضطرابات النفسية وأحد أهم الأمراض النفسية التي تصيب المراهقين وعادة ما يبدأ ظهور أكثر اضطرابات القلق في هذه المرحلة وهو القلق الاجتماعي في أوائل وحتى منتصف فترة المراهقة حيث يُلاحظ لدى طلبة المدارس والجامعات خلال فترة الامتحان، أو عند تعرضهم لمواقف محبطة، فتأخذ الاعراض النفسية والجسمية في الظهور لديهم والقلق الاجتماعي هو من اضطرابات القلق الأكثر شيوعا والذي تقدر نسبة انتشاره لدي الأشخاص بحوالي ١٣٪، والمصابون به يخافون من مواقف اجتماعية متنوعة أو من أداء نشاطات علنية (الرواد وحمدى، ٢٠١٤: ٤٤٤).

حيث يعد القلق الاجتماعي أحد المفاهيم التي ترتبط بالتفاعل بين الفرد والآخرين وهو جزء من عملية الاتصال و نوع من الاضطرابات التي تحدث للفرد عندما يتعرض للحديث لأول مرة او حتى بعد فترة من معرفة اشخاص جدد لا يعرفهم فيشعر بالخوف والتوتر الزائدين، وفي المواقف التي يشعر فيها الشخص أنه تحت المجهر أو داخل حلقة التركيز وأن الكل ينظر إليه، فيخاف أن يظهر عليه الخجل أو الخوف أو أن يخطئ أو يتلعثم مما يؤدي به للارتجاف والخفقان وضيق التنفس وجفاف الحلق والتعرق، فالقلق الاجتماعي هو الخوف من الوقوع محل الملاحظة من الآخرين مما يؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية وعادة ما يصاحبه تقييم ذاتي منخفض وخوف من النقد، وقد يظهر

علي شكل شكوى مثل احتقان الوجه وورشة اليدين ، وغثيان ويكون المريض مقتنعا أن واحدة من هذه المظاهر الثانوية هي مشكلته الأساسية، وقد تتطور الأعراض إلى نوبات هلع (أحمد عكاشة، ١٩٩٢، ١٥).

كما تعد مشكلة الاغتراب النفسي من المشاكل الخطيرة التي من الممكن أن تظهر في أي مجتمع وتزداد بنسبة كبيرة في سن المراهقة والشباب ، حيث ان أكثر شكاوى الشباب في الوقت الراهن تتمحور حول الشعور بالضيق، اللاهدف وعدم جدوى الحياة، والإحساس بالغربة، فرغم أنهم ضمن أسرهم وذويهم، إلا أن الإحساس بالانتماء يغيب عنهم، مما يضعهم داخل دائرة الاغتراب النفسي (نورهان صبري، ٢٠١٩، منشور في egyres.com).

ونظرا للتأثيرات البالغة لكل من القلق الاجتماعي والاضطراب النفسي (كأحد الجوانب النفسية السلبية) علي فئة المراهقين لابد من التعرف علي البقطة العقلية (كأحد الجوانب الايجابية) لدي هذه الفئة ومدي انعكاسها علي حالاتهم النفسية وشخصياتهم وسلوكهم كأحد العناصر الفاعلة في المجتمع.

حيث أشارت بعض الدراسات مثل دراسة (ولاء عزت ٢٠١٧-) Advait 2011 (Harrison Bloom &etal2019) — الي الأثار المترتبة للبقطة العقلية ودورها في التغييرات السلوكية لدي الأفراد وخفض الضغوط النفسية ورفع المستويات التحصيلية لدي الطلاب كما يشير مفهوم البقطة العقلية الي وجود الافراد في اللحظة الانية اي في الوقت الحاضر بغض النظر عن الظروف المحيطة وهذه تعتبر من العناصر الأساسية للانسان والتي تجعله واعيا منتبها لجميع الأشياء والمواقف التي يخبرها في اللحظة الحالية دون اصدار أحكام مسبقة ايجابية أو سلبية (elder, 2010).

فالبقطة العقلية هي التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الفرد علي الأشياء الموجودة في السياق وتحديد الجوانب الجديدة من السياق التي من شأنها الاستبصار والأداء الوظيفي للفرد في أثناء تعاملته الاجتماعية (Grow, Collins, Harrop & Marlatt, 2015, 17)

ومن هنا كانت مبرراتنا لاجراء هذه الدراسة هي الكشف عن طبيعة العلاقة بين البقطة العقلية والقلق الاجتماعي والاضطراب النفسي خاصة وأن القلق الاجتماعي والاضطراب

النفسي احدي الظواهر التي أصبحت أكثر ملاحظة في محيطنا بسبب ازدياد المتطلبات الاجتماعية لدي الأفراد وتوقعات الأدوار وضرورة امتلاك الفرد الكفاءات الاجتماعية في المجالات الحياتية المختلفة ويمكن للقلق الاجتماعي أن يعيق الأفراد عن التكيف النسبي وعن التقدم في المجالات الحياتية المختلفة وينعكس علي احساسهم بالصحة النفسية وقيمتهم كأفراد في المجتمع..

وبالتالي لابد من السعي لمعرفة العلاقة بين احد المتغيرات الايجابية كاليقظة العقلية والمتغيرات السلبية كالقلق الاجتماعي والاعتراب النفسي ومدى ارتباط هذه المتغيرات ببعضها البعض لأن الأفراد الذين لديهم درجة مرتفعة من اليقظة العقلية يتصفون بالقدرة على الملاحظة المرتبطة باللحظة الحاضرة دون تقييم أو تصنيف ولديه ثقة بذاته وجماعته وقادرا علي تحقيق التوافق النفسي مع ذاته والتكيف الاجتماعي مع الاخرين وبالتالي فان من يحمل مثل هذه الصفات يكون قادرا علي التسامح مع ذاته ومع الاخرين بعيدا عن القلق الاجتماعي أو الاعتراب النفسي، وهذا ماتسعي اليه الدراسة الحالية، خاصة وأن الانسان اليوم يعيش عصرا منفتحا تتداخل فيه الثقافات وتكثر فيه التحديات مما يفرض علي الانسان واقعا يحتم عليه ضرورة التحرر من القولية النمطية الفكرية Stereotypes of interlectual بصورة تجعل منه انسانا مفكرا قادرا علي مواجهة المشكلات ومتابعة التطورات والتغيرات ومحاولة اللحاق بها ومواكبة استحداثاتها (علاء أحمد السيد، ٢٠١٣، ٢).

وهكذا يمكننا القول أنه بكوننا في مجتمع سريع الوتيرة يحتم علينا مواكبته، نادرا مانقوم بأي عمل مستخدمين انتباهنا الكامل، غالبا ما يظل جزء من وعينا مشغول دائما بالماضي أو المستقبل ، مما يتطلب أن يكون الفرد بعيدا عن النمطية الفكرية يقظ عقليا قادرا علي استشعار اللحظة الانية حتي لا يقع ضحية للاضطرابات النفسية كالقلق الاجتماعي و الاعتراب النفسي خلال مراحل النمو المختلفة بصفة عامة ومرحلة المراهقة بصفة خاصة، وبالتالي يبرز دور اليقظة العقلية كنوع من الممارسات البسيطة التي يمكن ممارستها في حياتنا اليومية فتساعدنا علي تحرير عقولنا من الماضي والمستقبل والوعي بحاضرنا لكي نستطيع الاستمتاع به والتعامل معه بصورة أكثر فعالية .

مشكلة الدراسة

تُعد مرحلة المراهقة من المراحل الخطرة التي يعيشها الإنسان، بل قد تكون الأخطر من بين كُّل المراحل العمرية التي يمر بها، إذ ينتقل الإنسان فيها من مرحلة الطفولة إلى الرشد، ضمن تغييرات جديدة مُتعلّقة بجوانب النمو المختلفة، كما يتعرّض الإنسان فيها للكثير من الصّراعات الخارجية والداخلية (أحمد محمد الزغبى، ٢٠١٠، ٢٠). وقد يكون ما يتعرض له المراهقون من مشكلات أو ضغوط يجعلهم غير قادرين علي الانتباه أو التركيز في اللحظة الحاضرة دون الخوف من الماضي أو القلق من المستقبل ، وعدم قدرتهم علي مواجهة ما يطرأ علي حياتهم من تغيرات أو مشكلات، وبالتالي تتضح أهمية هذه الدراسة في التعرف علي اليقظة العقلية ومدى تأثيرها علي الجوانب المختلفة كونها نوعا من التفكير الايجابي الذي يساعدهم علي تجاوز ما يتعرضون له من عقبات أو اضطرابات مرتبطة بمرحلة المراهقة وبلوغ مرحلة الرضا عن الواقع والاستمتاع بالحياة، و عليه تتلخص مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:-

١. هل تتغير طبيعة العلاقة بين القلق الاجتماعي والاعتراب النفسي بعد عزل أثر اليقظة العقلية ؟
٢. هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي لدي المراهقين؟
٣. هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والاعتراب النفسي لدي المراهقين ؟
٤. هل توجد علاقة ارتباطية بين القلق الاجتماعي والاعتراب النفسي لدي المراهقين؟
٥. هل توجد فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في متغيرات الدراسة الحالية وهياليقظة العقلية والقلق الاجتماعي والاعتراب النفسي؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى:

١. التعرف علي طبيعة العلاقة بين القلق الاجتماعي والاعتراب النفسي بعد عزل أثر اليقظة العقلية.
٢. التعرف علي طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي لدي المراهقين.
٣. التعرف علي طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والاعتراب النفسي لدي المراهقين.

٤. التعرف علي طبيعة العلاقة بين القلق الاجتماعي والاعتراب النفسي لدي المراهقين.

٥. تحديد الفروق بين الذكور والاناث في اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي والاعتراب النفسي.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحالية في محاولتها الربط بين الجوانب الايجابية كاليقظة العقلية والجوانب المرضية كالقلق الاجتماعي والاعتراب النفسي والتعرف على مدي الترابط فيما بينهم وتأثير كل منهم في الاخر.

حيث إن اليقظة العقلية سواء كمفهوم نفسى أو تدخل تدريبى علاجى تعد من المفاهيم و الأساليب الحديثة نسبيا فى الدراسات النفسية ويعد مفهوم اليقظة العقلية من المفاهيم الجديدة نسبياً فى علم النفس الإكلينيكى وفى دراسة الإضطراب النفسى، كما يعد متغير القلق الاجتماعي والاعتراب النفسي من المتغيرات التي لا بد من تتابع الجهود البحثية فيها لما لهما من تأثير سلبي علي الأفراد خاصة وأن الفئة الأكثر معاناة من هذه الاضطرابات هي فئة الشباب والمراهقين الذين يتأثرون في شتي مناحي الحياة حيث تكمن خطورة هذه الاضطرابات فيما لها من تأثير كبير علي الأفراد بدءاً من التأثير علي معدلات الانتاج والعمل والدراسة والتكيف وانتهاء بحالات الانتحار والاضطرابات الدموية الوعائية كما أنه يؤدي الي مشكلات متعددة في التحصيل والتكيف الأكاديمي وشتي جوانب الحياة.

وبناء علي ما تقدم يمكن بيان أهمية نظرية وتطبيقية للبحث الحالي توجز فيما يلي:-

الأهمية النظرية للدراسة

١. إذا نظرنا إلى المرحلة العمرية التي تجرى عليها الدراسة و هي مرحلة أساسية في حياة الافراد بما فيها من طموح و حاجة إلى تقبل الذات واستحسانها و إلى التفاؤل و الأمل و المثابرة فى الوقت الذى يتعرض فيه المراهق لضغوط نفسية و اجتماعية تؤثر على حياته فى الحاضر والمستقبل وتدفعه إلى القلق الاجتماعي.

٢. إن اليقظة العقلية سواء كمفهوم نفسى أو تدخل تدريبيى علاجى تعد من المفاهيم و الأساليب الحديثة نسبيا فى الدراسات النفسية ويعد مفهوم اليقظة العقلية من المفاهيم الجديدة نسبياً فى علم النفس الإكلينيكي وفى دراسة الإضطراب النفسى.
٣. قد تسهم الدراسة في اجراء دراسات أخرى في مجال اليقظة العقلية ومدى ارتباطها وتأثيرها وتأثرها ببعض المتغيرات النفسية الاخرى
٤. تزويد المكتبة العربية بدراسة في مجال علم النفس الايجابي وذلك بالتركيز علي دراسة بعض المتغيرات الايجابية كاليقظة العقلية و التى أجمعت دراسات عدة فى البيئات الأجنبية على أنها من العوامل الإيجابية فى الشخصية ، و لها ارتباط قوى بمخرجات الصحة النفسية ، كما أنها علاج فعال لكثير من الاضطرابات النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات السلبية كالقلق الاجتماعي والاعتراب النفسي بالاضافة الي ندرة الدراسات التي تناولت هذه المتغيرات بالدراسة في حدود علم الباحثة.

الأهمية التطبيقية للدراسة

١. الوقوف علي العلاقة الارتباطية بين كل من اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي والاعتراب النفسي ومدى الترابط بين هذه المتغيرات.
٢. فحص دور اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين القلق الاجتماعي والاعتراب النفسي لدى عينة من المراهقين حيث يمكن أن يعدل دورها العلاقة بين القلق الاجتماعي والاعتراب النفسي.
٣. الكشف عن الفروق بين الجنسين في اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي والاعتراب النفسي.

مصطلحات الدراسة:اليقظة العقلية Mindfulness :-

"اليقظة العقلية هي حالة الوعي بالأحداث المعرفية الداخلية ألا وهي الافكار والمعتقدات والذكريات والمشاعر المرتبطة بالمعرفة واستخدام مصطلح اليقظة العقلية يعني بشكل فعال الاشارة الي الوعي الميتمعرفي اي ماوراء المعرفة بالأفكار والمعتقدات حيث يكون الانتباه مركزا بشكل مرن علي الخبرات الداخلية دون ان يكون محبوسا داخل أية واحدة منها" (محمد السيد عبد الرحمن، ٢٠١٤، ٢٦٢)

وتعرف الباحثة اليقظة العقلية اجرائيا بأنها الدرجة التي يحصل عليها المبحوث علي مقياس اليقظة العقلية المعد لأغراض الدراسة الحالية بحيث تشير الدرجة المرتفعة الي ارتفاع اليقظة العقلية والدرجة المنخفضة تشير الي انخفاض اليقظة العقلية.

وانتهت الباحثة الي تعريف اليقظة العقلية بأنها عملية تتضمن تركيز الوعي والانتباه علي الخبرات الحالية دون تقييمها بحيث يكون الفرد قادرا علي التحرر من الماضي وغير متعلق بالمستقبل قادرا علي التعايش مع الخبرات المؤلمة والتعامل معها بدلا من الانسحاب والاستسلام لها.

القلق الاجتماعي social anxiety :-

القلق الاجتماعي هو الخوف من الوقوع محل الملاحظة من الآخرين مما يؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية وعادة ما يصاحبه تقييم ذاتي منخفض وخوف من النقد، وقد يظهر علي شكل شكوى مثل احتقان الوجه ورعشة اليدين ، وغثيان ويكون المريض مقتنعا أن واحدة من هذه المظاهر الثانوية هي مشكلته الأساسية وقد تتطور الأعراض إلى نوبات هلع (أحمد عكاشة ، ١٩٩٢ : ١٥).

وتعرف الباحثة القلق الاجتماعي اجرائيا بأنه الدرجة التي يحصل عليها الفرد عند استجابته لمقياس القلق الاجتماعي والدرجة المرتفعة تشير الي ارتفاع أعراض القلق الاجتماعي والدرجة المنخفضة تشير الي انخفاض أعراض القلق الاجتماعي.

وانتهت الباحثة الي تعريف القلق الاجتماعي بأنه نوع من الاضطرابات التي تحدث للفرد نتيجة الخوف غير المنطقي من المواقف التي يتوقع فيها الشخص تقييما من قبل الاخرين ويخشي الفرد أن يكون التقييم سلبيا كما يخشي أن تظهر عليه أعراض القلق مثل التعرق والارتباك واحمرار الوجه ورعشة اليدين وبالتالي يتسبب ذلك في اعاقه الفرد عن الاستجابة بشكل ملائم للمواقف الاجتماعية وهذا قد يدفعه للانسحاب التام من المواقف الاجتماعية التي يظهر فيها القلق الاجتماعي وأعراضه خشية من التقييم السلي له.

الاغتراب النفسي Alienation :-

يعرف الاغتراب النفسي بأنه شعور الفرد بعدم الانتماء وفقدان الثقة ورفض القيم الاجتماعية والمعاناه من الضغوط النفسية وتعرض وحدة الشخص للضعف والانهياربتأثير العمليات الثقافية والاجتماعية التي تتم داخل المجتمع(سناة حامد زهران، ٢٠١٢، ١٨). وتعرف الباحثة الاغتراب النفسي اجرائيا بأنه الدرجة التي يحصل عليها الفرد عند استجابته لمقياس الإغتراب النفسي والدرجة المرتفعة تشير الي ارتفاع أعراض الاغتراب النفسي والدرجة المنخفضة تشير الي انخفاض أعراض الاغتراب النفسي. وانتهت الباحثة الي تعريف الاغتراب النفسي بأنه شعور الفرد بالانفصال عن الآخرين أو عن الذات أو كليهما، حيث شعور الفرد بعدم الاندماج داخل المجتمع والانصهار في ثقافته والابتعاد عنهما بشكل كبير حيث تظهر المعايير والقيم الاجتماعية التي يشترك فيها الاخرون ويتقيدون بها عديمة المعني بالنسبة للانسان المغترب ولهذا يشعر بالعزلة والاحباط. نتيجة شعور المغترب بفقدان الفاعلية والأهمية والوزن في الحياة ونتيجة ذلك يشعر بعدم تأثيره في المواقف التي يتفاعل معها وكذلك يشعر بالافتقار الي التخطيط المستقبلي والقدرة علي اتخاذ قرارات فورية سريعة.

المتغير الوسيط

هو أحد أبرز المتغيرات في البحوث والنظريات النفسية وهو المتغير الذي يؤثر أو يبنى بالمتغير التابع في الدراسات التجريبية أو المتغير المحكي في الدراسات الارتباطية

من خلال عملية توطئية مقدمة من خلال متغير ثالث (المتغير المستقل أو المتغير التنبؤي) كما أن المتغير الوسيط هو "المتغير الذي يفسر- جزئيا- العلاقة بين المتغير المنبئ والمحكي من خلال اجابته علي أسئلة كيف ولماذا يؤثر المنبئ علي المحكي، كما يشكل المتغير المستقل الأساس للكثير من الأسئلة في علم النفس مثل هل يمكن للتغيرات في النواحي المعرفية أن تقلل من الاكتئاب؟ هل بدء التوقعات الخاصة بتحقيق الذات تنبئ بالتغير في السلوك؟ ومثل هذه الأسئلة تشير الي سلسلة من العلاقات حيث تأثيرات المتغير الوسيط والذي يؤثر بعد ذلك علي علي متغير النتيجة حيث أن المتغيرات الوسيطة تنقل تأثير أحد المتغيرات المتغير الاخر وبالتالي فان التوسط هو احدي الطرق التي يمكن للباحث أن يفسر من خلالها الآلية التي تؤثر بها أحد المتغيرات علي المتغير الاخر.

المراهقين adolescence :-

تشتق كلمة مراهقة (Adolescence) من الفعل اللاتيني (Adolescence) ويعني التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي والانفعالي. وتعرف المراهقة بأنها مرحلة التأهب لمرحلة الرشد والتي تمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من سن الحادية عشر الي الحادي والعشرون (٢١:١١)، فهي مرحلة تقع بين مرحلة الطفولة والرشد، حيث أنها مرحلة انتقالية تجمع بين خصائص الطفولة وسمات الرجولة والأنوثة الناضجة، فهي المرحلة التي يكتمل فيها النضج حيث يحاول المراهق الخروج من حياة الطفولة الماضية الي حياة الرشد المستقبلية (عزة حسين زكي، ٢٠١٩، ٥٦٨).

منهج الدراسة وإجراءاتها

أولاً:- منهج الدراسة

يعتمد منهج الدراسة الحالية علي المنهج الوصفي التحليلي القائم علي تحليل المعلومات والاستنباط والذي يهتم بتحليل الظاهرة وتفسيرها وتوقع تأثيراتها المستقبلية ومعرفة القوانين التي تحكمها وبيان العلاقة بين مكوناتها والآراء التي تطرح حولها والعمليات التي تتضمنها والوصول الي استنتاج يسهم في تطوير الواقع وتحسينه.

ثانياً:- عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة الميدانية من طلبة الفرقة الأولى والثانية بكلية الآداب والتربية بجامعة بورسعيد سواء العينة الاستطلاعية الخاصة بتقنين مقاييس الدراسة أو العينة الأساسية الخاصة بالدراسة وقد تكونت عينة التقنين من (٥٠) طالب وطالبة بواقع (٢٥) من الذكور و(٢٥) من الإناث، أما عينة الدراسة الأساسية فقد تكونت من (١٥٠) طالب وطالبة بواقع (٧٥) طالب من الذكور و(٧٥) طالبة من الإناث ، تراوحت أعمارهم فيما بين (١٧:٢٠) عام، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة .

ثالثاً:- أدوات الدراسة

١. مقياس البقطة العقلية خماسي الأوجه اعداد بير Ruth, A. Baer وآخرون ٢٠٠٦ ترجمة و تعريب محمد السيد عبد الرحمن (٢٠١٥) والذي يتكون من ٣٩ بندا موزعة على خمسة أبعاد يهدف الي قياس مهارة البقطة العقلية متمثلة في خمسة أبعاد وهي : الملاحظة ، والوصف ، و التعامل مع الوعي وعدم إصدار أحكام ، وعدم إصدار ردود أفعال .

٢. مقياس القلق الاجتماعي إعداد ام لبيونتر (Liebowitz, M, 2000) ترجمة وتقنين إبراهيم الشافعي إبراهيم (٢٠١٨) والذي يتكون من (٢٤) عبارة منها (١٣) عبارة تدور حول انجاز الفرد لأعمال في محيط اجتماعي أشار إليها بالرمز (P) و(١١) عبارة تدور حول مواقف التفاعل الاجتماعي وأشار إليها بالرمز (S) والعبارات موزعة وليست متتابعة بهدف قياس القلق الاجتماعي الذي ينتاب المراهقين والراشدين

في المواقف الاجتماعية المختلفة ذات الطابع الاجتماعي ومواقف التفاعل الاجتماعي،

٣. مقياس الاغتراب النفسي (اعداد الباحثة)

تكون المقياس في صورته الأولية من (٧٥) عبارة ومن إجراءات الصدق والثبات السابقة أصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٧٢) عبارة لقياس الاغتراب النفسي لدى المراهقين موزعة على أبعاده كما يلي: البعد الأول: العجز ويمثله العبارات (من ١ إلى ١٠) ، البعد الثاني: اللامعنى ويمثله العبارات (من ١١ إلى ١٩) ، البعد الثالث: اللامعيارية ويمثله العبارات (من ٢٠ إلى ٣٠) ، البعد الرابع: التشيؤ ويمثله العبارات (من ٣١ إلى ٤٠) ، البعد الخامس: العزلة الاجتماعية والانسحاب ويمثله العبارات (من ٤١ إلى ٥١) ، البعد السادس: التمرد ويمثله العبارات (من ٥٢ إلى ٦٠) ، والبعد السابع: الرفض ويمثله العبارات (من ٦١ إلى ٧٢) ، وكل عبارة من العبارات يقابلها خمس استجابات (تنطبق علي تماما-تنطبق علي كثيرا-تنطبق علي الي حد ما-لا تنطبق علي كثيرا-لا تنطبق علي اطلاقا) والمقياس بهذه الصورة النهائية صالح للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

الاطار النظري

أولاً: - اليقظة العقلية Mindfulness

تمهيد:-

لقد أصبحت ضغوط الحياة وتعدد المهام التي يقوم بها الانسان في وقت واحد من الأمور التي تخلق نوعاً من التوتر الذي يشعر به الانسان، لذا فان الأفراد أثناء سعيهم لتنفيذ هذه المهام غالباً مايفقدون تواصلهم في اللحظة الراهنة، قد يكون من السهل أن ندفع لملاحظة الكثير من الأشياء المحيطة بنا،ولكن أهم مايجب أن يثير انتباهنا وملاحظتنا هو التركيز علي اللحظة الانية لأفكارنا ومشاعرنا والعالم من حولنا لأن هذا يخلق نوع من الوعي بالذات والمحيط ويخلق نوعاً من الرضا والسلام الداخلي،فالانتباه للحظة الانية يعني الانتباه للمناظر والروائح والأصوات المحيطة بنا وكذلك الانتباه للأفكار والمشاعر الداخلية،وتسمي هذه القدرة التي تساعدنا علي الاستمتاع بما يحدث حولنا واستشعار ذواتنا وفهمها بصورة أعمق باليقظة العقلية. "Mindfulness"

مفهوم اليقظة العقلية The concept of Mindfulness:

إن اليقظة العقلية مصطلح له جذوره في التقاليد الشرقية وكثيراً مايرتبط بممارسة التأمل، وقد شغل هذا المصطلح اهتمام العديد من الفلاسفة وعلماء النفس التربويين والمعالجين النفسيين وظهر مفهوم "اليقظة العقلية" خلال العقود الثلاثة الأخيرة (كحالة، وسمة، ونوع من الممارسات التأملية، وعملية تدخل علاجي) وقد تم دمج مفهوم اليقظة العقلية بشكل ناجح في سياق علم النفس والصحة النفسية بصفة عامة (إيمان عطية حسين منصور جريش، ٢٠١٧، ص٢٢٥).

ويري كل من (Dew&Bear, 2005) أن اليقظة العقلية مفهوم نفسي يرتبط بعلم النفس الايجابي يسعي الي تركيز الانتباه في اللحظة الانية والوعي الكامل بالطريقة التي يوجه بها الفرد انتباهه بحيث تجعله يتخلص من مركزية الأفكار ويفهمها علي أنها أحداث عقلية مؤقتة وليست تمثيلاً للواقع مما يمكنه من التعامل معها بعقل واعٍ وحب استطلاع

مما يؤدي الي الاستبصار بالموقف (محمد أحمد حماد، ٢٠١٣، ٥٣: Dew&Bear, 2005).

و يرى(محمد السيد عبد الرحمن، ٢٠١٤، ٢٦٢) أن "اليقظة العقلية هي حالة الوعي بالأحداث المعرفية الداخلية ألا وهي: الافكار والمعتقدات والذكريات والمشاعر المرتبطة بالمعرفة واستخدام مصطلح اليقظة العقلية يعني بشكل فعال الاشارة الي الوعي الميتمعرفي اي ماوراء المعرفة بالأفكار والمعتقدات حيث يكون الانتباه مركزا بشكل مرن علي الخبرات الداخلية دون ان يكون محبوسا داخل أية واحدة منها".

ويشير(سيد صبحي، ٢٠١٤) الي أن اليقظة العقلية هي التركيز علي الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية وقبول الخبرات والتسامح نحوها، ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع ودون اصدار أحكام تقييمية عليها والمتأمل في تعاليم الاسلام يجد أن التفكير أساس عقيدة المسلم وأن الله عز وجل أعطي أهمية كبيرة للتفكير والتدبر والتأمل(هناك محمد زكي، أمنية حسن محمد حلمي، ٢٠١٩، ١٠٤-١٠٥).

ومن خلال العرض السابق لأهم تعريفات اليقظة العقلية تبين مايلي:

١. أجمعت التعريفات السابقة علي أن اليقظة العقلية هي ملاحظة الذات وتركيز الانتباه والوعي بالأحداث - استشعار اللحظة الأنئية- دون اصدار أحكام تقييمية ايجابية أو سلبية مما يساعد الفرد علي التكيف و تحقيق التوافق النفسي للذات ينعكسان بالايجاب علي الجوانب الحياتية المختلفة للفرد نتيجة قدرة الفرد علي تقبل تغيرات أحداث الحياة الايجابية والسلبية بوعي تام بعيدا عن اصدار الأحكام التقييمية لهذه التغيرات، حيث يكون الفرد اليقظ عقليا متحررا من الماضي وغير متعلق بالمستقبل قادرا علي التعايش مع الخبرات المؤلمة والتعامل معها بدلا من الانسحاب والاستسلام لها، حيث أن اليقظة العقلية تزيد من الحالة الانفعالية الايجابية عن طريق التخلص من العادات الانفعالية والعقلية السلبية.

٢. تظهر أهمية التعرف علي مفهوم اليقظة العقلية بشكل أكثر وضوحا حين يكون الانتباه مشتتا بسبب الانشغال في الماضي، أو الخوف من

المستقبل مما يؤدي الي قلة الوعي أو عدم القدرة علي الاستجابة بفاعلية للخبرات غير السارة والمواقف الضاغطة .

٣. تعرف الباحثة اليقظة العقلية بأنها عملية تتضمن تركيز الوعي والانتباه علي الخبرات الحالية دون تقييمها بحيث يكون الفرد قادرا علي التحرر من الماضي وغير متعلق بالمستقبل قادرا علي التعايش مع الخبرات المؤلمة والتعامل معها بدلا من الانسحاب والاستسلام لها.

خصائص اليقظة العقلية : (يتميز الأفراد الذين يتمتعون باليقظة العقلية بالخصائص التالية):-

١. اللاحكمي Non Judging: وتعني ان الفرد يتصف بالقدرة علي الملاحظة المبنية علي تركيز الوعي الكامل باللحظة الحاضرة دون تقييم أو تصنيف .

٢. الموافقة acceptance: وتعني أن الفرد متفتح لمعرفة الأشياء كما هي في اللحظة الحاضرة والموافقة لا تعني السلبية بل إنها تعني فهم الحاضر بحيث يكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة.

٣. وثاق Trust: من نفسه وجماعته وبعده وانفعالاته فضلا عن ثقته ان الحياة تتجلى بالظهور كما يفترض بها .

٤. متعاطف Empathy: أي أن الفرد يتصف الفرد بحيوية المشاعر ، يفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وانفعالاتهم ورددود أفعالهم وربط ذلك مع الشخص .

٥. متفتح Openness: يرى الأشياء كما لو انه رآها لأول مرة ، يخلق احتمالات من خلال تركيز الانتباه على كل التغذية الراجعة في اللحظة الحاضرة .

٦. لطيف Gentleness: يتصف بكونه ناعما ومحبا وحنونا مع ذلك ليس سلبيا وغير صارم ومتسامح

٧. سمح Generosity: يتعامل في اللحظة الانية ضمن سياق من الحب والشفقة دون الاهتمام بالعائد أو المردود (Kabatzzinn,1990, P.14).

آثار اليقظة العقلية وفوائدها:

لقد استحوذت اليقظة العقلية على تقدير عدد كبير من الباحثين وقد ذكروا لها أثارا ايجابية متعددة وجعلوها من علم النفس الايجابي لأنها تزيد من الحالة الانفعالية الايجابية بعيدا عن العادات السلبية وذلك من خلال استشعار اللحظة الانية بعيدا عن اصدار الأحكام الايجابية أو السلبية حيث أن وعي الفرد بمشاعره الداخلية يخلق حالة من السلام الداخلي الذي يجعل الفرد واعيا بشكل أعمق بذاته وقادرا علي التعامل بشكل أعمق مع الاخرين. حيث يمكن القول بأن اليقظة العقلية تغير علاقة الفرد بأفكاره ويسمي هذا التغيير الذي يحدث في علاقة الفرد بأفكاره بعدم التمرکز وعدم الاندماج (Thompson,2011).

حيث أن اليقظة العقلية لها تأثير ايجابي علي المستوي التنظيمي حيث أنها تحسن قدرة الأفراد علي تحقيق أداء موثوق به في البيئات المتغيرة تعتمد علي طريقة تفكيرهم ومدى المرونة الشخصية في المواقف المختلفة. (Langer, 1989; Ndubisi, 2012, 2014; Weick&Sutcliffe, 2001)

فاليقظة العقلية بمثابة الوعي المتوازن بالخبرات الذي يجنب الفرد التناقض القائم بين التطابق في هوية الذات وتقبل الظواهر النفسية والانفعالية كما هي والانفتاح علي الأفكار والمشاعر والخبرات الأليمة ومعايشة الخبرة في اللحظة الانية بصورة متوازنة(ماجدة محمد مرشد العديني،٢٠١٩، ١٤٨٠).

ثانياً: - القلق الاجتماعي (social anxiety)**تمهيد: -**

يقال أن هذا العصر هو "عصر القلق" ولكن لانستطيع الجزم بصحة هذا القول لأنه مما لا شك فيه أن الانسان عاني في الأزمنة السابقة من الكثير من الصراعات مثل (الجوع-المرض-العبودية-الكوارث) التي جعلتهم عرضة للقلق مثلما نحن الان ولكن الفارق في عصرنا هو أن الحضارة أصبحت أكثر تعقيدا بسبب التغيرات الاجتماعية السريعة وصعوبة التكيف المصاحبة لسرعة التغيرات الاجتماعية والشكل الحضاري ومايصاحب ذلك من صعوبة تحقيق الرغبات الذاتية مما يخلق حالة من الصراع والقلق لدي الكثير من الأفراد (أحمد عكاشة، ٢٠٢٠، ١٧٨).

مفهوم القلق The concept of anxiety

هناك خلط متعدد في طريقة تعريف اضطراب القلق عامة حيث تشترك اضطرابات القلق جميعا في وجود مستويات من القلق شديدة الارتفاع أو كثيرة التكرار، ويعد القلق واحدا من الأنفعالات السلبية الرئيسية التي تشمل كل من الغضب والحزن والاشمئزاز وغيرها من الأنفعالات غير أننا ينبغي أن نفرق بينه وبين الخوف والذي يكون الشعور به مشابها على المستوى الشخصي ، ولكنه يركز على الخطر الوشيك ، بل على العكس من ذلك ، فإن القلق يتطابق مع حالة الشك (موشي، جيرالد ماسيوث، ٢٠١٦). ونستطيع تلخيص الاختلاف السيكولوجي بين القلق والخوف في الجدول الآتي:-

وجه المقارنة	القلق	الخوف
السبب أو الموضوع	مجهول	معروف
التهديد	داخلي	خارجي
التعريف	غامض	محدد
الصراع	موجود	غير موجود
المدة	مزمدة	حادة

و يعرف القلق بأنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذى يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الكدر والضيق والألم والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو دائما متشائما وهو يتشكك فى كل أمر يحيط به ويخشى أن يصيبه منه ضرر فالقلق يترىص الفرص لكى يتعلق بأية فكرة أو أى أمر من أمور الحياة اليومية(سيجمند فرويد، ٢٠٠٤، ص ٢٠).

كما يعرف القلق أيضا بأنه "حالة انفعالية غير سارة تتسم بالتوجس والفرع والخوف، تستثار من مخاطر حقيقية أو متخيلة، ويصاب به الناس في كل الأعمار والمستويات الاجتماعية"(Gall, 1996; 24).

كما أن القلق الاجتماعى هو حالة خوف المريض من الظهور أمام الناس خوفا من النقد والارتباك ولهذا فهو يتجنب مثل هذه المواقف والتعاملات الإجتماعية مع الآخرين حيث يخشى الشخص المصاب بإضطراب القلق الاجتماعى الأكل فى الأماكن العامة والذهاب إلى السينما أو السوق أو الجلوس فى أماكن عامة وقد يكون القلق الاجتماعى شديدا لدرجة انسحاب الشخص تماما من الحياة الاجتماعى (أحمد عكاشة، ١٩٩٨، ص ٦٥)

ومن خلال العرض السابق لمفهوم القلق الاجتماعى تبين مايلي:-

١. هناك تداخلا بين مفهوم القلق الاجتماعى وبين بعض المفاهيم ذات الطابع النفسى الاجتماعى، وقد يرجع هذا التداخل الي أسباب عديدة أهمها يكمن فى أن الشخص قد يعاني من أحد تلك الاضطرابات التي ذكرناها (الرهاب الاجتماعى- الانسحاب الاجتماعى- الخجل) ولايعاني من القلق الاجتماعى أو العكس.
٢. اختلف الباحثون في الاهتمام بمفهوم القلق الاجتماعى منهم من نظر اليه كونه الخوف من الظهور أمام الآخرين خوفا من التعرض للنقد أو ظهور الارتباك أمام الآخرين، ومنهم من نظر اليه كونه حالة انفعالية حادة تظهر فى صورة أعراض جسمية.
٣. اجمعت التعريفات السابقة علي أن القلق الاجتماعى هو الخوف من الوقوع محل ملاحظة الآخرين مما يؤدي الي تجنب المواقف الاجتماعية بسبب التقييم الذاتى المنخفض وتوقع النقد السلبي، وأن مفهوم القلق الاجتماعى يرتبط بالتفاعل بين

الفرد والآخرين، وهو خاص بالعلاقات بين الأشخاص وكل ما تتضمنه المواقف الاجتماعية، فلا يشارك الفرد الآخرين ولا يستطيع التعبير عن النفس، مما يعطل الفرد وطاقاته في مجال السلوك الاجتماعي.

٤. عرفت الباحثة القلق الاجتماعي بأنه نوع من الاضطرابات التي تحدث للفرد نتيجة الخوف غير المنطقي من المواقف التي يتوقع فيها الشخص تقييماً من قبل الآخرين ويخشى الفرد أن يكون التقييم سلبياً كما يخشى أن تظهر عليه أعراض القلق مثل التعرق والارتباك واحمرار الوجه ورعشة اليدين وبالتالي يتسبب ذلك في إعاقة الفرد عن الاستجابة بشكل ملائم للمواقف الاجتماعية وهذا قد يدفعه للانسحاب التام من المواقف الاجتماعية التي يظهر فيها القلق الاجتماعي وأعراضه خشية من التقييم السلبي له.

اضطراب القلق الاجتماعي في الطفولة والمراهقة

يبدأ غالباً اضطراب القلق الاجتماعي في مرحلة المراهقة ويتمركز حول الخوف من نظرة الآخرين (محمد إبراهيم عيد، ٢٠٠٠). ويتسم بأنه خوف واضح ودائم من موقف أو أكثر من المواقف الاجتماعية التي تتطلب الأداء في جماعة، ويتم تجنب تلك المواقف التي يخاف منها الفرد أو التي تثير لديه القلق دائماً ويرتبط مفهوم القلق الاجتماعي بالتفاعل بين الفرد والآخر وهو جزء من عملية الاتصال (بشير معمري، ٢٠٠٩، ص ١٣٦).

يخشى القلقون اجتماعياً ارتكاب خطأ ما أو التصرف بطريقة تجعلهم يخجلون عندما يتعرضون لنقد من الآخرين وتظهر استجابة القلق لدى الأطفال في صورة (بكاء - صراخ - تشبث بأشخاص مألوفين) أما المراهقين يظهرون أعراضاً شبيهة بأعراض الهلع عند مواجهة مواقف اجتماعية تثير القلق وتظهر في صورة (انحناء الأكتاف - عض الأظافر - الصوت المرتجف) وتكون هذه الاستجابات أكثر وضوحاً بين المراهقين لأن حالات الأداء الاجتماعي تكون أكثر شيوعاً بين المراهقين لذا قد يظهر المراهقين القلقين اجتماعياً عدم الاهتمام بالأنشطة الاجتماعية، الأكاديمية، والرياضية المناسبة لأعمارهم وبالتالي يظهروا للآخرين بأنهم سلبيون وغير مبالين أو أنهم يرفضون القيام بما يطلب

منهم ولكن حقيقة الأمر أن هذا ناتج عن السلوك التجنبي للمواقف المثيرة للقلق بالنسبة اليهم حيث يذكر بعض الشباب الذين يعانون من القلق الاجتماعي أنه عندما يواجهون مواقف اجتماعية مثيرة للقلق فانهم لا يستطيعون التفكير بوضوح حيث تتغلب عليهم أفكارهم الخاطئة فيصبحو غير أكفاء ومشتتين في تبادلاتهم الاجتماعية ويظهر القلق الاجتماعي في منتصف مرحلة المراهقة وهو ما يتزامن مع التعرض العادي للاخراج الاجتماعي الذي يشهده المراهقون نتيجة التغيرات الفسيولوجية والنفسية المرتبطة بمرحلة المراهقة غير أن العديد من الباحثين أبلغوا أن القلق الاجتماعي قد يظهر في عمر السابعة (JustinW.Weeks, 2014, P.181-182).

أسباب القلق الاجتماعي

كما نلاحظ أن هناك عوامل عديدة مسؤولة عن نشأة القلق الاجتماعي فهناك ثلاث طرق ممكنة لحدوث القلق الاجتماعي تتمثل فيما يلي:-

الطريق الأول:- هو أن الفرد يمكن أن يرث قابلية بيولوجية لنمو القلق أو يرث ميل أو اتجاه بيولوجي بأن يكون لديه كف من الناحية الاجتماعية.

الطريق الثاني:- هو أنه عندما يكون الفرد تحت ضغط أو توتر شديد يتولد لديه ذعر أو هلع غير متوقع في موقف اجتماعي و بعد ذلك يصبح قلق من حدوث إنذارات إضافية زائفة في نفس المواقف الاجتماعية.

الطريق الثالث:- أنه ربما يمر الفرد بصدمة اجتماعية تؤدي إلى حدوث إنذار حقيقي و ينمو القلق بعد ذلك في نفس المواقف الاجتماعية و ترجع التجارب المتعلقة بالصدمة الاجتماعية إلى فترات صعبة أثناء النمو (هبة كواشي، ٢٠١٥، ص ٤٥).

ومما سبق نجد أن مرضي القلق الاجتماعي يبدون وكأنهم يكرسون انتباههم بشكل زائد عن الحد لاكتشاف مسببات التهديد الاجتماعي المحتملة الحدوث والتي تشير الي احتمالات تقييم سلوكهم الاجتماعي سلبيا من قبل الأشخاص الاخرين، وربما تكون هذه المسببات ذات طبيعة موقفية(كما يحدث من تعليق حاد من أحد المدرسين لأحد الطلاب خلال اجابته عن سؤال محدد أمام الفصل) أو ذات طبيعة شخصية متبادلة (مثل زميل العمل الذي يفشل في الاستجابة لتحية زميله)أو ذات طبيعة داخلية (مثل زيادة معدل

ضربات القلب أو حرارة الجسم التي تشير الي وجود قلق ظاهر للاخرين أو يتداخل بأداء السلوك المرغوب)، كما أن بعضهم قد يرفض رفضا تاما الاستجابة للمواقف المسببة للقلق الاجتماعي مما يؤدي الي شعورهم بالعجز والعزلة الاجتماعية والشعور بالاغتراب والوحدة النفسية (ديفيد ه بارلو، ترجمة صفوت فرج، ٢٠٠٢، ٢٤٩:٢٤٧).

ثالثا: - الاغتراب النفسي (Alienation)

تمهيد:-

تعد ظاهرة الاغتراب النفسي ظاهرة اجتماعية نفسية ومشكلة انسانية عامة وشائعة في كثير من المجتمعات بسبب أزمة الانسان المعاصر ومعاناته وصراعاته الناتجة عن تلك الفجوة بين التقدم المادي الذي يسير بمعدل هائل السرعة وتقدم قيمي يسير بمعدل بطئ، ولم تكن التغيرات التي صاحبت هذا التطور ايجابية كلها بل كان لها العديد من السلبيات وخاصة في دول العالم النامية التي أصابها عدوى التغيير بشكل سريع وقد نجم عن ذلك العديد من المشكلات أبرزها المشكلات النفسية التي ربما كان من أهم مظاهرها وأكثرها شيوعا القلق والتوتر والاكتئاب النفسي وصراعات داخلية للفرد وخارجه بينه وبين الاخرين حيث تزايدت مشاعر الاغتراب وتعددت نتيجة لطبيعة الحياة التي يعيشها الانسان المتمسم بالتناقضات والتغيرات المتلاحقة (عادل العقيلي، ٢٠٠٤، ص٢).

مفهوم الاغتراب النفسي Psychological Alienation

يعد الاغتراب أحد المفاهيم التي حظيت باهتمام كبير من قبل الباحثين في مجال العلوم النفسية والاجتماعية، خاصة في ظل التطورات السريعة التي شملت كل مرافق الحياة وهي سمة تكاد تتميز بها كل المجتمعات، وينظر إلى مفهوم الاغتراب من أوجه نظر متعددة فهناك وجهة نظر فلسفية ودينية ونفسية، وذلك يعني اختلاف وجهات النظر تبعا لذلك وفيما يلي عرض هذه المفاهيم:-

إن كلمة اغتراب مشتقة من غرب وتعني ذهب، ويقال اغرب عني أي ابتعد عني والغريب هو البعيد عن وطنه وبهذا فجرر الكلمة يتضمن التناهي عن الوطن ومنها مايقال

أيضا المغترب أي المهاجر خارج بلاده وكلمة مغترب تعني مهاجرا مقيما في مكان غير وطنه أما اغترابي فهو الذي يعاني من الانفصال عن ذاته ولقد اشتق مصطلح الاغتراب (Alienation) من الأصل اللاتيني (Alienation) والتعبير اللاتيني (Alienationis) يدل علي أحوال نفسية وعقلية متفاوتة قد تعني الشرود الذهني الذي يجعل الشخص بعيدا عن ذاته (عبد العزيز الأحمد، ٢٠١٠، ص ١٢٣).

كما أن مفهوم الاغتراب ليس قاصر علي العصر الحديث بل أنه مفهوم قديم قدم الانسان حيث لازمه في جميع العصور والأزمنة فالأديان السماوية الثلاثة: اليهودية والمسيحية والاسلام تلتقي علي مفهوم أساسي للاغتراب بمعني الانفصال عن الله جريا وراء الملذات والشهوات ونجد أن مفهوم الاغتراب النفسي موجود عند بعض المفكرين في العصور الوسطي وأوائل العصر الحديث ممن كتبوا باللغة اللاتينية وكانت ترد في السياقات الرئيسية الثلاث التالية:-

- ١- السياق الديني: وسقوط ادم وهو مايتعلق بانفصال الانسان عن الله أي بالخطيئة وطرده من الجنة.
- ٢- السياق القانوني: وهو مايتعلق بالملكية أي لحظة النقل الارادي الحر في مقابل لحظة الاستلاب أو وضع اليد بطريقة قهرية.
- ٣- السياق النفسي الاجتماعي: لحظة وجدان الذات والتعرف علي الحقيقة في مقابل لحظة فقدان الذات أو ضياعها ونسيان الحقيقة.
- ٤- السياق النفسي: تشير كلمة اغتراب هنا إلى ما يحدث للفرد من اضطرابات نفسية وعقلية ومايشعر به من غربة وجفاء مع من حوله (عبد الحميد محمد الشاذلي، ٢٠٠٨، ص ٩).

ويعرف الاغتراب بأنه ظاهرة نفسية يشعر الفرد من خلالها بالوحدة والضياع والانفصال عن نفسه وعن الآخرين واحساسه بالقلق والعدوان والسخط والاحباط والتشاؤم ورفض المعايير الاجتماعية والمعاناة من الضغوط النفسية وعدم القدرة علي التحكم في الأمور الخاصة أو بالمجتمع. كما يعد الاغتراب النفسي ظاهرة اجتماعية نفسية ومشكلة انسانية عامة سوية مقبولة حيناً ومرضية معوقة حيناً اخر شائعا في كثير من المجتمعات بغض النظر عن المستوي الاقتصادي والتقدم المادي والتكنولوجي كما أنها تعد أزمة

معاناة للانسان المعاصر وان تعددت اسبابها ومصادرها(نسيمة عباس صالح، ٢٠١١، ص١٩).

ومن خلال العرض السابق لأهم تعريفات الاغتراب النفسي تبين مايلي :-

١. اختلاف علماء النفس في تعريفهم للاغتراب باختلاف المنحي الذي ينتمي اليه العالم وباختلاف النظريات النفسية والشخصية والاختبارات والمقاييس النفسية.
٢. أجمعت التعريفات السابقة علي أن الاغتراب هو حالة نفسية اجتماعية يركز المفهوم الاجتماعي علي العمليات الاجتماعية، ويركز المفهوم النفسي علي المشاعر الذاتية، واتحاد كلاهما يؤدي الي الوقوع في براسن الاغتراب الناتج عن الصراع القائم بين الفرد والبيئة التي يتواجد فيها مما يسبب شعور الفرد بعدم الانتماء الي السياق الذي يتواجد فيه وكذلك شعوره بعدم القدرة علي التأثير في المواقف الاجتماعية التي يواجهها وبالتالي اغترابه عن ذاته مجتبا التفاعل مع الاخرين ورفض الامتثال للنظم الاجتماعية.
٣. تعرف الباحثة الاغتراب النفسي بأنه شعور الفرد بالانفصال عن ذاته أو عن الاخرين أو كليهما، نتيجة الوعي بالصراع القائم بين ذاته والبيئة المحيطة به والتي تظهر في صورة الشعور بعدم الانتماء الي السياق الذي يتواجد فيه السخط والقلق والعدوانية ومايصاحب ذلك من فقدان المعني للحياة واللامبالاة ومركزية الذات والشعور بعدم القدرة علي التأثير في المواقف الاجتماعية التي يواجهها ومن ثم الانعزال عن المجتمع.

أسباب الاغتراب النفسي

يعد الاغتراب النفسي من المفاهيم النفسية الأكثر انتشارا في علم النفس الحديث ويمكن إرجاع الاغتراب النفسي إلى مجموعة من الأسباب الخارجية والداخلية تبعا لكل مجتمع والتي سنعرض لها فيما يلي:-.

-الأسباب الخارجية: تتضمن التيارات الفكرية العالمية، والاستعمار وأثره في الأوضاع العالمية سياسيا واقتصاديا واجتماعيا وثقافيا وأيضا قد ترتبط الأسباب الخارجية بالوضع التربوي للفرد.

الاسباب الداخلية :هي الأسباب المتعلقة بمجتمع واحدوتنبع من ظروفه الخاصة به والمتعلقة بتاريخه ووضعه السياسي والاقتصادي والثقافي وتعد هذه الأوضاع من أهم المؤثرات التي تحدد حالة المجتمع والفرد من النواحي النفسية والاجتماعية وترتبط الأسباب الداخلية بالوضع النفسي والعقلي للفرد ومدى توافقه أو تنافره مع المجتمع البيولوجي والفسولوجي بشكل عام(دانيال علي عباس،٢٠١٦،ص٤١).

وترجع هورني (Horney) أسباب ومصادر الاغتراب لدي الانسان الي ضغوط داخلية حيث يوجه الفرد معظم نشاطه نحو الوصول الي أعلى درجات الكمال حتي يحقق الذاتية المثالية ،ويصل بنفسه الي الصورة التي يتصورها وهذا يسبب صراع بين الذات الواقعية والمثالية ويؤدي الي وقوع الفرد في براسن الاغتراب وتري هورني أن الخلاص من حالة الاغتراب يظهر في مساعدة الفرد علي تحقيق ذاته حتي يتمكن من اقامة علاقات ايجابية مع المحيط الذي يعيش فيه وذلك من خلال الكشف عن مواقف الصراعات الداخلية وكذلك علاقاته الشخصية وبالتالي تتحقق ذات الفرد البناءة وتحل محل الأنا المثالية(سنا حامد زهران،٢٠٠٤،ص١٠٧).

ويري اريكسون "Erikson" أن أساس الاحساس بالاغتراب هو عدم تعيين الهوية الذي ينتج عنه الشعور بالعزلة والخزي والاحساس بالذنب وكراهية الذات وعدم التواصل وأحيانا الاغتراب الناتج عن عدم تعيين الهوية يأتي نتيجة للأزمات التي تعترض مراحل العمر وتسفر عن زملة من الأعراض المتمثلة في الاحساس بعدم الثقة والدونية القلق والشعور بالذنب والخزي(عفاف عبد المنعم،٢٠١٠،ص٢٧).

مراحل الاغتراب النفسي

١-مرحلة التهيؤ

تعتبر مرحلة التهيؤ هي المرحلة الأولى للاستعداد لتشكل الاغتراب النفسي وفيها يمر الفرد بثلاث مستويات متتالية : (فقدان السيطرة-فقدان المعايير-فقدان المعني)فالشخص لايمكن أن يصل الي فقدان المعني الا اذا فقد سيطرته علي المواقف الذي يتفاعل معها فيبدأ

بالشعور بأن معايير السلوك مفروضة عليه وبالتالي يتميز سلوكه بالخضوع ومجازة تغيير المعايير (عبد اللطيف خليفة، ٢٠٠٢، ٦٠).

كما تعتبر مرحلة التهيؤ هي المدخل للعملية الاجتماعية للاغتراب، وتعتبر عن تلك المرحلة القائمة على فقدان السيطرة ببعديها المتعلقين بسلب المعرفة وما يواكبها من فقدان القوة على الانجاز وسلب الحرية معا من عدم قابلية السلوك للانجاز (السيد علي شتا، ١٩٩٧، ٣٣).

٢- مرحلة الرفض والنفور الثقافي

وهي المرحلة التي تتوسط بين مرحلة التهيؤ والمرحلة التالية للاغتراب؛ حيث ينظر الى الاغتراب في هذه المرحلة كخبرة من المعاناة من عدم الرضا والرفض يكون، و يعرف ذلك في سياق التناقض بين ما هو فعلي وما هو مثالي يكون فيها الشخص المغترب غير راض، معارضا للاهتمامات السائدة والموضوعات، والقيم و المعاييرو أنشطة المجتمع والتنظيمات التي يكون عضوا بها ، وغالبا مايؤدي عدم الانسجام بين الفرد ومجتمعه الي عدم الانسجام بين الفرد ونفسه والعكس بالعكس وتظهر في واحد أو أكثر من مشاعر القلق و اليأس والغرور والكارهية والاستياء والعجز و الاقتلاع من الاصول وضياع الغرض و فقدان التوحد و الأسي(مسعودة بن علي، ٢٠١٤، ١٣٢).

وفي هذه المرحلة تتعارض اختيارات الافراد من الأهداف العامة والتطلعات الثقافية حيث ترفض الثقافة اختيارات الأفراد للقيم السائدة والتناقض بين ما هو متوقع وما هو واقعي لذلك نجد أن الفرد يعيش مرحلة صراع الأهداف كما ينعزل عن رفاقه علي المستويين العاطفي والمعرفي اذ ينظر اليهم بوصفهم غرباء وعند هذه النقطة يكون مهياً للدخول في المرحلة الثالثة للاغتراب(دانيل علي عباس، ٢٠١٦، ٤٢).

٣- مرحلة تكيف المغترب

تدعي مرحلة الانعزال الاجتماعي وفيها يدرك الفرد أنه أصبح في حالة من الانعزال عن أسرته وأصدقائه وأنه غير قادر علي مسايرة الأوضاع فيحاول التكيف من خلال مايلي:-

-الانسحاب من الواقع الذي يسبب اغترابه وذلك من خلال (عدم المواجهة-اللامبالاة) حيث يشير الانسحاب الي الأشخاص المغتربين الذين يميلون للانسحاب من النسق الاجتماعي أكثر من المواجهة حيث أن بعضهم يفضل الهروب عن المواجهة.

-الرضوخ للنظام القائم والتعاون معه قهرا وينشأ عن ذلك قبول ظاهري ورفض داخلي ويرافقه التحلي بالصبر والانتظار والتبرير.

-التمرد الثوري ضمن حركة شعبية من أجل تغيير جذري وتجاوز حالة الاغتراب(بشري علي، ٢٠٠٨، ٥٨١).

-الاندماج الكامل والمسايرة والخضوع لكل المواقف.

-اتخاذ الفرد موقف الرفض للأهداف الثقافية ويقف المرء في هذه الحالة باحدي قدميه داخل النسق الاجتماعي وبالاخري خارجه مما يحيله في نهاية المطاف الي "انسان هامشي"(عبد الرحمن بن سليمان الطيريري، ١٩٩٧، ٢٦).

ومما سبق يتضح تقارب مراحل عملية الاغتراب التي تم عرضها سابقا ففي مرحلة الانسحاب من المجتمع يلاحظ علي الفرد الارتداد الرفض الي الماضي والتبدل والجمود الاجتماعي، وفي مرحلة الاغتراب يكون هناك تجاهل للقوانين ورفض للمعايير الثقافية ورفض أصول التفاعل مع الاخرين، أما المرحلة الأخيرة والخاصة بتكيف المغترب تتمثل في تمركز الفرد حول ذاته والانغلاق في دائرة خبراته ومصالحه الشخصية.

بعد عرض الاطار النظري المتعلق بمتغيرات الدراسة كل علي حدة تبين مايلي:-

١-أن اليقظة العقلية هي مهارة عقلية تعمل علي ادارة نشاطات التفكير والوعي الكامل بما يدور حول الفرد من أحداث وهذا يعكس دورها البارز في الحد من ظهور الأمراض النفسية والقدرة علي خفض القلق الاجتماعي والاعتراب النفسي وغيرها من الأمراض النفسية حيث تساعد الشخص علي التركيز على اللحظة الحاضرة بما يمكن الفرد من معرفة و قبول كل فكرة أو شعور أو إحساس يبرز في الوعي كما هو دون اصدار أي أحكام تقييمية سواء احكام ايجابية أو سلبية.

٢-أن القلق الاجتماعي من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا في مرحلة المراهقة نظرا للتغيرات النفسية والجسدية التي تطرا علي هذه المرحلة مما يجعل بعض المراهقين المصابون بالقلق الاجتماعي يتجنبون الأحداث الاجتماعية والمواقف التي قد تعرضهم الي

الاذلال أو الاحراج الناتج عن شدة الخوف من عدم التقبل أو الخوف من التقييم من قبل الآخرين أو الشعور بأنه اقل كفاءة عند وجوده في مكان معين أو الاحساس بأن حديثه ممل أو مظهره غير لائق وهذا يحدث دون أن يتعرض المراهق الي مضايقات أو أسباب تؤدي الي تلك المخاوف وهذه المخاوف تكون قوية بالشكل الذي يجعل المراهق يتجنبها مهما كانت مهمة وهذا يؤثر بالسلب في مشاركاته الاجتماعية وبعض المواقف المثيرة للخوف وفي بعض الحالات قد تتعارض مع الحياة الطبيعية بشكل عام.

٣- أن الاغتراب النفسي ظاهرة انسانية عامة قديمة قدم الانسان ففي الأديان تعرف بأنها الانفصال عن الله عز وجل وفي علم النفس الاغتراب ظاهرة نفسية يشعر الفرد من خلالها بالوحدة والضياع والانفصال عن نفسه وعن الآخرين نتيجة وعي الفرد بالصراع القائم بين ذاته وبين البيئة المحيطة به بصورة تتجسد في الشعور بعدم الانتماء والسخط والقلق والعدوانية ومايصاحب ذلك من سلوك ايجابي أو شعور بفقدان المعني واللامبالاة ومركزية واحساسه بالقلق والعدوان والسخط والاحباط والتشاؤم ورفض المعايير الاجتماعية والمعاناة من الضغوط النفسية وعدم القدرة علي التحكم في الأمور الخاصة به أو بالمجتمع.

٤- ومما سبق نتضح أهمية العلاقة بين أحد المتغيرات الايجابية وهي اليقظة العقلية والمتغيرات السلبية وهي القلق الاجتماعي والاغتراب النفسي ومدى ارتباط هذه المتغيرات ببعضها البعض مما يبرز عمق العلاقة بين هذه المتغيرات أن الفرد الذي يتمتع بدرجة مرتفعة من اليقظة العقلية ويحمل صفاتها يتصف بالقدرة على الملاحظة المرتبطة باللحظة الحاضرة دون تقييم أو تصنيف ولديه ثقة بذاته وجماعته وقادرا علي تحقيق التوافق النفسي مع ذاته والتكيف الاجتماعي مع الآخرين بعيدا عن القلق الاجتماعي أو الاغتراب النفسي.

فروض الدراسة

١. تتغير طبيعة العلاقة بين القلق الاجتماعي والاغتراب النفسي بعد عزل أثر اليقظة العقلية.
٢. توجد علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي لدي عينة من المراهقين.

٣. توجد علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والاعتراب النفسي لدى عينة من المراهقين
٤. توجد علاقة ارتباطية موجبة بين القلق الاجتماعي والاعتراب النفسي لدى عينة من المراهقين
٥. لا توجد فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي والاعتراب النفسي.

حدود الدراسة

- الحد الموضوعي: تناولت هذه الدراسة اليقظة العقلية كمتغير وسيط في العلاقة بين القلق الاجتماعي والاعتراب النفسي.
- الحد المكاني: تم اجراء الدراسة في محافظة بورسعيد.
- الحد الزمني: تم اجراء هذه الدراسة في العام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١
- الحد البشري والمؤسسي: تم اجراء هذه الدراسة علي عينة من المراهقين من طلاب المدارس الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمحافظة بورسعيد.
- الأساليب الاحصائية المستخدمة في معالجة نتائج الدراسة:

١- اختبار "ت" T.test

وذلك لبيان الدلالة الاحصائية للفروق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الاناث في متغيرات الدراسة وهي (اليقظة العقلية-الاعتراب النفسي-القلق الاجتماعي).

٢- معامل الارتباط البسيط بيرسون

وذلك لبيان الارتباط بين متغيرات الدراسة وهي (اليقظة العقلية-الاعتراب النفسي-القلق الاجتماعي).

٣- الارتباط الجزئي

وذلك لبيان مدي العلاقة بين متغير ثالث أو وسيط.

النتائج والتوصيات

أ- النتائج

أشارت نتائج الدراسة الي مايلي

١- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات القلق الاجتماعي والاعتراب النفسي بعد عزل أثر اليقظة العقلية لدي عينة من المراهقين.

تشير نتيجة هذا الفرض الي الدور الذي تؤديه اليقظة العقلية في مدي شعور الفرد بالقلق الاجتماعي أو معاناته من الاعتراب النفسي وتتسق نتيجة هذا الفرض مع ماورد في الأدبيات السيكلوجية وأيدته المشاهدات الامبيريقية من أن اليقظة العقلية تقلل من الشعور بالمعاناة وتزيد من الصفات الايجابية وتقلل من القلق والاكتئاب والقلق الاجتماعي وجميع المشاعر السلبية حيث أشارت دراسة كيسلر وآخرين (Kaisler, et al, 2017) إلى أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من اليقظة العقلية هم أكثر قدرة علي مواجهة ضغوط الحياة والمشاعر السلبية بفاعلية حيث تساعد اليقظة العقلية علي التخفيف من الضغوط والتأثير علي الحالة الانفعالية بطريقة إيجابية (Kaisler, et al, 2017, P.1).

وتتفق الباحثة مع الدراسات السابقة التي أشارت الي الدور الايجابي الذي تؤديه اليقظة العقلية في تقوية العلاقة بين القلق الاجتماعي والاعتراب النفسي حيث تأثرت هذه العلاقة وكان التأثير بينهما ايجابيا عند العزل الاحصائي لليقظة العقلية، وتشير الباحثة أن ذلك يعود الي فعالية اليقظة العقلية في التخفيف من القلق الاجتماعي وكذلك الشعور بالاعتراب النفسي حيث أن اليقظة العقلية تنقل الفرد لحالة من الهدوء والصفاء والطمأنينة النفسية وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين.

٢- توجد علاقة ارتباطية وجود علاقة ارتباطية سالبة بين درجات اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين.

تتفق نتيجة هذا الفرض مع ما أشارت اليه دراسة كل من (TanlogE&Che,

2016) و (Yeung, 2013) و (نبيل عبد الهادي أحمد السيد، ٢٠١٨) و (سعد عبد

الله الحارثي، ٢٠١٩) حيث أجمعت هذه الدراسات علي وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي، كما أكدت هذه الدراسات علي الدور الفاعل لليقظة العقلية في تجنب الأفكار والمشاعر السلبية، وبالتالي أشارت الباحثة الي أن نتيجة هذا الفرض هي نتيجة منطقية حيث أنه كلما زادت اليقظة العقلية انخفض القلق الاجتماعي، وبالتالي يمكن تفسير التأثير المشترك بين اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي علي المراهقين علي أساس أن اليقظة العقلية تيسر من المرونة المعرفية والوجدانية والسلوكية التي تجعل الفرد أكثر قدرة علي الاتصال بشكل أعمق مع ذواتهم والآخرين وبالتالي تسمح لهم بفهم ذواتهم بصورة أفضل وتسمح بمزيد من الاستجابات التوافقية للمواقف المثيرة للقلق بدلا من الاستجابات الاعتيادية أو المتسرعة وبالتالي يصبح الفرد أكثر ايجابية وأكثر توافقا مع الواقع بعيدا عن التشويهاة المعرفية للذات الاجتماعية.

٣- لا توجد علاقة ارتباطية بين درجات اليقظة العقلية والاعتراب النفسي لدى عينة من المراهقين.

في ضوء ما اطلعت عليه الباحثة من دراسات سابقة عربية وأجنبية في حدود علمها لم تجد دراسات سابقة ربطت بين اليقظة العقلية والاعتراب النفسي مما دفعها الي محاولة التعرف علي العلاقة بينهما في ضوء هذه الدراسة حيث وجدت بعض الدراسات التي أشارت الي الدور الفاعل لليقظة العقلية مثل دراسة كل من (ولاء عزت، ٢٠١٧) و (Advait, 2011) و (Harrisonbloom, 2019) حيث أشارت هذه الدراسات الي دور اليقظة العقلية في احداث تغييرات سلوكية ايجابية للأفراد لأنها واعيا وعيا تاما باللحظة الانية دون الخوف من الماضي أو القلق من المستقبل.

وقد توصلت نتائج الدراسة الحالية الي عدم وجود علاقة ارتباطية بين درجات اليقظة العقلية والاعتراب النفسي لدي المراهقين، وتعزو الباحثة هذه النتيجة الي أن الأشخاص اليقظين عقليا يكون لديهم وعي كامل بالخبرات الحالية التي يمرون بها بما تحمله هذه الخبرات من مشاعر وأحاسيس تجعل الشخص علي قدر عالي من الانتباه والتركيز علي اللحظة الحاضرة بصورة ايجابية فاعلة بعيدا عن أي مشاعر سلبية كالاغتراب النفسي وغيره من الاضطرابات النفسية أو المشاعر السلبية حيث أن اليقظة

العقلية تحفز الحالات النفسية الايجابية وتؤدي الي الشعور بالمعني في مواجهة الشدائد حيث تزيد الانتباه الي أجزاء من المعلومات التي لم تتم ملاحظتها حول حياة المرء واعدادة تقييم الظروف السلبية بالتركيز علي اللحظة الراهنة وبالتالي تقلل من الضيق وتعزز المشاعر الايجابية، وهذا يعني اذا وجدت اليقظة العقلية وجدت بمفردها دون وجود الاغتراب النفسي واذا وجد الاغتراب النفسي وجد بمفرده دون وجود اليقظة العقلية أي لا يوجد أحدهما اذا تواجد الآخر.

٤- لا توجد علاقة ارتباطية بين درجات القلق الاجتماعي والاغتراب النفسي لدى عينة من المراهقين.

في ضوء ماطلعت عليه الباحثة من دراسات سابقة لم تجد دراسات ربطت بين القلق الاجتماعي والاغتراب النفسي لذا سعت الباحثة الي محاولة التعرف علي طبيعة العلاقة بين هذين المتغيرين وتوصلت نتائج الدراسة الي هذه النتيجة وهي "عدم وجود علاقة ارتباطية بين القلق الاجتماعي والاغتراب النفسي" وما يدعم نتيجة هذا الفرض هي نتيجة المتغير الأول الذي أشار الي "وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات القلق الاجتماعي والاغتراب النفسي بعد عزل أثر اليقظة الذهنية" حيث أوضحت نتيجة هذا الفرض ضعف العلاقة بين القلق الاجتماعي والاغتراب النفسي بعد عزل أثر المتغير الثالث وهو اليقظة العقلية، واتضح قوة العلاقة بين المتغيرين وهما (القلق الاجتماعي والاغتراب النفسي) عند وجود المتغير الثالث وهو (اليقظة العقلية).

٥- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في اليقظة العقلية وكانت الفروق لصالح الذكور، بينما كانت الفروق في القلق الاجتماعي لصالح الإناث، ولم توجد فروق بين الذكور والإناث في الاغتراب النفسي.

(أ) فيما يتعلق بوجود فروق بين الذكور والاناث في اليقظة العقلية لصالح الذكور تتفق هذه النتيجة مع ما توصل اليه كل من دراسة (ماجد أحمد المالكي، ٢٠١٩) ودراسة (يسرا شعبان ابراهيم بلبل، ٢٠١٩) من وجود فروق بين الذكور والاناث في اليقظة العقلية لصالح الذكور، بينما تختلف هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة كل من (ايمان حسن القرعيش، ٢٠١٧) ودراسة (أمل مهدي جبر، ٢٠١٨) حيث توصلت هذه الدراسات الي وجود فروق بين الذكور والاناث في اليقظة العقلية لصالح الاناث.

(ب) فيما يتعلق بوجود فروق بين الذكور والاناث في القلق الاجتماعي لصالح الاناث. تتفق هذه النتيجة مع ماتوصلت اليه دراسة كل من (أحمد محمد عبد الخالق، حياة خليل البناء، ٢٠٠٦)

و(Sisman et al, 2013) ودراسة (نور أحمد أبو بكر الرمادي، ٢٠١٢) حيث أشارت هذه الدراسات الي وجود فروق بين الذكور والاناث في القلق الاجتماعي لصالح الاناث، ويمكن تفسير ذلك في ضوء أساليب التنشئة الاجتماعية وثقافة مجتمعاتنا العربية التي تحرص علي اعطاء قدر من الحرية للذكور وفرض قيود خاصة علي الاناث تحد من حريتهن، فالانثي في المجتمعات العربية الشرقية تحاصر أسريا بقيود ومحرمات شتي تطالبها بأن تكون أكثر حساسية تجاه الاخرين، وأن تحافظ علي نظرة الاخرين لها بصورة ايجابية، وأن لاتكون مندفعة علي نحو تلقائي ولهذا تؤثر التنشئة الاجتماعية والثقافية علي الأنثي علي نحو يجعلها أكثر قلقا وأشد حساسية وخجلا من الذكور، فنجد أنه في مجتمعاتنا العربية الشرقية مايسمح للذكر لايسمح للأنثي، فالأنثي يجب أن تكون خجولة في المدرسة أو المنزل، قليلة الكلام أمام الاخرين، خفيضة الصوت وهادئة في تصرفاتها، علي عكس الذكر الذي اذا فعل ذلك وصف بأنه أنثي وبالتالي نتيجة لما تفرضه التنشئة الاجتماعية علي الأنثي من قيود تجعلها تتجنب التواصل مع الاخرين في المواقف الاجتماعية المختلفة، لذا تظهر أعراض القلق الاجتماعي في تلك المواقف بما يتضمنه من جوانب معرفية وانفعالية وسلوكية لدي الاناث أكثر من الذكور.

(ج) فيما يتعلق بعدم وجود فروق بين الذكور والاناث في الاغتراب النفسي. تتفق هذه النتيجة مع ماتوصلت اليه دراسة كل من (سناء عادل ابراهيم كباجه، ٢٠١٥) و (أماني عثمان محمد، ٢٠١٣) و (أحلام دخان، خديجة حديق، ٢٠١٦) و (عيسي قبقوب، عتيقة سعدي، ٢٠١٦) حيث أشارت هذه الدراسات الي عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في الاغتراب النفسي، ويتبين أن هذه النتيجة نتيجة منطقية لأن عينة الدراسة من الذكور والاناث مشتركين في خصائص مرحلة واحدة وهي مرحلة (المراهقة) مع تقاربهم في المستوي التعليمي والفكري فيشعرون بالاغتراب النفسي المتمثل بفقدان المعني والهدف فهم يعيشون مرحلة تمثل (أزمة الهوية) التي تجعلهم يتخبطون في أهدافهم

وقراراتهم وسلوكياتهم وتجعلهم لا يهتمون بالالتزام بالمعايير والقيم نتيجة التغيرات التي تطرأ عليهم في هذه المرحلة بالإضافة الي سعيهم الدائم لاجداث التوازن بين رغباتهم ومطالب المجتمع لتأكيد ذواتهم وتحقيق استقلاليتهم.

ب-التوصيات

١. توجيه المزيد من الاهتمام لدراسة المتغيرات والجوانب الايجابية في الشخصية لما لها من اثار ايجابية علي المراهقين بوجه خاص وجميع الفئات العمرية بوجه عام.
٢. اعداد برامج ارشادية ووقائية لتنمية اليقظة العقلية لما لها من تأثيرات ايجابية كما وضحنا سابقا.
٣. تدريب الأخصائيين والمرشدين النفسيين في الجامعات ومراكز الارشاد النفسي علي تقديم الخدمات النفسية التي تضع حلولاً لمشاكل المراهقين وتساعدهم علي المواجهة الفاعلة لمختلف الاضطرابات النفسية وظروف الحياة السلبية.

المراجع

المراجع العربية

- ١) أحمد عكاشة (١٩٩٢): الطب النفسي المعاصر، القاهرة، طبعة منقحة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٢) أحمد عكاشة (١٩٩٨): الطب النفسي المعاصر، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٣) أحمد عكاشة (٢٠٢٠): الطب النفسي المعاصر، الطبعة الثامنة عشر، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٤) أحمد محمد الزغبى (٢٠١٠): سيكولوجية المراهقة: النظريات، جوانب النمو، المشكلات وسبل علاجها، دار زهران للنشر والتوزيع.
- ٥) ايمان عطية حسين منصور جريش (٢٠١٧): التدفق النفسي وعلاقته بعبادات العقل واليقظة العقلية وتقدير الذات لدي طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
- ٦) السيد علي شتا (١٩٩٧): الاغتراب في التنظيمات الاجتماعية، الاسكندرية، مكتبة ومطبعة الاشعاع.
- ٧) بشير معمريه (٢٠٠٩): القلق الاجتماعي "المواقف المثيرة-نسبة الانتشار- الفروق بين الجنسين وبين مراحل عمرية، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية .
- ٨) بشري علي (٢٠٠٨): مظاهر الاغتراب لدي الطلبة السوريين في بعض الجامعات المصرية، مجلة جامعة دمشق، المجلد ٢٤، العدد الأول.
- ٩) ديفيد ه. بارلو (٢٠٠٢): مرجع اكلينيكي في الاضطرابات النفسية، (ترجمة صفوت فرج، محمدنجيب)، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ١٠) دانيال علي عباس (٢٠١٦): الاغتراب النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي (دراسة مقارنة بين طلبة المرحلة الثانوية النزلاء في مراكز الايواء والطلبة المقيمين في محافظة دمشق، كلية التربية، جامعة دمشق).

- ١١) سعدي عتيقة (٢٠١٦): أبعاد الاغتراب النفسي وعلاقتها بتعاطي المخدرات لدى المراهق، جامعة محمد خضير، مدينة بسكرة.
- ١٢) سناء حامد زهران (٢٠٠٤): ارشاد الصحة النفسية لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب، ط١، عالم الكتب، القاهرة، مصر.
- ١٣) سناء حامد زهران (٢٠١٢): فاعلية برنامج ارشاد صحة نفسية عقلائي انفعالي لتصحيح معتقدات الاغتراب لطلاب الجامعة، كلية التربية بدمياط، جامعة المنصورة.
- ١٤) سيجموند فرويد (٢٠٠٤): الكف والعرض والقلق، باشراف محمد عثمان نجاتي، دار الشروق، ط٤، القاهرة.
- ١٥) عزة حسين زكي (٢٠١٩): حقائق النمو الانساني "المراحل العمرية-المشكلات النفسية"، دار النهضة المصرية للنشر والتوزيع.
- ١٦) علاء أحمد السيد (٢٠١٣) مهارات ما وراء المعرفة وعلاقتها بالفعالية الذاتية والذكاء الوجداني لدي عينة من ذوي الوظائف الادارية، جامعة المنصورة.
- ١٧) عادل العقيلي (٢٠٠٤): الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي لدي عينة من طلاب جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية، رسالة ماجستير قسم العلوم الاجتماعية، كلية الدراسات العليا، الناشر جامعة نايف العربية للعلوم الامنية، الرياض، السعودية.
- ١٨) عبد الحميد محمد الشاذلي (٢٠٠٨): الاغتراب النفسي لدي الشباب الجامعي، الطباعة الاولى، القاهرة، مجموعة أجيال لخدمات التسويق والنشر.
- ١٩) عبد العزيز الأحمد (٢٠١٠): أزمة الهوية لدي الشباب الكويتي في ظل التغيرات والتحديات المعاصرة، ص١٢٣، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية العدد (٢٨)، مركز دراسات الخليج للطباعة، الكويت، الطبعة الأولى.
- ٢٠) عبد اللطيف خليفة (٢٠٠٢): الاغتراب وعلاقته بالمقارنة والتوجه الديني، الكويت.
- ٢١) عبد الرحمن بن سليمان الطرييري (١٩٩٧): القياس النفسي التربوي، الطبعة الاولى، المملكة العربية السعودية، مكتبة الرشد.

- ٢٢) عفاف عبد المنعم (٢٠١٠): الاغتراب النفسي مظاهره ومحدداته بين النظرية والتطبيق، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- ٢٣) ماجدة محمد مرشد العديني (٢٠١٩): فاعلية برنامج معرفي سلوكي قائم علي اليقظة العقلية لتحسين تنظيم الانفعال لدي طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ع(١١)المجلد(٣٥).
- ٢٤) محمد أحمد حماد(٢٠١٨): فعالية برنامج تدريبي لتنمية اليقظة العقلية في تحسين مهارات تنظيم الذات وخفض صعوبات الانتباه لدي الأطفال ذوي صعوبات التعلم، جامعة أسيوط، مجلة كلية التربية، المجلد الرابع والثلاثون، ع(٦).
- ٢٥) محمد السيد عبد الرحمن(٢٠١٤): العلاج المعرفي والميتا معرفي، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق للنشر والتوزيع.
- ٢٦) محمد الرواد، محمد نزيه حمدي(٢٠١٤): تطوير برنامج ارشادي جشطالتي وعقلي انفعالي واستقصاء فعاليتها في خفض القلق لدي طلبة الجامعة، مجلة العلوم التربوية -الأردن- ملحق (٤١).
- ٢٧) مسعودة بن علية(٢٠١٤): أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالاغتراب النفسي لدي المراهق الجزائري، دراسة ميدانية، جامعة محمد خضير، بسكرة.
- ٢٨) موشي زيدنر، جيرالد ماثيوث(٢٠١٦): القلق، ترجمة معتز سيد عبد الله،الحسين محمد عبد المنعم،عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب.
- ٢٩) هبة كواشي(٢٠١٥): الخوف الاجتماعي لدي المراهقين الأيتام دراسة ميدانية بدار استقبال اليتامي،جامعة العربي بن مهدي بأم البواقي.
- ٣٠) نسيمه عباس صالح(٢٠١١): الاغتراب النفسي وعلاقته بتعلم مهارة الوقوف علي اليدين في الجمناستك لدي طالبات المرحلة الثانية، جامعة ديالي كلية التربية الرياضية، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثالث، المجلد الرابع.

(٣١) هناء محمد ذكي، أمنية حسن محمد حلمي (٢٠١٩): فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الصمود الأكاديمي لدي طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية.

المراجع الأجنبية

1. Elder, J. d. (2010) Mindfulness: A potentially good idea (unpublished doctoral dissertation) State University of New York, Empire State college.
2. 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), 16-20.
3. Gall, S. (ed) (1996): The Gale Encyclopedia of Psychology, New York. Gale.
4. 14-Justin W. Weeks, (2014): The Wiley Blackwell Handbook of social anxiety Disorder, first Edition, Published by John Wiley and Sons, 1th.
5. Kabat – zinn (1990) : full catastrophe living , using the wisdom of your body and mind of face stress , pain , illness, new york delacourt
6. . Langer E. J & Ableson , e. j , & beak , A. (1979) : what do we really know about mind fullness new york : adios – Wesley publishing.
7. Thompson, R. W. (2011): Mindfulness and acceptance as predictors of response to trauma memory activation, The catholic university of American.