



العدد (٣٤)، الجزء الثاني، يوليو ٢٠٢٥، ص ٢٢٧ - ٢٦٤

العلاقة بين اليقظة الذهنية والاتجاه نحو المخدرات لدى طلاب المرحلة المتوسطة بمدينة جدة

إعداد

سامي احمد ابراهيم رداد

باحث دكتوراة تخصص ارشاد نفسي وتربوي
كلية التربية - جامعة الملك عبد العزيز

أ.د/ عبدالله محمد المهداوي

أستاذ الارشاد النفسي - قسم علم النفس
كلية التربية جامعة الملك عبد العزيز

العلاقة بين اليقظة الذهنية والاتجاه نحو المخدرات لدى طلاب المرحلة المتوسطة بمدينة جدة

أ.د/ عبد الله المهداوي (*) & سامي رداد (**)

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى بحث العلاقة بين اليقظة الذهنية والاتجاه نحو إدمان المخدرات لدى طلاب المرحلة المتوسطة. تكونت عينة الدراسة من ١١٠ طالب من المرحلة المتوسطة. تم تقييم اليقظة الذهنية باستخدام النسخة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية (البحيري وآخرون ٢٠١٤)، والاتجاه نحو إدمان المخدرات باستخدام مقياس الاتجاه نحو إدمان المخدرات (أوبكر مرسي، ١٩٩٨). أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية عند مستوى 0.01 بين اليقظة الذهنية وأبعادها والاتجاه نحو إدمان المخدرات وابعاده لدى طلاب المرحلة المتوسطة. وتوصي الدراسة بالاهتمام بإجراء تقييمات على أوقات أطول للاتجاه نحو إدمان المخدرات، حيث يُعدُّ المراهقون والشباب أكثر عرضة لتطور مشكلات التعاطي والإدمان بأنواعه المختلفة. عُقدت ندوات توعوية للمعلمين والاختصاصيين في المدارس وأولياء الأمور حول خصائص اليقظة الذهنية ومدى تحسينها بالتدريب والممارسة؛ من أجل إحداث فرق ملموس في الاستفادة منها في مواجهة المشكلات وكسب المهارات.

الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية، الاتجاه نحو المخدرات، طلاب المرحلة المتوسطة.

(*) باحث دكتوراة تخصص ارشاد نفسي وتربوي، كلية التربية، جامعة الملك عبد العزيز.

(**) أستاذ الارشاد النفسي، قسم علم النفس، كلية التربية جامعة الملك عبد العزيز.

The Relationship Between Mindfulness and Tendency Towards Addiction on Middle School Students in Jeddah

Sami Raddad & Prof. A bdullah Al Mahdawi

Abstract

This study reports The Relationship Between Mindfulness and tendency towards addiction on Middle School Students. The study sample consisted of 110 middle school students. Mindfulness was assessed using the Arabic version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (Bahiri et al., 2014), while tendency towards addiction was assessed using the Drug Addiction Attitude Scale (DAS) (Mohammed, 1998). The findings showed a statistically significant negative correlation at the level of 0.01 between mental alertness and its dimensions and the trend towards drug addiction and its dimensions among middle school students. The study recommends that attention be paid to longer-time assessments of the trend towards drug addiction, as adolescents and young adults are more likely to develop problems of abuse and addiction of various kinds. Holding awareness seminars for teachers, specialists in schools and parents on the characteristics of mindfulness and the extent to which it improves with training and practice, in order to make a tangible difference in benefiting from it in facing problems and gaining skills.

Keywords: Mindfulness, Tendency Towards Addiction, Middle School Students.

مقدمة:

تعد ظاهرة إدمان المخدرات من الظواهر ذات طابع لا يتعلق بالفرد بل تشمل المجتمع بشكل عام، وتمتد أضرارها إلى جميع الجوانب الاقتصادية والاجتماعية والصحية والأمنية، أدى ذلك إلى تكثيف الجهود الدولية للتكاتف من أجل التصدي لهذه الظاهرة الخطيرة والعمل على مكافحتها على المستوى المحلي والدولي بكافة الوسائل والطرق المتاحة والمتنوعة (المراشدة، ٢٠١٢).

وعن الصورة الأقرب من ظاهرة إدمان المخدرات يتجلى أماننا خطورة انتشارها بين طلاب المدارس، وهذا بوصفها ظاهرة اجتماعية شائعة ومتجددة، بل شديدة الشيوع، حيث تشير دراسات وبحوث إلى أنّ نسبة واسعة من طلاب المدارس يدخلون في تجارب التعاطي ولو بشكل عرضي، لا سيما في بيئات الأقران -مثل التجمعات غير الرسمية والرحلات المدرسية- التي يُنظر فيها إلى قبول تعاطي المخدرات باعتباره وسيلة اندماج اجتماعي وطريقاً إلى التعبير عن روح الجماعة (Ratobimanankasina et al., 2023).

ولأنّ المدرسة تشمل مرحلتَي الطفولة والمراهقة، فهما المرحتانِ الحرجتانِ في التطور الطبيعيّ الإنسانيّ، حيث تتشكل سمات الإنسان النفسية، وتتبلور قيمه الاجتماعية، وفيها تظهر السلوكيات المرضية والاضطرابات الصحية والنفسية، بما في ذلك اضطرابات تعاطي المواد المخدرة، وتشير دراسات إلى أنّ تعاطي المخدرات ظاهرة تنموية تترادجاً من أوائل أيام المراهقة إلى أواخرها؛ مما يعكس تأثير العوامل البيولوجية والاجتماعية في المرحلة العمرية (Young et al., 2002).

وهذه المراهقة تتزامن مع تغيرات هرمونية وجينية تصحبان الإنسان إلى سلوكيات متعلقة بالجنس والنوع الاجتماعيّ عند البالغين، وهي تغيرات لا تعمل بمعزل عن البيئة الاجتماعية التي ينشأ من خلالها تحديد الأدوار والعلاقات الاجتماعية حيث تؤثر في السلوكيات الإدمانية، بما في ذلك تعاطي المخدرات (Kuhn, 2015).

ومن هذا المنطلق فإنّ فهم تعاطي المخدرات بين المراهقين يتطلب تحليلاً متعدد الأبعاد، تحليلاً يشمل العوامل البيولوجية، والنفسية، والشخصية، والبيئية؛ إذ تؤدي هذه العوامل مجتمعةً إلى تشكيل أنماط الإدمان المحتملة في المستقبل. ويؤدي عدم إدراك خطورة المراهقة إلى زيادة

احتمال التعرض لنتائج سلبية طويلة المدى، لا سيما بين طلاب المدارس المتوسطة الذين يتأثرون بعوامل بيئية واجتماعية ونفسية معقدة (Rawlett & Scrandis, 2016).

وفي ظل التقدم المعرفي والتطور التقني المتسارع وانتشار مشتتات الانتباه، والمؤثرات البيئية الخارجية المتنوعة دفع كثير من الباحثين في مجال علم النفس الى البحث عن العوامل التي تساعد على تطور المراهق وابقائه متيقظاً ذهنياً، وتزيد من تركيزه، ومن هذه العوامل التي حظيت باهتمام الباحثين مفهوم اليقظة الذهنية Mindfulness (الربيع، ٢٠١٩). فإنَّ الطلاب الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من اليقظة الذهنية يُظهرون انتباهاً أفضل وذاكرةً أكثر فاعليةً، كما أنهم يمتلكون وعياً أعمق ببيئتهم المحيطة في مختلف الأوقات (محمود، ٢٠١٧). وفي المقابل يُمكن أن يؤدي انخفاض مستويات اليقظة الذهنية إلى التفكير الأقل جهداً، والميل إلى النظرة الأحادية؛ مما يعزز من السلوكيات الميكانيكية والمتكررة (أخرس، ٢٠١٦). كما أظهرت البحوث التي أجراها مكي (٢٠١٨) وغنيم وآخرون (٢٠١٩) أنَّ اليقظة الذهنية تُسهم في تجنب السلوكيات الخطرة كتعاطي المخدرات.

وبناءً على ما تقدّم تتناول الدراسة الحالية العلاقة بين اليقظة الذهنية والاتجاه نحو المخدرات لدى طلاب المرحلة المتوسطة بمدينة جدة وتأثير العمر كمتغير معدل على هذه العلاقة.

مشكلة البحث:

تشير تقارير اللجنة الوطنية لمكافحة المخدرات تحت مشروع "نبراس" وهو مشروع وطني للوقاية من المخدرات حيث أوضحت دراسة مسحية عام ٢٠١١ طبقت على مدمنين وشملت ٧٩٢ مفحوصاً ومن نتائجها ان المدمن يلجأ الى مراكز العلاج بعد تفاقم المشكلات حيث بلغت نسبة ٤٤.٥% كأكبر نسبة للخاضعين للعلاج تتراوح أعمارهم بين ٢٤ — ٣٣ سنة، في حين بلغ عدد طلاب لم يتجاوز تعليمهم بعض صفوف الثانوي ٦٤.١% من جملة المفحوصين، كما أظهرت الدراسة نسبة ٣٥.٣% من المفحوصين يوجد في أسرهم شخص متعاطي، ونسبة ١٨.٣% من ضمن اسرهم على الأقل ٣ متعاطين. وبدراسة النسب والإحصاءات على مر السنوات الى وقتنا الحاضر تندر بوجود انتشار للمخدرات وخاصة تجدد الأنواع واستحداث المواد المخدرة بشكل لم يكن نسمع به من قبل.

ومما سبق يرى الباحث أهمية دراسة العوامل النفسية والعقلية وخاصة اليقظة الذهنية وأثرها في الاتجاه نحو الإدمان، حيث سيتناول الباحث دراسة اليقظة الذهنية وعلاقتها بالاتجاه نحو ادمان المخدرات لدى المراهقين والاهتمام بهذه الفئة. وبناء عليه فقد بلور الباحث السؤال الرئيسي التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية والاتجاه نحو المخدرات لدى طلاب المرحلة المتوسطة بمدينة جدة.

مصطلحات الدراسة:

اليقظة الذهنية:

هي شكل من اشكال الممارسة التأملية، والتأمل هو البصيرة التي تؤدي دورا كبيرا في العلاج النفسي، وتساعد تقنيات التأمل على تركيز الفرد عن طريق تحقيق الوعي الدائم، ويجب ان يتميز الفرد بالمرونة والانفتاح بدون الخوض بتحليل الموقف (عزيز وآخرون، ٢٠١٧). وعرفت اليقظة الذهنية من قبل لانجر (٢٠٠٢) بأنها: عملية عقلية ادراكية تتضح في الانفتاح العقلي والوعي الذاتي لدى الأفراد. فالطالب اليقظ ذهنياً يستفيد مما يتاح له من امكانات ليتمكن من تطوير قدراته على التحليل والاستيعاب والتركيب والتطبيق والتقويم وغيرها، وهو بذلك يفكر في زاوية واحدة عند رؤيته للأمور، كذلك فان الطالب اليقظ يتمكن من ملاحظة أوجه التشابه بين المواد الدراسية، لذلك يحاول فهم مادة دراسية عن طريق ربطها ومقارنتها بمادة دراسية أخرى، وذلك لإدراكه أوجه التشابه والاختلاف (يونس، ٢٠١٥).

الاتجاه نحو ادمان المخدرات:

يُنظرُ إلى مفهوم الاتجاه نحو فكرة أو موضوع أو شخصية على أنه منظومة متكاملة تتألف من مكونات ثلاثة رئيسية: مكوّن إدراكيّ يتضمن القناعات والتصورات الذهنية المرتبطة بالموقف المعنيّ، ومكوّن عاطفيّ يعكس الإحساسات والانفعالات التي تتشكل بناءً على تلك القناعات، ومكوّن سلوكيّ يتمثل في الاستجابات العملية والميل إلى التصرف بأسلوب معين إزاء ذلك الموقف. بناءً على ذلك فإن التوجه الفكريّ يُعد إطارًا يجمع بين التصورات العقلية

والانطباعات الشعورية والانعكاسات السلوكية، حيث يؤثر مدى ترسيخ هذه العوامل في توجيه الأفعال والاختيارات الشخصية ضمن أنماط سلوكية محددة (الطويسى وآخرون، ٢٠١٤).

أهمية الدراسة:

- أهمية الموضوع المتضمن اليقظة الذهنية واكتساب المهارات اللازمة والتدريب والممارسة لها.
- تقديم ما يمكن الاستفادة منه من خطوات وإعداد وتصميم البرامج الإرشادية والعلاجية.
- إمكانية مساهمة نتائج الدراسة للمتخصصين في الإرشاد والعلاج النفسي .

حدود الدراسة:

- **الحدود الموضوعية:** يحدد موضوع الدراسة علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية والاتجاه نحو المخدرات لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بمدينة جدة.
- **الحدود الزمانية:** تم تطبيق الدراسة في خلال عام تقريبا من العام الدراسي ١٤٤٦ هـ
- **الحدود البشرية:** يتم اختيار عينة من طلاب (المرحلة المتوسطة) بمدينة جدة.
- **الحدود المكانية:** تم تطبيق الدراسة في مدينة جدة.

الإطار النظري:

أولا: اليقظة الذهنية

إنَّ اليقظة الذهنية مفهومٌ حديثٌ نوعاً ما، وهي ذات أثر في نطاق العلوم الإنسانية، وعلى هذا شهدت العقود الأخيرة انتشاراً ملحوظاً في بحوث هذا النطاق. وأمّا على المستوى المجتمعي فقد تبنت بعض الباحثين اليقظة الذهنية بوصفها أسلوباً تأملياً يُعين الأفراد على التعايش مع ضغوط الحياة وتحدياتها على نحوٍ نفسيٍّ وانفعاليٍّ متوازنٍ، دون أن يؤثر في نفوسهم قلق مفرد أو توتر دائم (صفحي، ٢٠١٩). ثم برزَّ أهمية اليقظة الذهنية، وهو ما أسهم في انتشارها بين تجارب البحوث العلمية المهمة بالعلاقة بين الدماغ والجسد (عبد الباقي، ٢٠٢٠). على الرغم من الاهتمام الذي يشهد يوماً بعد آخر حول اليقظة الذهنية فإنَّ الباحثين لم يتفقوا على تعريف مفهومها تعريفاً موحداً؛ فبينما رأها بعضٌ أنها عملية عقلية معرفية أو حالة مؤقتة من التركيز والانتباه، إذًا ببعضٍ آخر يراها سمةً شخصيةً لا غير، أو ممارسة تأملية تسهم

في تحقيق التوازن النفسي، أو حتى أسلوباً علاجياً يُستخدم للتعامل مع بعض المشكلات النفسية؛ أي أنّ اليقظة الذهنية تجربة إدراكية وروحية تتقاطع فيها أبعاد نفسية، ومعرفية، وتأملية؛ مما يجعلها مجالاً خصباً للبحث العلمي والدراسات التطبيقية (Greenhouse, 2015). وليست اليقظة الذهنية مفهوماً مقصوراً على الرؤية الضيقة من نطاق العلوم الاجتماعية فحسب، وإنما هي مفهوم متنامٍ في تخصصات مهنية كثيرة ومجالات اجتماعية عديدة؛ فإنها اكتسبت اهتماماً شديداً في الأوساط الأكاديمية والممارسات السريرية كلها. غير أنّ المصطلح ذاته -المشتق من التقاليد البوذية- يُعرف باسم "ساتي"، وهو لفظ يحمل معاني متعددة؛ مما يجعل تعريفه مُشكلاً. وقد أسهمت الأدبيات الأكاديمية في هذا الإشكال؛ إذ يقدم بعض الباحثين تعريفات واضحة ودقيقة، حينما يتعامل آخرون معه بوصفه مفهوماً بدهياً دون تحديد معناه تحديداً دقيقاً، ثم أنّ اختلاف المصطلحات المستخدمة في الإشارة إلى هذا المفهوم يعود إلى تباين السياقين النظري والمنهجي عبر التخصصات المختلفة (Nilsson & Kazemi, 2016).

ثم أنّ تعريفات اليقظة الذهنية في السياقات النفسية الحديثة تتعدد وفقاً لاختلاف المنظورات النظرية والتطبيقية؛ فقد عرّفها فرج (٢٠١٨) بأنها "القدرة على ملاحظة الخبرات الداخلية والخارجية والانتباه لها، مع الوعي بهذه الخبرات على المدى الكلي، وقبولها دون إصدار أحكام أو التفاعل معها". أمّا (Saini and Burton (2020)؛ فقد وصفها بأنها "القدرة على الانتباه المتمم للحظة الراهنة من منظور غير حكمي". ويقدم Spadaro and Provident (2020) تعريفاً قريباً حين يصفانها بأنها "إدراك اللحظة الراهنة من خلال تركيز الانتباه عمداً، ودون إصدار أحكام". ومن جهة أخرى يرى الخولي (٢٠٢٠) أنّها "وعي الفرد بأفكاره وانفعالاته وردود أفعاله، دون إصدار أحكام عليها؛ أي أنها عملية تركيز واعٍ على اللحظة الحالية".

ويُعرّف رف الله (٢٠١٨) اليقظة الذهنية بأنها "طريقة تفكير تُركّز على وعي الفرد ببيئته الخارجية وإحساساته الداخلية، دون إصدار أحكام تقييمية، مع قبول الأفكار والمشاعر والأحداث كما هي في اللحظة الراهنة؛ مما يساعد على ضبط السلوك الانفعالي الملائم لكل موقف، ويحدّ من تدخل الأفكار المشوهة في صواب العقل ورجاحته". كما يصفها المالكي (٢٠١٩) بأنها "قدرة الفرد على الانتباه الكامل لكل الخبرات التي يمر بها في اللحظة الحاضرة، مع تقبلها دون إصدار أحكام ذاتية".

خصائص اليقظة الذهنية:

اليقظة الذهنية خصائصٌ تغلب عليها وتظهر في هيئاتها المتنوعة، وهي -استنادًا إلى مجموعة من البحوث والدراسات- ذات سمات تُبرز دورها في الحياة اليومية، وتفصيل ذلك في الآتي. في البدء تقوم اليقظة الذهنية على انتباه الفرد لمختلف الظواهر الحسية والإدراكية التي يمر بها، وحينها تتطور عمليات عقله الذهنية (صغيبني، ٢٠١١)؛ ذلك لأن ممارسة التأمل أحد الأدوات الرئيسية في تنمية اليقظة الذهنية، إذ توفر بيئةً تدريبيةً تتيح للعقل تطوير قدرته على الملاحظة والوعي المستمر، وهي تُسهم أيضًا في الانتقال من نمط التفاعل التلقائي بينها وبين الأحداث إلى الاستجابة الواعية والمسئولة؛ حتى تتضبط نفسُ ممارس اليقظة الذهنية وتستقر انفعالاته.

وتؤثر اليقظة الذهنية في أسلوب مواجهة الحياة، حيث تجعل الفرد مُركِّزًا على السلوكيات اليومية، وتنمية إدراكه الحسي، وتحقيق تواصل أكثر وعيًا بينه وبين الآخرين، كما أنها تفتح آفاق عقله نحو أبعاد روحية أعمق (محمود، ٢٠١٧)؛ ومن ثم يُنظر إلى اليقظة الذهنية بوصفها عملية حيادية لا تُركز على الذات، وإنما تنظر إلى الأحداث برويةٍ ومن زوايا متعددة، وعلى نحوٍ شموليٍّ عند النظر إلى الواقع وآلياته (Wolkin, 2021).

نظريات تفسير اليقظة الذهنية:

إنَّ اليقظة الذهنية موضوع من الموضوعات المعقدة، بل إنها موضوع ذو تحولات عميقة عبر الزمن؛ ذلك لأنَّ تعريفاتها ومفاهيمها قد تطورت على نحوٍ متواصل، وعلى هذا قدّم باحثون ونقاد كُثُر وجهات نظر متباينة حول ماهية هذه الظاهرة وآليات تجليها، التي أصبحت -بالرغم من ذلك التباين حولها- محط اهتمامٍ وافٍ، خصوصًا في سياق نظرية "لانجر".

فقد ركزت نظرية (Langer (1992، التي ركزت على تحليل السلوك اليومي للناس عبر سياقات متعددة. ووفقًا لهذه النظرية يكون الأفراد في حالة من اليقظة الذهنية عندما يقل اعتمادهم على الأنماط السلوكية الآلية، ويبدؤون في البحث عن التحديث والتغيير في تصوراتهم عن الواقع. وتشير النظرية إلى أنَّ اليقظة الذهنية تعزز من القدرة على اتخاذ قرارات أكثر وعيًا واستنادًا إلى معطيات حقيقية؛ مما ينعكس إيجابيًا على الأدائين الإدراكي والانفعالي؛ وعلى ذلك تصبح اليقظة الذهنية منهجًا متكاملًا، ويساعد الأفراد على تحسين جودة حياتهم عبر تطوير

وعى أكثر عمقاً، مع إدراك أكثر دقةً للواقع من حولهم (López-González et al., 2018) وفي ما يأتي عدد من أبرز نظريات تفسير اليقظة الذهنية.

١- نظرية لانجر (1992) Langer

"لانجر" تلك الباحثة التي نبّهت إلى أنّ لنظريتها متغيراتٍ أربعةً تُشكّل مفهوم اليقظة الذهنية؛ وهي: السعي نحو التجديد، والاندماج، وإنتاج الابتكار، والمرونة. وقد تزامنت هذه المقترحات مع مساعٍ أكاديمية متعددة لتصميم نماذج مفسّرة، نماذج من شأنها إثراء محاولات فهم اليقظة فهماً عميقاً.

وبالاستناد إلى البحوث -النفسية منها والسلوكية- فقد استطاعت "لانجر" أن تثبت أنّ السلوك البشريّ ليس مقتصرًا على مجموعة ثابتة من الصفات والقدرات، وإنما يتعين النظر إليه من حيث كونه دائرة حيوية من التفاعلات والقدرات الديناميكية (السندي، ٢٠١٠)، وذلك الطرح ينسجم -بلا شك- مع التعريف الذي قدّمته "لانجر" نفسها (١٩٨٩)، حيث جعلت اليقظة الذهنية مجالاً مرناً للقدرة العقلية، ومجالاً منطويًا على الموضوعية والحيادية؛ أي أنه يتيح إدراك شامل للتجارب الحسية والمعرفية كلها، ودون فرض أحكام قيمية.

ثم عزّفت "لانجر" (١٩٨٩، ٧٢) اليقظة الذهنية بأنها "القدرة على تشكيل فئات جديدة، واستقبال المعلومات الجديدة، والانفتاح على تعددية الرؤى، وإحكام السيطرة على السياق؛ كي يمكن دعم الفاعلية العقلية والخبرات الحسية دون إصدار أحكام".

بناءً على استقصاءات لانجر في كُنه السلوك البشريّ وحقيقته رأته أنه غير منحصر في الإحساس بالارتياح، وإنما يمثل تخطيطاً متكاملًا للتفاعل مع الحياة بوعي بالغ. وتنطلق نظريتها من افتراض أنّ طاقة الأفراد محدودة؛ لاستنادهم إلى القوالب النمطية الإدراكية الموروثة؛ أي يذهبون إلى جمود واضح في تجديد التفكير. ومن خلال عدد من الدراسات العملية تمكنت لانجر من تحديد كيفية عمل اليقظة الذهنية ومواطن تغيّرها عن التصورات الأخرى، حيث تصفها بأنها حالة من الاستنارة تتميز بالحضور الفاعل والانفتاح على الطارئ، وهو ما يمنح الفرد مستوى معرفياً أوسع (عيسى، ٢٠١٨).

وكذلك أومأت لانجر إلى أنّ الأفراد الذين يهتمون باليقظة الذهنية يسلكون خمسة مسالك أو ينفذون خمس آليات عند تفاعلهم مع العالم الخارجي؛ وهذه الخمسة هي:

- إعادة تصنيف المفاهيم: يميل الأفراد المتيقظون إلى تكوين مقولات معرفية مستحدثة أو إعادة تعريف المقولات العتيقة؛ مما يرسخ قدرتهم على الابتكار والتماشي.
- تعديل السلوك التلقائي: يساعد التفكير المتيقظ على مراجعة الطرائق المعتادة، وإعادة تقييمها؛ من أجل بلوغ نتائج أفضل.
- السماح بالارتياح والتحليل: يعول الأفراد المتيقظون على تمحيص الافتراضات عوضاً عن تقبلها على علاقتها؛ وذلك يطور قدرتي التدقيق والاستقصاء.
- تبني وجهات نظر مستجدة: يدفع هذا الإنسان إلى تجاوز الأحكام المسبقة، والانفتاح على احتمالات شتى حين اتخاذ القرارات.
- التركيز على العملية دون النتيجة: يفضي هذا إلى تحسين الأداء من خلال التدبر في كل خطوة على حدة عوضاً عن الانشغال بالنتيجة الختامية (المعموري، ٢٠١٨).

وعلى الرغم من أنّ نظرية "لانجر" قديمة في مجال اليقظة الذهنية فإنها لا تزال تحتل مكانتها في البحوث لأسباب عدة؛ منها: توافقها مع أطر علم النفس التي تناولت مفهوم اليقظة الذهنية - إمكان قياسها كمياً عبر مكوناتها الأربعة - تتجذر فيها النماذج والتصورات النظرية اللاحقة (السندي، ٢٠١٠).

٢- نظرية التعميم الذاتي Theory of self- determination

تناولت زينب ومها (٢٠١٨) هذه النظرية التي تقترض أنّ الوعي المنفتح يضطلع بدور حاسم في توجيه السلوكيات بما ينسجم مع احتياجات الفرد وقيمه. وتُبرز النظرية وطأة التنظيم الذاتي في تيسير عمليات اتخاذ القرار، حيث يتمكن الأفراد المتيقظون من تثمين اختياراتهم بوعي أعمق؛ مما يتيح لهم اجتناب التأثيرات التلقائية غير المستحبة. كما تشير نظرية التعميم الذاتي إلى أنّ غياب التنظيم قد يؤدي إلى فقدان السيطرة على الذات، وهو ما يتجلى في حالات الإدمان واضطرابات السلوك. وتشمل أبعاد اليقظة الذهنية في هذا الإطار -وفقاً لـ Brown & Ryan- وضوح الوعي، ودونته، ورسوخه، واستمساكه، والقدرة على تبني بدائل بناءة.

٣- نظرية تقرير المصير **Ryan et al. (2021) Self-determination Theory**

تقدم هذه النظرية -التي طورها- Ryan et al. (2021) نموذجًا لفهم دور اليقظة الذهنية في تحفيز السلوك الإرادي، وكبح المشاعر أو التصرفات غير المرغوب فيها. ويفترض النموذج أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من اليقظة الذهنية يكونون أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط والتحديات الحياتية، حيث يساعدهم وعيهم الداخلي على إدارة دوافعهم وعواطفهم بشكل متوازن؛ مما يقلل من تأثير التوتر والضغط النفسية فيهم.

٤- نموذج المراقبة والقبول **Monitor And Acceptance Theory (MAT)**

يؤكد هذا النموذج أن عمليتي مراقبة الانتباه والقبول تشكلان أساس اليقظة الذهنية؛ فمراقبة الانتباه تكون ضمن الوعي المستمر بالتجارب الحسية والإدراكية في اللحظة الراهنة، مثل إدراك الأصوات حسيًا، والمشاعر الداخلية. أمّا القبول فيُعرّف على أنه موقف عقلي يتسم بعدم إصدار الأحكام والانفتاح تجاه التجارب المختلفة؛ فيساعد الفرد على التعامل الإيجابي مع المشاعر السلبية بدلًا من مقاومتها أو إنكارها (Lindsay & Creswell, 2017).

٥- نموذج التعلق **Attachment Theory**

يُعدُّ نموذجُ التعلق -الذي طرحه- Bowlby (1988) أحدَ النماذج النفسية الرائدة في تفسير العلاقات الإنسانية، وهو يفترض أن العلاقات المبكرة مع الوالدين -خاصةً الأم- تترك أثرًا عميقًا على التفاعل الاجتماعي المستقبلي؛ لذا تُظهر البحوث أن اليقظة الذهنية يمكن أن تعزز جودة العلاقات الشخصية، إذ تساعد الأفراد على إدراك تجاربهم العاطفية بوعي عميق، وهذا يمنحهم قدرةً على التفاعل المتزن بينهم وبين الآخرين. كما تسهم اليقظة الذهنية -في هذا الإطار- في تقليل الاستجابات الانفعالية غير الناضجة؛ مما يعزز جودة العلاقات الاجتماعية ويجعلها أكثر توازنًا واستقرارًا (Snyder et al., 2012).

٦- نموذج كابيت زين عام ١٩٩٤ لليقظة العقلية:

صنع الباحث كابيت زين إطارًا مفاهيميًا يُوّطر به مفهوم اليقظة الذهنية، وهو إطار يستند إلى ثلاث ركائز أساسية؛ هي: النية، والتركيز، والاتجاه. وهذه العناصر مجتمعة ليست كيانات مستقلة، وإنما تتداخل فيما بينها ضمن عملية تكاملية تحدث في لحظة واحدة؛ لأنَّ

اليقظة الذهنية ممارسة إدراكية ديناميكية مستمرة. وأمّا النية فتعمل بوصفها منطلقاً أساسياً يُوَجِّه التجربة ويذكر الفرد بدوافعه وراء الانخراط في هذه العملية، ويؤدي ذلك إلى بناء مسار متصل من التنظيم الذاتي، واستكشاف الذات، وصولاً إلى تحقيق التحرر الداخلي. وأمّا التركيز فيشير إلى القدرة على توجيه الانتباه نحو إدراك الظواهر الداخلية والخارجية إدراكاً مستمراً. ويُعد ضبط التركيز عنصراً حاسماً في تطوير المهارات الثلاث، حيث يرتبط بمؤشرات النمو الذهني والمعرفي. ثم الأخير من ركائز اليقظة الذهنية عند "زين"، وهو الاتجاه الذي يعكس المنحى الذي تتخذه التجربة، والذي يقوم أيضاً على الفضول حول الإدراك الذاتي دون إصدار أحكام مسبقة (عرفة، ٢٠٢١).

ثانياً: الاتجاه نحو إدمان المخدرات

يُنظرُ إلى مفهوم الاتجاه نحو فكرة أو موضوع أو شخصية على أنه منظومة متكاملة تتألف من ثلاث مكونات رئيسية: مكوّن إدراكيّ يتضمن القناعات والتصورات الذهنية المرتبطة بالموقف المعنيّ، ومكوّن عاطفيّ يعكس الإحساسات والانفعالات التي تتشكل بناءً على تلك القناعات، ومكوّن سلوكيّ يتمثل في الاستجابات العملية والميل إلى التصرف بأسلوب معين إزاء ذلك الموقف. بناءً على ذلك فإن التوجه الفكريّ يُعد إطاراً يجمع بين التصورات العقلية والانطباعات الشعورية والانعكاسات السلوكية، حيث يؤثر مدى ترسيخ هذه العوامل في توجيه الأفعال والاختيارات الشخصية ضمن أنماط سلوكية محددة (الطويسي وآخرون، ٢٠١٤).

وأماً الاتجاه نحو تعاطي المواد المخدرة تحديداً فهو استعداد نفسيّ ورغبة دفينية في الإقدام على سلوك أو فعل معين، شريطة أن تتوفر فيه فرصة متاحة لتعاطي تلك المواد المحظورة (عبد اللطيف، ٢٠٠٣)، ويمثل هذا الاتجاه والسلوك الإدمانيّ حالة انفعالية كامنة بين الشباب حيال موضوع تعاطي المخدرات، وهي حالة تتشكل بناءً على حصيلة معارفهم، وقناعاتهم، وتجاربهم المكتسبة. وقد تدفع هذه الحالة الانفعالية الأفراد نحو سلوكيات وأفعال معينة، ويحدد شدة هذه الاستجابات مدى رفضهم أو درجة تقبلهم تعاطي المخدرات.

وقد عرّف غائم الإدمان (٢٠٠٣) بأنه الاستخدام المتكرر لمواد كيميائية طبيعية أو مصنعة تؤثر بشكل مباشر في الجهاز العصبيّ، وأشار أحمد (٢٠٠١) إلى أنها وضعية مرحلية

أو ممتدة تترتب عليها تأثيرات ضارة على الفرد والمجتمع، ناتجة عن الاستعمال المتكرر للمواد المخدرة، وتتميز بتزايد الحاجة إلى رفع الجرعة لتحقيق التأثير ذاته. ومن منظور آخر وصفها العيسوي (٢٠١١) بأنها حالة من التخدير المؤقت أو المزمّن تلحق أضراراً بالصحة الجسدية والنفسية للفرد، وتتجم عن التعاطي المتكرر لمواد طبيعية أو مركبة صناعياً، مصحوبةً برغبة ملحّة أو دافع قهريّ للاستمرار في تناولها، مع الميل إلى زيادة الكمية بشكل تدريجيّ نتيجة للاعتماد النفسي والجسديّ عليها.

ومما تجدر الإشارة إليه هنا، هو أنّ مفهوم الاتجاه نحو إدمان المخدرات مفهوم مُركب يتألف من ثلاثة عناصر رئيسية:

- **أولاً: العنصر المعرفي:** ويشمل مجمل المعلومات والأفكار والمعتقدات التي يحملها الشباب حيال تعاطي المخدرات، سواء أكانت دقيقة أم مغلوبة.
- **ثانياً: العنصر العاطفي:** ويتضمن طيف المشاعر والعواطف التي تنتاب الشباب، سواء أكانت إيجابية (قبول، استمتاع) أم سلبية (نفور، اشمئزاز)، والمرتبطة بتعاطي المخدرات.
- **أخيراً: العنصر السلوكي:** ويشير إلى مجموعة السلوكيات والاستجابات التي يبديها الشباب، سواء أكانت سلبية (رفض، مقاومة) أم إيجابية (إقبال، تجربة)، تجاه تعاطي المخدرات (نويغات قدور، ٢٠٠٦).

وكذلك تشير الإحصائيات والنتائج المستقاة من البحوث الحديثة إلى تفاقم ظاهرة تعاطي المواد ذات التأثير النفسي بين أوساط الشباب. وهذا التفاقم ترافقه سلسلة من المشكلات والاضطرابات النفسية والاجتماعية والاقتصادية التي تهدد استقرار الفرد والمجتمع على حد سواء (المنيع وآخرون، ٢٠١٩)؛ ومن هنا تبرز حاجة ماسّة إلى دراسة هذه الظاهرة بعمق، ووضع البرامج العلاجية والوقائية اللازمة للتصدي لها.

في سبيل تحقيق ذلك يصبح فهم الدوافع الكامنة وراء تعاطي المخدرات أمراً بالغ الأهمية، وعلى ذلك يُنظرُ إلى النزعات النفسية والذهنية من حيث كونها عنصراً حيوياً في فهم هذه الدوافع الخفية؛ إذ يسهم فهم محددات السلوك الإنسانيّ في تحليل السلوك والتنبؤ به. وقد

حظيت دراسات اتجاهات الإدمان باهتمام بالغ في علوم التربية وعلم النفس وعلم الاجتماع؛ وذلك لدورها الملحوظ في فهم سلوك الأفراد المستقر نسبياً، ومن أجل المساعدة على التنبؤ به، لأنَّ الاتجاهات في جوهرها معتقدات وأفكار يحملها الفرد حول موضوع معين يحيط به، وإنَّ فهم مثل هذه المعتقدات يوفر لنا مصدراً تنبؤياً لمشاعرهم تجاه هذه الظاهرة، والسلوك المتوقع منهم حيالها؛ ومن ثمَّ يمكن بناء وتصميم برامج علاجية ووقائية فعَّالة ومستهدفة (الدسوقي، ٢٠١٩).

العلاقة بين اليقظة الذهنية والاتجاه نحو الإدمان:

باتت اليقظة الذهنية ركيزة أساسية في التصدي للإدمان وصون الصحة النفسية. وهي استراتيجية تُوظَّف في برامج معالجة التعاطي، إمَّا من حيث كونها طريقة علاجية قائمة بذاتها، وإمَّا بوصفها عنصراً مُكمِّلاً لبرامج العلاج الأخرى (Black, 2014).

وهناك علاقة بين اليقظة الذهنية والانغماس المفرط في الخمر والقمار والسلوكيات القهرية؛ إذ إنَّ البرامج العلاجية المستندة إلى اليقظة الذهنية -مثل الحد من التوتر، والمعالجة المعرفية- تسهم بفاعلية في تقليل معدلات الانتكاس، وتعزيز القدرة على مواجهة الضغوط النفسية. ويتحقق ذلك عبر توجيه الانتباه الواعي إلى اللحظة الراهنة دون إصدار أحكام مسبقة (Spinella et al., 2013; Witkiewitz et al., 2013)؛ ومن هنا تتبدَّى اليقظة الذهنية بوصفها منطلقاً علاجياً واعداً، يمكِّن المستهترين بذواتهم من السيطرة على سلوكهم، والارتقاء بمستوى جودة حياتهم.

ثالثاً: الدراسات السابقة

دراسة عليم ورفاعي (٢٠٢٣) والتي هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين اليقظة الذهنية وكلاً من جودة النوم والاتجاه نحو تعاطي المواد ذات التأثير النفسي بين طلبة وطالبات الجامعة. كما هدفت إلى التعرف على الفروق بين عينة الدراسة في كل من اليقظة الذهنية، جودة النوم، والاتجاه نحو تعاطي المواد المخدرة وفقاً لمتغيرات النوع والفرقة الدراسية. بالإضافة إلى ذلك، سعت الدراسة إلى تحديد الإسهام النسبي لليقظة الذهنية في التنبؤ بكل من جودة النوم والاتجاه نحو تعاطي المواد ذات التأثير النفسي بين عينة الدراسة. تكونت العينة من

٧٣٤ طالبًا وطالبة من الجامعة، بواقع ٢٤٥ طالبًا و٤٨٩ طالبة. تم استخدام مجموعة من الأدوات لجمع البيانات، بما في ذلك مقياس اليقظة الذهنية (Gu et al., 2016) الذي تم ترجمته بواسطة الباحثة، مقياس جودة النوم الذي أعده الباحثة وعبد الستار (٢٠٢١)، بالإضافة إلى مقياس الاتجاه نحو تعاطي المخدرات الذي أعده مرسي (١٩٩٩). وبذلك أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين الجنسين في مكون الملاحظة، حيث كانت الفروق لصالح الطالبات، في حين كانت النتائج لصالح الطلبة في مقياس "الوصف" و"عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية". ومع ذلك، لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية أو في مكون "التصرف بوعي" و"عدم الحكم على الخبرات الداخلية". كما أشارت النتائج إلى وجود فروق بين الفرق الدراسية في اليقظة الذهنية، حيث كانت الفروق لصالح طلبة الدراسات العليا. من جانب آخر، أظهرت الدراسة وجود علاقة إيجابية بين اليقظة الذهنية وجودة النوم، وعلاقة سلبية بين اليقظة الذهنية والاتجاه نحو تعاطي المواد المخدرة. وأخيرًا، بينت النتائج قدرة اليقظة الذهنية على التنبؤ بكل من جودة النوم والاتجاه نحو تعاطي المواد ذات التأثير النفسي.

دراسة اليامي وعلي (٢٠٢١) والتي هدفت إلى دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية واليقظة الذهنية بين مدمني المخدرات والأشخاص غير المدمنين. ومن خلال هذه الدراسة، تم التركيز على تحديد مستويات اليقظة الذهنية والصلابة النفسية في كلا المجموعتين. استخدمت الدراسة مقياس اليقظة الذهنية الذي أعده باير وآخرون (٢٠٠٦) وقام بتعريبه البحيري والضيع وطلب والعواملة (٢٠١٤)، بالإضافة إلى مقياس الصلابة النفسية الذي أعده مخيمر (٢٠٠٦). وقد اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واشتملت العينة على ١١٣ فردًا من مدمني المخدرات في مجمع إرادة للصحة النفسية بمنطقة نجران، و١٠٤ أفراد من الأشخاص غير المدمنين، ليصل إجمالي عدد أفراد العينة إلى ٢١٧ فردًا. ثم أظهرت النتائج أن مستوى اليقظة الذهنية بين مدمني المخدرات كان منخفضًا، بينما كان مستوى اليقظة الذهنية بين الأشخاص غير المدمنين متوسطًا. كما كشفت النتائج أن درجة الصلابة النفسية بين الأشخاص غير المدمنين كانت متوسطة، بينما كانت ضعيفة بين مدمني المخدرات. كما تبين وجود علاقة ارتباطية إيجابية ودالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ بين الصلابة النفسية واليقظة الذهنية بين مدمني المخدرات.

وكذلك، كانت هناك علاقة ارتباطية إيجابية ودالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين الصلابة النفسية واليقظة الذهنية بين الأشخاص غير المدمنين. علاوة على ذلك، تبين وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات المدمنين وغير المدمنين في أبعاد الملاحظة، التصرف بوعي في اللحظة، الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، حيث كانت الفروق لصالح الأشخاص غير المدمنين في جميع الأبعاد وفي الدرجة الكلية لليقظة الذهنية.

دراسة Cavicchioli et al. (2019) هدفت إلى استكشاف الدور الوسيط لليقظة

الذهنية في العلاقة بين صعوبات تنظيم العواطف واضطرابات تعاطي الكحول، من خلال تحليل عينة مكونة من ٢٤٤ فرداً (١٤٩ ذكراً و ٩٥ أنثى) الذين يعانون من اضطراب تعاطي الكحول. تم إجراء التقييمات المتعلقة باليقظة الذهنية وصعوبات تنظيم الانفعالات، بالإضافة إلى قياس شدة اضطرابات تعاطي المواد (بما في ذلك الكحول، والمخدرات الأخرى) بعد خضوع المشاركين لفترة إزالة سموم استمرت أسبوعين. وتشير نتائج الدراسة إلى أن اليقظة الذهنية - لا سيما عند تطبيق مفهوم عدم إصدار الأحكام - تؤدي دوراً وسيطاً في العلاقة بين صعوبات تنظيم العواطف واضطرابات تعاطي الكحول. كما أظهرت البيانات عدم وجود ارتباط بين الأبعاد الأخرى لليقظة الذهنية وصعوبات تنظيم الانفعالات المرتبطة باضطرابات تعاطي مواد أخرى.

دراسة Barahoei and Jenaabadi (2019) هدفت إلى استكشاف البنية السببية

لعلاقة بين متغير اليقظة الذهنية والسلوكيات الخطرة بين طلاب المرحلة الثانوية، مع اعتبار الشبكات الاجتماعية الافتراضية وسيطاً محتملاً في هذه العلاقة الديناميكية. وقد تم اعتماد مدخل النمذجة البنائية (Structural Equation Modeling - SEM)، وبالتحديد أسلوب تحليل المسار، كإطار إحصائي لفحص الفرضيات. تكوّنت العينة البحثية من (٣٧٠) طالباً من الذكور المنتسبين إلى مدارس المرحلة الثانوية بمدينة زاهدان في جمهورية إيران الإسلامية، خلال العام الأكاديمي ٢٠١٧-٢٠١٨، وقد تم اختيار العينة باستخدام أسلوب العينة العشوائية العنقودية متعددة المراحل. واعتمدت الدراسة على ثلاثة أدوات معيارية: مقياس "براون" لليقظة الذهنية (٢٠٠٣)، واستبانة "مقيمي ولطيفي" (٢٠١٥) المعنية بتأثيرات التفاعل مع الشبكات

الاجتماعية الافتراضية، ومقياس "زاده محمدي وآخرين" (٢٠١١) لتقدير السلوكيات المحفوفة بالمخاطر. وأشارت مؤشرات المطابقة للنموذج البنائي إلى أنّ النموذج المفترض يعكس تركيباً سببياً مناسباً بدرجة مقبولة من الاتساق البنائي. كما بيّنت نتائج تحليل المسار وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين مستويات اليقظة الذهنية وتواتر الانخراط في السلوكيات عالية الخطورة، فضلاً عن وجود علاقة طردية بين التأثيرات الفردية والاجتماعية والثقافية-القيمية المرتبطة بالشبكات الافتراضية وتزايد تلك السلوكيات الخطرة. إذن، تُستخلص من هذه النتائج دلالة مفادها أن اليقظة الذهنية لا تؤثر بشكل مباشر فحسب، بل تُمارس تأثيراً غير مباشر عبر متغير الشبكات الاجتماعية الافتراضية، مما يُعزّز من أهمية بناء تدخلات وقائية ذات طابع معرفي-سلوكي موجهة.

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة تبين اتفاق الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في التأكيد وجود علاقة بين اليقظة الذهنية والسلوكيات الخطرة ومنها الاتجاه نحو ادمان المخدرات لدى المراهقين وخاصة طلاب المرحلة المتوسطة.

إجراءات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي.

ثانياً: مجتمع وعينة الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلاب: المرحلة المتوسطة بنين بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية وفقاً لإحصائية وزارة التعليم ويبلغ عددهم بالمدارس الحكومية ٦٦١٥٤ طالباً، والمدارس الأهلية ١٠٣٥٤ طالباً.

بلغ عدد عينة الدراسة (١٠٠ طالباً) من طلاب المرحلة المتوسطة تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٥.١٤) عاماً، بمتوسط (١٤.٥٣)، وانحراف معياري (٠.٥٠٢).

ثالثاً: أدوات الدراسة وإجراءات التحقق من صدقها وثباتها:

١- مقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية (Baer et al. (2006) (تعريب وتقنين

البحيري وآخرون (٢٠١٤).

يتكون مقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية من (٣٩) عبارة تقيس خمسة أبعاد أساسية؛ وهي أبعاد تشمل الملاحظة، والوصف، والتصرف بإدراك في اللحظة الراهنة، وعدم الحكم على التجارب الداخلية، وعدم التفاعل مع تلك التجارب، ويكون ذلك كله بقياس كل بعد من خلال ثمان عبارات -عدا البعد الأخير فهو يُقاس بعبارات سبْع- ويتم الإجابة على المقياس من خلال تدرج خماسي كالآتي: تنطبق تماماً/ تنطبق بدرجة كبيرة/ تنطبق بدرجة متوسطة/ تنطبق بدرجة قليلة/ لا تنطبق تماماً. وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة اليقظة الذهنية أو درجة الصفة التي يقيسها البعد الفرعي.

وقد أعد المقياس الأولي من قبل (Baer et al. (2006) ، وتم التحقق من خصائصه السيكومترية، حيث أظهرت معاملات الثبات للأبعاد المختلفة قيمة تتراوح بين (٠.٨١ - ٠.٨٧). وقد أثبتت الصلاحية من خلال العلاقات مع مقاييس أخرى مشابهة، بالإضافة إلى التحليل العاملي الذي أسفر عن تشكيل خمسة عوامل واضحة.

ثانياً- إعداد النسخة العربية من المقياس، وهي تتكون من (٣٩) فقرة، وقد عُرِبَتْ جميع فقرات المقياس، وتُرجمت عباراته من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية بواسطة المتخصصين المعنيين بتقنيته في البيئة العربية. وبعد ذلك عُرِضَت النسختان -العربية والإنجليزية- على ثلاثة خبراء في اللغة الإنجليزية لمراجعتها؛ وذلك لضمان تطابق المعاني في اللغتين بناءً على آرائهم التخصصية الموضوعية، وأُعيدت صياغة بعض العبارات، ثم عُرِضَ المقياس على مختص في اللغة العربية؛ من أجل التأكد من سلامة التركيب اللغوي، بحيث تكون العبارات واضحة وقابلة لفهم المفحوصين.

وبعد ذلك عُرِضَ المقياس على عدد من المحكمين المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية؛ كي يقيموا مدى صلاحيته للاستخدام في البيئة العربية، ومعرفة مدى توافق العبارات مع أهدافه؛ ومن ثم توصل الباحثون إلى النسخة التجريبية النهائية من المقياس.

وقد قام البحيري وزملاؤه (٢٠١٤) بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس على عينات من مصر والسعودية والأردن، حيث تم التأكد من الصدق العاملي من خلال إجراء تحليل عاملي تأكدي، والذي أظهر تطابق النموذج النظري الخماسي المقترح مع بيانات العينة. كما تم تقييم ثبات المقياس عن طريق استخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس كله، والذي بلغ (٠.٧٥)، وهذا حينما بلغت قيمة معامل الثبات الكلي بطريقة التجزئة النصفية (٠.٧٢)، وأظهرت نتائج الدراسة -تفصيلاً- أن المقياس يتصف بصدق الاتساق الداخلي لعناوينه في العينات الثلاث، وأن مؤشرات جودة المطابقة كانت مناسبة، وتجاوزت القيم المقبولة، وحينها تراوحت معاملات ثبات ألفا كرونباخ للمقياس كله بين العينة المصرية (٠.٨٣، ٠.٥٢) والعينة السعودية (٠.٧٩٩، ٠.٥١٦) والعينة الأردنية (٠.٨٠٦، ٠.٥٥٩).

وقد تكونت حينئذ عبارات المقياس من (٣٩) عبارة، منها (١٩) عبارة سالبة تحتاج إلى تصحيح عكسي، وهي: (١، ٣، ٥، ٨، ١٠، ١٢، ١٣، ١٤، ١٦، ١٧، ٢٢، ٢٣، ٢٥، ٢٨، ٣٠، ٣٤، ٣٥، ٣٨، ٣٩). وعلى ذلك اختار الباحث مقياس (٢٠٠٦) الذي أعده Baer وزملاؤه بعد الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة المتعلقة بمفهوم اليقظة الذهنية وأبعادها، ولما له من استخدام واسع في الدراسات بين الباحثين؛ إذ أثبتت الدراسات كفاءته السيكومترية.

٢- مقياس الاتجاه نحو إدمان المخدرات (أبو بكر مرسي، ١٩٩٨).

في البدء أعد مرسي (١٩٩٨) هذا المقياس، وقد طُبِّقَتِ النسخة الأولى منه في جمهورية مصر العربية، حيث تكون من (٤٤) عبارة لقياس الاتجاه نحو تعاطي المخدرات، وهي تشمل ثلاث مجالات: الجانب المعرفي، الجانب الانفعالي، والجانب الجسدي. ثم قام محمد الليل (٢٠٠٣) بتقنين هذا المقياس في المجتمع السعودي عبر دراسة العلاقة بين الاتجاه نحو تعاطي المخدرات والمسايرة وما يرتبط بذلك من متغيرات لدى طلاب وطالبات الجامعات. وقد أُجريت دراسة استطلاعية للتأكد من ملاءمة عبارات المقياس للسياق السعودي، وأظهرت الدراسة نتيجة إيجابية، حيث تناسبت جميع عبارات المقياس، كما كانت معاملات الصدق والثبات عالية، حيث بلغ معامل ثبات المقياس باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (٠.٩٥)، وكان صدق المقياس يتراوح بين (٠.٣٥ و ٠.٨٢).

وتتضمن أبعاد مقياس الاتجاه نحو تعاطي المخدرات ما يأتي: البعد الأول يشمل الجانب المعرفي، الذي يتضمن الأفكار والمعتقدات والتصورات حول المخدرات وتعاطيها، وما يترتب على ذلك من اتجاهات إيجابية نحو التعاطي، ويتكون هذا العامل من (١٩) عبارة. البعد الثاني يتعلق بالجانب الانفعالي، كالمشاعر من قلق، أرق، ضيق، حزن، كآبة، وتأثير ذلك كله في الاتجاه نحو تعاطي المخدرات. ويحتوي على (١٢) عبارة. البعد الثالث يرتبط بالجوانب البدنية، مثل الرغبة في تسكين الآلام، أو زيادة الشهية، ويتكون من (١٣) عبارة.

نتائج أسئلة الدراسة:

عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الاساسي للدراسة والذي ينص على:

"توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية والاتجاه نحو المخدرات لدى طلاب المرحلة

المتوسطة بمدينة جدة"

نتائج معاملات ارتباط بيرسون بين اليقظة الذهنية والاتجاه نحو المخدرات

الدرجة الكلية للاتجاه نحو المخدرات	العوامل الانفعالية	العوامل النفسية البدنية	العوامل المعرفية	
٧٥٨..**	٧٠٦..**	٧٣٠..**	٧١٢..**	الملاحظة
٦٥٣..**	٥٤٨..**	٦٤١..**	٦٤١..**	الوصف
٧٩٣..**	٦٨٢..**	٧٦٧..**	٧٧٨..**	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة
٤٠٥..**	٣٢٤..**	٣٩٥..**	٤١٠..**	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
٤٩٤..**	٥١٤..**	٤٦٦..**	٤٣٩..**	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
٨٥٧..**	٧٦٥..**	٨٢٩..**	٨٢٥..**	الدرجة الكلية لليقظة العقلية

** دالة عند مستوى 0.01 * دالة عند مستوى 0.05

يتبين من الجدول السابق: وجود علاقات ارتباطية سالبة عند مستوى الدلالة (0.01) بين اليقظة الذهنية وابعادها الخمسة وبين الاتجاه نحو امخدرات وابعاده الثلاثة. مما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى اليقظة الذهنية ومكوناته لدى طلاب المرحلة المتوسطة كلما قل لديهم الاتجاه نحو المخدرات.

وفي ضوء هذه النتائج يمكن القول إن ارتفاع مستوى اليقظة الذهنية يسهم في تعزيز الإدراك الواعي للحظة الراهنة، مع إيلاء انتباه دقيق للحالات الجسمانية والانفعالية والإدراكية، إضافةً إلى الوعي بالبيئة المحيطة، وذلك ضمن إطار من التقبل المتزن. وهذا بدوره يؤدي إلى انخفاض مستويات تقبل تعاطي المخدرات بين طلاب المرحلة المتوسطة، مع ارتفاع مستوى الوعي المعرفي بأخطار التعاطي؛ مما يُترجم إلى تبني مواقف وسلوكيات أكثر إيجابية تجاه تجنب المخدرات.

وتتوافق نتائج هذا الفرض مع عدد من الدراسات السابقة، مثل دراسة عليم ورفاعي (٢٠٢٣) والتي هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين اليقظة الذهنية والاتجاه نحو تعاطي المواد ذات التأثير النفسي بين طلبة وطالبات الجامعة. وأظهرت الدراسة وجود علاقة سلبية بين اليقظة الذهنية والاتجاه نحو تعاطي المواد المخدرة. وأخيراً، بينت النتائج قدرة اليقظة الذهنية على التنبؤ بكل من جودة بالاتجاه نحو تعاطي المواد ذات التأثير النفسي.

وقد تتوافق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة الياي وعلي (٢٠٢١) والتي هدفت إلى دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية واليقظة الذهنية بين مدمني المخدرات والأشخاص غير المدمنين. ثم أظهرت النتائج أن مستوى اليقظة الذهنية بين مدمني المخدرات كان منخفضاً، بينما كان مستوى اليقظة الذهنية بين الأشخاص غير المدمنين متوسطاً. علاوة على ذلك، تبين وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات المدمنين وغير المدمنين في أبعاد الملاحظة، التصرف بوعي في اللحظة، الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، حيث كانت الفروق لصالح الأشخاص غير المدمنين في جميع الأبعاد وفي الدرجة الكلية لليقظة الذهنية.

وقد توافقت هذه النتائج أيضاً مع ما توصلت إليه دراسة Cavicchioli et al. (2019) هدفت إلى استكشاف الدور الوسيط لليقظة الذهنية في العلاقة بين صعوبات تنظيم العواطف واضطرابات تعاطي الكحول، وتشير نتائج الدراسة إلى أن اليقظة الذهنية - لا سيما عند تطبيق مفهوم عدم إصدار الأحكام - تؤدي دوراً وسيطاً في العلاقة بين صعوبات تنظيم العواطف واضطرابات تعاطي الكحول.

وقد توافقت هذه النتائج أيضًا مع ما توصلت إليه دراسة Barahoei and Jenaabadi (2019)، التي بحثت العلاقة السببية بين اليقظة الذهنية والسلوكيات الخطرة، حيث أظهرت النتائج علاقة عكسية بين اليقظة والانخراط في السلوكيات الخطرة. وتتوافق هذه النتائج أيضًا مع ما ورد في الأطر النظرية حول العلاقة بين اليقظة الذهنية والاتجاه نحو الإدمان، حيث يؤكد Black (2014) أن اليقظة الذهنية قد أصبحت استراتيجية فعّالة في مكافحة ظاهرة الإدمان، وتعزيز الصحة النفسية عمومًا، وكذلك تُستخدم في برامج علاج تعاطي المخدرات وسيلةً علاجيةً مستقلةً، أو من حيث كونها مكونًا مضافًا في علاجات أخرى. وأشار Spinella et al. (2013) و Witkiewitz et al. (2013) إلى أن البرامج العلاجية المعتمدة على اليقظة الذهنية تسهم في تقليل معدلات الانتكاس، وتساعد على تعزيز مهارات مواجهة الضغوط النفسية من خلال توجيه الانتباه إلى اللحظة الراهنة دون إصدار أحكام؛ لذلك تمثل اليقظة الذهنية نهجًا علاجيًا واعدًا لمساعدة الأفراد المدمنين على التحكم في سلوكياتهم وتحسين نوعية حياتهم.

توصيات الدراسة:

- الاهتمام بإجراء تقييمات على أوقات أطول للاتجاه نحو إدمان المخدرات وفاعلية البرامج واستدامة تأثيرها بين طلاب المدارس، حيث يُعدُّ المراهقون والشباب أكثر عرضة لتطور مشكلات التعاطي والإدمان بأنواعه المختلفة.
- عقد ندوات توعوية للمعلمين والاختصاصيين في المدارس وأولياء الأمور حول خصائص اليقظة الذهنية ومدى تحسنها بالتدريب والممارسة؛ من أجل إحداث فرق ملموس في الاستفادة منها في مواجهة المشكلات وكسب المهارات.
- الاهتمام بالتحقيق في أبعاد محددة من اليقظة الذهنية (على سبيل المثال الوعي والتأمل، إدارة التوتر.. إلخ)، بخاصة تلك الأبعاد التي تسهم أكثر في التحسينات في الاتجاهات وتغييرها إلى الأفضل والأصوب، ويمكن أن يساعد فهم جوانب البرنامج الأكثر فاعلية على تحسين التدخلات، ومن شأنه أيضًا أن يطور برامج أكثر تخصيصًا.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

- أخرس، نائل محمد عبد الرحمن. (٢٠١٦). أثر برنامج اليقظة الذهنية في خفض أعراض الوهن النفسي لدى عينة من طلاب جامعة الجوف. المجلة الدولية للبحث في التربية وعلم النفس، ٤(٢)، ٣٨٣-٤١٦.
- البحيري، عبد الرقيب والضبع، فتحي عبد الرحمن وطلب، أحمد والعوامل، عائدة. (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. مجلة الإرشاد النفسي مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس، ١(٣٩)، ١١٩-١٦٦.
- الخولي، عبد الله محمد. (٢٠٢١). اليقظة الذهنية والمعتقدات الو سواسية كمنبئات بالاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، ٣١(٣)، ٢٠٥ - ٢٣٦.
- الدسوقي، محمد إبراهيم وسميمان، إرنست خميل. (٢٠١٩). نوعية الحياة وعلاقتها بمدى تعاطي المخدرات. مجلة الارشاد النفسي، ٥٩(٥)، ٣٧٩ - ٤٠٠.
- الربيع، فيصل خليل صالح. (٢٠١٩). الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ١٥(١)، ٧٩-٩٧.
- رف الله، عائشة علي. (٢٠١٨). الإسهام النسبي لليقظة العقلية واستراتيجيات مواجهة الضغوط في التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة الفيوم. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٨(١٠٠)، ٣٤٧ - ٤١٨.
- زينب حياوي بديوي، مها صدام. (٢٠١٨). اليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة. مجلة ابحاث البصرة للعلوم الانسانية، كلية التربية، جامعة بصرة، ٤٣(١)، ٤١٨ - ٤٤٢.
- السندي، سعد انور بطرس. (٢٠١٠). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- صغبيني، طوني. (٢٠١١). اليقظة العقلية، مقال منشور، مجلة ميستيرا، لبنان. العدد (٣)

- الطويسي، باسم محمد، النصرات، محمد إسماعيل، المعاني، عبد الرزاق محمود، كريشان، السيد بشير العاسمي، رياض. (٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات التنمية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد. مجلة دمشق، ٥٣(١٣)، ١٧، ٦٥.
- عبد العليم، أحمد مجاور. (٢٠٢٢). فاعلية العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية في علاج اضطراب القلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين. مجلة كلية التربية بالمنصورة، ١٢٠(١)، ٤٧٣-٥٣٦.
- عبد الباقي، أمل ابراهيم محمود. (٢٠٢٠). تأثير تحسين مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتياً وأبعادها المختلفة على مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من الإناث: دراسة شبه تجريبية. دراسات نفسية، ٣٠(١)، ٩٧-١٦٤.
- عرفة، نورا محمد. (٢٠٢١). الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الثانوية. مجلة الإرشاد النفسي، ٢(٦٨)، ١٤٦-٢٤٨.
- عزيز، شادية، وقاسم، سندسو كريم، دعاء. (٢٠١٧). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة القادسية
- عيسى، هبه مجيد. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي والحاجة الى المعرفة لدى طلبة كلية العلوم الانسانية والصرفية. مجلة اباحات البصرة للعلوم الانسانية، ٤٣(٢)، ٢٨٦-٢٩٥.
- غنيم، محمد، والشحات، مجدي، وبكر، هالة. (٢٠١٩). العلاقة بين اليقظة العقلية والقدرة على اتخاذ القرار لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة بنها. مجلة كلية التربية بنها، ١٢٣.
- فرج، عفاف سعيد. (٢٠١٨). التنبؤ بالتفكير الاخلاقي من اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية لدى طالبات الكلية الانسانية بالدقهلية، مجلة كلية التربية، ١٧٨(١)، ١٧٥-٢٣٤.
- المالكي، ماجد احمد. (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التفكير التحليلي لدى الطلاب المتفوقين بالمرحلة الثانوية. مجلة العلمية لكلية التربية، ١٠(١٠)، ٣٠٩-٣٤٩.
- محمد، ابو بكر مرسي. (١٩٩٨). استبيان الاتجاه نحو تعاطي المخدرات. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

محمود، الفرحاتي السيد. (٢٠١٧). فاعلية تدريب معلمي العلوم والرياضيات على التعليم الدامج للتفكير النشط في سياق اجتماعي TASC وخرائط التفكير في تنمية قدرات الاستدلال واليقظة العقلية ودافعية التعلم والمستويات المعرفية الاختبار TIMSS . المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، ٤، ١٢-١٢٥.

المراشدة، يوسف عبد الحميد. (٢٠١٢). جريمة المخدرات آفة تهدد المجتمع الدولي. دار الحامد. المعموري، علي حسين مظلوم. (٢٠١٨). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم

الإنسانية، جامعة بابل- كلية التربية للعلوم الإنسانية، ٣ (٢٥)، ٢٤٧-٢٤٧.

مكي، لطيف غازي. (٢٠١٨). اليقظة الذهنية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى طالبات جامعة بغداد. مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ٢٢٤.

المنيع، حمد بن محمد والقرني، محمد عبد المعين. (٢٠١٩). المشكلات الأسرية وظاهرة إدمان المخدرات. مجلة البحث العلمي في التربية، (٢٠)، ٢١٥-٢٥٦.

نويغات، قدور. (٢٠٠٦). اتجاهات الشباب البطل نحو تعاطي المخدرات. مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.

اليامي، حسين مسعود، وعلي، أشرف محمود. (٢٠٢١). الصلابة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية في ضوء بعض المتغيرات دراسة مقارنة بين مدمني المخدرات والعاديين. المجلة العربية للنشر العلمي، ٣٠، ٦٧٢-٧٠٧.

يونس، اسمهان. (٢٠١٥). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة مرحلة الإعدادية. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة واسط، العراق.

المراجع الأجنبية:

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.

Barahoei, A. S., & Jenaabadi, H. (2019). The Relationship Between Mindfulness and High-Risk Behaviors Mediated by Social-Virtual Networks. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 8(3).

- Black, D. S. (2014). Mindfulness-based interventions: An antidote to suffering in the context of substance use, misuse, and addiction. *Substance use & misuse, 49*(5), 487-491.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base. Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. New York (Basic Books) 1988.
- Cavicchioli, M., Movalli, M., & Maffei, C. (2019). Difficulties with emotion regulation, mindfulness, and substance use disorder severity: the mediating role of self-regulation of attention and acceptance attitudes. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse, 45*(1), 97-107.
- Greenhouse, P. M. (2015). *The impact of trait mindfulness upon self-control in children* [Cardiff University].
- Kuhn, C. (2015). Emergence of sex differences in the development of substance use and abuse during adolescence. *Pharmacology & therapeutics, 153*, 55-78.
- Langer, E. J. (1992). Matters of mind: Mindfulness/mindlessness in perspective. *Consciousness and cognition, 1*(3), 289-305.
- Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mechanisms of mindfulness training: Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Clinical psychology review, 51*, 48-59. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5195874/pdf/nihms829709.pdf>
- López-González, L., Amutio, A., Oriol, X., Gázquez, J. J., Pérez-Fuentes, M. d. C., & Molero, M. d. M. (2018). Development and validation of the Relaxation-Mindfulness Scale for Adolescents (EREMIND-A). *Psicothema, 30*(2), 224-231.

- Nilsson, H., & Kazemi, A. (2016). Reconciling and thematizing definitions of mindfulness: The big five of mindfulness. *Review of General Psychology, 20*(2), 183-193.
- RATOBIMANANKASINA, H. H., Razakandriny, H. A., RAJAONARISON, B. H., & RAHARIVELO, A. (2023). Drug addiction among high school students in Toamasina I Madagascar in 2020. *World Journal of Advanced Research and Reviews, 17*(1), 450-454.
- Rawlett, K., & Scrandis, D. (2016). Mindfulness based programs implemented with at-risk adolescents. *The Open Nursing Journal, 10*, 90.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4895061/pdf/TONURS-J-10-90.pdf>
- Ryan, R. M., Donald, J. N., & Bradshaw, E. L. (2021). Mindfulness and motivation: A process view using self-determination theory. *Current Directions in Psychological Science, 30*(4), 300-306.
- Saini, K. M., & Burton, O. (2020). Mindfulness and spirituality: an enhanced leadership perspective. In *New Horizons in Positive Leadership and Change: A Practical Guide for Workplace Transformation* (pp. 229-248). Springer.
- Snyder, R., Shapiro, S., & Treleaven, D. (2012). Attachment theory and mindfulness. *Journal of child and family studies, 21*, 709-717.
- Spadaro, K. C., & Provident, I. M. (2020). Health benefits of mindful meditation. *Nutrition, Fitness, and Mindfulness: An Evidence-Based Guide for Clinicians, 159-176*.
- Spinella, M., Martino, S. M., & Ferri, C. V. (2013). Mindfulness and Addictive Behaviors. *Journal of Behavioral Health, 2*, 1-7.

- Witkiewitz, K., Bowen, S., Douglas, H., & Hsu, S. H. (2013). Mindfulness-based relapse prevention for substance craving. *Addictive behaviors*, 38(2), 1563-1571. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306460312001335?via%3Dihub>
- Wolkin, J. R. (2021). *Quick Calm: Easy meditations to short-circuit stress using mindfulness and neuroscience*. New Harbinger Publications.
- Young, S., Corley, R., Stallings, M., Rhee, S., Crowley, T., & Hewitt, J. (2002). Substance use, abuse and dependence in adolescence: prevalence, symptom profiles and correlates. *Drug and alcohol dependence*, 68(3), 309-322. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0376871602002259?via%3Dihub>