مجلة العلوم القانونية و الاجتماعية

Journal of legal and social studies

Issn: 2507-7333

Eissn: 2676-1742

متلازمة التعب المزمن وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلبة الطب

دراسة ميدانية بكلية الطب جامعة الجلفة

Chronic fatigue syndrome and its relationship with mindfulness among medical students: a field study at the University of Djelfa.

داودي خيرة[1*]، فسيو صالح[2]

[1]جامعة زيان عاشور الجلفة، (الجزائر)، k.daoudi@univ-djelfa.dz

[2]جامعة لونيسي علي البليدة، (الجزائر) ، s.feciou@univ-blida.dz

تاريخ ارسال المقال: 2025/09/05	تاريخ القبول: 2025/10/01	تاريخ النشر: 2025/12/01

*المؤلف المرسل

الملخص:

هدفت الدراسة إلى البحث عن العلاقة بين متلازمة التعب المزمن واليقظة الذهنية لدى طلبة ملحقة كلية الطب بجامعة الجلفة، ولتحقيق أهدافها، اعتمد الباحثان المنهج الوصفي، باستخدام مقياس متلازمة التعب المزمن لعبد الخالق والذيب (2007)، ومقياس اليقظة الذهنية للغنامي وآخرون (2023)، وتكونت عينة الدراسة من (150) طالبا وطالبة، وأظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من التعب المزمن، مع مستوى منخفض لليقظة الذهنية لدى أفراد العينة، عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين المتغيرين، عدم وجود فروق دالة في متلازمة التعب المزمن تبعا لمتغير الجنس، مع وجود فروق دالة إحصائيا في اليقظة الذهنية لصالح الإناث.

الكلمات المفتاحية:متلازمة التعب المزمن;اليقظة الذهنية ;الطلبة.

Abstract :

The study aimed to examine the relationship between chronic fatigue syndrome and mindfulness among students at the annex of the Faculty of Medicine, University of Djelfa. To achieve its objectives, the researchers adopted the descriptive method, employing the Chronic Fatigue Syndrome Scale developed by Abdel-Khaleq and Al-Dheeb (2007), and the Mindfulness Scale by Al-Ghanami et al. (2023). The study sample consisted of 150 male and female students. The findings revealed a high level of chronic fatigue alongside a low level of mindfulness among the participants. The results further indicated no statistically significant correlation between the two variables, no significant differences in chronic fatigue according to gender, and significant differences in mindfulness in favor of female students.

Keywords: Chronic fatigue syndrome; Mindfulness; Students.

1.مقدّمة وإشكالية:

نتعرض في حياتنا إلى الشعور بالتعب والإعياء وهو عرض شائع لدى عامة الناس، نتيجة ما نبذله من جهد ونشاط يزول بمجرد أخذنا لقسط من الراحة أو النوم الكافي لتجديد الطاقة والقدرة على تأدية المهام والوظائف ونشاطات الحياة المختلفة سواء جسمية أو فكرية، لكن في بعض الأحيان تصادفنا أوقات نشعر فيها بمؤشرات تعب تفوق التعب العادي لا تختفي بالراحة أو النوم، لا يكون له سبب واضح، يكون الفرد فيها دائم الشعور بالتعب وانخفاض الطاقة، هذا ما يسمى بمتلازمة التعب المزمن أو الإرهاق المزمن Chronic fatigue syndrome (CFS) ،ويطلق عليه أيضا التهاب الدماغ والنخاع المرافق لألم العضلات والذي يختصر عادة إلى (ME) ، هذه المتلازمة لا تعني الإحساس بالتعب فقط، إنما هي اضطراب معقد يؤثر على مختلف أجهزة الجسم. يعاني المصابون بها من أعراض مختلفة كالتعب الشديد، صعوبات الإدراك، اضطرابات النوم والأكل، آلام العضلات، والشعور بالضيق بعد بذل أي مجهود، حيث يمكن حتى للمجهود البدني أو الذهني البسيط أن يفاقم الأعراض لأيام أو أسابيع[1]. كما انه يعتبر حسب الدراسات الوبائية التي تم إجراؤها خلال السنوات الماضية أنها شكوى عامة، وهو يبرز كأحد أكثر الأعراض شيوعا لدى الناس مع القلق والاكتئاب[2].

شكلت هذه المتلازمة احد أبرز المشكلات الصحية والنفسية التي أفرزتها الوتيرة المتسارعة للحياة المعاصرة، وضغوطها المتزايدة، فالتعب لم يعد مجرد شعور عابر، يزول بالخلود للراحة أو النوم بل يمثل حالة من الإرهاق الجسدي والنفسي الشديد والمستمر، يلازم صاحبه لفترات طويلة ويؤثر سلبا على صحته وجودة حياته ويؤرقها. حيث يكون الفرد دائم الشعور بالخمول والإنهاك، ولا طاقة له للقيام بالأعمال والواجبات، مما ينعكس على توازنه النفسي والجسدي، هذا ما استدعى اهتمام الباحثين والمختصين في مجالات الطب وعلم النفس، كونه مشكلة تتميز عن غيرها بغياب الأسباب المؤدية إليه. ومتلازمة التعب المزمن لها تأثير على نسبة كبيرة من الأشخاص، من مختلف الفئات العمرية، ونجدها لدى الإناث أكثر من الذكور، وهي تعيق بشكل كبير الأفراد على أداء وظائفهم ومهامهم، ويبرز لديهم مشاكل في الذاكرة قصيرة الأمد وهذا يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالاكتئاب[3].

وتشير الأبحاث إلى أن متلازمة التعب المزمن، من الأمراض الطبية المعقدة صعبة التشخيص، من أبرز مؤشراته التعب الشديد والمتواصل، مع استمرار أعراضه لدى الشخص لمدة تفوق (06 أشهر) متتالية، مع اقترانه بالعديد من أمراض المعدة، الروماتيزم، وأعراض أخرى عصبية ونفسية، لا تزول بالراحة السريرية[4].

لا يقتصر التعب المزمن على الجوانب النفسية والاجتماعية للأشخاص فقط، بل يتعداه ليشمل الوظائف المعرفية والعقلية، فغالبا ما نجد أن الفرد المصاب بالتعب المزمن يعاني من صعوبات في التركيز، ضعف الانتباه، بطء المعالجة الذهنية وتراجع في مستوى الفطنة والمرونة العقلية، مما يجعله أكثر عرضة للتشتت والإرهاق المعرفي، فقد أشارت دراسة كارتر وزملائه إلى أن ما يقارب 55% من الأطفال المصابين بمتلازمة التعب المزمن شهدوا تراجعا ملحوظا في أدائهم الأكاديمي منذ ظهور المرض، كما أن حوالي 80 % منهم عانوا من انخفاض الأنشطة الترفيهية. بينما توصلت دراسة سميث وآخرون إلى أن ثلث العينة المصابة بالمرض قد تعرض لانخفاض في جميع الأنشطة التعليمية

والاجتماعية، والأداء المدرسي، حيث وصلت نسبة الغياب لدى بعض الحالات إلى ما يقارب 80 يوما خلال فترة ستة أشهر[5]. وهذا ما يظهر بوضوح لدى الطلبة الجامعيين الذين يواجهون ضغوطا مختلفة نفسية، اجتماعية، اقتصادية وأكاديمية، ويعد طالب الطب من أكثر الفئات الطلابية التي تئن تحت وطأة التعب، فالطالب قد يشعر بالتعب لأدنى جهد يبذله، نظرا لما يتميز به التخصص عن بقية التخصصات الأخرى من طول أمد الدراسة التي تصل إلى سبع سنوات، وعبء معرفي متزايد نتيجة كثافة البرامج، والمعلومات النظرية الالتزام بالتربصات الكثيرة، والتدريب الميداني المستمر في المستشفيات، مع الدراسة لساعات طويلة، التي تستلزم بذل جهد مضاعف جسدي وفكري تتطلب منهم تنمية قدرات عالية من المرونة والانتباه، مما ينجر عنه قلة في النوم وجودته، وغياب فترات الراحة الكافية، التي يمكن أن تؤدي إلى إرهاق بدني ونفسي مستمر وحتى تؤثر على الكفاءات المعرفية حيث تشير دراسة غنيمة (2011) إلى ارتباط اضطرابات النوم بضعف عمليات الذاكرة والاستدعاء والتخزين[6]. هذه الظروف يمكن أن تجعل الطالب يعاني من ضعف في الطاقة وقلة النشاط، والتوتر الدائم، الذي يضعف قدرته على التركيز والانتباه، ووعيه للحظات الراهنة، و حتى أدائه الأكاديمي، وإدراك الوضع وتحليله، والوقوف على وضعيته والتبصر بحالته، كل هذا يتعلق بيقظته الذهنية بصفة عامة. وقد نالت اليقظة الذهنية Mindfulness الكثير من اهتمام المختصين لتعدد وظائفها في حياة الفرد، حيث يرى (Hassed ; 2016) أن اليقظة العقلية تمتلك تطبيقات واسعة في مجال التعليم والأداء، إذ تسهم في مساعدة الفرد على الخروج من أنماط التفكير الرتيبة والمحدودة، وفتح مجال أمام آفاق جديدة للتجارب والتطلعات الايجابية، وينظر إليها كآلية فعالة في إعادة تشكيل العادات الذهنية الجامدة، بما يتيح تنمية أساليب تفكير أكثر مرونة وانفتاحا، فضلا عن دورها في تعزيز السلوكيات الايجابية وتنميتها[7].

إن التحديات والصعوبات التي يواجهها طلبة الطب في مشوارهم الدراسي، تجعلهم أكثر عرضة عن غيرهم من طلبة التخصصات الأخرى إلى ارتفاع مستوى التوتر، وانخفاض الشعور بالراحة النفسية، مع ضغط عامل الوقت، وتراكم الأعباء الدراسية مع العمل كلها عوامل تستدعي تبني أساليب تضمن تحقيق التوازن بين الصحة النفسية والجسمية والأداء الأكاديمي كاليقظة الذهنية، لأجل التخفيف من معدلات الإجهاد والتعب، واكتساب مهارات الضبط الذاتي والانتباه والقدرة على التركيز. ومن هذا المنظور، فإن التعب المزمن قد ينعكس سلبا على مستوى اليقظة الذهنية، باعتبارها إحدى العمليات العقلية العليا المسؤولة عن الانتباه والوعي والإدراك، وهو ما دفعنا للبحث في هذه العلاقة لدى طلبة الطب من خلال طرح التساؤلات التالية:

1. ما مستوى التعب المزمن لدى طلبة الطب بجامعة الجلفة؟
2. ما مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الطب بجامعة الجلفة؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية في مستوى متلازمة التعب المزمن واليقظة الذهنية لدى طلبة الطب بجامعة الجلفة؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى متلازمة التعب المزمن لدى أفراد عينة البحث وفقا لمتغير الجنس (ذكر – أنثى)؟

5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى أفراد عينة البحث وفقا لمتغير الجنس (ذكر – أنثى)؟

2.تعريف مصطلحات الدراسة:

1.2.متلازمة التعب المزمن Chronic fatigue syndrome (CFS): متلازمة التعب المزمن، والمعروفة أيضا باسم التهاب الدماغ والنخاع العضلي Myalgic encephalomyelitis، أو الوهن العصبي العضلي Neuromyasthenia تعدد التسميات دفع المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) إلى اعتماد تسمية موحدة لهذا الاضطراب هي(CFS)[8]. والذي يعد مرضا معقدا متعدد الأجهزة يتميز عادة بالتعب الشديد، والخلل المعرفي، ومشاكل النوم، والخلل اللاإرادي، والشعور بالضيق بعد المجهود، مما قد يضعف بشدة القدرة على القيام بأنشطة الحياة اليومية. تتراوح تقديرات معدل الانتشار بين 0.2% وأكثر من 2 %تبلغ نسبة الإناث إلى الذكور حوالي 1 من 3.

ويعرفها عبد الخالق والذيب (2007) بأنها حالة من التعب الجسمي والعقلي، والشعور بالضعف، الإرهاق، والإجهاد نتيجة أقل مجهود، تصيب الفرد لمدة لا تقل عن ستة أشهر، وتؤثر على كل من التركيز، التذكر والعمل، تصاحبها أعراض محددة منها: اضطراب النوم والمزاج، ألم العضلات والمفاصل، انخفاض الحيوية والنشاط[9].

متلازمة التعب المزمن اضطراب معقد ميزته الأساسية الإرهاق الشديد والمزمن والذي لا يتحسن بالراحة، وقد يتفاقم مع بذل أي مجهود بدني أو ذهني. وتعرف هذه المتلازمة أيضا بتسميات أخرى منها: التهاب الدماغ والنخاع المؤلم للعضل « Myalgic Encephalomyelitis « ME، ومرض عدم تحمل المجهود الجهازي Systemic Exertion « Intolerance « SEID، ورغم أنها تصيب كلا الجنسين، إلا أن الدراسات تشير إلى أنها أكثر شيوعا بين النساء، ولاسيما في الفئة العمرية ما بين العقدين الرابع والخامس من الحياة[10].

إذا يمكننا تعريفها بأنها اضطرابا معقدا ومتعدد الأجهزة، يتميز بإرهاق مستمر وعجز طويل الأمد يؤثر على الأنشطة التعليمية والمهنية والاجتماعية، وحتى الشخصية ويعد تشخيصه صعبا نظرا لغياب فحوص مخبرية دقيقة وحاسمة نظرا لتنوع الأعراض وتداخله. وهو يتقاطع مع التعب العصبي في بعض الأعراض لكنهما يختلفان تماما، والذي يعرف على انه التوظيف المفرط لعضو ما في الجسد[11].

وإجرائيا تعرف متلازمة التعب المزمن بأنها الدرجة الكلية التي يتحصل عليها طالب الطب من خلال إجاباته على مقياس التعب المزمن للباحث (عبد الخالق والذيب، 2007).

2.2.اليقظة الذهنية mindfulness: عرفت الجمعية الأمريكية لعلم النفس APA اليقظة الذهنية بأنها الإدراك الواعي للحالات الداخلية للفرد وبيئته المحيطة[12]. وتعرف أيضا على أنها المراقبة المستمرة للخبرات والتجارب، والتركيز على الخبرات الحالية أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، مع تقبل الخبرات والتسامح معها، ومواجهة الأحداث كما هي بالواقع دون إصدار أحكام[13].

يُعرّف باير (2003) اليقظة الذهنية بأنها "الملاحظة غير المصدرة للأحكام للتدفق المستمر للمثيرات الداخلية والخارجية عند ظهورها[14].وإجرائيا تعرف بأنها الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال إجاباته على مقياس اليقظة الذهنية للباحث (الغنامي وآخرون، 2023).

3.أهداف الدراسة: تهدف الدراسة إلى الكشف عن:

- مستوى كل من التعب المزمن واليقظة الذهنية لدى طلبة الطب بجامعة الجلفة.
- العلاقة بين التعب المزمن واليقظة الذهنية.
- الفروق بين التعب المزمن واليقظة الذهنية تبعا لمتغير الجنس.

4.أهمية الدراسة: تحاول الدراسة تسليط الضوء على :

- مشكلة مرضية هامة يعاني منها الكثير من الناس في وقتنا الراهن متلازمة التعب المزمن، والتي تتطلب منا الوقوف عليها أكثر لمعرفة أسبابها نظرا لكونها غامضة الأسباب والعوامل وتؤثر بشكل كبير على صحة الفرد وأدائه في الحياة.
- أهمية اليقظة الذهنية باعتبارها عاملا مساهما في جعل الفرد أكثر استبصارا بحالته.
- تبحث الدراسة في عينة مهمة من المجتمع وهي طلبة الطب، فهي تمثل صفوة ونخبة الطلبة، مع اختيارهم تخصصا يتطلب الكثير من الجهد والبحث، والاهتمام مما يولد لديهم إحساسا بالتعب وقلة النشاط.

5.الدراسات السابقة

1.5.دراسات اهتمت بدراسة متلازمة التعب المزمن

1.1.5.دراسة الملحم (2023): أجرى الباحث دراسة حول التعب المزمن وعلاقته بالكفاءة المهنية لدى عينة من معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدارس مدينة دمشق، هدفت للبحث عن العلاقة بين المتغيرين، واتبع الباحث المنهج الوصفي، بتطبيق مقياسي التعب المزمن لعبد الخالق والذيب (2007)، والكفاءة المهنية من إعداده، على عينة من (114) معلما ومعلمة، وتوصلت إلى وجود مستوى متوسط للمتغيرين لدى المعلمين، وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة بين التعب المزمن والكفاءة المهنية، مع وجود فروق في متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التعب المزمن لصالح الإناث، وعدم وجود فروق في الكفاءة المهنية، وجود فروق في التعب تبعا لنوع التعليم لصالح التعلم العام. وفروق في الكفاءة المهنية تعزى لمتغير التعليم لصالح التعلم الخاص[15].

2.1.5.دراسة مصطفى (2019): بحثت العلاقة بين النزعة الكمالية ومتلازمة التعب المزمن لدى (200)طالب وطالبة مع دراسة سيكومترية إكلينيكية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي ودراسة الحالة، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس النزعة للكمالية، متلازمة التعب المزمن من إعداد الباحثة، كما استعانت الباحثة باختبار الذات (TAT) والصور (ب) من اختبار الساكس لتكملة الجمل الناقصة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الكمالية العصابية والتعب المزمن، وعلاقة ارتباطية عكسية بين الكمالية السوية والتعب المزمن،

مع ارتفاع مستوى متلازمة التعب المزمن والعصابية لدى حالة الدراسة، مع وجود فروق دالة إحصائيا في التعب المزمن تبعا لمتغير الجنس لصالح الإناث[16].

3.1.5.دراسة قدوري (2015): بحث العلاقة بين زملة التعب المزمن القلق والأمل لدى 168 طالبا وطالبة بجامعة غرداية، ولتحقيق أهداف الدراسة اتبع الباحث المنهج الوصفي، وكأداة للدراسة استعان بمقياس عبد الخالق والذيب (2007) للتعب المزمن، مقياس القلق لسبيلبيرجر، ومقياس القلق لعبد الخالق (2004)، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك فروقا دالة إحصائيا في معدلات انتشار زملة التعب المزمن تبعا لمتغير الجنس لصالح الإناث، مع وجود علاقة موجبة بين زملة التعب المزمن والقلق لدى الطلبة، وعلاقة سالبة بين زملة التعب المزمن والأمل[17].

4.1.5 . دراسة سلامة (2008): حاولت البحث عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وزملة التعب المزمن والأمل، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي، وطبق مقياس التعب المزمن لعبد الخالق والذيب (2007)، ومقياس الأمل لعبد الخالق (2004)، واستخدم قائمة المعتقدات اللاعقلانية من إعداد الباحث، وبلغت عينة الدراسة (160) طالبا مراهقا، وكانت النتائج : وجود علاقة موجبة بين الأفكار اللاعقلانية والتعب المزمن لدى العينة، ووجود علاقة سلبية بين الأفكار اللاعقلاني والأمل لدى العينة[18].

5.1.5 . دراسة ليمان وآخرون (Lehman & al , 2002): أجرى الباحثون دراسة حول زملة أعراض التعب، على عينة من (105) مريض بالتعب المزمن، وتم تطبيق عدة مقاييس للاكتئاب، القلق، والمقاييس الفرعية من القائمة المختصرة للأعراض وتوصلت الدراسة إلى أن تشخيص الأطباء لما يعانيه المرضى خاطئ، ارتفاع مستويات الاكتئاب والقلق لديهم، عدم معرفة الأطباء للأسباب، وصعوبة العلاج، تحسن نسبي لدى 55 % من المرضى عند الاكتفاء بالراحة وتقليل الجهد[19].

6.1.5 . دراسة باشوالد وآخرون (1994) Buchwald & al,: هدفت دراسته الموسومة بالفروق المرتبطة بالجنس لدى عينة من مرضى متلازمة التعب المزمن، والتي كان هدفها استقصاء الفروق بين الذكور والإناث المصابين بمتلازمة التعب المزمن، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، على عينة قوامها (348) مريضا، وتم استخدام العديد من الأدوات كالمقابلة ومقاييس نفسية واجتماعية، وأظهرت الدراسة وجود فروق ضئيلة في أعراض متلازمة التعب المزمن لصالح النساء عدم وجود تمايز بين الجنسين في التعب المزمن[20].

2.5.دراسات اهتمت بدراسة اليقظة الذهنية

2.5. 1 . دراسة محمد(2024): موضوعها البحث عن العلاقة بين: اليقظة العقلية وعلاقتها بتحمل الكرب النفسي لدى طلاب الجامعة، تم إتباع المنهج الوصفي، تم تطبيق مقياس اليقظة العقلي لحسن والسيد (2021)، ومقياس تحمل الكرب النفسي من إعداد الباحثة، على (265) طالبا وطالبة، وكانت النتائج كالتالي: وجود علاقة

ارتباطية موجبة ضعيفة غير دالة إحصائيا بين المتغيرين. وعدم وجود فروق بين طلاب الجامعة في النوع والتخصص على متغيرات البحث[21].

2.5. 2.دراسة بوحارة (2023): حاولت الباحثة الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والاتزان الانفعالي، لدى طلبة جامعة سيدي بلعباس، اتبعت الباحثة المنهج الوصفي، وكأداة للدراسة استعانت بمقياس اليقظة العقلية لـ (Baer et al,2006) ومقياس الاتزان الانفعالي للباحث (اشبير، 2018)، وتمثلت عينة الدراسة في (83) طالبا وطالبة جامعية، وتوصلت الدراسة إلى: وجود علاقة ارتباطية بين متغيرات البحث، مع عدم وجود فروق في مستوى اليقظة العقلي تعزى لمتغير المستوى الدراسي، والجنس لدى أفراد عينة الدراسة[22].

2.5. 3.دراسة الحارثي (2019): هدف من خلالها التعرف على درجة اليقظة العقلية، وأعراض القلق والعلاقة بينهما لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة، واتبع الباحث المنهج الوصفي، واستعان بمقياسي اليقظة العقلية (محمد، 2017)، وأعراض القلق من إعداد الباحث، وبلغت عينة الدراسة (284) طالبا وطالبة، وكانت النتائج: وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائيا بين المتغيرات، مستوى متوسط من اليقظة العقلية، وأعراض القلق، وجود فروق دالة إحصائيا بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية في أعراض القلق لصالح منخفضي اليقظة العقلية، كما يمكن التنبؤ بأعراض القلق عن طريق اليقظة الذهنية[23].

2.5. 4.دراسة Sollie & al, 2017: هدف الباحثون إلى اختبار فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة الذهنية، في التخفيف من أعراض متلازمة التعب المزمن، وتم إتباع منهج دراسة الحالة، مع مقاييس لتقييم مستويات التعب، القلق والاكتئاب، التكرار الذهني، ودرجة اليقظة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من (08) مرضى. وتم التوصل إلى وجود ارتفاع في اليقظة الذهنية لدى العينة، تحسن متوسط في مستويات التعب، القلق، الاكتئاب والتكرار الذهني، مع تحسن في جودة حياتهم وتبني استراتيجيات تكيف أفضل، وبالتالي نجاعة البرنامج[24].

2.5. 5.دراسة البلوي (د س): وهدفت إلى البحث عن العلاقة بين اليقظة الذهنية والمناعة النفسية لدى طلبة الثانوي خلال جائحة كورونا، واتبع الباحث المنهج الوصفي، وتم استخدام مقياسي اليقظة العقلية (Baer et al,2006) والمناعة النفسية (حليم، 2021)، وبلغت عينة الدراسة من (350) طالبا، وأظهرت النتائج: وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين اليقظة العقلية والمناعة النفسية، وجود مستوى مرتفع من اليقظة الذهنية والمناعة النفسية لدى عينة الدراسة[25].

3.5.التعقيب على الدراسات السابقة: يتضح لنا من استعراض الدراسات السابقة حول متغيرات الدراسة، أهمية الموضوع حيث ركز الباحثون في دراساتهم على جوانب متعددة نفسية، معرفية وصحية، ولكن بحسب علم الباحثة لم نجد دراسات تناولت علاقة التعب المزمن باليقظة الذهنية، باستثناء الدراسات المتعلقة بتأثير التدريب على اليقظة الذهنية في علاج المصابين بمتلازمة التعب المزمن، حيث نجد أن معظم الدراسات اتفقت على أن هاته المتلازمة ترتبط سلبا بمتغيرات نفسية ومعرفية وتؤثر على الحالة الفكرية للفرد، مثل الكفاءة المهنية (دراسة ملحم، 2023)، والأمل (قدوري ، 2015)، وسلامة (2008)، كما أنها تتأثر بخصائص شخصية الرفد كالنزوع للكمال (مصطفى،

2019). أما فيما يخص الدراسات المتعلقة باليقظة الذهنية نجد أنها في غالبها اتفقت على وجود ارتباط بين اليقظة الذهنية والمتغيرات الايجابية للفرد كالتحمل النفسي (دراسة محمد، 2024) ، الاتزان الانفعالي دراسة (بوحارة، 2023)، المناعة النفسية (البلوي، دس)، كما وجد ارتباط سلبي مع الاضطرابات النفسية كالقلق في دراسة (الحارثي، 2019). كما أشارت دراسة (Sollie & al, 2017) إلى فاعلية برامج التدريب على اليقظة العقلية في تخفيف أعراض التعب المزمن.

أما من حيث الاختلاف فنجد أن الدراسات اختلفت والعينة المستهدفة، التي تراوحت بين المعلمين كما في دراسة (ملحم، 2023)، والطلبة الجامعيين كما في دراسة (مصطفى، 2019، قدوري 2015، محمد، 2024). بنما اهتمت دراسات أخرى بفئة المراهقين كراسة (سلامة، 2008، البلوي، د س). أو فئة المرضى كدراسة (ليمان وآخرون، 2002، وسولي آخرون 2017). أما دراستنا فانفردت بطلبة الطب كعينة للدراسة باعتبارها فئة ذات خصوصية نظرا للضغوط النفسية والأكاديمية التي تواجههم لطبيعة التخصص والمال المعلقة عليهم من الأهل والمجتمع كونهم صفوة الطلبة. الملاحظ أيضا من الدراسات التي تم عرضها تباين المناهج البحثية المستخدمة، حيث نجدها في بعض الدراسات اعتمدت المنهج الوصفي وهو ما يوافق دراستنا الحالية لأنه النسب لها مثل دراسة (ملحم 2023، قدوري 2015، مصطفى 2019)، بينما نجد دراسات أخرى اعتمد دراسة الحالة كدراسة (سولي وآخرون، 2017)، كما تباينت الأدوات المستخدمة في الدراسة وهذا ما ساعد البحثين على اختيار أداة الدراسة الناسبة للبحث.

ساهمت الدراسات السابقة في وضع القاعدة البحثية للانطلاق في دراستنا من خلال الاستفادة مما جاء فيها، وباعتبار متغير متلازمة التعب المزمن من الظواهر النفسية الجسدية المهمة التي تؤثر بشكل سلبي على حياة الفرد وجودتها، وأيضا إلى أهمية متغير اليقظة الذهنية كعامل وقائي استباقي لصحة الفرد.

6.أسباب متلازمة التعب المزمن: لم تؤكد الدراسات والأبحاث أن هناك أسباب ثابتة لظهور متلازمة التعب المزمن لدى الأشخاص، والتي يرى (Liang, Jun; Zaitsev, Igor V.,2019) أنها إحدى أكثر القضايا إشكالية وإثارة للجدل في العلوم الحديثة، فعلى الرغم من تشخيصها منذ مطلع القرن العشرين، لا تزال مسبباتها وآلياتها الإمراضية غير واضحة بشكل كامل[26]. إلا أن هناك من يرى أن هناك بعضا من الأسباب تتراوح بين العدوى الفيروسية إلى القلق والتوتر النفسي، ومن بين العوامل المؤدية لها نذكر التالي:

1.الوراثة: تدعم الأدلة المتزايدة دور الاستعداد الوراثي لدى مرضى متلازمة التعب المزمن .وقد أشارت العديد من الدراسات كدراسة ويلر وآخرون (Wyller & al, 2009)[27] إلى دور التاريخ العائلي في ظهور متلازمة التعب المزمن أو أعراض مشابهة تشبه أعراض التعب. كما أظهرت دراسات سجل التوائم زيادة في الاستعداد الوراثي والعائلي للإصابة بهذه الحالة. وقد لاحظت إحدى الدراسات تباينا في التعبير عن جينات محددة لدى مرضى متلازمة التعب المزمن، وخاصة بعد ممارسة الرياضة، مما يؤثر على عملية الأيض والاستجابات المناعية. وفي دراسة أخرى، أبلغ عن وجود ارتباط بين متلازمة التعب المزمن وطفرات جينية محددة والتهابات فيروسية[28].

2.**الاعتلالات المناعية والالتهابية**: من خلال خلل في أداء الخلايا المناعية، مثل الخلايا القاتلة الطبيعية Natural (Killer cells)، كما لوحظ وجود الأجسام المضادة الذاتية لدى المرضى الذين يعانون من التعب المزمن مما يشير إلى احتمالية وجود استجابة مناعية غير طبيعية. أيضا وجد ارتفاع مستويات السيتوكينات (Cytokines) الالتهابية. رغم هذا فإن الباحثين لم يستطيعوا تحديد طبيعة الخلل المناعي بدقة، أي من الأجهزة المناعية مسؤول عن حدوث هذا الاضطراب، إلا أنهم اعتمدوا على مسلمة أن هذا الخلل يؤدي إلى الإحساس بالتعب والإصابة بمتلازمة التعب المزمن وهذا بدعم من الدراسات التي أجريت في الميدان كدراسة (Christely, & al, 2013) ودراسة Curriu& al (, 2013)[29].

3.**العوامل الفيروسية المعدية**: حيث تشير الأدلة إلى أن بعض حالات متلازمة التعب المزمن CFS قد تُحفَز الإصابة بعدوى فيروسية، مثل فيروس الهربس البشري6 (HHV-6) أو فيروس إبشتين بار (EBV)[30] . غير أن هذا لم يثبت علميا وإنما يعتقد أن العدوى ربما تكون عاملا محفزا لظهور التعب المزمن لدى أشخاص لديهم استعداد مسبق. وهذا ما يفسره النموذج البيولوجي بضرورة وجود سبب معين للإصابة بالإرهاق المزمن كالإصابة بعدوى ا واو فيروس[31].

4.**الإجهاد البدني والعاطفي**: والمتمثل في ضعف بنية الفرد، وقلة طاقته على التحمل، وانخفاض نشاطهم البدني، مما يسبب له إحساسا دائما بالتعب. كما نجد في حالات كثيرة أن متلازمة التعب المزمن ترتبط بحالة المريض النفسية والذي لديه تهيئة مسبقة للإصابة بالمرض، كشعوره بالقلق والتوتر الاكتئاب والإحباط، وعدم قدرته على التنظيم الانفعالي لمشاعره حيث تم رصد المتلازمة لدى الأفراد الذين تعرضوا لإصابات أو جراحة أو توتر عاطفي[32]، سوء المعاملة في الطفولة والمراهقة مع الإهمال والتعرض لمختلف الضغوط. وقد أشارت مصطفى (2019) أن اغلب الأمراض لدى الإنسان لا تعود إلى سبب عضوي بقدر ما هي أسباب نفسية، ومن أشهر أعراضها الإعياء والإجهاد، وعدم الاستطاعة على إنهاء عمل قد تم الشروع في انجازه للشعور بالمشقة والإنهاك[33]. كما تعزى أحيانا الأسباب إلى عوامل تتعلق بشخصية الفرد نفسه كالعصابية والرغبة في الكمال وغيرها.

7. **أعراض متلازمة التعب المزمن**: توجد العديد من الأعراض التي تصاحب متلازمة التعب المزمن والتي يستدل عليها من خلالها، وهي تختلف باختلاف المحكات أو المعايير التشخيصية التي وضعت للاستدلال عليها، ومنها قائمة المنظمة العالمية للصحة ويمكن تشخيص إصابة الفرد بمتلازمة الإرهاق المزمن من خلال توافر أربعة من الأعراض أو أكثر والتي يمكن أن نوردها في التالي:

العرض الرئيسي هو التعب والإرهاق المزمن والشديد الذي لا يمكن التغلب عليه رغم الخلود للراحة والنوم والذي يجب أن يستمر لغاية ستة أشهر أو أكثر. صعوبة في التركيز والانتباه، اضطرابات في النوم، صداع متكرر، ألام في العضلات، التهاب متكرر في الحلق، تضخم في العقد الليمفاوية، الشعور بتعب شديد بعد القيام بأي نشاط بدني أو عقلي بعد 24 ساعة ما يعرف بالتوعك التالي للجهد (PEM)، الإحساس بالدوار خاصة بعد الوقوف

مباشرة، مع عدم توازن الجسم[34]. فالأعراض ممكن أن تتفاقم أثناء الوقوف أو الجلوس بشكل مستقيم، وهذا ما يسمى بعدم تحمل الوضعية المستقيمة، ما ينجر عنه الشعور بالدوار والضعف وحتى الإغماء أثناء الوقوف أو الجلوس.

أما فوكودا وآخرون (Fukuda & al, 1994) يرون أن تشخيص متلازمة التعب المزمن يرتبط بأعراض مثل التعب والإرهاق، وآلام العضلات، والتهاب الحلق، والصداع، وضعف الذاكرة ومشاكل في التفكير، وصعوبة التركيز، واضطرابات النوم[35].كما يتعرض المصاب بـ CFS بمشاكل في الجهاز الهضمي كمتلازمة القولون العصبي، واضطرابات مختلفة في الأكل، وحساسية تجاه الأطعمة والروائح والمواد الكيميائية، الضوء والضوضاء.

8.اليقظة الذهنية وأهميتها

تتعدد المفاهيم والتسميات المرتبطة باليقظة الذهنية، كاليقظة العقلية،الانتباه الواعي، التأمل، اللياقة العقلية وهي تعتبر من بين احد أهم المفاهيم التي جاء بها علم النفسي الايجابي رغم وجود المصطلح في الثقافات القديمة خاصة البوذية التي استخدمتها كوسيلة للتأمل ورفع الوعي لدى الفرد، والتي يقصد من خلالها مدى درجة الوعي التي يمتلكها الفرد للخبرات الداخلية والخارجية بطريقة خالية من الحكم المسبق، والتركيز والانتباه والقدرة على حل المشكلات، وتنظيم الانفعالات، كما تعمل اليقظة الذهنية على تخفيض الشعور بالضغط والتوتر، والمساعدة على التكيف بالمواقف المختلفة في الحياة وتنمية المرونة النفسية.

أظهرت العديد من الدراسات أن ممارسة اليقظة الذهنية تسهم في تعزيز الشعور بالسعادة، وتنمية المرونة النفسية للأفراد التي تسمح لهم بالنظر إلى المواقف من زوايا متعددة، كما تمنحهم القدرة على التعامل مشاعر القلق والتوتر بوصفها أفكارا عابرة وأقل حدة وليست انعكاسات حقيقية للواقع، وهذا بدوره ينعكس على سرعة الاستجابات الانفعالية ويقلل منها ويعزز القدرة على التكيف والمواءمة[36].

اليقظة العقلية مهمة في حياتنا ولها دور فعال على الصحة النفسية للأفراد، وهذا حسب ما يشير Desbordes وزملاؤه (2015)[37] إلى كونها مرتبطة بمختلف جوانب الأداء لدينا الأكاديمية والاجتماعية، قد تسهم في تعزيز الانتباه، وضبط الانفعالات، وتنظيم السلوك الاجتماعي، وتنمية الذكاء الوجداني والانفتاح على الخبرة وتقوية الشعور بالسعادة. وأيضا كونها مهمة في حياة الشباب وانعدامها يظهر بشكل مشكلات سلوكية ونفسية كصعوبة التركيز، القلق، الاكتئاب، ويولد لديه ضعف الثقة بالنفس[38]. قد لوحظ أن الأفراد الذين يتمتعون باليقظة الذهنية قد يكونون أكثر قدرة على تنظيم الاستجابات العاطفية، إضافة إلى زيادة القدرة الذاتية على التخلي عن الأفكار السلبية عن الذات وزيادة الثقة بالنفس[39].وأشارت بعض الأبحاث التي درست أيضا العلاقة بين ممارسات تأمل اليقظة الذهنية والصحة النفسية مثل دراسة ليكينز وباير Lykins and Baer (2009) المتأملين وغير المتأملين في عدة مؤشرات للصحة النفسية، أفاد المتأملون بمستويات أعلى بكثير من اليقظة الذهنية، والتعاطف مع الذات، والشعور العام بالصحة النفسية، وانخفاض ملحوظ في الأعراض النفسية، والتأمل، وكبت الأفكار، والخوف من الانفعالات، وصعوبات تنظيم الانفعالات، مقارنة بغير المتأملين[40]. أما البريخت وآخرون (Albrecht et al., 2012) يشيرون إلى

أهمية اليقظة الذهنية بالنسبة للطلاب من حيث أنها تمكنهم من الإدراك السليم لواقعهم، وتعزز ثقتهم بأنفسهم وتسمح لهم بفهم ذواتهم بشكل أعمق، كما تتيح لهم فرصة التوافق النفسي والاجتماعي41.

تساهم اليقظة العقلية بشكل فعال في توجيه حياة الفرد نحو الأفضل وتعمل على جعله منتبها يقظا، وقادرا على تخطي المواقف الضاغطة واللحظات الصعبة بفعالية، فاليقظة العقلية تعد شكلا من أشكال التأمل الذي يساعد الطالب على ضبط أفكاره وسلوكياته، كما وتعد من أفضل الطرائق للسيطرة على التوتر، كونها تبعد الطالب عن الشعور بفقدان السيطرة، فضلا عن كونها تعمل على زيادة التركيز وعدم التنقل من فكرة إلى أخرى بشكل متسارع ومضطرب، وبالتالي تمنع تشتيت الانتباه، لذا فاليقظة العقلية ترفع من قدرات الطالب الإبداعية وتبعده عن الأفكار السلبية والتركيز على اللحظة الراهنة، كما تعمل على تحسين فعالية الذات الوجدانية، والذكاء الانفعالي للطالب[42]. فاستعمالها للتأمل يخفف الشعور بالضيق والتوتر، ويصفي الذهن ويجعل الفرد مستبصرا بما يحدث له وتسهم في الرفع من جودة الحياة لديه، وتنمية المراقبة الذاتية وفهم معنى الحياة، كما تعتبر عاملا مهما لتعزيز الانتباه وتقوية التركيز، مما ينعكس إيجابا على تحصيل الطالب والرفع من أدائه وتحصيله الأكاديمي.

9.الإجراءات المنهجية للدراسة:

10.الحدود المكانية والزمانية: تم تطبيق الدراسة الميدانية بملحقة كلية الطب بجامعة الجلفة في الفترة الممتدة من جوان إلى غاية أوت 2025..

11.منهج البحث: لتحقيق أهداف الدراسة تم إتباع المنهج الوصفي، لأنه يعتبر الأنسب لها، حيث يقوم على رصد ومتابعة دقيقة لظاهرة أو حدث معين بطريقة كمية أو نوعية في فترة زمنية معينة أو عدة فترات، من أجل التعرف على الظاهرة أو الحدث من حيث المحتوى والمضمون، والوصول إلى نتائج وتعميمات تساعد في فهم الواقع وتطويره[43].

12.عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة 150 طالبا وطالبة من ملحقة كلية الطب بجامعة زيان عاشور بالجلفة، وتم اختيارهم بطريقة قصدية، والجدول رقم (1) يوضح خصائص العينة:

جدول (1). خصائص العينة حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	50	%25
إناث	100	%75
المجموع	150	%100

13.أدوات الدراسة:

1.13.استبيان متلازمة التعب المزمن: بعد الاطلاع على الدراسات ذات الصلة بموضوع بحثنا تم اعتماد استبيان متلازمة التعب المزمن للباحث (عبد الخالق والذيب، 2007)، ويتكون المقياس من 20 بندا، مع سلم الإجابات

الخماسي حيث تدرجت الإجابة عليه وفق التالي: معارض بقوة = 1درجة، معارض = 2درجات، محايد = 3درجات، موافق = 4 درجات، موافق بقوة = 5 درجات.

2.13.الخصائص السيكومترية للاستبيان:

3.13.الصدق: للتأكد من صدق الاستبيان تم حساب الصدق التمييزي عن طريق المقارنة الطرفية بتطبيق الأداة على عينة استطلاعية من 30 طالبا وطالبة، والتي تتوضح نتائجه في الجدول رقم (2)

جدول (2) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والدنيا على استبيان متلازمة التعب المزمن

العينة المتغير	العينة العليا 10		العينة الدنيا 10		قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
متلازمة التعب المزمن	51.70	5.73	77.00	7.57	8.42	دالة عند α=0,05

المصدر: من انجاز الباحثين برنامج spss

يتبين لنا من الجدول رقم (2) أن قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطين الحسابيين تساوي (8.42) وهي دالة إحصائيا عند مستوى α=0,05 وهذا يدل على أن استبيان متلازمة التعب المزمن يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

ثبات المقياس: تم التأكد من الثبات أداة الدراسة باستخدام طريقتين طريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

جدول (3) يوضح معامل الثبات ألفا كرونباخ لاستبيان متلازمة التعب المزمن

عدد البنود	20
معامل ألفا كرونباخ	0.82

يوضح الجدول رقم (3) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ يساوي (0.82) وهي قيمة جيدة جدا تدل على أن استبيان متلازمة التعب المزمن يتمتع بثبات جيد.

الثبات بطريقة التجزئة النصفية: تم الاعتماد على التجزئة النصفية بتطبيق الاستبيان على العينة الاستطلاعية، بعدها تم تقسيمه إلى نصفين متساويين أحدهما يمثل البنود الفردية والآخر الزوجية، ثم حساب معامل الارتباط بين النصفين.

جدول (4) يوضح معامل ثبات استبيان متلازمة التعب المزمن

عدد البنود	معامل الارتباط بيرسون قبل التصحيح	تصحيح المعامل بمعادلة سبيرمان براون	جوتمان
20	0,75	0.87	0.87

المصدر: من انجاز الباحثين برنامج spss

توضح نتائج الجدول (4) أن معامل الارتباط بيرسون قبل التصحيح يساوي (0.75) وبعد التصحيح بلغ (0.87) وهو يشير إلى تمتع الاستبيان بمستوى جيد من الثبات

استبيان اليقظة الذهنية: تم استخدام استبيان اليقظة المنجز من قبل مجموعة من الباحثين (الغنامي وآخرون، 2023)[44]، والذي يتكون من ثلاثة أبعاد بمجموع 21 عبارة: الوعي يتكون من 08 عبارات، المراقبة الذاتية ويشمل 06 عبارات، المرونة ويتكون من 07 عبارات. وتم اعتماد بدائل إجابة التالية: دائما = 03، غالبا = 02، نادرا =01. هذا للبنود الموجبة أما البنود السالبة (17،19) فتم اعتماد السلم العكسي دائما=01، غالبا=02، نادرا=03

الخصائص السيكومترية للمقياس:

الصدق: تم التأكد من صدق المقياس عن طريق الصدق التمييزي بواسطة المقارنة الطرفية، حيث تم الحصول على النتائج التالية بعد تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية:

جدول (5) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والدنيا على استبيان اليقظة الذهنية

العينة المتغير	العينة العليا 10		العينة الدنيا 10		قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
اليقظة الذهنية	45.800	7.036	27,400	1.837	8.001	دالة عند α=0,05

المصدر: من انجاز الباحثين برنامج spss

الجدول رقم (5) يبين لنا وجود فرق كبير بين المتوسطين المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة العليا (45.800) والمتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا (27.400)كما أن قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطين الحسابيين بلغت(8.001) وهي دالة إحصائيا عند مستوى α=0,05 وهذا يشير إلى أن استبيان اليقظة الذهنية يتمتع بصدق عال .

ثبات المقياس: تم التأكد من الثبات أداة الدراسة من خلال استخدام طريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية.

جدول (6) يوضح معامل الثبات ألفا كرونباخ لاستبيان اليقظة الذهنية

عدد البنود	21
معامل ألفا كرونباخ	0.92

يوضح الجدول رقم (6) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ تساوي (0.92) وهي قيمة جيدة جدا وهذا يدل على أن المقياس يتميز بدرجة مرتفعة من الثبات.

الثبات بطريقة التجزئة النصفية: للتأكد من ثبات الاستبيان، تم الاعتماد على التجزئة النصفية

جدول (7) يوضح معامل ثبات استبيان اليقظة الذهنية بالتجزئة النصفية

عدد البنود	**معامل الارتباط بيرسون قبل التصحيح**	**تصحيح المعامل بمعادلة سبيرمان براون**	**جوتمان**

21	0,86	0.87	0.87

المصدر: من انجاز الباحثين برنامج spss

النتائج المدونة في الجدول رقم (7) تظهر لنا أن معامل الارتباط بيرسون قبل التصحيح بلغ (0.86) أما بعد التصحيح (0.87) وهي مؤشر على تمتع الاستبيان بمستوى جيد من الثبات.

مناقشة وتحليل النتائج:

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: مستوى متلازمة التعب المزمن لدى طلبة الطب مرتفع

جدول (8) يوضح نتائج اختبار ت لدلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لاستبيان متلازمة التعب المزمن

المتغير	عدد العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	Sig المحسوبة	Sig الدلالة	القرار
متلازمة التعب المزمن	150	65.05	60	10.48	5.90	0.000	0.05	دال إحصائيا

المصدر: من انجاز الباحثين برنامج spss

يتبين لنا من الجدول رقم (8) أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة الدراسة على استبيان متلازمة التعب المزمن يساوي (65.05) وهو أكبر من قيمة المتوسط الفرضي (60.00) الذي يمثل المستوى المتوسط من متلازمة التعب، وهذا يعني أن مستوى متلازمة التعب المزمن لدى طلبة كلية الطب مرتفع. كما بلغت قيمة "ت" (5.90)، في حين بلغ مستوى الدلالة Sig المحسوبة بلغت (0.000) وهي أقل من قيمة Sig (0.05) وهذا يشير إلى أن مستوى متلازمة التعب المزمن مرتفع وبالتالي نقول أن الفرضية تحققت.

وعليه فالنتائج تشير إلى أن طلبة ملحقة كلية الطب يعانون من مستوى مرتفع من متلازمة التعب المزمن، إذ تجاوز متوسط درجاتهم المستوى الفرضي المتوقع، وهذا يمكن إرجاعه إلى عوامل عدة كطبيعة التخصص الطبي الذي يعتبر من بين التخصصات الصعبة، ويتطلب الكثير من الجهد البدني والذهني والحضور الدائم، أضف إلى ذلك وضعية الطلبة بالملحقة التي تتميز بعدم الاستقرار بحكم أن سنوات الدراسة بها محدودة، فهي ملحقة مما ينجم عنه التفكير الزائد في استكمال السنوات المتبقية أين يمكن له أن يدرسها، كما أن هذا يتطلب تفرغا شبه كامل وبحثا دائما، إلى جانب الصعوبات المرتبطة باللغة وصعوبة التكيف معها بحكم انه دراسته في السنوات السابقة كانت باللغة العربية، والطب يدرس باللغة أجنبية مما يزيد من حيرته وقلقه، وهذا ينعكس على حالته النفسية والصحية نتيجة تراكم الضغوط الأكاديمية والاجتماعية، مع ارتفاع سقف التوقعات من الفرد نفسه والعائلة باعتبار طلبة الطب ينظر إليهم باعتبارهم نخبة الجامعة وذوي التحصيل المرتفع، وهذا يضعهم تحت ضغط إضافي وإحساس عال بالمسؤولية يسهم في رفع مستويات التعب المزمن لديهم، كما أن مخاوف الطلبة من الفشل الأكاديمي وعدم تحقيق نتائج تعكس المستوى العلمي لهم يضعهم في دائرة التوتر والضغط.

وقد اتفقت هاته النتائج مع دراسة مصطفى (2019) أين توصلت إلى أن الحالة كانت تعاني من مستوى مزمن متلازمة التعب المزمن. و دراسة الملحم (2023) التي توصلت إلى أن مستوى التعب المزمن جاء متوسطا.

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: مستوى اليقظة الذهنية مرتفع لدى أفراد عينة الدراسة

جدول (9). يوضح نتائج اختبار ت لدلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لاستبيان اليقظة الذهنية

المتغير	عدد العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	قيمة "ت"	Sig المحسوبة	Sig الدلالة	القرار
اليقظة الذهنية	150	36.680	42	-6.973	0.000	0.05	دال إحصائيا

المصدر: من انجاز الباحثين برنامج spss

من النتائج الواردة في الجدول (9) أظهرت نتائج اختبار (ت) لعينة مستقلة أن المتوسط الحسابي لمستوى اليقظة الذهنية لدى الطلبة بلغ ((36.680)، وهو أقل من المتوسط الفرضي المحدد بـ (42)، وان قيمة (ت) المحسوبة تساوي (-6.973)، وان قيمة sig المحسوبة بلغت (0.000) وهي أقل من قيمة مستوى الدلالة (0,05) ما يشير إلى وجود فرق دال إحصائيا بين المتوسطين لصالح المتوسط الفرضي، وهذا يدل على أن الفرضية لم تتحقق ما يعني أن مستوى اليقظة الذهنية لدى أفراد عينة الدراسة يتسم بالانخفاض.

تشير النتائج المحصل إليها إلى انخفاض في مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة كلية الطب، فمن الناحية النظرية تساهم اليقظة الذهنية كعامل ايجابي في حياة الأفراد، وهي مرتبطة بالقدرة على الوعي الراهن أي للحظة الحاضرة، كما تعمل على ضبط الأفكار والانفعالات والتقليل من التوتر والضغط، إلا أن انخفاضها لدى أفراد عينة الدراسة يمكن إرجاعه إلى الضغوط المختلفة التي يعاني من الطلبة باعتبار التخصص الذين يدرسون فيه صعبا وكثيف البرامج، مع تعرض الطلبة للضغوط الأكاديمية والنفسية التي تحد من قدراتهم على ممارسة الانتباه الذهني الكامل وساعات طويلة من الدراسة والالتزام وهذا ما يتطلبه التخصص والتكوين الأكاديمي في ميدان الطب مما يعرضهم لاضطرابات في النوم والأكل حيث أشارت حيث تشير دراسة غنيمة (2011) إلى ارتباط اضطرابات النوم بضعف عمليات الذاكرة والاستدعاء والتخزين. وأيضا نجد أن أغلبهم تفكيرهم محصور في كيفية الانتقال والتحصيل، مع المراجعة والبحث، وبالتالي تكديس المعلومات والاختبارات المكثفة يضعف القدرة على التركيز والانتباه الواعي، ما يقلل مستويات اليقظة العقلية عندهم. أضف إلى ذلك مشكل اللغة والتواصل، كما أن قلة الممارسات التأملية أو التدريب الذهني قد تكون مفسرا لهذا الانخفاض، واختلفت نتائج الدراسة الحالية ونتائج دراسة كل من البلوي (د س) و Sollie & al, 2017 التي توصلت إلى أن عينة الدراسة تمتاز بمستوى مرتفع من اليقظة، ودراسة الحارثي (2022) التي قالت بوجود مستوى متوسط من اليقظة الذهنية.

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين متلازمة التعب المزمن واليقظة الذهنية لدى أفراد عينة الدراسة. وللتأكد من صدق الفرضية تم حساب معامل ارتباط بيرسون والجدول التالي يوضح النتائج المحصل عليها

جدول رقم (10) يوضح العلاقة بين متلازمة التعب المزمن واليقظة الذهنية لدى طلبة الطب

معامل بيرسون Rp	حجم العينة	Sig	مستوى الدلالة	القرار
0.047	150	0.569	0.05	غير دال إحصائيا

المصدر: من انجاز الباحثين برنامج spss

تبين نتائج الجدول (10) أن قيمة sig = 0.569 وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد α=0.05 وهي غير دالة إحصائيا مما يدل على عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين المتغيرين. كما أن قيمة معامل الارتباط بيرسون

(Rp = 0.047) وهو معامل ارتباط ضعيف جدا تدل على وجود علاقة ضعيفة جدا تكاد معدومة، وهذا يجعلنا نرفض الفرضية القائلة بوجود علاقة ارتباطية بين المتغيرين وعليه نقول لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين متلازمة التعب المزمن واليقظة الذهنية لدى طلبة الطب.

أظهرت النتائج أن متلازمة التعب المزمن لا تربط ارتباطا ذا دلالة إحصائية باليقظة الذهنية، وهذا ربما يمكن إرجاعه إلى الخصائص التي تتمتع بها العينة كونها مكونة من طلبة الطب،و الذين يواجهون ضغوطا أكاديمية ومهنية متشابهة تجعل من الصعب تمييز أثر اليقظة الذهنية على مستوى التعب المزمن الذي يشعرون به، وربما إلى وجود دعم اجتماعي ونفسي يتلقاه الطالب من الأهل أو الأصدقاء أو حتى من أساتذة الجامعة والمحيطين بهم للتغلب عل ما يمر به من ظروف وأزمات، فعادة ما تتأثر القدرات المعرفية من انتباه وتركيز وقدرة على الوعي باللحظات الحاضرة والتحكم في مختلف العوامل التي تحيط بالفرد نتيجة شعوره بالتعب والإرهاق، لكن وجود المساعدة والمساندة يخفف من وطأة الشعور بالتعب ويدفع الفرد للقيام على ما يشعر به. كما انه من الممكن أن عينة الدراسة تطبق استراتيجيات وآليات وقائية للتخفيف من الإرهاق مثل النوم الجيد، المرونة النفسية، الاستراتيجيات الفردية للتكيف، وغيرها حسبما أشارت إليه دراسة (ليمان وآخرون Lehman & al , 2002) أن غلب مرضى المتلازمة يشفون بأخذهم الراحة وعدم بذل جهد أو نشاط. وتتعارض هاته النتائج مع ما توصلت أليه دراسة قدوري (2015) التي جاءت فيها نتيجة الدراسة أن متلازمة CFS لها علاقة ارتباطية سلبية بالأمل لدى الطلبة. ودراسة Sollie & al, 2017 التي طبقت برنامجا تدريبيا قائما على اليقظة لدى مرضى متلازمة التعب المزمن، والتي أظهرت أن تنمية اليقظة تؤدي إلى تحسن التكيف النفسي وجودة الحياة.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة: تنص الفرضية الرابعة على انه: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى متلازمة التعب المزمن لدى أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس (ذكر- أنثى).

جدول رقم (11) يبين نتائج اختبار t-test لدراسة الفروق بين المتوسطات لاستبيان متلازمة التعب المزمن تبعا لمتغير الجنس

المتغيرات	النوع	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
متلازمة التعب المزمن	ذكور	50	62.780	11.749	-1.873	2.997	0.063	غير دال إحصائيا
	إناث	100	66.150	9.645				

المصدر: من انجاز الباحثين برنامج spss

تظهر لنا نتائج الجدول (11) أن المتوسط الحسابي للذكور بلغ (62.780) وهو أقل منه للإناث (66.150)، كما تظهر قيمة مستوى الدلالة Sig = 0.063 وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد α = 0.05، وان قيمة "ت" المحسوبة بلغت (-1.873) وبناء عليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى متلازمة التعب المزمن لدى أفراد الدراسة وفقا لمتغير الجنس (ذكور-إناث).

تظهر النتيجة الحالية أن عامل الجنس (ذكر-أنثى) لا يمثل بالضرورة عاملا محددا لمستوى التعب المزمن لدى طلبة الطب، رغم وجود ارتفاع طفيف في مستوى التعب المزمن لدى الإناث، إلا أن هذا الفرق غير دال إحصائيا. يمكننا تفسير هذه النتيجة إلى تشابه الضغوط الأكاديمية لدى الجنسين، حيث أصبحت اليوم الأنثى تضطلع بنفس

الاهتمامات والمشاكل والتطلعات لدى الذكر، وهم يواجهون نفس الضغوط الدراسية، ويتقاسمون نفس الالتزامات العلمية والعملية، ونفس الظروف التعليمية المراجعة لساعات طويلة، ضغوط الدراسة، التفكير في الموازنة بين الدراسة والتربصات، وهذا ما يفسر غياب فروق جوهرية بين الجنسين. كما يمكن إرجاع غياب الفروق إلى تقاسم الطلبة من الجنسين لنفس البيئة التعليمية، والتي تفرض عليهم غالبا نفس الظروف مما يحد من تأثير الدور الاجتماعي التقليدي مع ازدياد وعي الإناث بالتكيف والمساواة في الأدوار المهنية مع الذكر، أذا فاستجابة الطلبة للتعب المزمن يعتمد بدرجة اكبر على ما يتعرضون له من ضغوط نفسية واجتماعية والقدرة على التكيف أكثر مما يعتمد على الفروق البيولوجية في السن. تتوافق هذه النتيجة مع دراسة باشوالد وآخرون Buchwald & al, (1994) التي توصلت إلى وجود فروق ضئيلة بين الجنسين في CFS، بينما تعارضت مع ما توصلت إليه اغلب الدراسات التي أشارت إلى أن الإناث يعانين من متلازمة التعب المزمن أكثر من الذكور، كدراسة الملحم (2023)، دراسة مصطفى (2019)، دراسة قدوري (2015)، والتي جاءت نتائجها أن الإناث لديهم نسبة اكبر من الشعور بالتعب المزمن على الذكور.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة: تنص الفرضية الرابعة على انه: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس (ذكر- أنثى).

جدول رقم (12): يبين نتائج اختبار t-test لدراسة الفروق بين المتوسطات لاستبيان اليقظة الذهنية تبعا لمتغير الجنس

المتغيرات	النوع	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
اليقظة الذهنية	ذكور	50	32.920	6.499	-3.624	20.233	0.000	دال إحصائيا
	إناث	100	38.560	9.990				

المصدر: من انجاز الباحثين برنامج spss

يبين الجدول (12) أن المتوسط الحسابي لليقظة الذهنية للذكور بلغ (32.920) وهو أقل من المتوسط الحسابي للإناث والذي بلغ (38.560)، كما تظهر قيمة مستوى الدلالة Sig = 0.000 وهي أقل تماما من مستوى α = 0.05، وان قيمة "ت" المحسوبة بلغت (-3.624) وعليه، يمكننا القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى أفراد عينة الدراسة لصالح الإناث مما يشير إلى أن الطالبات أكثر وعيا ويقظة من زملائهم الذكور.

اختلفت النتيجة المحصل عليها مع ما توصلت إليه دراسة بوحارة (2023)، ودراسة محمد (2024) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في مستوى اليقظة الذهنية وفقا لمتغير الجنس، وهذا يمكن تفسيره بكون الإناث أكثر قدرة على إدراك مشاعرهن والتعبير عنها بدرجة اكبر من الذكور، وهو ما يعزز من مستويات اليقظة الذهنية لديهن، إضافة إلى طبيعة دراسة التخصصات الطبية تدفع الطالبات إلى الرفع من مستوى اليقظة لديهن، فالضغط الأكاديمي الشديد والتوقعات العالية المتجهة نحوهن من قبل العائلات أو حتى المجتمع يجعلهن يستخدمن استراتيجيات تكيف أكثر ارتباطا بالوعي والانتباه الذهني، مقارنة بالذكور. كما أن الدور الذي تلعبه التنشئة الاجتماعية والمحيط

الاجتماعي بالفتاة يدفعها إلى الاعتماد على نفسها، من خلال تقوية حضورها وانتباهها لضمان المكانة التي تبحث عنها خاصة ما تعلق بمهنة الطب التي تعتبر حلم الكثير من بناتنا.

خاتمة:

أظهرت هذه الدراسة أن طلبة الطب بملحقة كلية الطب بجامعة الجلفة يعانون من ارتفاع مستوى متلازمة التعب المزمن ، مقابل انخفاض مستوى اليقظة الذهنية لديهم، كما بيّنت النتائج غياب العلاقة الارتباطية الدالة بين المتغيرين. وهو ما يعكس استقلالية كل متغير عن الآخر في هذه العينة، كما أبرزت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متلازمة التعب المزمن وفقا لمتغير الجنس، بينما ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية لليقظة الذهنية لصالح الإناث.

تؤكد هذه النتائج الحاجة إلى مزيد من الاهتمام بالجوانب الصحية والنفسية لدى طلبة التخصصات الطبية، نظرا لما تفرضه طبيعة الدراسة من أعباء معرفية وضغوط مستمرة، قد تنعكس سلبا على وظائفهم المعرفية والنفسية وحتى تحصيلهم الدراسي.

وبناء على ما تم التوصل إليه يمكن اقتراح التوصيات التالية:

- ضرورة وضع برامج موجهة لتطوير مهارات اليقظة الذهنية لمختلف شرائح المجتمع خاصة فئة الطلبة.
- تشجيع الدراسات والأبحاث حول متغير متلازمة التعب المزمن على عينات مختلفة قصد تعميق الفهم حول المتلازمة وآثارها على صحة الإنسان.
- تعزيز الصحة النفسية لدى الطلبة من خلال توفير الخدمات الإرشادية النفسية والبرامج الوقائية، للمساهمة في تحسين جودة الحياة لديهم.

المراجع

- أحمد جميل عودة، عبد الناصر عبد الرحيم قدومي، العلاقة بين التفكير الايجابي واليقظة العقلية لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 13، العدد 01، (2023)، ص 1-19
- أحمد مجاور عبد العليم، فاعلية العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية في علاج اضطراب القلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين، مجلة كلية التربية، العدد 120، (2022)، ص ص 473-536.
- إيمان أم الخيوط، يوسف بورزق، التعب العصبي وعلاقته بالتفكير الايجابي لدى أمهات الأطفال المعاقين، مجلة العلوم القانونية والاجتماعية، المجلد 2، العدد4، (2017)، ص ص 341-354.
- إيناس أحمد عزيم، متلازمة التعب المزمن لدى معلمي المدارس الابتدائية في مدينة السليمانية، دراسة مقارنة، مجلة كلية العلوم الإسلامية، المجلد 36، العدد 06، (2024)، ص ص 359-392.
- بشرى أحمد العكايشي، القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الشارقة، المجلة الدولية للأبحاث التربوية، جامعة الإمارات المتحدة، المجلد 43، العدد 03، (2019)، ص ص 262-290.
- جمال عبد الحميد جادو، صعوبات التنظيم الانفعالي كمتغير وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة ومتلازمة التعب المزمن لدى الأمهات المغتربات، مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية، المجلد 06، العدد 15، (2021)، ص 1-43.

- دعاء، عبد الله العدوان، وآخرون، متنبئات اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعات الأردنية. مجلة دراسات، العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 52، العدد 02، (2025)، ص ص 95-106.
- روحية عاطف محي الدين محمد، اليقظة العقلية ودورها في تحسين الصمود الأكاديمي والدافعية لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، المجلة العلمية لكلية التربية والطفولة المبكرة، جامعة المنصورة، المجلد 10، العدد 01، (2023)، ص ص 789-813.
- سارة حسام الدين مصطفى، النزعة للكمالية وعلاقتها بمتلازمة التعب المزمن لدى عينة من الطُلاب دراسة سيكومترية كلينكية، مجلة الإرشاد النفسي، المجلد 59، العدد 59، (2019)، ص ص 119-214.
- سالي عزت إمام إسماعيل، (2020)،فعالية برنامج إرشادي التكاملي في خفض بعض أعراض متلازمة التعب المزمن لدى طالبات الجامعة، مجلة البحث في التربية، العدد 21، ص ص 131-175.
- سجان محمد الملحم، التعب المزمن وعلاقته بالكفاءة المهنية لدى عينة من معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدارس دمشق، مجلة جامعة البعث، المجلد 45، العدد 08، (2023)،ص ص 113-152.
- سعد محمد عبد الله الحارثي، اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة، المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، المجلد 57، العدد 57، (2019)، ص ص 129-157
- شعبان جاب الله رضوان، إبراهيم شوقي عبد الحميد، الفروق بين الممرضين الممرضات في تنظيم الذات وزملة أعراض التعب المزمن، مجلة بحوث ودراسات نفسية، المجلد 16، العدد 04، (2020)، ص ص.741-799
- شعبان جاب الله رضوان، وفاء إمام عبد الفتاح، دور نوعية الحياة في التنبؤ بزملة أعراض التعب المزمن، مجلة دراسات عربية، المجلد 17، العدد 02،(2018)، ص ص 377-448.
- عائشة بن الصغير، حسين بوداود، مستوى الصحة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية و قسم علم النفس دراسة ميدانية بجامعة عمار ثليجي بالأغواط، مجلة العلوم القانونية والاجتماعية، المجلد1، العدد 4، (2016)، ص.
- فاتن صلاح عبد الصادق، الدقة التشخيصية للتعب المزمن وما وراء الذاكرة في فرز منخفضي ومرتفعي مؤشرات جودة النوم من مرضى التصلب المتعدد، ، مجلة بحوث ودراسات نفسية، المجلد 18، العدد 04، (2022)، ص ص 636-726.
- فاطمة حمدي الغنامي وآخرون، الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، المجلد 7، العدد 33، (2023)، ص ص 313-332.
- الموقع الالكتروني الطبي ، متلازمة التعب المزمن Chronic Fatigue Syndrome ، https://altibbi.com تاريخ الزيارة 2025/08/03 الساعة 18.30.
- محمد سعيد سلامة، ،الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بزملة التعب المزمن والأمل، مجلة كلية الآداب بقنا، المجلد 17، العدد 24،(2008)، ص ص 66-98.
- محمد عبد الجابر محمود تمام، المعتقدات اللاعقلانية كمتغير منبئ بزملة التعب المزمن لدى عينة من مرضى السرطان، مجلة كلية الآداب، جامعة سوهاج، العدد 51، الجزء 02. (2019)، ص ص 281-306.
- مصطفى عليان ربحي، البحث العلمي، أسسه، مناهجه وأساليبه وإجراءاته، بيت الأفكار الدولية، عمان، الأردن. (2011).
- مروة عبد الستار حسن علي، متلازمة التعب المزمن وعلاقتها بخصائص الشخصية لدى شرائح متباينة من السيدات (دراسة وصفية ارتباطية)، مجلة البحث العلمي في الآداب، العدد 17، (2016). ص ص 1-39.
- محمد نواف عبد الله البلوي، العلاقة بين اليقظة العقلية والمناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في ضوء بعض المتغيرات المعاصرة فيروس كورونا المستجد، مجلة الجامعة العراقية، العدد 59، الجزء01، (د س)، ص ص 441-458.

- هالة حمدي محمد، اليقظة العقلية وعلاقتها بتحمل الكرب النفسي لدى طلاب الجامعة، مجلة بحوث التعليم والابتكار، المجلد04، العدد 15، الجزء 15، (2024)، ص ص 32-57.
- هناء بوحارة، اليقظة العقلية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين، مجلة العلوم الإنسانية ، المجلد 10، العدد 1، (2023)،ص ص 363-383.
- يوسف قدوري، (2015)، زملة التعب المزمن وعلاقتها بالقلق والأمل لدى طلبة الجامعة، مجلة الواحات للبحوث والدراسات، المجلد 08، العدد 1، ص ص 981-997.
- American Psychological Association , (N.D) , Mindfulness , APA dictionary of psychology, Retrieved August 21, 2025, from https: // dictionary.apa.org/mindfulness.
- Amit Sapra; Priyanka Bhandari ; (2023) ; Chronic Fatigue Syndrome ; https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK557676/
- Buchwald D, Pearlman T, Kith P, Schmaling K,(2017),Gender differences in patients with chronic fatigue syndrome. J Gen Intern Med. Jul;9(7):397-401. doi: 10.1007/BF02629522. PMID: 7931750. https://www.ahdubai.com/ar/blogs/chronic-fatigue-syndrome
- https://continentalhospitals.com/ar/blog/world-chronic-fatigue-syndrome-day-2024/
- Jun Liang, Igor V. Zaitsev, (2019),Chronic Fatigue Syndrome & Other Difficulties: Introducing a Modern Scientific Controversy to a Biology Classroom, American Biology Teacher, v81 n6 p387-394
- Katinka Sollie & al,(2017), Mindfulness training for chronic fatigue syndrome: a pilot study, health psychology report , volume 5(3).
- Keng et al,(2011). Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. in Psychol Rev.
- Pia Åsbring a, Anna-Liisa Närvänen, (2003), Ideal versus reality: physicians perspectives on patients with chronic fatigue syndrome (CFS) and fibromyalgia, Social Science & Medicine, Volume 57, Issue 4, p 5,, Pages 711-720
- Rolf H. Adler ,(2004), Chronic fatigue syndrome (cfs), S W I S S M E D W K LY.

الهوامش

[1] https://continentalhospitals.com/ar/blog/world-chronic-fatigue-syndrome-day-2024/

[2] محمد عبد الجابر محمود تمام، (2019)، المعتقدات اللاعقلانية كمتغير منبئ بزملة التعب المزمن لدى عينة من مرضى السرطان، مجلة كلية الآداب، جامعة سوهاج، العدد 51، الجزء 02، ص 282.

[3] إيناس أحمد عزيم، (2024)، متلازمة التعب المزمن لدى معلمي المدارس الابتدائية في مدينة السليمانية، دراسة مقارنة، مجلة كلية العلوم الإسلامية، المجلد 36، العدد 06، ص 365

4 مروة عبد الستار حسن علي، (2016)،متلازمة التعب المزمن وعلاقتها بخصائص الشخصية لدى شرائح متباينة من السيدات (دراسة وصفية ارتباطية)، مجلة البحث العلمي في الآداب، العدد 17، ص 03.

[5] شعبان جاب الله رضوان، وفاء إمام عبد الفتاح، (2018)، دور نوعية الحياة في التنبؤ بزملة أعراض التعب المزمن، مجلة دراسات عربية، المجلد 17، العدد 02، ص 407.

[6] فاتن صلاح عبد الصادق، الدقة التشخيصية للتعب المزمن وما وراء الذاكرة في فرز منخفضي ومرتفعي مؤشرات جودة النوم من مرضى التصلب المتعدد، (2022)، مجلة بحوث ودراسات نفسية، المجلد 18، العدد 04، ص 641.

[7] بشرى أحمد العكايشي، (2019)، القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الشارقة، المجلة الدولية للأبحاث التربوية، جامعة الإمارات المتحدة، المجلد 43، العدد 03، ص 264.

[8] Rolf H. Adler ,(2004), Chronic fatigue syndrome (cfs), S W I S S M E D W K LY , p 268.

[9] شعبان جاب الله رضوان، إبراهيم شوقي عبد الحميد، (2020)، الفروق بين الممرضين الممرضات في تنظيم الذات وزملة أعراض التعب المزمن، مجلة بحوث ودراسات نفسية، المجلد 16، العدد 04، ص 755.

[10] الطبي ، (2025)، متلازمة التعب المزمن Chronic Fatigue Syndrome الموقع الالكتروني: https://altibbi.com

[11] إيمان أم الخيوط، يوسف بورزق، (2017)، التعب العصبي وعلاقته بالتفكير الايجابي لدى أمهات الأطفال المعاقين، مجلة العلوم القانونية والاجتماعية، المجلد 2، العدد4، ص 343.

[12] American Psychological Association , (N.D) , Mindfulness , APA dictionary of psychology, Retrieved August 21, 2025, from https: // dictionary.apa.org/mindfulness.

[13] أحمد مجاور عبد العليم، (2022)، فاعلية العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية في علاج اضطراب القلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين، مجلة كلية التربية، العدد 120، ص 479.

[14] Keng et al,(2011). Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. in Psychol Rev. p 02

[15] سجان محمد الملحم، (2023)، التعب المزمن وعلاقته بالكفاءة المهنية لدى عينة من معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدارس دمشق، مجلة جامعة البعث، المجلد 45، العدد 08، ص ص 113-152.

[16] سارة حسام الدين مصطفى، (2019)، النزعة للكمالية وعلاقتها بمتلازمة التعب المزمن لدى عينة من الطُلاب دراسة سيكومترية كلينكية، مجلة الإرشاد النفسي، المجلد 59، العدد 59، ص ص 119-214.

[17] يوسف قدوري، (2015)، زملة التعب المزمن وعلاقتها بالقلق والأمل لدى طلبة الجامعة، مجلة الواحات للبحوث والدراسات، المجلد 08، العدد 1، ص ص 981-997.

[18] محمد سعيد سلامة، (2008)،الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بزملة التعب المزمن والأمل، مجلة كلية الآداب بقنا، المجلد 17، العدد 24، ص ص 66-98.

[19] شعبان جاب الله رضوان، وفاء إمام عبد الفتاح، (2018)، دور نوعية الحياة في التنبؤ بزملة أعراض التعب المزمن، مجلة دراسات عربية، المجلد 17، العدد 02، ص

[20] Buchwald D, Pearlman T, Kith P, Schmaling K,(2017),Gender differences in patients with chronic fatigue syndrome. J Gen Intern Med. Jul;9(7):397-401. doi: 10.1007/BF02629522. PMID: 7931750.

[21] هالة حمدي محمد، (2024)، اليقظة العقلية وعلاقتها بتحمل الكرب النفسي لدى طلاب الجامعة، مجلة بحوث التعليم والابتكار، المجلد04، العدد 15، الجزء 15

[22] هناء بوحارة، (2023)، اليقظة العقلية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين، مجلة العلوم الإنسانية ، المجلد 10، العدد 1، ص ص 363-383.

[23] سعد محمد عبد الله الحارثي، (2019)، اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة، المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، المجلد 57، العدد 57، ص ص 129-157.

[24] Katinka Sollie & al,(2017), Mindfulness training for chronic fatigue syndrome: a pilot study, health psychology report , volume 5(3).

[25] محمد نواف عبد الله البلوي، (د س)، العلاقة بين اليقظة العقلية والمناعة النفسية لددى طلاب المرحلة الثانوية في ضوء بعض المتغيرات المعاصرة فيروس كورونا المستجد، مجلة الجامعة العراقية، العدد 59، الجزء01، ص ص 441-458.

[26] Jun Liang, Igor V. Zaitsev, (2019),Chronic Fatigue Syndrome & Other Difficulties: Introducing a Modern Scientific Controversy to a Biology Classroom, American Biology Teacher, v81 n6 p387-394

[27] شعبان جاب الله رضوان، إبراهيم شوقي عبد الحميد، (2020) مرجع سابق، ص 758.

[28] Amit Sapra; Priyanka Bhandari ; (2023) ; Chronic Fatigue Syndrome ; https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK557676/

[29] شعبان جاب الله رضوان، إبراهيم شوقي عبد الحميد، (2020) مرجع سابق، ص 758.

[30] https://www.ahdubai.com/ar/blogs/chronic-fatigue-syndrome

[31] شعبان جاب الله رضوان، إبراهيم شوقي عبد الحميد، (2020) مرجع سابق، ص 761.

[32] نفس المرجع السابق.

[33] جمال عبد الحميد جادو، (2021)، صعوبات التنظيم الانفعالي كمتغير وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة ومتلازمة التعب المزمن لدى الأمهات المغتربات، مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية، المجلد 06، العدد 15، ص 06

[34] سالي عزت غمام إسماعيل، شادية أحمد عبد الخالق، أحمد سعد محمد، (2020)،فعالية برنامج إرشادي التكاملي في خفض بعض أعراض متلازمة التعب المزمن لدى طالبات الجامعة، مجلة البحث في التربية، العدد 21، ص 135.

[35] Pia Åsbring a, Anna-Liisa Närvänen, (2003), Ideal versus reality: physicians perspectives on patients with chronic fatigue syndrome (CFS) and fibromyalgia, Social Science & Medicine, Volume 57, Issue 4, p 5,, Pages 711-720

[36] دعاء، عبد الله العدوان، وآخرون، (2025)، متنبئات اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعات الأردنية. مجلة دراسات، العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 52، العدد 02، ص 96

37 روحية عاطف محي الدين محمد، (2023)،اليقظة العقلية ودورها في تحسين الصمود الأكاديمي والدافعية لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، المجلة العلمية لكلية التربية والطفولة المبكرة، جامعة المنصورة، المجلد 10، العدد 01، ص 792.

[38] عائشة بن الصغير، حسين بوداود، (2016)، مستوى الصحة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية و قسم علم النفس دراسة ميدانية بجامعة عمار ثليجي بالأغواط، مجلة العلوم القانونية والاجتماعية، المجلد1، العدد 4، ص 114.

[39] Keng et al,(2011). Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. in Psychol Rev. p 04

[40] نفس المرجع، ص 05

[41] دعاء عبد الله العدوان، مرجع سابق، ص 96.

[42] أحمد جميل عودة، عبد الناصر عبد الرحيم قدومي، (2023)، العلاقة بين التفكير الايجابي واليقظة العقلية لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 13، العدد 01، ص 02.

[43] مصطفى عليان ربحي ، (2011)، البحث العلمي، أسسه، مناهجه وأساليبه وإجراءاته، بيت الأفكار الدولية، عمان، الأردن، ص 48.

[43] فاطمة حمدي الغنامي وآخرون، الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، المجلد 7، العدد 33، (2023)، ص ص 313-332.