



جامعة الجبالي بونعامه بخميس مليانة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية



اليقظة العقلية كمنبئ بجودة الحياة للطلاب الجامعي

مذكرة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على شهادة ماستر علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

تحت إشراف الأستاذة:

لعزالي صليحة

إعداد الطالبتين:

وسام عمرين

سمية سايج

السنة الجامعية

2024/2023

****شكرو عرفان****

"باسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع التعليم"

اللهم صل وسلم وبارك على نبينا محمد خاتم الأنبياء والرسل أما بعد :

أولا يكون الشكر والحمد لله سبحانه وتعالى الذي أعانني وزادني صبرا وقوة لإنجاز هذا العمل و أتقدم أيضا بالشكر و التقدير لأستاذتي الكريمة على تقديمها للمساعدة و كل المعلومات الواجب معرفتها و لها مني اخلص الثناء و حفظها الله .

****إهداء****

اهدي هذا الكلام لعائلي وخاصة أُمي أتقدم لها بكل الشكر و الثناء و التقدير على كل مجهود قامت به وكم من الليالي التي سهرت من أجل دراستي و تقديمها لي كل المعنويات المادية و اللامادية.

إلى كل أحبتي و عائلتي :

"لعائلي الغالية، قد أهدي القصيدة في قلوبنا لكم مكانة خاصة.

أنتم نور الدرب، ونسمة الصباح، في كل زمان ومكان، أنتم الأمان.

بحب كبير واحترام عميق، أهديكم قلبي وكلماتي الصادقة.

في كل يوم وساعة ولحظة، أنتم السعادة والحنان والحياة.

فلنبقى دوماً متحدين ومتلاحمين، عائلي الغالية، أنتم كنز الحياة.

****إهداء****

الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه

أرى مرحلتي الدراسية قد شارفت على الانتهاء بالفعل بعد تعب ومشقة دامت سنين في سبيل العلم والحلم حملت في طياتها آمنيات الليالي وأصبح عنائي اليوم للعين قرّة، ها أنا اليوم أقف على عتبة تخرجني أقطف ثمار تعبتي وأرفع قبعتي بكل فخر ، فاللهم لك الحمد قبل أن ترضى ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضا ، لأنك وفقّتي على إتمام هذا النجاح وتحقيق حلمي.

وبكل حب أهدي ثمرة نجاحي وتخرجي

إلى الذي زين اسمي بأجمل الألقاب من دعمني بلا حدود واعطاني بلا مقابل إلى من علمني أن الدنيا كفاح وسلاحها العلم والمعرفة ، داعمي الأول في سيرتي وسندي وقوتي وملاذي بعد الله فخري واعتزازي : والدي

إلى من جعل الجنة تحت أقدامها وسهلت لي الشدائد بدعائها إلى الانسانية العظيمة التي لطالما تمننت أن تقر عينها لرؤيتي في يوم كهذا أُمي العزيزة إلى الضلع الثابت وأمان أيامي

إلى من بهم أكبر وعليهم أعتمد ومن بوجودهم أكتسب قوة ومحبة لا حدود لها وإلى من عرفت معهم معنى الحياة إخوتي: أنفال، آية، عبد العظيم

إلى رفيقة دربي صديقتي وسندي في السراء والضراء نهال

إليكم جميعا أهدي ثمرة جهدي

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى التنبؤ بجودة الحياة من خلال اليقظة العقلية للطلاب الجامعي.

وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي

وقد توصلت الدراسة إلى : وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى الطلبة تخصص علوم التربية وتخصص علوم اقتصادية

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الفعلية لدى الطلبة تخصص علوم التربية وتخصص علوم الاقتصادية

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة تبعاً للمستوى (ليسانس/ماستر)

الكلمات المفتاحية:

جودة الحياة، اليقظة العقلية ، الطالب الجامعي

Study summary

This study aimed to reveal the relationship between mindfulness and quality of life as a predictor for university students

The study relied on the descriptive approach

The study found: There are statistically significant differences in the level of quality of life among students majoring in educational sciences and majoring in economic sciences

There are statistically significant differences in the level of actual alertness among students majoring in educational sciences and majoring in economic sciences

There are statistically significant differences in the level of mental alertness among students according to the level (Bachelor's/Master's)

key words:

Quality of life, mental alertness, university student

فهرس الموضوعات

ملخص الدراسة.....	5
مقدمة.....	أ
الإشكالية.....	ب
تساؤلات الدراسة :	ث
التساؤلات الفرعية:	ث
الفرضيات:	ث
أهداف الدراسة :	ج
أهمية الدراسة :	ث
المفاهيم الإجرائية للدراسة:	ج
حدود الدراسة:	ج
الدراسات السابقة والتعقيب عليها :	ج
الدراسات السابقة (جودة الحياة) :	ذ
الفصل الأول : اليقظة العقلية.....	12
تمهيد:	13
تاريخ اليقظة العقلية.....	13
تعريف اليقظة العقلية:	16
مكونات اليقظة العقلية:	16
أبعاد اليقظة العقلية:	17
نظريات اليقظة العقلية:	20
قياس اليقظة العقلية:	20
مقياس اليقظة العقلية المعرفية الوجدانية :	21
مهارات كنتاكي اليقظة العقلية:	22
فنيات و إستراتيجيات اليقظة العقلية.....	23
فوائد اليقظة العقلية.....	23
خاتمة الفصل.....	24
الفصل الثاني: جودة الحياة.....	25
تمهيد :	26
نظرة تاريخية عن جودة الحياة :	26
تعريف جودة الحياة :	26
مفهوم جودة الحياة.....	26
الإتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة :	27
مقومات جودة الحياة:	28
مجالات جودة الحياة:	29

29.....	مكونات جودة الحياة
29.....	أنواع جودة الحياة:
30.....	أبعاد جودة الحياة:
31.....	معوقات جودة الحياة
31.....	قياس جودة الحياة
32.....	خلاصة
33.....	الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية
33.....	الجانب الميداني
34.....	تمهيد:
34.....	الدراسة الاستطلاعية
34.....	أهداف الدراسة الاستطلاعية:
34.....	الإطار الزماني والمكاني للدراسة الاستطلاعية:
34.....	أدوات الدراسة:
36.....	الخصائص السيكومترية للمقياس
Erreur ! Signet non défini.	إجراءات الدراسة الأساسية
Erreur ! Signet non défini.	منهج الدراسة
Erreur ! Signet non défini.	مجتمع الدراسة:
Erreur ! Signet non défini.	عينة الدراسة الأساسية
	عرض وتحليل نتائج الفرضيات
37.....	خاتمة
Erreur ! Signet non défini.	الملاحق
Erreur ! Signet non défini.	قائمة المصادر والمراجع

قائمة الجدوال:

الصفحة	رقم الجدول
39	01
40	02
40	03
41	04
43	05
44	06
45	7
47	8
48	9
49	10

مقدمة

يقاس تطور الأمم وازدهارها من خلال الاهتمام الذي توليه للبحث العلمي ومدى توظيفها لنتائجه لإيجاد حلول لمشاكلها تكون قادرة على الصمود أمام التغيرات والتحولات ، و يتفق المهتمون بتطوير وتنمية المجتمع أن رأس المال البشري أهم وأسبق من الثروات والموارد الطبيعية ، والطفرات الاقتصادية الحاصلة في بعض البلدان الفقيرة من حيث الموارد الطبيعية خير دليل على ذلك، لاهتمامها بالعنصر البشري من حيث تكوينه وإعداده إعدادا فعالا ليشترك بطريقة ايجابية في رقي وتطوير بلاده. ويبدأ ذلك الإعداد منذ المراحل الأولى للحياة من حيث الرعاية الصحية النفسية الاجتماعية والتربوية والرياضية ... إلخ، ولا يمكن المفاضلة بين كل مرحلة وأخرى فلكل منها ميزات وخصائصها التي تفرض التكفل والرعاية من أجل التوافق النفسي والاجتماعي، تحقيقا للصحة النفسية والتي من مؤشرات الاستمتاع بالحياة، ولن يتأتى هذا في حالة كون الفرد يعيش عزلة وانطواء وضغوطا وفشلا في تحقيق الأهداف، والتي يأتي في طليعتها الأهداف الدراسية من خلال تحقيق نتائج دراسية جيدة ومرضية تعكس مستوى مرتفع من الإنجاز الأكاديمي. ولأن مرحلة الدراسة الجامعية تعتبر مرحلة نمو حرجة لدى بعض الطلاب، فهي تقابل مرحلة المراهقة المتأخرة وتزامن مع مرحلة عمرية تتسم بالقوة والإقدام على الحياة، والتي هي مرحلة الشباب، كما تكتسي أهميتها من كونها مدرسة الحياة بما يوفره المناخ الأكاديمي للجامعات من خبرات وتفاعلات اجتماعية بين أفرادها، ولأن نجاح الطالب الجامعي وانجازه الأكاديمي هو ما تصبو إليه الهيئة الوصية على التعليم العالي لما ينتظر منه بعد تخرجه بمستويات مرضية تعكس نجاعة النظام التعليمي المعتمد، كما أنه خلال هذه الفترة تنضج وتصل شخصية الطالب وتتمايز خياراته واتجاهاته، فهي مرحلة اتخاذ القرارات المصيرية بالحياة واختيار المهنة بعد وضوح معالم المشروع المهني المستقبلي ، كما أنها مرحلة اكتمال التكوين العقلي . وتعد مرحلة التعليم الجامعي أولى خطوات الرشد، حيث يبدأ الطالب بالاعتماد على نفسه وتحمل قراراته الذاتية والمصيرية، وتواجه الطالب في هذه المرحلة الكثير من الصعوبات والضغوطات النفسية مختلفة المصادر، والتي يجب أن يتعامل معها بطريقة سليمة ، من بين هذه الضغوطات نجد الضغوطات الأسرية و الاجتماعية والمادية والأكاديمية التي يمتد تأثيرها ليشمل جوانب عديدة من اهتماماته وواجباته التي تتطلب تركيزا وانتباها.

وخلال اليوم الدراسي للطلاب يمر انتباهه وتركيزه ضمن سياق عمله الأكاديمي من حضور محاضرات أو تقديم عروض وأوراق بحثية أو مراجعة واستذكار بمستويات مختلفة تركيزا أو تشتتا ، لأنه من الصعب تركيز الانتباه بصورة مقصودة في اللحظة الحاضرة نحو مثير معين لمدة طويلة وخاصة في هذه السنوات الأخيرة ، التي شهدت تدفقا هائلا للمعلومات في كل ثانية فأصبح الفرد يتفقد بريدته الالكترونية، وهو يتابع نشرة الاخبار أو يتصفح مواقع التواصل الاجتماعي وهو يقود سيارته وكثير من الطلبة لا يستغي عن تفقد هاتفه بين الفينة والأخرى وهو يستمع للمحاضرة فضولا وبحثا عن كل ما هو جديد، ويشتكي كثير من الطلبة من السرحان أو الاستغراق في التنقل في أحداث الماضي أو الإفراط في التفكير في أحداث مستقبلية. ولمواجهة تلك الظاهرة النفسية يقدم لنا علماء علم النفس الايجابي والذي هو العلم الذي يهتم بكل ما هو ايجابي في الشخصية ، وذلك عن طريق تصنيف الفضائل والقوى الإنسانية ومكن القوة البشرية و لا يهتم بالأفراد فحسب بل يهدف إلى دراسة وتطوير المؤسسات والمنظمات مثل مؤسسات المجتمع ، ولأن علم النفس الايجابي يهدف الى تحسين الكفاءة العقلية للفرد بحيث تكون أحسن من المستوى العادي للصحة العقلية يقدم لنا مفهوم سيكولوجيا حديثا وهو اليقظة العقلية أو ما يطلق عليه الوعي الكلي أو عيش اللحظة الراهنة والتي يرى كل من ليدوينغ و

كابات زين (2008) Ludwing & Kabat-Zinn بأنها: "ممارسة التأمل الواعي الذي يهتم بالحاضر ، وقد زاد الاهتمام بها في الثلاثين سنة الماضية باستخدامها الواسع في العلاج النفسي ، ويمكن اعتبارها ممارسة عالمية بعد أن كانت بوزية تاريخيا، وبالرغم من الخلاف حول كيفية ادماج اليقظة العقلية في علم النفس، باعتبارها مفهوما نفسيا خالصا بعيدا عن التقاليد الدينية فإنها فرضت نفسها بقوة في علم النفس واجتهد الباحثون في دراستها لفهم طبيعتها وتحديد مكوناتها، وتقديم نظريات مفسرة لها وبناء أدوات لقياسها ، ومنهم من تناولها في سياق العلاج النفسي واعتبارها فنية علاجية خاصة المعالجين ذوي التوجه السلوكي أو كسمة للأشخاص، فبحث علاقتها ببعض المتغيرات وتحديد صفات الأشخاص المتيقظين عقليا ومنهم من اعتبرها حالة يمر بها الفرد خلال ممارسته لنشاطاته اليومية. ويعتبر الطلبة أكثر فئات المجتمع حاجة لممارسة اليقظة العقلية، لأن مهامهم البيداغوجية تعتمد بالدرجة الأولى على نشاطهم العقلي فهم بحاجة للتركيز والانتباه والانفتاح على الخبرات والملاحظة والوصف للتعامل بوعي مع الخبرات اليومية، في هذا السياق يذكر وينغ (2019) Wang أن العديد من الكليات الشهيرة في الولايات المتحدة الأمريكية تبنت مواد دراسية حول اليقظة العقلية ضمن مناهجها التعليمية، نظرا لاتفاق العديد من الدراسات العلمية على فائدتها فهي تعمل على زيادة الانتباه والتركيز والتوجه نحو الحاضر، وتجعل الفرد أكثر قدرة على استخدام المعلومات المتاحة عن الموقف بشكل فعال .

كما تعمل على كف الاستجابات الاوتوماتيكية والنظر للسياق العام الذي حدث فيه الموقف، والانتباه المقصود والتحكم فيه. فاليقظة العقلية تعمل على منع التفكير الإجتراري المسيطر على العقل و الذي يعيد تأجيج مشاعر الاستياء والانزعاج، ويؤدي الى مزيد من الأفكار التي تأخذ صاحبها في حلقة مفرغة تجذبه الى دائرة التشتت ورد الفعل، كما ظهرت فائدتها في سرعة التعافي من الأمراض ورفع المناعة ، والرفع من القدرة على مواجهة الضغوط . ولأن وتيرة الحياة وكم الواجبات التي يتعين القيام بها و القلق بشأنها، يشكل سببا رئيسيا للضغوط النفسية لأن ما يقوم به الفرد من أجل بلوغ أهدافه والعمل على مدى ساعات طوال اليوم قد يؤدي إلى مكاسب مادية، إلا أنه على مستوى العافية النفسية ستكون له آثار غير مرضية، فالضغوط النفسية تحد من كفاءة وظائف الجسم والعقل، مما يعرضه للإصابة بالاضطرابات النفسية والأمراض العضوية ، ويمكننا أن نحد من آثار الضغوط النفسية وتحسين جودة الانجاز الأكاديمي من خلال ممارسة اليقظة العقلية.

أما بالنسبة للجانب الثاني من مذكرتنا ألا وهو جودة الحياة فقد زاد اهتمام الباحثين اليوم بمفهوم جودة الحياة " منذ بداية النصف الثاني للقرن العشرين كمفهوم مرتبط بعلم النفس الايجابي والذي جاء استجابة إلى أهمية النظرة الايجابية إلى حياة الأفراد كبديل للتركيز الكبير الذي أولاه علماء النفس للجوانب السلبية من حياة الأفراد وقد تعددت قضايا البحث في هذا الإطار. فشملت الخبرات الذاتية والعادات والسمات الايجابية للشخصية، وكل ما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة

الإشكالية:

يطمح الطالب الجامعي لتحقيق الأهداف التي يسعى إليها، وبما أنه في البيئة الجامعية فإنه يواجه مشكلات ومعوقات في حياته بصفة عامة وفي دراسته بصفة خاصة ، كما أنه يكتسب معارف و خبرات علمية و عملية تساعده على اكمال

مشواره الدراسي ، ويتم ذلك حسب جودة الحياة التي يعيشها والتي قد تتمثل في الصحة النفسية و الجسمية السليمة للطلاب وأيضا قد تكون مجموعة العوامل التي تشمل الأمور الأكاديمية مثل جودة التعليم و المواد الدراسية و الجو المجتمعي ، و الحياة الاجتماعية في الحرم الجامعي حيث يمكن أن تشمل جودة الحياة الجامعية أيضا الخدمات الطلابية مثل الإسكان و النقل و الرعاية الصحية ، وكذلك الفرص الرياضية و الثقافية بشكل عام و التغلب على هذه المعوقات و المشكلات ، وتحقيق الأهداف التي يسعى تحقيقها فإن علماء النفس الإيجابي وهو العلم الذي يهتم بكل ما هو ايجابي في الشخصية. كما أن علماء هذا العلم قديمة مفهوم سيكولوجي حديث وهو اليقظة العقلية التي قد أشار " كبال(2023)" اليه (مفهوم اليقظة العقلية) انها أداة قوية يمكن للطلاب استخدامها لتحسين جودة الحياة الأكاديمية وقد تساعدهم على تطوير معارفه الشخصية وتعزيز ارادته. مما ينعكس على تميزه في بيئة التعلم الجامعي ، كما أن العديد من الدراسات ("دراسة جمال2008- دراسة 2021") الى وجود علاقة قوية بين مفهوم اليقظة العقلية و العديد من المتغيرات الإيجابية في حياتنا ومن هذه المتغيرات السعادة النفسية ما يقلل من القلق و التوتر ، ويزيد من الشعور بالرضا و السعادة وقد تحسن اليقظة العقلية من قدرة الفرد على التعامل مع الضغوطات مما يعزز شعورهم بالاستقرار النفسي ، وتكسبه القدرة على التكيف مع التغيرات و التحديات مما يعزز من مرونته النفسية ، وكذلك قد تساهم في تحسين الصحة النفسية للفرد مما يعززه من شعوره بالرضا و الانسجام مع نفسه و محيطه وفي هذا الصدد يمكن القول بأن اليقظة هي المرونة و القدرة العقلية غير المرتبطة بوجهة نظر معينة ، و تسمح بندورة و رؤية متفتحة جديدة على كل التجارب و الخبرات العقلية ، و الاحساس و المشاعر دون اصدار أي حكم ، ونستخدمها لوصف أساليب من السلام التي تساعد الفرد على اتخاذ قرارات مثالية و صحيحة و استقلالية ذاتية بصورة ايجابية إلين لانجر (1980) لانجر استحوذت اليقظة العقلية على اهتمام الباحثين في المجال النفسي فسعوا إلى الاستطلاع و البحث في هذا المتغير ومن أبرز هذه الدراسات " دراسة عبد الحميد (2021)" العلاقة بين اليقظة العقلية و جودة الحياة لدى الطالب وطالبات كلية العربية الرياضية و تكونت عينة البحث من (160) طالب و طالبة جامعة بنها و أكدت النتائج على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات قياسي اليقظة العقلية و جودة الحياة الطلاب و الطالبات وفقا الغرفة الدراسية والجنس.

وسعت "دراسة الأبيض و السطوحي (2020) " إلى التعرف على اليقظة العقلية و علاقتها بالرفاهية النفسية و جودة الحياة الأكاديمية لدى كلاب الجامعة وجاءت أهم النتائج مؤكدة على وجود علاقة ارتباطية بين بعض أبعاد اليقظة العقلية مع أبعاد الرفاهية النفسية و وجود علاقة ارتباطية بين كل من اليقظة العقلية و أبعادها و جودة الحياة الأكاديمية و أبعادها ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة الأكاديمية و أبعادها .

كما سعت "دراسة المطيري(2020)" على التعرف على علاقة الذكاء الانفعالي بجودة الحياة وبعض المتغيرات النفسية لدى الطالبات السنة التحضيرية بجامعة الملك عبد العزيز بجدة و الذي بلغ عددهم (105) من الطالبات ، و توصلت الدراسة الى وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين أبعاد الذكاء الانفعالي و أبعاد جودة الحياة الأكاديمية. بناءً على هذه الدراسات يتضح أن جودة الحياة قد اصبحت شرطا أساسيا و مطلبا في حياة الطلبة الجامعيين فهي تدارك الطالب على أن يعيش حياة جيدة وممتعة و إشباع حاجاته و ارضاء طموحاته الشخصية . ونظرا لجديدية مفهوم اليقظة العقلية وأهميته في البيئة الجامعية وخاصة بالنسبة لطلبة الجامعة لمواجهة ضغوط الحياة الأكاديمية و الاجتماعية. ونظرا لقلة

الدراسات السابقة على الصعيد المحلي التي تناولت اليقظة العقلية كمنبئ لجودة الحياة لدى طلبة الجامعة ويمكن تحديد مشكلة البحث في التساؤل التالي: هل يمكن التنبؤ بجودة الحياة من خلال اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة؟

تساؤلات الدراسة :

1-التساؤل العام: هل يمكن التنبؤ بجودة الحياة من خلال اليقظة الفعلية لدى طلبة الجامعة؟

التساؤلات الفرعية:

1-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى الطلبة تخصص علوم التربية وتخصص علوم اقتصادية؟

2-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الفعلية لدى الطلبة تخصص علوم التربية وتخصص علوم الاقتصادية؟

3-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى الطلبة تبعاً لمستوى (ليسانس/ماستر)؟

4-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة تبعاً للمستوى (ليسانس/ماستر)؟

الفرضيات:

الفرضية العامة:

يمكن التنبؤ بجودة الحياة من خلال اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة

الفرضيات الفرعية:

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى طلبة تخصص علوم التربية وتخصص علوم اقتصادية.

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة تخصص علوم التربية وتخصص علوم اقتصادية

3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى الطلبة تبعاً لمستوى ليسانس ماستر.

4-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة تبعاً لمستوى ليسانس الماستر.

أهداف الدراسة :

- الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى جودة الحياة لدى الطلبة، تخصص علوم، تربية وتخصص علوم. اقتصادية.
- الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة، تخصصي علوم التربية وعلوم الاقتصادية.

- التعرف على الفروق الدالة إحصائياً في مستوى جودة الحياة لدى الطلبة تبعاً للمستوى (ليسانس ماستر).
- التعرف على الفروق الدالة إحصائياً في مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة تبعاً للمستوى (ليسانس / ماستر).

أهمية الدراسة :

- عدم وجود دراسات تناولت اليقظة العقلية وجودة الحياة الجامعية.
- أهمية الموضوع اليقظة العقلية كمنبئ لجودة الحياة لأن كل منهما يحتاجه الطالب الجامعي في مساره وحياته.
- من هذه الدراسة يمكن أن تساعد نتائجها في الأبحاث القادمة.

المفاهيم الإجرائية للدراسة:

اليقظة العقلية: اليقظة العقلية تعني حالة الوعي والانتباه الشديدة للأفكار والمشاعر والمحيط من حولك. عندما تكون يقظاً عقلياً، تكون قادراً على التركيز وفهم الأمور بشكل أعمق وأوسع. يمكن أن تساعد اليقظة العقلية في تعزيز الإبداع وتحسين أداء العقل في مختلف المهام اليومية.

جودة الحياة : تعني مجموعة الشروط والمعايير التي تحدد مدى سعادة ورضا الفرد عن حياته. تتأثر جودة الحياة بعوامل متعددة مثل الصحة النفسية والجسدية، والعلاقات الاجتماعية، والتوازن بين العمل والحياة الشخصية، والشعور بالإنجاز والرضا الذاتي. تحسين جودة الحياة يعتمد على فهم احتياجاتك وأهدافك الشخصية، واتخاذ الخطوات اللازمة لتحقيق التوازن والسعادة في حياتك.

حدود الدراسة:

- الموضوعية: تناولت الدراسة الحالية اليقظة العقلية كمنبئ لجودة الحياة لدى طلبة جامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة .
- المكانية : تم تطبيق أدوات الدراسة في جامعة خميس مليانة لكلا التخصصين (علوم تربيه و علوم اقتصادية).
- الزمانية : تم تطبيق أدوات الدراسة في الفترة الزمانية الممتدة من 2023/12/16.
- البشرية : تتمثل الحدود البشرية بعينة من الطلبة للمرحلة الجامعية لجامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة والذي بلغ عددهم (220) طالب و طالبة موزعين على تخصصين (علوم تربيه و علوم اقتصادية).

الدراسات السابقة والتعقيب عليها :

الدراسات السابقة:

1_ الدراسة الأولى: على حميدة _ أسماء خلاف _ دنيا بوزيدي. (2018).

عنوان الدراسة : جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه (ل. م. د).

أهداف الدراسة :

- التعرف على العلاقة بين جودة الحياة و التفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه (ل .م. د).
- محاولة الكشف عن امكانية وجود الفروق الفردية في مستوى جودة الحياة و التفاؤل لديهم والتي قد تعزى لمتغيرات (الجنس ،التخصص).

منهج الدراسة : المنهج الوصفي.

النتائج المتوصل اليها :

- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين جودة الحياة و التفاؤل لدى طلبة الدكتوراه.
- وجود فروق دالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى طلبة الدكتوراه (ل .م. د) حسب متغيري الجنس و التخصص.
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التفاؤل لدى طلبة الدكتوراه (ل. م. د) حسب متغيري الجنس و التخصص.

2_ الدراسة الثانية : حبي عبد المالك (2014_2015) .

عنوان الدراسة: الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ الثانوية .

أهداف الدراسة:

- تهدف هذه الدراسة إلى كشف العلاقة بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .
- كشف الفروق بين الذكور والاناث في مستوى كل من الذكاء الانفعالي وجودة الحياة.
- الفروق في جودة الحياة بين تلاميذ السنة الأولى والسنة الثالثة من المرحلة الثانوية في مستوى كل من الذكاء الانفعالي وجودة الحياة.

3- الدراسة الثالثة: شيماء بدري فكري.(2015).

عنوان الدراسة: ففعالية برنامج إرشادي انتقائي في تحسين جودة الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد.

أهداف الدراسة :

- التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي في تحسين جودة الحياة لدى أمهات الأطفال المتوحدين والتحقق من استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي بعد فترة المتابعة.

نتائج الدراسة:

- وجود فروق فردية دالة إحصائية بين متوسطي ورتب درجات أمهات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس جودة الحياة بأبعاده في المقياس لصالح المجموعة التجريبية.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة بأبعاده في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، مما يشير إلى

فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين جودة الحياة لدى أمهات الأطفال المتوحدين.

- كما أشارت النتائج إلى وجود فروق غير دالة إحصائية المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة بأبعاده في القياسين البعدي والتبعي مما يشير إلى استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي.

دراسة محمد احمد 2020: والتي تناولت الدور الوسيط المحتمل للتنظيم الذاتي في العلاقة بين اليقظة العقلية والأداء الوظيفي والرضا الوظيفي لدى معلمي المرحلة الابتدائية . وقد هدفت الدراسة إلى استكشاف ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والأداء الوظيفي والرضا الوظيفي توقعت الدراسة ظهور التنظيم الذاتي كميكانيزم وسيط تؤثر من خلالها اليقظة العقلية على متغيرات الأداء استكشاف وساطة التنظيم الذاتي التأثيرات المحتملة لليقظة العقلية كسمة على سلوك العمل المضاد للإنتاج. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وأجريت الدراسة على عينة قوامها 213 معلما ومعلمة و بمتوسط حسابي قدر ب 45.3 عاما وانحراف معياري يساوي 9,31 استعمل الباحث مقياس اليقظة العقلية كسمة ومقياس تنظيم الذاتي ومقياس الأداء الوظيفي و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: ظهور التنظيم الذاتي كميكانيزم تمارس من خلاله اليقظة العقلية تأثيرها في أداء المهمة التنظيم الذاتي وسلوك المواطنة التنظيمية ولكن ليس على سلوك العمل المضاد للإنتاج كما كشفت التحليلات الاستكشافية أن اليقظة العقلية تتألف من ثلاث مكونات وهي الوعي ، عدم التفاعل، عدم الحكم وظهر الرضا الوظيفي كميكانيزم وسيط ثاني في العلاقة بين نتائج الأداء واليقظة العقلية

دراسة علي 2020: وتناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي ، وهدفت التعرف على مستوى كل من اليقظة العقلية والضغوط المهنية ، التعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والضغوط المهنية، التعرف على طبيعة الفروق في اليقظة العقلية التي ترجع إلى النوع والطبيعة التخصص والدرجة العلمية وطبيعة الفروق في الضغوط المهنية والتي ترجع إلى النوع والتخصص التعرف على مدى السهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالضغوط المهنية لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي ، كانت عينة الدراسة 258 عضو هيئة التدريس جامعي من مختلف كليات جامعة المنيا ، واشتملت أدوات الدراسة على مقياسين هما مقياس اليقظة العقلية ومقياس الضغوط المهنية من إعداد الباحثة ، وكانت نتائجها وجود مستوى من اليقظة العقلية والضغوط المهنية وجدت علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والضغوط المهنية لدى عينة الدراسة ، كما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية ترجع الى كل من النوع والطبيعة التخصص والدرجة

الوظيفية ولم يظهر تفاعل بين تلك المتغيرات في اليقظة العقلية ، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط المهنية ببعديها ترجع إلى النوع التخصص والدرجة العلمية ولم يظهر تفاعل بين تلك المتغيرات في الضغوط المهنية، أمكن التنبؤ بالضغوط المهنية من خلال اليقظة العقلية وتم صياغة المعادلة الانحدارية الدالة على التنبؤ على النحو التالي :
الضغوط المهنية ككل - 0.88) اليقظة العقلية + 171.98.

دراسة عبد اللطيف 2020: والتي تناولت الإسهام التسببي لمظاهر اليقظة في التنبؤ بالعرضة للملل لدى الطلاب الجامعيين و هدفت الدراسة إلى معرفة إلى أي مدى ترتبط اليقظة العقلية بمظاهرها الخمسة بالعرضة للملل لدى عينة الدراسة ، معرفة إلى أي مدى تسهم اليقظة العقلية بمظاهرها الخمسة في التنبؤ بالعرضة للملل لدى عينة الدراسة واعتمدت الدراسة على المنهج الارتباطي تكونت العينة من 90 طالبا جامعيًا بالاعتماد على العينة القصدية بمتوسط عمري 20.5 سنة وانحراف معياري 0,95 ، تم استخدام مقياس الوجوه الخمسة اليقظة العقلية والمعد من طرف بيير وزملائه والمتكون من عوامل هي الملاحظة الوصف.

التصرف بوعي وعدم الحكم على الخبرات وعدم التفاعل معها ، مقياس العرضة للملل والمعد من طرف فارمر و سندروم " 1986 وقد ترجمه الباحث الى العربية توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين العرضة للملل والدرجة الكلية اليقظة العقلية ومظاهرها الخمس فيما عدا عاملين الملاحظة وعدم التفاعل مع الخبرات كان عامل التصرف بوعي أكثر العوامل إسهاما في التنبؤ بالعرضة للملل، كما توصلت نتائج الدراسة إلى انخفاض مهارات التنظيم الذاتي لتفسير المشاعر السلبية المرتبطة بالعرضة للملل .

دراسات باللغة الأجنبية :

دراسة كاش و وايتنجهام: whittingham cash 2010 هدفت الدراسة إلى معرفة أي من مهارات اليقظة العقلية تساهم في التنبؤ بكل من الاكتئاب والسعادة النفسية والقلق والضغوط النفسية تكونت العينة من 106 طالبا من المشاركين في منظمات التأمل وطلبة علم النفس . واستخدمت الدراسة مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية من إعداد (2004) Bearal ومقياس الاكتئاب والقلق والضغوط النفسية من إعداد (1983) lovibond و قائمة السعادة الشخصية personal well-being Index ، توصلت الدراسة إلى أن اليقظة العقلية ترتبط ارتباطا ايجابيا بالسعادة النفسية وسلبيا بأعراض الاكتئاب النفسي والقلق والضغوط وإن المستوى المرتفع من عدم إصدار الأحكام كأحد مكونات اليقظة العقلية يبنى بمستويات أقل من أعراض الاكتئاب والقلق وأن المستوى المرتفع من التعامل مع الوعي بالخبر الراهنة بمستويات أقل من أعراض الاكتئاب .

دراسة ماسيدا 2009:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وبعض المتغيرات المرتبطة بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة الأمريكية من أصل أفريقي في الولايات المتحدة الأمريكية ، بلغت عينة الدراسة 267 طالبة من تخصص علم النفس بجامعة ولاية جورجيا بلغ متوسط اعمار من الزمنية 20,8 سنة وانحراف معياري 5.41 استخدمت الدراسة

الأدوات التالية : مقياس اليقظة العقلية من إعداد) مقياس bond (2003&bunce مقياس المرونة النفسية من إعداد ، brown (2003&Ryan الضيق الانفعالي في المواقف الاجتماعية الضاغطة من إعداد (Davis (1983 ، أظهرت الدراسة إلى أن اليقظة العقلية

تعتبر منبئ قوي ببعض متغيرات الصحة النفسية لأنها تتوسط العلاقة بين إخفاء الذات والضييق النفسي في المواقف الاجتماعية الضاغطة والمرض النفسي العام.

التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد مراجعة الدراسات السابق عرضها نستطيع أن نخلص إلى:

1- ندرة الدراسات العربية التي اهتمت باليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة – في حدود اطلاع الباحثة.

2- تنوعت الأدوات التي استخدمت لقياس اليقظة العقلية

حيث اتفقت معظم الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في استخدام المنهج الوصفي في حين نجد بعض الدراسات اعتمدت على المنهج شبه التجريبي

أيضا من حيث العينة : تباينت عينات الدراسات السابقة من حيث عدد أفرادها حيث تراوحت ما بين 20 إلى 312 حيث أن الدراسات التي اعتمدت على المنهج شبه التجريبي كانت عينتها الصغيرة .

الدراسات السابقة (جودة الحياة) :

1_الدراسة الأولى: على حميدة _أسماء خلاف_ دنيا بوزيدي.(2018).

عنوان الدراسة : جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه (ل .م .د).

أهداف الدراسة :

-التعرف على العلاقة بين جودة الحياة و التفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه (ل .م .د).

-محاولة الكشف عن امكانية وجود الفروق الفردية في مستوى جودة الحياة و التفاؤل لديهم والتي قد تعزى لمتغيرات(الجنس ،التخصص).

منهج الدراسة : المنهج الوصفي.

النتائج المتوصل اليها :

-وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين جودة الحياة و التفاؤل لدى طلبة الدكتوراه.

-وجود فروق دالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى طلبة الدكتوراه (ل .م .د) حسب متغيري الجنس و التخصص.

-عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التفاؤل لدى طلبة الدكتوراه (ل. م. د) حسب متغيري الجنس و التخصص.

2_ الدراسة الثانية : حى عبد المالك (2014_2015) .

عنوان الدراسة: الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ الثانوية .

أهداف الدراسة:

-تهدف هذه الدراسة إلى كشف العلاقة بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

-كشف الفروق بين الذكور والاناث في مستوى كل من الذكاء الانفعالي وجودة الحياة.

-الفروق في جودة الحياة بين تلاميذ السنة الأولى والسنة الثالثة من المرحلة الثانوية في مستوى كل من الذكاء الانفعالي وجودة الحياة.

3- الدراسة الثالثة: شيماء بدري فكري.(2015).

عنوان الدراسة: ففعالية برنامج إرشادي انتقائي في تحسين جودة الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد.

أهداف الدراسة :

-التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي في تحسين جودة الحياة لدى أمهات الأطفال المتوحدين والتحقق من استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي بعد فترة المتابعة.

نتائج الدراسة:

-وجود فروق فردية دالة إحصائية بين متوسطي ورتب درجات أمهات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس جودة الحياة بأبعاده في المقياس لصالح المجموعة التجريبية.

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة بأبعاده في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، مما يشير إلى

فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين جودة الحياة لدى أمهات الأطفال المتوحدين.

-كما أشارت النتائج إلى وجود فروق غير دالة احصائية المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة بأبعاده في القياسين البعدي والتبقي مما يشير إلى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي.

الدراسات باللغة الأجنبية:

1/ دراسة BARUTEU AND MERT2013

هدفت هذه الدراسة إلى وصف مستوى المساندة الاجتماعية وجودة الحياة لدى مرضى قصور القلب والكشف عن العلاقة بينهما لدى أفراد العينة، حيث أجريت الدراسة المستعرضة في وحدات أمراض القلب الخارجية في مستشفى جامعيين في أزمير تركيا عام 2010 ، باستخدام أسلوب المعاينة ، شملت الدراسة 150 مريضا وتوصلت النتائج إلى أن جودة الحياة تتحسن بوجود مساندة اجتماعية مرتفعة خاصة المقدمة في الأسرة.

2/ TAKAMORA.KOICHI.AKIYAMA MIYAMOTO YAND2014

هدفت الدراسة الحالية إلى تحديد كيفية تأثير المساندة الاجتماعية على جودة الحياة المتعلقة بالصحة ، حيث قام الباحثون بمسح مستعرض على عينة مكونة من 264 من مستخدمي مراكز الصحة العقلية باليابان ، حيث وزع استبيان جودة الحياة المتعلقة بالصحة واستبيان خاص بالمساندة الاجتماعية وجودة الحياة المتعلقة بالصحة.

الفصل الأول : اليقظة العقلية

تمهيد:

إن اليقظة العقلية هي التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتثمين الأشياء المهمة في السياق وتحديد الجوانب الجديدة منه، كما تعني تقبل الأفكار الجديدة فالمعلومات الجديدة التي يتقبلها الأفراد المتيقظون عقليا تأتي من مصادر متعددة ، لذا ترى أن أصحاب الفكر المتيقظ لا يحضرون أنفسهم في نطاق رؤية واحدة أو طريقة واحدة لحل المشكلات ففي بعض المدارس والجامعات يقوم عشوائى التفكير بعزل فروع المعرفة عن بعضها.

كما أن أساليب التعلم تمثل طرق مختلفة يستطيع الفرد أن يتعلمها ، ومن المسلم به أن معظم الناس يفضلون طريقة معينة يتفاعلون بها ويعالجون المعلومات أثناء وقت التعلم . وبالتالي تغيير سلوك الفرد عن طريق أسلوبه في التعلم .

وهناك العديد من النماذج التي فسرت كيفية اكتساب الطلاب الأساليبهم في التعلم ومنها نموذج " أنتوستل " من خلال أسلوب التعلم السطحي والعميق التي يستخدمها المتعلم في مواقف التعلم المختلفة و يؤدي ذلك إلى مستويات مختلفة من الفهم وهي التوجه نحو المعنى الشخصي:

تعاظم الاهتمام في العقود الأخيرة بمفهوم اليقظة العقلية الذي يعتبر من مفاهيم علم النفس الإيجابي، حيث أصبح مستهدفا لجملة من الدراسات في المجال التربوي نظرا لأنها استأثرت اهتمام التربويين والسيكولوجيين لأهميتها في حياة المتعلم ، بحيث تجعله مدركا لما يدور حوله من أحداث خلال مواقف التعلم، وتزيد من إدراكه وتوسيع رؤيته المراجعة ردود أفعاله بشكل واعي ويكون أكثر فعالية.

و تأسيسا لما ذكر سوف يتم التطرق في هذا الفصل إلى كل من العناصر التالية : مفهوم اليقظة العقلية ، وأهم المكونات ، فالخصائص والأبعاد المكونة لليقظة العقلية ، كما أنه كذلك يحوي البعض من فنيات اليقظة العقلية ، ثم اتجاهات والنظريات ، وأخيرا فوائد وقياس، مختتما بخلاصة القول.

تاريخ اليقظة العقلية: أما من حيث الخلفية التاريخية لليقظة العقلية فقد أجمع المختصون على أن مفهوم اليقظة العقلية من حيث نشأته وأصوله فإنها ترجع للثقافات الشرقية القديمة البوذية والهندية، واليقظة العقلية على غرار كثير من مفاهيم علم النفس الإيجابي لا يمكن تناولها بمعزل عن سياقها التاريخي والثقافي لفهمها فهما عميقا والكشف عن الفوائد التي يمكن بلوغها بواسطتها فقد كان لكل حضارة جوانب قوة مميزة لها يمكن إن الأخذ منها وتطويرها بعد إخضاعها للدراسة والبحث في هذا الصدد تشير جواني أن اليقظة العقلية استمدت شعبيتها من الجذور المفاهيمية للتقاليد البوذية القديمة قبل حوالي 25 قرنا عندما قدمها بوذا والتي قصد بها حالة الوعي والانتباه والتركيز التي تمر خلال اللحظة العابرة والنقبة قبل تصور الشيء والتعرف عليه" (جواني، 2019ص20).

في هذا السياق تصنيف (Tessa، 2012) أن ممارسة اليقظة العقلية قديمة تعود إلى آلاف السنين من التقاليد المهمة شجعت على عيش اللحظة كطريقة داخلية تنتج لنا التواصل مع ذاتنا أو مع الكينونة الإلهية ، فعلى سبيل المثال في الديانة البوذية تعد اليقظة العقلية جزءا أساسيا من تعليماتها أكثر من أي تقليد آخر وقد اهتم بها المفكرون البوذيون اهتماما كبيرا خلال القرون الماضية بالطريقة التي يعمل بها العقل الإنساني وتطوير أساليب التدريب الذهن ليكون أكثر

حضورا وتركيزا وانتباها ونظرا للأوضاع السياسية للدول الآسيوية في 1960 مثل فيتنام وإقليم التبت تم إرسال معلمين بوذيين إلى المنفى في الغرب مما اضطرهم إلى الاستفادة من هذا التحدي في تعليم جماهير جديدة لهذه الطريقة فلم تعد حكرا على رجال الدين بل مارسها الإنسان الغربي بعد تكييفها لتصبح مناسبة لنمط عيشهم المتسم بالانشغال بالعمل والأسرة.

وفي سنة 1979 أنشاء العالم الأمريكي جون كابات زين الحاصل على دكتوراه في علم الأحياء الدقيقة برنامجا تعليميا مكونا من ثمانية أسابيع في الكلية الطبية بجامعة ماساشوستس لمساعدة المرضى الذين يعانون من حالات خرجة مثل الأمراض المزمنة والسرطان والإيدز ودون أن يكون قادرا على معالجتهم فقد اكتشف أن اليقظة العقلية تساعد على الاتصال بضغوطات ومعاناتهم بطريقة مختلفة.

كما كان بحثه أرضية خصبة لمجموعة من الأبحاث المنظمة بالتعاون مع أحد مؤسسي علم الأعصاب الوجداني ريتشارد ديفيدسون ويوضح زين أنه على الرغم من أن اليقظة الذهنية جذورها بوتية إلا أن تطبيقها علماني وهو ممارسة توجيه الانتباه بعناية وليس شكلا من أشكال التدين الدماغ والجسم، (2019).

وتم استخدام برنامج خفض التوتر القائم على اليقظة العقلية " MBSR حول العالم وليس فقط المرضى ولكن لآلاف الطلبة الذين يرغبون في إيجاد طريقة للتعامل مع صعوبات الحياة اليومية والاستمتاع بالحياة بشكل كامل.

وفي سنة 1990 حققت اليقظة العقلية نقلة نوعية في عالم الصحة النفسية والعلاج النفسي عندما أسس ثلاث رواد في علم النفس الإكلينيكي من المملكة المتحدة وكندا برنامج العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية كعلاج للأفراد الذين لديهم تاريخ من الاكتئاب الدوري وهذا البرنامج شبيه ببرنامج كابات زين مع مزيد من التركيز حول كيفية التعامل مع التفكير السلبي والذي قد يقود للاكتئاب.

ويذكر الرويلي (2019) أن هناك أدلة تشير إلى أصولها في الممارسات التأملية في اليهودية والتعاليم الروحية المسيحية، كما يعد التأمل جوهر الإسلام من خلال مفاهيم التفكير والتدبر في الممارسات التأملية وفقا للتقاليد الروحية والدينية غالبا ما توفر نقطة انطلاق نحو معرفة الذات الإلهية.

والتأمل في تعاليم الإسلام يجد أن التفكير أساس عقيدة المسلم وقد حظي التدبر والتفكير والتأمل بأهمية كبيرة في العقيدة الإسلامية، وما أكثرها آيات الذكر الحكيم الدالة على ذلك فقد قال الله عز وجل في محكم تنزيله " الذين يستمعون القول فيتبعون أحسنه أولئك الذين هداهم الله وأولئك هم أولو الألباب ويقول الإمام الغزالي الإسلام لا يلوم على حرية الفكر بل يلوم على الغفلة والذهول، والمصابون بكسل التفكير واسترخاء العقل عصاة ويقول ابن القيم في مدارج السالكين : اليقظة أول منازل العبودية وهي انزعاج القلب الروعة الانتباه من رقدة الغافلين فإذا استيقظ أوجبت له اليقظة وهي توجيه القلب نحو المطلوب ((الضبع، محمود 2013)و حتى وإن كانت اليقظة العقلية تعود جذورها للممارسة الدينية البوذية كطفوس من طقوس هذه الديانة ، لكنها كانت موجودة في كثير من الديانات السماوية وإن اختلفت التسميات ، ففي الدين الإسلامي نجد النصوص الشرعية سواء كانت آيات قرآنية أو أحاديث شريفة ما يدل على

ضرورة ممارستها إذا أخذناها بمفهومها السيكولوجي الذي قدمه كابات زين (2003.Zinn) بأنها الوعي بالخبرات لحظة بلحظة دون إصدار أحكام تقليد مفاهيم على غرار التدبر الخشوع التفكير بحضور القلب وقد تكرر في كثير من الآيات القرآنية قوله عز وجل أفلا يعقلون" أو قوله تبارك وتعالى أن في ذلك لآية لقوم يعقلون سورة النحل الآية 67 فتجد أن جوهر العبادة الصحيحة في الإسلام يتطلب أعمال العقل أو التدبر ويوضح رياض (2008) أهمية التدبر في الدين الإسلامي بقوله أنه ذكر في أكثر من آية لعلم خالق السماوات والأرض ومديرها أهمية هذا السلوك بالنسبة للإنسان لذا كرمه الله عن سائر المخلوقات بالعقل وخص المؤمنين منهم بالعقل الواعي الذي يصل إلى الإيمان واليقين، وجعل هذا العقل وسيلة التدبر والتأمل فالمسلم الذي يتلو القرآن من المصحف بنية العبادة يجب أن يكون متيقظ العقل مع كل ما تطلقه شفتاه ولسانه من آيات كريمة كما أنه مطالب بالالتزام أحكام التلاوة من مد ووقف وترقيق وتفخيم وغيرها من أحكام التجويد كل هذا يتطلب حضوراً عقلياً أنها ووعياً والعمالنا في اللحظة الراهنة.

وإذا كانت اليقظة العقلية تتطلب أن يكون الفرد قادراً على وضع جسده وعقله في حالة توافق وانسجام فإن المسلم الذي يتلو القرآن بتدبر لا يتلوّه وهو في حالة استلقاء على الفراش بل يجب أن يكون جسمه على نفس درجة تركيز عقله الانسجام مع اللحظة الحالية ونفس الأمر ينطبق على الصلاة والتي تفرض على صاحبها الخشوع والالتزام بفرائضها وستنها من خلال التركيز والحضور العقلي فلا تصح صلاة من يصلي وهو مقابل للتلفزيون يسترق إليه النظر مرة ومرة ، فبالمفهوم الديني هو ليس خاشعاً وبالمفهوم السيكولوجي يقال لم يكن متيقظاً عقلياً .

كما لا تتلقى عبادة الذكر مع متابعة منشورات مواقع التواصل الاجتماعي لغياب الوعي بالأفكار والأحاسيس لحظة بلحظة ونفس الأمر بالنسبة للحاج أو المعتمر عند الطواف بالكعبة المشرفة ولأن اليقظة العقلية تعلم الفرد كيف يكون أكثر وعياً بجسده وعقله والبيئة المحيطة به وألا يصدر أحكاماً على خبراته الداخلية فالمسلم أثناء طوافه أو سعيه بين الصفا والمروة فإنه في حالة يقظة عقلية فهو في مكان مقدس بالنسبة للمسلمين وهذا ما يدل على الوعي بالبيئة المحيطة وقوم جسده بحركات تتطلبها هذه العبادة وعقله موجه نحو التركيز والانتباه لما يعيشه الآن دون إصدار أحكام على ما يقوم به وهو المعنى الحقيقي لليقظة العقلية باعتبارها الوعي بأفكارنا لحظة بلحظة وبأحاسيسنا ومشاعرنا وبالبيئة المحيطة بنا بقبول ودون إطلاق الأحكام.

في حين يشير (Lopez، 2017) إلى أنه بينما تتم دراسة اليقظة الذهنية الغربية بشكل مستقل ينظر إليها في الثقافة اليونانية كأحد المكونات التي تؤدي إلى التنوير الحقيقي، بالإضافة إلى ذلك ينبغي أن تكون يقظة الذهن استبصارية في التعاليم البوذية بالمقابل تعد إدراكاً خارجياً للبيئة المحيطة في الفكر الغربي، إن فهم هذا الفارق مهم حيث يعد مثلاً يرشدنا إلى كيفية تعريف استخدام ذلك المفهوم من قبل الثقافات.

وبالرغم من النشأة الدينية الفلسفية لليقظة العقلية فقد تم ترجمتها إلى سياق غير ديني وأصبحت ممارسة صحية واسعة الانتشار نظراً لفائدتها في تخفيف الضغوط النفسية والمساعدة على نمو الأفراد نمواً إيجابياً لقد استطاع علماء النفس تطوير هذا المفهوم واستدراجه في علم النفس وتناوله باعتباره مفهوم نفسياً يشير إلى التركيز والانتباه وعدم إطلاق أحكام سلبية على المشاعر والأفكار ولكن التعايش معها (جعفر ، عبد العظيم، وشهدت بداية التسعينات إجراء

دراسات حول تأثير التأمل على كل من العقل والجسم واهتمت هذه الدراسات المبكرة بتأملات التركيز والوعي بالأفكار والمشاعر والمثيرات بدون إصدار أحكام عليها أو تفسيرها بالإضافة إلى توظيف ممارسات اليقظة التام ليه في أنواع جديدة من العلاج (الضبع، محمود 2013).

تمهيد:

بعد أن تطرقنا إلى تاريخ اليقظة العقلية وألقينا نظرة عامة عليه نتطرق الآن إلى تعريفات اليقظة العقلية.

تعريف اليقظة العقلية:

تعريف براون وريان 2003: هي حالة من الوعي بالأحداث والتجارب الآنية ، هو الاهتمام والوعي بالتجربة الحالية (brown، 2003، ryan &)

-تعني اليقظة العقلية الإنتباه إلى شيء ما ، أو إدراكه أو توكي الحذر بشأنه ، أي فكرة، أو وظيفة أو شخص ما (العكيلي، والنواب 2019، ص 777)

-تعريف لانجري: هي مجال مرن من القدرة العقلية غير مرتبط بوجهة نظر خاصة ، يسمح برؤية جيدة ومنفتحة على الخبرات العقلية والحسية للشخص ، دون إصدار أحكام (الحارثي، 2019، ص 226)

-حالة من الوعي الخشب يتميز بصورة مختلفة وفعالة ، إذ تترك الفرد منفتحا على كل ما هو جديد (الربيع، 2019)

مكونات اليقظة العقلية:

-الوعي والقبول: البشر بحاجة للقبول ليكونوا قادرين على العمل مع ما يحدث من مواقف مختلفة في حياتهم، فاليقظة تساعدنا على تنمية التحمل للأحداث والمواقف في الحياة المعاشة اليقظة تمثل في الواقع أرضية صلبة يمكن من خلالها تقبل تجارب الحياة دون فقد التوازن ، والوعي هو تسجيل للمحفزات ويتضمن الحواس الجسمية المادية و أنشطة العقل والاتصال المباشر مع الواقع .

-المرونة في الوعي والإنتباه: المرونة هي سمة ضرورية من سمات اليقظة العقلية والتي تعني القدرة على تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف ، وهذا يعني بدوره القدرة على تقديم أفكار حول استجابات لا تنتهي إلى فئة معينة أو مظهر معين (المري، ص 4).

-الاستمرارية في الوعي والانتباه: تعد اليقظة العقلية هي القدرة الكامنة للفرد وفي بدايات حالات اليقظة العقلية قد تكون سريعة أو غير نظامية أو مستمرة، فاستقرار الوعي والانتباه يساعد في التخلص من المفاهيم الخاطئة والأفكار والانفعالات السلبية. (السندي، 2010).

-وقد ذكر كل من صلاحات والزغلول إلى أن مكونات اليقظة العقلية هي الوصف ، العمل بوعي ، عدم إصدار أحكام، عدم التفاعل (صلاحات، والزغلول ، 2017، ص 23)

أبعاد اليقظة العقلية:

تدبر لأكبر (1989) إلى أن اليقظة العقلية تتألف من أربعة أبعاد وهي:

- 1- التمييز: اليقظة يشير هذا البعد إلى كيفية رؤية الفرد للأشياء وابتكاره للأفكار الجديدة ، فالتمييز اليقظ يجعل الفرد ينتج أفكارا جديدة و إبداعا متواصلا للأفكار . 2- الانفتاح على الجديد: هو إحساس الفرد ومعرفته بالمشيرات الجديدة والتفاعل معها، فهو لا يعني المخاطرة ففي الوقت الذي يكون فيه الفرد منفتحاً على الطرق الجديدة يكون في ذات الوقت على وعي بعواقب السلوك فلا يخاطر لأن سلوكه اليقظ يجعله يقيم الأفكار بشكل جيد وفي الوقت المناسب. (المعموري، سلام، 2018، ص6).
 - 2- الوعي بوجهات النظر المتعددة : ويعني القدرة على النظر للموقف برؤى مختلفة دون توقف عند رأي، مما يمكنه من الوعي التام للموقف ، مع اتخاذ الرأي المناسب. (الشلوي، 2018 ص6).
- كما أشار germer.2005 إلى أن اليقظة الذهنية تتكون بشكل عام من ثلاثة أبعاد: الوعي . التجربة الحالية ، القبول)، فيما ذهب بيير وآخرون، (2006) ليحدد خمسة أبعاد لليقظة الذهنية شرحها بوضوح وهي :
- عدم التأثر بالتجارب الداخلية.

-مراقبة وملاحظة والإصغاء للاحساس والتصور والمشاعر والتفكير.

-التصرف بوعي.

-الوصف مع الكلمات.

-الحكم من خلال التجربة (النوري، ص2016).

خصائص اليقظة العقلية:

يرى Brown, Ryan, Creswell 2007

أن أهم خصائص اليقظة العقلية مايلي:

- وضوح الوعي والذي بعد الخاصية الأساسية والأهم لليقظة العقلية حيث تتضمن هذه الأخيرة الوعي بكل من العوامل الداخلية للفرد والعوامل الخارجية المحيطة به وهذا يشمل وعي الفرد بأفكاره ومشاعره وسلوكياته
- المرونة في الانتباه ويقصد بها القدرة على تغيير الحالة الذهنية تبعاً لتغير المواقف والأحداث وعدم التصلب والتقييد بالاستجابات المألوفة أي تنوع وتعدد الاستجابات وعدم التقييد بنوع واحد أو فئة واحدة.

-الوعي باللحظة الآنية فغالبا ما يميل العقل إلى جلب الأفكار المتعلقة بذكرىات الماضي وأحداثه وخبراته أو تلك المتعلقة بالمستقبل والتخطيط له متغافلا عن الوجود والعيش في الحاضر في حين تمتاز اليقظة العقلية بالعيش في اللحظة الحالية وإدراكها وتوجيه الوعي لها.

-الوعي غير التمييزي وغير المفاهيمي ويقصد به الطبيعة غير التمييزية لليقظة العقلية أي الاتصال بالعالم الواقعي والعيش فيه كما هو بشكل مباشر وتتميز اليقظة العقلية بالبعد عن التصنيف أو التقييم أو اجترار الخبرات والأحداث الماضية بل تعمل على عدم تدخل الخبرات الشخصية للفرد خلال السماح لمدخلات الحاضر بالدخول إلى حيز الوعي عن طريق الملاحظة والتأمل البسيط لما يحدث في الحاضر.

-الاستمرار في الوعي والانتباه حيث تعد قدرة الأفراد على الانتباه والوعي متفاوتة فضلا على الاستمرار فيهما، فهي نادرة وعابرة عند البعض متكررة ومستمرة عند البعض الآخر وتمتاز اليقظة العقلية بالقدرة العالية على الاستمرار في حالة الوعي والانتباه .

-وقفة تجريبية نحو الحقيقة، في اليقظة العقلية بطبيعتها حالة تجريبية إذ يجري من خلالها العمل على امتلاك الحقائق الكاملة بطريقة مماثلة لتلك التي ينتهجها عالم في مجال معين للوصول إلى المعرفة الدقيقة حول بعض الظواهر (صلاحيات، الزغلول 2017).

في هذا السياق تشير قاسم أن كابات – زين (Kabat Zinn، 1999) قدم عددا من خصائص اليقظة العقلية المتمثلة في:
-اللاحكم: وهي الملاحظة المبنية على اللحظة باللحظة الحاضرة دون تقييم أو تصنيف الموافقة وتعني التفتح لرؤية ومعرفة الأشياء كما هي في اللحظة الحاضرة، والموافقة لا تعني السلبية، بل تعني فهم الحاضر بحيث يكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة.

-الصبر أي السماح للأشياء بالظهور للعيان في وقتها.

-الثقة أن الشخص الوائق بنفسه و جماعته وبعده وانفعالاته فضلا عن ثقته أن الحياة تتجلى بالظهور كما يفترض بها.

-التعاطف أي يتصف الشخص بالمشاعر وفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وانفعالاتهم وردود أفعالهم .

-التفتح إذ يرى الشخص الأشياء كما لو رآها أول مرة ويضع احتمالات من خلال تركيز الانتباه على التغذية الراجعة في اللحظة الحاضرة.

-اللطافة: ينصف الشخص بكونه ناعما ومحبا وحلونا ومع ذلك ليس سلبيا وغير صارم ومتسامح (قاسم، 2018ص374).

وتذكر قاسم (2018) في هذا الصدد أن من خصائص المتيقظين حسب (Langer, 1997) أنهم واعون بشكل كامل تقريباً ببيئتهم ويعلمون ما يدور حولهم لحظة بلحظة دون شرود ذهني ويوجهون انتباههم للمثيرات غير العادية كما يتسمون بأنهم متمسكون بالواقع و حساسون لكل ما في البيئة ويتواصلون بنشاط مع التطورات الجديدة ، أما الذين لا يمتازون باليقظة العقلية فإنهم غالباً ما يفقدون بقاء هم منفتحين على الخبرات الجديدة التي تمكنهم من التوصل إلى تفسيرات جديدة ويعانون التفكير بالفئات القديمة عند مواجهة المواقف الجديدة.

-ويوضح عيد (2019) أن من خصائص اليقظة العقلية:

-الموافقة على التفتح لرؤية الأشياء ومعرفتها كما هي في اللحظة الحاضرة ليكون أكثر فاعلية في الاستجابة، التعاطف الاتصاف بمشاعر يستطيع من خلالها تفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وردود أفعالهم.

-الفتح: ويعني رؤية الأشياء من حولنا كما لو تم رؤيتها لأول مرة فتولد احتمالات من خلال التركيز على التغذية الراجعة في اللحظة الحاضرة. كما تتميز اليقظة العقلية باعتمادها على خمس طرق للتفاعل مع العالم وهي:

-تكوين معرفة جديدة وتحديث القديمة بعد من المؤشرات الهامة للسلوك اليقظ في إعادة التفكير في المعلومات والأدوات يعطى مزيداً من الخيارات في أداء أفضل .

- تقبل الأفكار الجديدة التشكل الآراء على الانطباعات الأولية والتمسك بهذه الآراء حتى عندما يظهر دليل معارض ، إذ يستخدم الأفراد جميع الأدوات المتاحة من أجل تحسين قدرتهم على الفهم تعديل السلوك التلقائي فمن الممكن أن يؤدي النظر إلى الأساليب التلقائية للسلوك بشكل جديد إلى تعديلها وتحسينها لمزيد من النتائج المرغوبة . تأكيد العملية بدلا من النتيجة وهنا لابد من التفكير بلغة الانجازات كيف أقوم بذلك؟ بدلا من (هل يمكنني القيام بذلك؟) والانتباه إلى تحديد الخطوات اللازمة لتحقيق ذلك ، كما يسمح قبول بإجراء تغييرات وتعديلات التي تؤدي إلى الحصول على النتائج الأفضل.

-تقبل الشك : طالما أن العالم مكان محير ومتقلب فقد تظهر الرغبة في تقبل الشك بشكل جزئي لكن يمكن تنميتها عند الأفراد.

في المقابل يقدم (Lopez, 201) عدداً من خصائص اليقظة العقلية متمثلة في الآتي ذكره:

-عدم إصدار الأحكام المشاهدة المعايدة وملاحظة الحاضر لحظة بلحظة دون تقييم وتصنيف.

-عدم الإلحاح : عدم التوجه لهدف البقاء غير مرتبط بنتيجة أو إنجاز .

-القبول :

الرؤية ومعرفة الأشياء كما هي والقبول لا يعني السلبية أو الاستسلام بل هو فهم واضح للحاضر بحيث يستطيع الفرد أن يستجيب بفاعلية أكبر.

- الصبر السماح للأشياء بالتكشف في وقتها والتحلي بالصبر .
- ترك الأمور تسير: عدم التعلق عدم الالتصاق بالأفكار والمشاعر والخبرات ومع ذلك ترك الأمور تسير لا يعني الكبت .
- الاتصاف بصفات اللين والمراعاة واللفظ ومع ذلك ليست هي السلبية أو عدم الانضباط أو التساهل المفرط.
- الكرم العطاء في الوقت الراهن داخل سياق الحب والعطف دون التعلق بالكسب أو بفكرة الحصول على مقابل.

نظريات اليقظة العقلية:

1/لانجر : ترى لانجر أن اليقظة العقلية تعني القدرة على خلق فئات جديدة و استقبال المعلومات الجديدة والانفتاح على وجهات نظر مختلفة من السيطرة على السياق، والتأكيد على النتيجة تفترض نظرية اليقظة العقلية. كما تفترض هذه النظرية أن جميع القابليات محدودة تكون نتيجة لتقبل غير واع للإبداعات المعرفية السابقة لأوانها ، فقد أظهرت نتائج لانجر و بيك (Lager 1979 Beck) ، أنه بإمكاننا تحسين الذاكرة بعيدة المدى وقصيرة المدى من خلال المتغيرات السياقية وذلك يكون مقدارا من المعلومات المعالجة بصورة شعورية (عبد، الله 2013 ص347).

بحيث طورت الأجر النظرية اليقظة العقلية استنادا إلى البحوث المتعلقة بالسلوك البشرية إلى وضعت في اعتبارها أن السلوك لا يقتصر على حالة اليقظة قصب لكنه أكثر من ذلك بل هو طريقة المواجهة الحياة مواجهة كاملة. (عيسى، 2018ص272)

ب نظرية التصميم الذاتي (المعاملة الخاصة والتفضيلية) :

ترى نظرية التصميم الذاتي أن النقطة الذهنية تقوم بتسيير الذاكرة من خلال النشاط الذاتي و إشباع الاحتياجات النفسية الأساسية للمصادقة الذاتية، فالأشخاص المتيقظين عقليا للخبرة الحسية يكونون أكثر ذاكرة من الأشخاص المنخرطين في عمل مشتت الذهن.

كما أن الوعي يسهل التيقظ إلى علامات الرموز التي تنشأ عن الحاجات الأساسية ، وهذا ما يجعل الفرد أكثر ترجيما في تنظيم سلوكه بطريقة تساعد على إشباع حاجياته.

وتعد نظرية التصميم الذاتي نظرية واسعة الانتشار إذ تعمل على تطوير الوظائف الشخصية في السياقات الاجتماعية، كما تصب جل اهتمامها على درجة اختيار الفرد السلوكيات التي يقررها. بنفسه، وهذه الاختلافات بين الأفراد تقودهم إلى القيام بمجموعة من الأفعال والتصرفات التي تكون عالية المستوى من الانتباه والوعي للاختيار الذاتي دون تدخل الآخرين (بديوي، 2018ص423).

قياس اليقظة العقلية:

يرى عبد الرحمن (2016) أن قياس وتقييم اليقظة العقلية حتى وقت قريب لم يلق نفس الاهتمام الذي لفيته على المستوى التجريبي لذلك أكد Dimidjian & Linehan (2003) ضرورة توفير أدوات سيكومترية القياس اليقظة العقلية تساعد على فهم طبيعة هذا المفهوم ومكوناته والآليات التي من خلاله يحقق التدريب عليها آثاره المفيدة مودعم هذا الرأي

كلا من براون وريان (2004) وبيشوب وآخرين (2004) مؤكدين أن التعريفات الإجرائية لليقظة العقلية ضرورية لتطوير أدوات صالحة والتي بدورها تكون ضرورية لاستكشاف العمليات النفسية التي تتضمنها عملية التدريب على اليقظة العقلية، وفي السنوات الأخيرة بدأت الاختبارات والمقاييس القائمة على التقرير الذاتي لقياس اليقظة العقلية في الظهور في الأدب السيكلوجي وحقق تطوير هذه الأدوات تقدما مهما في دراسة اليقظة العقلية لأنه وفر فرصا جديدة لاستكشافات تجريبية حول طبيعة اليقظة العقلية وعلاقتها مع البنى النفسية الأخرى ونظرا لأن عملية كتابة بنود أي استبيان قائم على التقرير الذاتي يتطلب من المؤلف تحديد ووضع تصور للبناء النفسي الذي يحاول قياسه لذا فإن كل استبيانات اليقظة العقلية المتاحة تمثل محاولات لتفعيل اليقظة العقلية من خلال كتابة بنود التقرير الذاتي التي توضح جوهرها.

يرى العبري (2020) أن قياس اليقظة العقلية لا يزال في مراحله الأولى ويعزى ذلك إلى الاختلاف في تعريف ووصف مكوناتها وأيضا في طرق دراستها من خلال النظر لهذا المفهوم أنها سمة أو حالة، حيث أن كل الدراسات التي تطرقت لليقظة العقلية على أنها حالة تدرسها على أنها حالة مؤقتة يكون فيها الفرد مدركا لأفكاره ومشاعره ويكون قادرا على البقاء حاضرا عند ظهور المشتتات ، أما من اعتبرها سمة وتعني القدرة الدائمة على الدخول في اليقظة العقلية بشكل إرادي حيث يتعرف الفرد على ما يفكر فيه ويشعر به ويقبله دون حكم، ويحافظ على التركيز على التواجد في الحاضر.

و للتعرف على مختلف مقاييس اليقظة العقلية تم استعراض الأدب النظري لهذا المفهوم من خلال الدراسات السابقة ومختلف الأوراق البحثية، فوجد أنها كانت معتمدة في أغلبها على أسلوب التقرير الذاتي ومن بين هذه المقاييس :

مقياس (MAAS) لليقظة العقلية . ويعرفه Soler&al(2012) بأنه مقياس يقيس قدرة الفرد على الإدراك والوعي بالخبرات اليومية وهو مكون من 15 بلدا بأسلوب التقرير الذاتي يركز تحديدا على الاهتمام الوعي المكونين لليقظة العقلية وقد استخدم على نطاق واسع في بحوث اليقظة العقلية وحصل المقياس على صدق وثبات مع مقياس العوامل الخمسة (FFMQ) لليقظة العقلية ويمكن اعتماد هذا المقياس في الحالات الاكلينيكية والصحية على حد سواء.

مقياس اليقظة العقلية المعرفية الوجدانية :

Cognitive and affective Mindfulness Scale

مقياس تورنتو ل اليقظة العقلية

Toronto Mindfulness Scale

مقياس فيلادلفيا ل اليقظة العقلية

استبيان اليقظة العقلية خماسي الوجوه (IMO)

Philadelphia Mindfulness Scale

Five facet Mindfulness Questionnaire

مهارات كنتاكي اليقظة العقلية:

ويشير عيد (2019) أن عدم اتفاق الباحثين حول أبعاد اليقظة العقلية ومكوناتها يظهر جليا في تنوع المقاييس المتاحة، وانقسمت نظرتهم إلى قسمين يمثلان اتجاهين:

الاتجاه الأول : أحادي البعد عامل واحد) وهو ينظر اليقظة العقلية كمهارة عامة وقياسها يتم من خلال مقاييس احادية البعد مثل مقياس وعي الانتباه اليقظ لبراون وريان 2003 وهو من نوع التقرير الذاتي ويتكون من 15 عبارة في ببعد واحد يقيس الوعي بالخبرات الحاضرة استبيان اليقظة العقلية MQ ويتكون من 16 عبارة تقيس الاتجاه اليقظ نحو الأفكار.

الاتجاه الثاني : متعدد الأبعاد وهو ينظر اليقظة العقلية كمجموعة من المهارات وقياسها يتم من خلال مجموعة من الأبعاد ومنها مقياس لانجر ليقظة العقلية ويتكون من 21 بند، مقياس ريان ويتكون من 8 أبعاد، مقياس الابعاد الخمسة اليقظة العقلية الذي وضع من قبل Bear et al 2006 وبعد هذا الاستبيان حسب حسين (2018) الأكثر شمولية و واحد من أوسع المقاييس استخداما في الدراسات السابقة ، واستخدمت عديد من تجارب الضبط العشوائي الحديثة استبيان اليقظة العقلية خماسي الوجوه لقياس تغيرات اليقظة العقلية قبل وبعد التدخلات المعتمدة عليها وأظهرت تغيرات مختلفة في المكونات 5 لليقظة العقلية كما تم ترجمة الاستبيان لعدة لغات أجنبية وتم التحقق من صدقه في مجتمعات مختلفة باستخدام نظرية القياس التقليدية وأظهرت النتائج صدق وثبات عالي وبصورة متسقة .

و في هذا السياق يؤكد شعيب (2020) أن مقياس الأوجه الخمسة من إعداد (Bear 2011) والتي شرحت أسلوب بناءها التي استخدمت في الكثير من الدراسات المتعلقة باليقظة العقلية حيث قامت الباحثة ببناء مقياسها من خلال استعراضها المقاييس اليقظة العقلية الموجودة بالميدان وعددها 5 استبيانات شهيرة وأظهرت الباحثة نقدها للمقاييس الخمسة ونهجت أسلوبا آخر في بناء مقياسها الذي يتكون من خمسة عوامل وهي:

-عدم الاستجابة للخبرات الداخلية.

-عدم التفاعل.

-الملاحظة.

-التعامل مع الوعي.

-عدم الحكم على الخبرة.

ويذكر (عبد، الرحمان 2016) أنه في إطار جهود الباحثين العرب لتعريب هذا المقياس قام البحيري وآخرون (2014) بإعداد الصورة العربية مقياس العوامل الخمسة اليقظة العقلية وذلك بهدف التحقق من الكفاءة السيكمترية واستخراج مؤشرات الصدق والثبات للصورة العربية وتم تطبيقها على عينات عربية (مصرية سعودية، أردنية وتوصلت الدراسة إلى عدم فروق وجود ذات دلالة إحصائية في العوامل الخمسة اليقظة العقلية ترجع إلى متغير الثقافة.

ويضيف عبد الرحمن أنه في غضون السنوات القليلة الماضية بدأت المقاييس القائمة على التقرير الذاتي القياس اليقظة العقلية في الظهور في الأدب السيكلوجي وحقق تطوير هذه الأدوات تقدماً مهماً في دراسة اليقظة العقلية لأنه وفر فرصاً جديدة للاستكشافات التجريبية حول طبيعة اليقظة العقلية وعلاقتها مع البنى النفسية الأخرى.

ومن بين الأسئلة المهمة التي يمكن دراستها باستخدام هذه الأدوات : هل يجب تعريف اليقظة العقلية بوصفها بناء متعدد الأوجه، وإذا كان الأمر كذلك كيف يمكن تحديد هذه الأوجه؟

وحتى وقت قريب لم يلق قياس وتقييم اليقظة العقلية نفس الاهتمام الذي لقيته على المستوى التجريبي لذا لابد من توفير أدوات سيكلوجية لقياسها تساعد على فهم طبيعة هذا المفهوم ومكوناته وآلياته التي من خلالها يحقق التدريب عليها آثاره المفيدة.

فنيات و إستراتيجيات اليقظة العقلية :

1- التركيز: مشاهدة التنفيس عن طريق التركيز على فتحتي الأنف أو حركة البطن، كما يمكن التركيز كذلك على كلمات معينة أو عبارات بسيطة.

3- إعادة التركيز: بعد الجزء الأكثر أهمية في هذه الفنية هو أن تختار أسلوب إعادة التركيز والعودة إلى التركيز مع التحلي بالصبر.

3 - وضعية الجسم: عموماً يعتبر الاسترخاء أفضل من الجلوس في وضع مستقيم.

4- العيون: وهذا معناه إغلاق العينين أو فتحهما قليلاً مع نظرة بسيطة للأمام.

5- التوقيت: هو تحديد الوقت المناسب لممارسة اليقظة العقلية الإيجابية. (اسماعيل، 2017، ص301).

فوائد اليقظة العقلية :

-تكسب الجدية في التعامل مع المحيط الخارجي.

-اكتساب جديد و أفضل للمعلومات والخبرات والمهارات المتعلمة.

-زيادة الوعي بأراء متنوعة لها الأثر في إيجاد الحلول ثم المساهمة في معالجة المشكلة (الزاملي، 2018ص7).

-تعزز اليقظة الذهنية من شعور الفرد بمعنى الحياة واستكشاف معناها.

-اليقظة العقلية تعمل على خفض الضغوط والقلق والمخاوف المرضية وتعمل على تحسين:

-الذاكرة العامة وعمليات الانتباه (الهاشم، 2017ص16)

-الانفتاح على المعلومات الجديدة (يونس، 2015)

خاتمة الفصل:

تناولنا في هذا الفصل نشأة اليقظة العقلية وأبرز المؤلفين الذين كتبوا حول نشأة هذه اليقظة مع عدة تعريفات لها على اختلافها وختمناها بتعريف إجرائي من تأليف الباحث ، كما تناولنا أيضا أبعاد ومكونات اليقظة العقلية إضافة إلى فوائدها والقياس وأهم النظريات لبعض المؤلفين والباحثين التي تناولت هذا الموضوع بالبحث والدراسة .

الفصل الثاني: جودة الحياة

تمهيد :

بعد تطرقنا اليقظة العقلية من تعريفات و مكونات و فوائد.... نتطرق في هذا الفصل الى جودة الحياة من تعريفات و نظرة تاريخية و انواع،مكونات،فوائد....

نظرة تاريخية عن جودة الحياة :

استخدام مصطلح جودة الحياة كان مقتصرًا في البداية على الأبحاث العملية المبنية على حياة المرضى واستمر توظيف هذا المصطلح في هذا المجال لفترة طويلة من الزمان من الناحية التاريخية أو لاستخدام مصطلح جودة الحياة ظهر في الفلسفة الإغريقية، وافترض أرسطو أن السعادة مشتقة من فعالية ونشاط الروح وبالتالي تحقق حياة سعيدة في الأوقات المعاصرة، أعضاء منظمة الصحة العالمية اقترحوا مفهومًا لجودة الحياة وتوجه هذا المفهوم إلى الرعاية الصحية عندما تم تعريف الصحة : حالة صحية جيدة تشمل الجوانب الفسيولوجية والعقلية والاجتماعية وليس بالضرورة غياب المرض أو المرض "وبقي هذا المصطلح حتى عام 1978، حيث وسعت المصطلح وأوضح أن للأفراد الحق في الرعاية النفسية وجودة حياة كافية و ذلك طبعًا بالإضافة إلى الرعاية الفسيولوجية في العام 1975 بدأ استخدام مصطلح جودة الحياة وأصبح جزءًا من المصطلحات الطبية المستخدمة، وبدأ استخدام بصورة منهجية و منتظمة في أوائل الثمانينيات عندما تم استخدام هذا المصطلح مع مرضى الأورام ، لما واجه الأطباء مشكلة بأن العلاج لبعض الأمراض ذو تكلفة دفع عالية وذلك بغرض زيادة المدى المتوقع لعمر لهؤلاء المرضى جودة الحياة قدمت مساهمة فعالة في الأبحاث المتعلقة بالعناية بالمرضى وتستخدم لتعكس مدى الاحترام المتزايد لأهمية كيفية شعور المريض ورضاه عن الخدمات الصحية المقدمة، بجانب النظرة التقليدية التي تركز على نتائج المرض.(حسناء ، حليلة ص 13).

تعريف جودة الحياة :

جودة الحياة لغة : من الناحية اللغوية يرتبط مفهوم الجودة *Qualité* بالكلمة اللاتينية *Qualitas* وهي تعني طبيعة الفرد أو طبيعة الشيء وتعني الدقة والإتقان. كما تعني الجودة حسب قاموس أكسفورد : الدرجة العالية من النوعية أو القيمة ، فالجودة عبارة عن مجموعة من المعايير الخاصة بالأداء الممتاز والتي لا تقبل المناقشة أو الجدل، ويشير هذا إلى أن الأفراد يتعلمون من خلال خبراتهم أن يميزوا بين الجودة العالية والجودة المنخفضة عن طريق استخدام مجموعة من المعايير التي تميز بين نوعين من الجودة.

وبنفس المعنى وطبقًا لابن منظور فالجودة أصلها الفعل الثلاثي "جود" والجيد، نقيض الرديء وجاد بالشيء جوده ، وجودة ، أي صار جيدًا . وهذا يرتبط مفهوم الجودة بالتميز *excellence* والاتساق *consistance* والحصول على محكات *Criteria* ومستويات *standards* محددة مسبقًا ، وباختصار يقصد بالجودة "المطابقة لمتطلبات أو مواصفات معينة".(بوعمامة ص 346_347).

مفهوم جودة الحياة: إن مصطلح جودة الحياة، وهو ترجمة للمصطلح الإنجليزي جودة الحياة، هو أحد المفاهيم الحديثة لذلك في العلوم الطبيعية والإنسانية، بما في ذلك المجال البيئي. الصحة والطب والاقتصاد والسياسة. الجغرافيا

وعلم النفس وعلم الاجتماع. التعليم والإدارة وما إلى ذلك. يشير بشكل عام إلى خصائص الجودة للأشخاص. من حيث تركيبته الفسيولوجية والنفسية والمعرفية. شكله الأخلاقي الاجتماعي وتوافقه مع نفسه ومع الآخرين، أو ما إذا كانت نوعية حياته تلي متطلبات معيارية معينة.(معمرية).

جودة الحياة: تعرّفها منظمة الصحة العالمية أنها درجة التحسن المستمر في الجوانب النفسية والروحية والاجتماعية والثقافية والبدنية والرياضية والشخصية للفرد، والشعور بالتنسيق مع المزاج والمناخ العاطفي المناسب للعمل والإنجاز. (السلامين(2018)).

جودة الحياة : وهي شعور الفرد بالرضا والسعادة. وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة. ورفي الخدمات التي تقدم له. في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والتقنية، مع حسن إدارة الوقت والاستفادة منه.(سارة ، 2020/2021).

جودة الحياة : الجامعية تشمل العديد من الجوانب المهمة. من بينها الجوانب الأكاديمية مثل جودة التعليم والمقررات الدراسية والفرص البحثية. كما تشمل أيضًا الجوانب الاجتماعية والثقافية مثل الحياة الطلابية والنشاطات الثقافية والرياضية. بالإضافة إلى ذلك، تأثر جودة الحياة الجامعية بالبيئة الجامعية والمرافق المتاحة مثل المكتبات والمختبرات والمسكن الطلابية. كل هذه العوامل تسهم في تجربة الطالب ورضاه عن حياته الجامعية.

الإتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة :

الإتجاه الفلسفي: وقد لاحظت التيارات الفلسفية أرسطو أن الفرد لابد له من فضائل حتى يصل إلى السعادة ويشعر بوجودها، ويرى أن الإنسان يملك مجموعة من الممتلكات التي يستخدمها للوصول إلى أهدافه في الحياة. وأشار الفلاسفة العرب والمسلمون (ابن سينا و الغزالي) إلى أن جودة الحياة هي السعادة الدنيوية المتعلقة بالمال والحياة ببلوغ أهداف الإنسان ولذائده، فجودة الحياة تتحقق بقدرات الفرد وتديره المنزل.(مرجع سابق ، (2018).

الإتجاه الإجتماعي : يعرّف علماء الاجتماع "جودة الحياة" من منظور التركيز على المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة، مثلًا لخصوبة ومعدلات الوفيات ومعدلات الإصابة بالأمراض المختلفة و جودة المسكن والمستوى التعليمي لأفراد المجتمع ومستوى الدخل.. إلخ، وعلى العلاقات الأسرية والاجتماعية والشخصية والمتطلبات الثقافية والسكن والدخل والسكان والمتغيرات الاجتماعية الأخرى: معدل المواليد ،ومعدلات الوفيات، والإصابة بالأمراض المختلفة، ونوعية المسكن، والمستوى التعليمي

لأفراد المجتمع ومستوى، الدخل.....تختلف هذه المؤشرات من مجتمع إلى آخر ومن مجموعة إلى أخرى داخل المجتمع الواحد.(نفس المرجع).

الإتجاه الطبي : يهدف هذا الاتجاه إلى تحسين نوعية حياة الأشخاص الذين يعانون من مختلف الأمراض الجسدية و النفسية و العقلية من خلال برامج ارشادية والعلاج المتعلقة بالحالة الصحية في مجال تعزيز الصحة.(ابراهيم ، بن كتيلة).

الإتجاه النفسي : يمثل تقييم الفرد للمؤشرات الموضوعية في الحياة مثل الدخل والسكن والعمل و التعليم انعكاسا مباشرا لإدراك الفرد لجودة الحياة في وجود هذه المتغيرات في وقت معين في ظل ظروف محددة، وهو ما يتجلى في مستويات السعادة و الرضا : القيم، وإدراك الذات، والحاجات، ومفهوم الاتجاهات، ومفهوم الطموح ، مفهوم التوقيع، مفهوم الرضا، بالإضافة إلى التوافق، الصحة النفسية، ويعتقد البعض أن جوهر الحياة يمكن في العثور عليه في إشباع الحاجات كمكون أساسي لجودة الحياة، وفقاً لمبدأ إشباع الحاجات في نظرية أبراهام ماسلو.(نفس المرجع).

مقومات جودة الحياة:

ان مقومات جودة الحياة تختلف من شخص لآخر حسب ما يراه من معايير تقييم حياته توجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة :

01-القدرة على التفكير وأخذ القرارات .

02-القدرة على التحكم .

03-الصحة الجسمانية و العقلية .

04-الأحوال المعيشية و العلاقات الاجتماعية.

05-المعتقدات الدينية – القيم الثقافية و الحضارية .

06_ الأوضاع المالية و الاقتصادية والتي علمها يحدد كل شخص ماهو الشيء المهم له والذي يحقق سعادته في الحياة التي يحياها.(مرجع سابق. ص 27).

عندما نتحدث عن مكونات جودة الحياة ، فإننا نشير هنا إلى الجوانب الصحية. وتتمثل الجوانب الصحية في أربعة جوانب أساسية تؤثر في صحة الإنسان ونموه بشكل ما وتؤثر في بعضها البعض:

أ-الجوانب البدنية

ب- الجوانب العاطفية

ج-الجوانب العقلية.

ج-الجوانب النفسية.

وتتمثل هذه الجوانب الأربعة في حاجات أساسية أخرى ضرورية لحياة الإنسان و لا يستطيع العيش بدونها.

وتعتبر هذه الحاجات جزءاً لا يتجزأ من مكونات جودة الحياة بجانبها، والإخلال في جانب منها سيؤدي إلى تعارضها. إلا أن هذا لا يمنع وجود عوامل أخرى خارجة عن سيطرة الإنسان تؤثر على مكونات الحياة المتعلقة بالصحة والمتمثلة في

الإعاقة والشيخوخة والألم والخوف وضغط العمل والحروب، الموت والإحباط والقوة البدنية وحتى الراحة.(نفس المرجع).

مجالات جودة الحياة:

يؤكد العديد من الباحثين والعلماء على أن جودة الحياة نظام معقد يشمل المجالات الجسدية والنفسية والاجتماعية.

المجال النفسي: يرى العديد من الباحثين أن المجال النفسي لجودة الحياة يشمل جميع المشاعر والحالات الوجدانية الإيجابية، بينما يرى آخرون أن غياب المؤثرات السلبية مثل القلق والاكتئاب يدخل ضمن هذا المجال.

-المجال البدني: المجال البدني: في هذا المجال يدمج الباحثون الصحة البدنية والقدرة على الأداء وتشمل الصحة البدنية الطاقة والحيوية والنشاط والإرهاق والنشاط والراحة والألم والأعراض والعلامات البيولوجية المختلفة، بالإضافة إلى القدرة على الأداء.

المجال الاجتماعي: يرى غريفيث أنه يجب إيلاء المزيد من الاهتمام بنوعية العلاقات الاجتماعية للفرد وليس بكميتها، وهو ما يحدد المجال الاجتماعي لجودة الحياة. يهتم فلاناغان بكمية العلاقات الاجتماعية. ويجادل فلاناغان بأن هذا المجال هو جزء من الطريقة التي يتم بها تقييم الأداء الاجتماعي للفرد (احترام الذات الاجتماعية، والشعور بتحقيق الذات، والنجاح)، وكذلك فعالية الشبكة الاجتماعية للفرد (التركيب والكثافة، وتواتر الاتصال بين الأفراد، وكثافة العلاقات... إلخ). (شراحي ، العماري 2020).

مكونات جودة الحياة :

-الرفاهية الداخلية و الرضا عن الحياة الفعلية ترتبط السعادة بالعواطف.

-القدرة على الاعتناء بالنفس والالتزام والقيام بالأدوار الاجتماعية.

-القدرة على الاستفادة من الموارد البيئية المتاحة، بما في ذلك الدعم الاجتماعي والمجتمعي والمادي.(حمايدية ، خلاف ، بوزيدي 2018).

أنواع جودة الحياة:

1-جودة الحياة النفسية: توجد عندما يكون الشخص متوازنًا عبر مجموعة من المشاعر، منها الحيوية والاهتمام بالحياة، والثقة والصراحة والصدق اتجاهها للذات والآخرين، والفرح والاستمتاع، و الهدوء والسعادة والاهتمام بالآخرين. وقد ثبت أنها حالة من حالات الوجود وهناك منهجان : الذاتي والنفسي، حيث يركز المنهج الذاتي على نضج الشخصية وتطور قدرات الفرد الكلية، أما المنهج النفسي فيركز على نضج الشخصية وتطور القدرات الكلية للفرد.

2-جودة الحياة الأسرية: تعتبر جودة الحياة الأسرية عنصراً مهماً في فهم جودة حياة الفرد. ويؤكد الباحثون على أن جودة حياة الفرد ترتبط بالأشخاص المحيطين به، ويرى الباحثون أن الذين يدرسون جودة الحياة الأسرية يجب أن يدرسوا جودة حياة الفرد.

وقد انبثقت جودة الحياة الأسرية من الأبحاث المتعلقة بجودة حياة الفرد، ويمكن تعريفها بأنها تلبية احتياجات الأسرة واستمتاع أفرادها بالحياة.

فالأسرة وأفرادها يستمتعون بالحياة معاً كأسرة واحدة وتتاح لهم فرص جودة الحياة الأسرية، أي التفاعل الأسري والحياة اليومية والظروف المادية والقرب من الوالدين والتوازن العاطفي والبيئة المادية والصحة الاجتماعية و التماسك الاجتماعي.

3-جودة الحياة الوظيفية: يجب أن يكون مفهوم جودة الحياة الوظيفية مفهوماً شاملاً يتضمن تحقيق أهداف واهتمامات الموظف واهتماماته وأهداف المؤسسة . وذلك لأن زيادة الرضا الوظيفي للعاملين وتحقيق مستوى عالٍ من جودة الحياة الوظيفية سيؤدي إلى تحقيق الأهداف الاستراتيجية للمنظمة وتلبية طلبات العملاء أيضاً لأن تحقيق الأهداف الاستراتيجية للمنظمة وتلبية مطالب العملاء والمجتمع يعتبر أقصى أداء ممكن لأفراد المنظمة إنه مدى قدرة أعضاء المنظمة على تلبية الاحتياجات الشخصية المهمة من خلال خبرتهم.

أبعاد جودة الحياة:

أما أبعاد جودة الحياة :عند مجدي محمد الدسوقي فتتمثل فيما يلي:

السعادة: وهي مقدار ما يشعر به الفرد من سعادة وشعور بالرضا وارتياح لظروف حياته.

الاستقرار النفسي: ويتمثل بالرضا عن النفس والشعور بالبهجة والتفاؤل اتجاه المستقبل.

القناعة: وتعبر عن رضا الفرد وقناعته بما وصل إليه واقتناعه بمستوى حياته التي يعيشها.

الرضا عن الظروف الاجتماعية: وهي وصف لسلوك الفرد بالتسامح والمرح وميله إلى الضحك وتقبل الآخرين.

الطمأنينة: وتعبر عن استقرار الفرد الانفعالي والرضا عن الظروف الحياتية.

التفاعل الاجتماعي: قدرة الفرد على التفاعل والاندماج والاتصال مع الآخرين.

لتفاؤل: توقعات الفرد الإيجابية نحو مستقبل حياته.

الثبات الانفعالي: وهو التعايش مع الأحداث والمواقف بالثبات النسيب، مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية، والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية.

الحماية: إدراك الفرد لحجم الرعاية التي تقدم له والإحساس بالأمان وعدم النبذ والهجر وتلبية احتياجاته ومتطلباته وتخفيف حدة القلق التي قد يتعرض لها.(مرجع سابق ص 37).

معوقات جودة الحياة :

يتضمن البناء النفسي لكل منا مكاناً من قوة ومواطن ضعف، هذا أمر مسلم به، فإذا نظرنا إلى مواطن الضعف أو قصور من جهة السياق الاجتماعي الثقافي العام، الذي يعيش فيه الإنسان من جهة أخرى لأمكن تحديد مجموعة من الظروف التي قد تحول دون تحقيق الإنسان لأحلامه وطموحاته، بل أيضاً قد تسبب كفاً أو كموناً لمكان القوة التي لديه في نفس الوقت وتجد الإشارة إلى أن غالبية مواقف الرعاية والتعليم تركز بصورة مبالغ فيها في الحقيقة على حل مشكلة أو مشكلات الشخص هذا أمر محمود وإيجابي، لكن إذا أردنا أن نحسن جودة الحياة الشخصية للإنسان علينا ألا نركز فقط على المشكلات "بواطن الضعف" بل يتعين التركيز كذلك على كل أبعاد الحياة، واستخدام وتوظيف مكان القوة وكافة الإمكانيات المتاحة لتحسين نوعية أو جودة الحياة الشخصية له، يجب عند وصف مكان القوة وبواطن الضعف انطلاقاً من عنوان هذه الفقرة: (منغصات/ معوقات/ إمكانيات/ قدرات)، أي أن نميز بين الظروف الداخلية والظروف الخارجية. ويقصد بالظروف الداخلية الخصائص البدنية، والنفسية والاجتماعية للفرد، أما الظروف الخارجية فيقصد بها تلك العوامل المرتبطة بتأثيرات الآخرين أو البيئة التي يعيش فيها ذلك الشخص. (مرجع سابق ، ص 28/ص 29).

قياس جودة الحياة:

وضح منسي وكاظم (2006) أن من أهم المقاييس التي يمكن استخدامها في قياس جودة الحياة ومنها مقياس جودة الحياة لفريش (1992) وتضمن هذا المقياس الجودة الذاتية وذلك في أربعة عشر مجال للحياة، ويطلب من الفرد تقدير رضاه عن مجال معين واحد ليحدد القياس، ومقياس جودة الصحة العالمية (1997)، وهذا المقياس وضع من قبل منظمة الصحة العالمية، ليكون مقياساً شاملاً لكافة الأفراد في العالم، وتكون المقياس من (100) بند في مرحلته الأولى، ثم تم إعدادها وتكييفها في (15) دولة تحت إشراف المنظمة نفسها، ويسمح هذا المقياس في صورته المطولة بتقدير ستة ميادين لجودة الحياة وهي (الصحة الجسمية، الصحة النفسية، الإستقلالية، العلاقات الاجتماعية، المحيط، الجانب الروحي). وبين عمران (2009) مقياس تقييم جودة الحياة لهورتن (1999): والذي يتكون المقياس من (15) بند، ويقوم بقياس (5) أبعاد لجودة الحياة تتمثل في (الصحة، الأمراض، الحياة المستقبلية، العلاقات الاجتماعية، النواحي الجسمية، السعادة، الاستجابة) ويتكون الإجابة بنعم أو لا وتعطي (صفر) في لجودة الحياة (1) لجودة الحياة العادية.

وهناك بعض الصعوبات التي تواجه الباحثين في قياس جودة الحياة تتمثل في أن الأفراد يعتمدون في تقييم جودة حياتهم على انطباعاتهم الشخصية ويربط الأفراد رضاهم عن حياتهم

بمدى قيامهم بأدوارهم في المجال الاجتماعي والبعد النفسي، لذلك أشار هاشم (2001) أن لبناء أي مقياس في جودة الحياة يجب أن يعتمد على أسس وهي التركيز على المؤشرات سواء الموضوعية أو الذاتية لجودة الحياة، كذلك أن يؤخذ بعين الاعتبار كل ما سبق فيما يخص جودة الحياة، إضافة إلى التحقق من الصدق والثبات لمقياس، وأن تكوّن اللغة سليمة، كذلك أن يتم الاعتماد على وجهة نظر الفرد وليس الآخرين وأن يكون المقياس شاملاً لكل ما يتعلق بحياة الأفراد. (مرجع سابق ص 19 و ص 20).

خلاصة:

وفي الأخير اتضح أن جودة الحياة هي المقياس لمدى السعادة والرضا بالحياة تشمل العوامل المؤثرة على الصحة، والعلاقات الاجتماعية، والراحة المادية، وتحقيق الأهداف الشخصية. من الجيد أن تعمل على تحسين جودة حياتك بتحقيق التوازن بين العمل والاسترخاء والاهتمام بالصحة، الجسدية والعقلية، وتكوين صداقات، وعلاقات إيجابية، والاستمتاع بالأنشطة.

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية
الجانب الميداني

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية

الجانب الميداني

تمهيد:

بعد التطرق للجانب النظري في للدراسة الآن نتطرق للجانب الميداني للدراسة الذي يتم فيه استعراض الجوانب العملية للموضوع ويتم التركيز حاليا على تطبيق المفاهيم النظرية في بيئة عملية حقيقية، ويتم في هذا الجانب أو الفصل بالتطرق إلى الإجراءات المنهجية للدراسة، انطلاقا من الدراسة الاستطلاعية وأهدافها، والإطار الزمني والمكاني لها، والأدوات المستخدمة فيها. والمنهج والنتائج المتوصل إليها من خلالها.

الدراسة الاستطلاعية:

تمثلت الدراسة الاستطلاعية في 70 طالب وطالبة في تخصصين، وهما علوم تربية وعلوم اقتصادية في كلا المستويات (ليسانس/ ماستر) بجامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة.

أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- جمع المعلومات و المعطيات الضرورية للدراسة الأساسية من خلال الاطلاع على مختلف المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة .
- التعرف على العينة و ضبطها.
- التأكد من صديق و ثبات المقاييس يعرض استخدامه بدراسة أساسية.
- محاولة التعرف على الصعوبات التي واجهتنا في الدراسة السابقة.

الإطار الزمني والمكاني للدراسة الاستطلاعية:

- الزمني: بدأت في تاريخ 2023/12/16 إلى 2023/12/18 .
- المكانية: تم التطبيق في جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة.
- أدوات الدراسة الاستطلاعية:
- كل باحث في دراسته يعتمد على أدوات ووسائل حتى يتمكن للوصول إلى المعلومات التي يسعى الحصول عليها، وفي بحثنا اعتمدنا على مقياسين: مقياس جودة الحياة الجامعية و مقياس اليقظة العقلية.

أدوات الدراسة:

– **التعريف بالمقياس :** يهدف هذا المقياس إلى قياس مهارات اليقظة العقلية متمثلة في خمسة أوجه أو أبعاد هي (الملاحظة الوصف التعامل مع الوعي عدم إصدار أحكام على الخبرة الداخلية وعدم إصدار ردود أفعال) ويتكون مقياس من 39 بندا أو عبارة مزروعين على الأبعاد الخمسة اختيارات تتراوح بين لا تنطبق إطلاقا حتى تنطبق دائما وتحصل الإجابة لا تنطبق إطلاقا على درجة واحدة بينما تحصل الإجابة تنطبق دائما على خمس درجات إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه وتعكس التقديرات في العبارات سالبة الاتجاه وقد تم تعيين هذا المقياس في العديد من

الفصل الثالث: الاجراءات المنهجية

الثقافات الغربية مثل إسبانيا والنرويج وإيطاليا والسويد والبرازيل وفي الثقافة الشرقية كذلك في كل من إيران وتركيا والصين . وقد توزعت العبارات على الأبعاد كالتالي:

أبعاد اليقظة	ارقام العبارات
الملاحظة	1م، 6م، 11م، 15م، 20م، 26م، 31م، 36م
الوصف	2م، 7م، 12م، 16م، 22م، 27م، 32م، 37م
التعامل مع الوعي	5م، 8م، 13م، 18م، 23م، 28م، 34م، 36م
عدم إصدار أحكام	3م، 10م، 14م، 17م، 15م، 30م، 35م، 39م
عدم إصدار ردود أفعال	4م، 9م، 19م، 21م، 24م، 29م، 33م

م = موجبة

س = سالبة

في هذا الجدول نسجل ما يلي :

موجود 20 عبارة موجبة.

موجود 19 عبارة سالبة

- جميع عبارات البعدين الأول (الملاحظة) والخامس عدم إصدار ردود أفعال موجبة الاتجاه.
- جميع عبارات البعدين الثالث (التعامل مع الوعي) والرابع (عدم إصدار أحكام سالبة الاتجاه).
- العبارات رقم 22.16.12 فقط من البعد الثالث (الوصف) سالبة الاتجاه (عبد الرحمن (2016)

إضافة لما تم عرضه حول المقياس فقد تضمن كذلك جزء خاص ببيانات عامة تتعلق بالمتغيرات الديموغرافية التي تخص كل مبحوث والتي لها علاقة بفرضيات الدراسة وهي التخصص، الجنس، المعدل التراكمي، المستوى الدراسي ونمط الإقامة (داخلي خارجي).

الفصل الثالث: الاجراءات المنهجية

الخصائص السيكمترية للمقياس:

أولا صدق المقياس:

1-الصدق الظاهري : يتمتع مقياس اليقظة العقلية خماسي الوجوه من خلال النظرة الظاهرية له بدرجة جيدة من الصدق الظاهري فمن خلال القراءة المثانية من قبل أي متخصص لبنود كل بعد سوف يلاحظ أنها مصاغة لفظيا القياس البعد الذي تدرج تحته كما أن عبارات المقياس مختصرة وقصيرة في أغلبها ولا تحتل أي عبارة فيها

2-الصدق التناسبي : للتحقق من الصدق التقاربي المقياس اليقظة العقلية خماسي الأبعاد قام معد بتطبيقه مع النسخة العربية من مقياس فيلادلفيا لليقظة العقلية الذي نقله للعربية كل من فتحي عبد الرحمن وأحمد طلب (2013) وقد ارتبطت أبعاد مقياس اليقظة العقلية خماسي الوجوه والدرجة الكلية له بأبعاد مقياس فيلادلفيا والدرجة الكلية له .

3- الصدق التمييزي : للتحقق من الصدق التمييز المقياس أجريت مقارنة بين منخفضي ومرتفعي الدرجة على مقياس اليقظة العقلية في مقياس بيك للاكتئاب وأسفرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند 0.01 بين المجموعتين في درجة الاكتئاب لصالح الارباعي الأدنى منخفضي درجة على مقياس اليقظة العقلية) مما يؤكد أن الأشخاص من الذين لديهم درجة منخفضة من اليقظة الارباعي الأدنى) يكون لديهم درجة أعلى من الاكتئاب، بينما الأشخاص الذين لديهم درجة أعلى من البقظة العقلية الارباعي الأعلى) يكون لديهم درجة منخفضة من الاكتئاب ويدل ذلك على القدرة التمييزية للمقياس أكثر من معنى.

ثانيا :الاتساق الداخلي للمقياس :

لحساب الاتساق الداخلي للمقياس حسب معامل الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البعد الذي تنتهي إليه بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد على العينة الأولى للدراسة وأسفر ذلك عن ارتباط جميع مفردات المقياس بالبعد الذي تنتهي إليه عند مستوى دلالة (0.01) ما عدا البلدين رقم 17.4 فقد كان معامل ارتباطهما دالا عند 0.05 مما يدل على تماسك أبعاد المقياس والاتساق الداخلي . كما ارتبطت أبعاد المقياس والدرجة الكلية له بقيم تراوحت بين 0.41 0.69 وكلها دالة إحصائية 0.01

ثانيا جودة الحياة الجامعية إعداد الباحث وائل السيد حامد السيد (2019) :

وقد أعده الباحث للبيئة السعودية لقياس شعور الفرد بالرضا و السعادة والهناء النابعين من: مقياس رضاه عن حياته الجامعية لثراء البيئة و رقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية التي قد سبق تقبله لها واقتناعه بتلك المميزات الإيجابية بالبيئة الجامعية من أجل التوافق الايجابي مع الآخرين لمواجهة الاغتراب النفسي، وتدعيم تقدير الذات.

الفصل الثالث: الاجراءات المنهجية

قام الباحث بمراجعة العديد من المقاييس للرضا عن الحياة ؛ وتجنب تلك العبارات عن التحليل العاملي لمجموعة كبيرة من العناصر التي جمعت من العديد من المقاييس السابقة حول الموضوع مثل: مقياس الدسوقي (1998م)؛ منسي وكاظم (2006م) ؛ أحمد (2008م)؛ الأعسر (2012م).

أوصف المقياس: تكون المقياس من (19) عبارة مقسمة على (3) أبعاد فرعية تغطي جوانب جودة الحياة الجامعية من الرغبة في (جودة الصحة النفسية) والرضا عن بذل المجهود في (جودة إدارة الوقت) والمثابرة في مواجهة جودة الدراسة الجامعية.

-طريقة تصحيح المقياس:

استخدم المقياس أسلوب ليكرت الخماسي حيث يعط للمبحوث فرصه لتحديد درجة موافقته على البند من بين خمسة بدائل تتراوح بين (لا مطلقا=1 الى كثيرا جدا=5) لبنود المقياس التي أعدت في اتجاه ارتفاع جودة الحياة باستثناء العبارات ارقام (5،11،16) فيتم تصحيحها في الاتجاه لعكسي. وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى الإحساس العالي بجودة الحياة الجامعية، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى الإحساس المنخفض بجودة الحياة الجامعية.

-الخصائص السيكومترية للمقياس :

1.الصدق:

استخدم الباحث صدق المحتوى، حيث أخضع المقياس إلى اجراءات التحكيم وعرض المقياس على 8 محكمين من ذوي الاختصاص في مجال الصحة النفسية، وعلم النفس، وذلك من أجل لحصول على آرائهم حول ملائمة الفقرات تحت الأبعاد التي تنتهي إليها، وقد تم تطبيق ملاحظات

ومقترحات السادة المحكمين حول مفردات المقياس التي تم تعديل بعض العبارات ونقل البعض الآخر أبعاد أخرى والقيام بحذف العبارات التي لم تحظى بنسبة رضا أعلى من (80%) وبذلك أصبح المقياس يحتوي على عدد (19) عبارة بعد حذف عدد (11) عبارة من عبارات المقياس في صورته الأولية.

لاتساق الداخلي والثبات :

قام الباحث بحساب التجانس الداخلي للمقياس، من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على كل عبارة والدرجة الكلية للبعد التي

تنتهي إليهم المفردة، المفردات المقياس البالغ عددها (19) عبارة من خلال صدق المحكمين.

الفصل الثالث: الاجراءات المنهجية

كما يتبين من الجدول أن باقي معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه العبارة دالة عند مستوى دلالة احصائية (01.0) وتنحصر بين درجة ارتباط (40.0) و (80.0) ومما سبق يتضح أن أبعاد التجانس الداخلي لمقياس جودة الحياة الجامعية طلاب جامعة الملك سعود عالية، مما يجعلها مقبولة علمياً.

ثبات مقياس جودة الحياة الجامعية:

قام الباحث بحساب الثبات على العينة الاستطلاعية المكونة من (30) طالباً تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة (أول ثلاثين استجابة على التطبيق الإلكتروني لأدوات الدراسة) وطبق عليهم الباحث المقياس للتحقق من ثباته فتم حساب قيم معامل ثبات ألفا كرونباخ (α) للمقياس ككل بعد استبعاد درجة كل عبارة على حدة. عند مقارنة قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ (α) للبعد ككل بعد حذف كل عبارة بقيمة ألفا الكلية للبعد:

- كانت قيمة ألفا للعبارة رقم (6) من بعد جودة الدراسة الجامعية أكبر من قيم ألفا بعد حذف كل عبارة لذا وجب علينا حذفها لتصبح قيمة بعد ألفا الكلية بعد الاستغناء عن تلك العبارة (76.0) من بدل (55.0) قبل حذفها.
- قيمة ألفا للعبارة رقم (13) من بعد جودة إدارة الوقت لتصبح قيمة ألفا الكلية للبعد (78.0) من بدل (74.0) قبل حذفها.
- قيمة ألفا للعبارة رقم (19) من بعد جودة الصحة النفسية لتصبح قيمة ألفا الكلية للبعد (80.0) بدل (68.0) قبل حذفها.

وبعد حذف عدد الثلاث عبارات التي كانت تمثل ثقل على المقياس أصبح يتوافر شرط للثبات بدرجة مقبولة عملياً في مقياس جودة الحياة الجامعية.

بعد حساب مؤشرات الصدق والثبات لمقياس جودة الحياة الجامعية بالجدول السابق أصبح للمقياس يتكون من (16) عبارة موزع على الأبعاد الثلاثة، ويجب عليهم المفحوص عن طريق اختيار إجابة من بين خمسة إجابات على أسلوب ليكرت؛ وتتراوح الدرجات ما بين (1) لا مطلقاً و (5) وكثيراً جداً.

كما قام الباحث أيضاً بحساب معاملات الارتباط بين اجمالي كل بعد من الأبعاد الثلاثة واجمالي مقياس جودة الحياة الجامعية وكانت النتيجة أن هناك ارتباط دال احصائياً بينهم

. الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياسين بالتطبيق على عينة من طلبة الجامعة قوامها 70 طالباً وطالبة.

مقياس اليقظة العقلية

صدق المقياس في الدراسة الحالية: تم الاعتماد على طريقة المقارنة الطرفية للتحقق من صدق المقياس.

الفصل الثالث: الاجراءات المنهجية

• الصدق بطريقة المقارنة الطرفية:

قمنا بمقارنة متوسطات درجات أفراد العينة الاستطلاعية ممن تمثل درجاتهم 27% من الدرجات العليا وممن تمثل درجاتهم 27% من الدرجات الدنيا على المقياس، وهذا لاختبار قدرة المقياس على التمييز بين المستويات المختلفة من اليقظة العقلية لدى أفراد العينة وكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم (1) : دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين الطرفيتين لأفراد العينة الاستطلاعية (مقياس اليقظة العقلية)

العينة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية Sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع				
اليقظة العقلية	94.50	2.97	140.00	4.00	-25.81	0.00	36	0.01

يتبين من الجدول رقم (1) أن : قيمة "ت" والتي بلغت -25.81 دالة إحصائية عند مستوى 0.01، حيث أن القيمة الاحتمالية sig المقدرة بـ 0.00 أقل من مستوى المعنوية 0.01، كما أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة العليا المقدرة بـ 140.00 أكبر من قيمة المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة الدنيا المقدرة بـ 94.50 مما يشير إلى أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين الطرفيتين ما يعتبر مؤشرا على صدقه.

النتائج: تم الاعتماد على معامل ألفا لكرونباخ للتحقق من ثبات المقياس.

معامل ثبات ألفا لكرونباخ:

تم اختيار هذه المعادلة نظرا لأن استجابات الأفراد على عبارات المقياس وفق مقياس خماسي التدرج والجدول التالي يوضح قيمة معامل الثبات للمقياس.

الفصل الثالث: الاجراءات المنهجية

الجدول رقم (2) : معامل ثبات ألفا لكرونباخ لمقياس اليقظة العقلية

الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية	حجم العينة	عدد الفقرات	قيمة معامل الثبات
	70	39	0.79

بلغت قيمة معامل ألفا لكرونباخ للمقياس ككل 0.79، حيث يمكن القول أن المقياس على درجة جيدة من الثبات.

مقياس جودة الحياة

صدق المقياس في الدراسة الحالية: تم الاعتماد على طريقة المقارنة الطرفية للتحقق من صدق المقياس.

• الصدق بطريقة المقارنة الطرفية:

قمنا بمقارنة متوسطات درجات أفراد العينة الاستطلاعية ممن تمثل درجاتهم 27% من الدرجات العليا وممن تمثل درجاتهم 27% من الدرجات الدنيا على المقياس، وهذا لاختبار قدرة المقياس على التمييز بين المستويات المختلفة من جودة الحياة لدى أفراد العينة وكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم (3) : دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين الطرفيتين لأفراد العينة الاستطلاعية (مقياس جودة الحياة)

العينة	المجموعة الدنيا ن = 19		المجموعة العليا ن = 19		قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية Sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع				
جودة الحياة	32.7 5	2.6 5	64.3 7	12.4 4	- 24.7 5	0.00	36	0.01

يتبين من الجدول رقم (3) أن : قيمة "ت" والتي بلغت -24.75 دالة إحصائية عند مستوى 0.01، حيث أن القيمة الاحتمالية sig المقدرة بـ 0.00 أقل من مستوى المعنوية 0.01، كما أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة العليا المقدرة بـ 64.37 أكبر من قيمة المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة الدنيا المقدرة بـ 32.75 مما يشير إلى أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين الطرفيتين ما يعتبر مؤشرا على صدقه.

الفصل الثالث: الاجراءات المنهجية

الثبات: تم الاعتماد على معامل ألفا لكرونباخ للتحقق من ثبات المقياس.

معامل ثبات ألفا لكرونباخ:

تم اختيار هذه المعادلة نظرا لأن استجابات الأفراد على عبارات المقياس وفق مقياس خماسي التدرج، والجدول التالي يوضح قيمة معامل الثبات للمقياس.

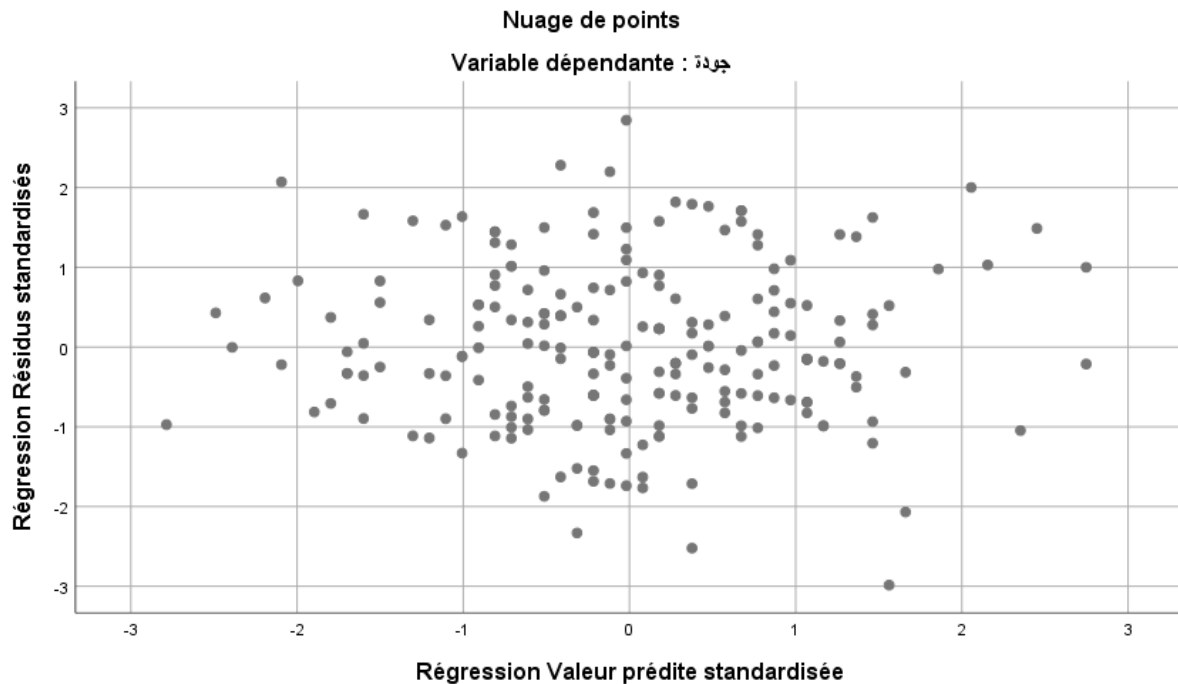
الجدول رقم (4) : معامل ثبات ألفا لكرونباخ لمقياس جودة الحياة

الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة	حجم العينة	عدد الفقرات	قيمة الثبات	معامل
	70	16	0.77	

بلغت قيمة معامل ألفا لكرونباخ للمقياس ككل 0.77، حيث يمكن القول أن المقياس على درجة جيدة من الثبات.

نستنتج من خلال ما توصلنا إليه من نتائج تتعلق بالخصائص السيكومترية أن مقياسي اليقظة العقلية وجودة الحياة صالحان ومناسبان للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية حيث يمكن أن نثق في النتائج التي سنتحصل عليها.

الشكل (1): لوحة الانتشار

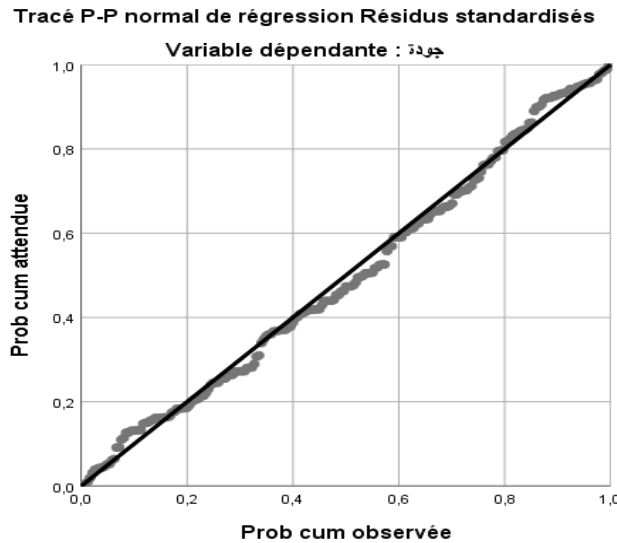


الفصل الثالث: الاجراءات المنهجية

من خلال الشكل السابق نلاحظ أن النقاط تتوزع بشكل شريط أفقي متساو حول الصفر، مما يدل على أن النموذج لا يعاني من مشكلة عدم تجانس تباين الخطأ العشوائي.

التحقق من التوزيع الطبيعي للأخطاء: لاختبار التوزيع الطبيعي للأخطاء العشوائية تم اعتماد مخطط Normal Probability Plot.

الشكل (1): مخطط التوزيع الطبيعي للأخطاء العشوائية



من خلال الشكل السابق نلاحظ أن معظم النقاط تتجمع قرب الخط المستقيم وهذا يدل على التوزيع الطبيعي للأخطاء العشوائية.

ويمثل الجدول التالي نتائج المعالجة الإحصائية:

الجدول رقم (5): نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط لإسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بجودة الحياة لدى الطلبة

النموذج	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	الانحدار	919,346	1	919,346	16.70	0.00	دال احصائيا عند مستوى 0.01
	البواقي	11939,759	217	55,022			
	المجموع	12859,105	218				

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية

من خلال قراءة الجدول نلاحظ أنه توجد دلالة احصائية لقيمة "ف" بالنسبة للمتغير المستقل اليقظة العقلية على المتغير التابع المتمثل في جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين، حيث بلغت قيمة "ف" 16.70 وهي دالة احصائيا عند مستوى 0.01، حيث أن القيمة الاحتمالية sig المقابلة لها والمقدرة بـ 0.00 أقل من مستوى المعنوية 0.01. وبالتالي يمكننا القول أنه يمكن التنبؤ بجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين من خلال اليقظة العقلية لديهم.

الجدول رقم (6): معاملات إسهام المتغير المستقل (اليقظة العقلية) في التنبؤ بالمتغير التابع (جودة الحياة) لدى الطلبة

النموذج	قيمة A	الخطأ المعياري	معامل الارتباط	مربع معامل الارتباط R^2	قيمة بيتا Beta	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
الثابت	24.15	8.72	0.26 دال	0.071		4.13	0.00	0.01
اليقظة العقلية	0.20	0.05	احصائيا عند مستوى 0.05	0.26		4.08	0.00	0.01

يتضح من خلال الجدول أن النموذج يبين نسبة إسهام متغير اليقظة العقلية في تفسير التباين الكلي لدرجات أفراد العينة من الطلبة في جودة الحياة، حيث نجد أنه يفسر ما نسبته حوالي 7.1% من تباين درجات الطلبة في جودة الحياة عند مستوى دلالة 0.01 وعليه يمكننا اشتقاق المعادلة التنبؤية التالية:

جودة الحياة لدى الطالب الجامعي = $24.15 + 0.20$ اليقظة العقلية.

في الأخير يمكننا القول أن اليقظة العقلية تسهم في التنبؤ بجودة الحياة لدى الطلبة، ونسبة الإسهام هي 7.1%، والنسبة المتبقية (حوالي 92.9%) ترجع لعوامل أخرى، وعليه فالفرضية محققة.

- مناقشة نتيجة الفرضية الأولى:

توصلت الدراسة إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم () والتي تبين أنه يمكن التنبؤ بجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين من خلال اليقظة العقلية لديهم. وتفسر الطالبة ذلك بأن اليقظة العقلية تساعد الأفراد على التعامل بشكل أفضل مع الضغوط النفسية وتحسين الصحة العقلية مما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة. فجودة الحياة تتعلق بالشعور بالرضا العام والسعادة في مختلف جوانب الحياة، بما في ذلك الصحة البدنية والعقلية، العلاقات الاجتماعية، والبيئة المحيطة.

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية

ولأن الفرد مخلوق متعدد الأبعاد، حيث تشمل جودة حياته الجوانب البيولوجية، والنفسية، والاجتماعية. وبما أن اليقظة العقلية تساهم في تعزيز صحة العقل والجسم، فإنها تؤثر بشكل إيجابي على هذه الجوانب، مما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة بشكل عام.

كما تشير نتائج الجدول رقم () إلى أن اليقظة العقلية تسهم بنسبة (7.1%) في التنبؤ بجودة الحياة لدى الطلبة، والنسبة المتبقية (حوالي 92.9%) ترجع لعوامل أخرى.

من الممكن أن تشمل هذه العوامل الأخرى متغيرات مثل الظروف الاجتماعية والاقتصادية، الدعم الاجتماعي، التحفيز الشخصي، والعديد من العوامل البيئية والثقافية الأخرى التي يمكن أن تؤثر على تجربة الطالب الجامعي وجودتها.

وهذا يعني أن جودة الحياة ليست مرتبطة فقط بعوامل نفسية مثل اليقظة العقلية، ولكن أيضاً بعوامل اجتماعية واقتصادية وثقافية وبيئية. على سبيل المثال، قد تتأثر جودة حياة الطلاب بعوامل مثل الدعم الاجتماعي، والظروف المالية، والصحة الجسدية، والتوازن بين العمل والحياة، والفرص التعليمية، والثقافة الجامعية، وغيرها الكثير.

وهو ما وافقتنا عليه دراسة (حمادية، خلاف، بوزيدي، 2018) التي درست جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه (ل. م. د) حيث توصلت لنتيجة مفادها وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين جودة الحياة و التفاؤل لدى طلبة الدكتوراه.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة تبعاً لمتغير التخصص (علوم التربية/علوم اقتصادية)

للتحقق من صحة الفرضية والكشف عن دلالة الفرق بين متوسطي درجات طلبة علوم التربية ودرجات طلبة العلوم الاقتصادية في مستوى اليقظة العقلية، تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، ويوضح الجدول التالي النتائج:

الجدول رقم (7): دلالة الفرق بين متوسطي درجات طلبة علوم التربية ودرجات طلبة العلوم الاقتصادية في اليقظة العقلية

المتغير	طلبة علوم التربية n=106		طلبة العلوم الاقتصادية n=114		اختبار "ت"	القيمة الاحتمالية Sig	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
اليقظة العقلية	177.88	10.30	116.58	9.91	0.95	0.34	218	غير دال احصائياً

الفصل الثالث: الاجراءات المنهجية

يظهر الجدول رقم (3) أن المتوسط الحسابي لدرجات طلبة علوم التربية في اليقظة العقلية والبالغ عددهم 106 طالبا يقدر بـ 177.88 بانحراف معياري قدره 10.30، أما طلبة العلوم الاقتصادية البالغ عددهم 114 طالبا فمتوسط درجاتهم في اليقظة العقلية يقدر بـ 116.58 بانحراف معياري قدره 9.91

كما نلاحظ من خلال الجدول أن: قيمة اختبار "ت" لعينتين مستقلتين والمقدرة بـ 0.95 غير دالة احصائيا، حيث أن القيمة الاحتمالية sig المقدرة بـ 0.34 أكبر من مستوى المعنوية 0.05، وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلبة علوم التربية وطلبة العلوم الاقتصادية في اليقظة العقلية، أو بعبارة أخرى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة تعزى لمتغير التخصص (علوم التربية/العلوم الاقتصادية)، وعليه فالفرضية غير محققة.

- مناقشة نتيجة الفرضية الثانية:

توصلت الدراسة إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم (4) والتي تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة تعزى لمتغير التخصص (علوم التربية/العلوم الاقتصادية) قد ترجع هذه النتيجة للثقافة الجامعية التي ينتهي إليها الطلاب والتي لها دور في تشكيل مستوى اليقظة العقلية، وقد تكون هذه الثقافة مشتركة بين الاختصاصين.

وفقاً لنظرية التكيف الاجتماعي، يتكيف الأفراد مع بيئتهم الاجتماعية والثقافية من خلال تبني سلوكيات ومعتقدات مشتركة. إذا كانت البيئة الجامعية تعزز نمطاً مشتركاً من اليقظة العقلية بغض النظر عن التخصص، فقد يؤدي ذلك إلى عدم وجود فروق بين طلاب التخصصين في هذا الصدد.

ثم أن البيئة الجامعية توفر فرصاً متساوية لتطوير اليقظة العقلية بين طلاب التخصصين، فقد ينتج عن ذلك عدم وجود فروق دالة بينهم.

أيضا يمكن أن يتعرض الطلاب في التخصصين المذكورين لتحديات مختلفة قد تؤثر على مستوى اليقظة العقلية، ولكن هذه التحديات قد لا تكون مرتبطة بشكل مباشر بالتخصص نفسه بقدر ما هي مرتبطة بسياق الدراسة أو الظروف الشخصية.

وهو ما وافقتنا عليه دراسة (حمادية، خلاف، بوزيدي، 2018) التي درست جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه (ل.م.د) حيث توصلت لنتيجة مفادها -عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التفاؤل لدى طلبة الدكتوراه (ل.م.د) حسب متغيري الجنس و التخصص.

الفصل الثالث: الاجراءات المنهجية

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى الطلبة تبعاً لمُتغير التخصص (علوم التربية/علوم اقتصادية)

للتحقق من صحة الفرضية والكشف عن دلالة الفرق بين متوسطي درجات طلبة علوم التربية ودرجات طلبة العلوم الاقتصادية في مستوى جودة الحياة، تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، ويوضح الجدول التالي النتائج:

الجدول رقم (8): دلالة الفرق بين متوسطي درجات طلبة علوم التربية ودرجات طلبة العلوم الاقتصادية في جودة الحياة

المتغير	طلبة علوم التربية n=106		طلبة العلوم الاقتصادية n=114		اختبار "ت"	القيمة الاحتمالية Sig	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
جودة الحياة	49.20	8.25	46.74	6.92	2.39	0.01	218	دال احصائيا عند مستوى 0.05

يظهر الجدول رقم (4) أن المتوسط الحسابي لدرجات طلبة علوم التربية في جودة الحياة والبالغ عددهم 106 طالبا يقدر بـ 49.20 بانحراف معياري قدره 8.25، أما طلبة العلوم الاقتصادية البالغ عددهم 114 طالبا فمتوسط درجاتهم في جودة الحياة يقدر بـ 46.74 بانحراف معياري قدره 6.92

كما نلاحظ من خلال الجدول أن: قيمة اختبار "ت" لعينتين مستقلتين والمقدرة بـ 2.39 دالة احصائيا عند مستوى 0.05، حيث أن القيمة الاحتمالية sig المقدرة بـ 0.01 أقل من مستوى المعنوية 0.05، وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلبة علوم التربية وطلبة العلوم الاقتصادية في جودة الحياة، أو بعبارة أخرى توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى الطلبة تعزى لمُتغير التخصص (علوم التربية/العلوم الاقتصادية)، وبالنظر إلى قيم المتوسط الحسابي والفروق كانت لصالح طلبة علوم التربية، وعليه فالفرضية محققة.

الفصل الثالث: الاجراءات المنهجية

- مناقشة نتيجة الفرضية الثانية:

توصلت الدراسة إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم () والتي تبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى الطلبة تعزى لمتغير التخصص (علوم التربية/العلوم الاقتصادية) وتفسر الطلبة ذلك بأنه قد يكون هناك اختلاف في محتوى التخصصات، وبالتالي الطلبة في كل تخصص قد يتعرضون لتجارب أكاديمية واجتماعية مختلفة تؤثر على جودة حياتهم. على سبيل المثال، قد يكون التركيز في علوم التربية على التعليم والتنمية الشخصية، في حين يكون التركيز في العلوم الاقتصادية على الجوانب الاقتصادية والإدارية، وهذا قد يؤثر على تجربة الطلبة وبالتالي جودة حياتهم.

قد يكون لكل تخصص توجه مهني مختلف، وبالتالي فإن الطلبة قد يعيشون تجارب وتحديات مختلفة في التحضير لمستقبلهم المهني، وهذا يمكن أن يؤثر على جودة حياتهم بشكل عام.

أيضا، قد يكون لدى كل تخصص ثقافة وأنشطة اجتماعية مختلفة قد تؤثر على جودة حياة الطلبة. على سبيل المثال، قد يكون هناك فروق في مستوى الدعم الاجتماعي المتاح للطلبة بين التخصصين.

بالإضافة إلى ذلك، قد تكون هناك عوامل خارجية غير مرتبطة بالتخصص تؤثر على مستوى جودة الحياة، مثل الظروف المالية، الصحية، أو الاجتماعية، والتي قد تختلف من طالب إلى آخر بغض النظر عن التخصص.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة تبعا لمتغير المستوى (ليسانس/ماستر)

للتحقق من صحة الفرضية والكشف عن دلالة الفرق بين متوسطي درجات طلبة الليسانس ودرجات طلبة الماستر في مستوى اليقظة العقلية، تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، ويوضح الجدول التالي النتائج:

الجدول رقم (9): دلالة الفرق بين متوسطي درجات طلبة الليسانس ودرجات طلبة الماستر في اليقظة العقلية

المتغير	طلبة الليسانس n=138		طلبة الماستر n=82		اختبار "ت"	القيمة الاحتمالية Sig	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
اليقظة العقلية	118.13	10.75	115.65	8.74	1.76	0.07	218	غير دال احصائيا

الفصل الثالث: الاجراءات المنهجية

يظهر الجدول رقم (5) أن المتوسط الحسابي لدرجات طلبة الليسانس في اليقظة العقلية والبالغ عددهم 138 طالبا يقدر بـ 118.13 بانحراف معياري قدره 10.75، أما طلبة الماجستير البالغ عددهم 82 طالبا فمتوسط درجاتهم في اليقظة العقلية يقدر بـ 115.65 بانحراف معياري قدره 8.74

كما نلاحظ من خلال الجدول أن: قيمة اختبار "ت" لعينتين مستقلتين والمقدرة بـ 1.76 غير دالة احصائيا، حيث أن القيمة الاحتمالية sig المقدرة بـ 0.07 أكبر من مستوى المعنوية 0.05، وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلبة الليسانس وطلبة الماجستير في اليقظة العقلية، أو بعبارة أخرى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة تعزى لمتغير التخصص (الليسانس/الماجستير)، وعليه فالفرضية غير محققة.

- مناقشة نتيجة الفرضية الثالثة:

توصلت الدراسة إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم () والتي تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة تعزى لمتغير التخصص (الليسانس/الماجستير)، قد تشير هذا النتيجة إلى أن مستوى اليقظة العقلية لدى الطلاب لا يعتمد بشكل أساسي على التخصص الدراسي الذي يدرسه. بدلاً من ذلك، قد تكون هناك عوامل أخرى تؤثر على مستوى اليقظة العقلية مثل العمر، الخبرات الشخصية، الظروف الاجتماعية، والعوامل النفسية الأخرى.

وترى الطالبة أنه قد تتغير متطلبات الدراسة بين الليسانس والماجستير، ولكن قد لا تؤثر هذه التغيرات بشكل كبير على مستوى اليقظة العقلية لدى الطلاب. بدلاً من ذلك، قد يكون للعوامل الشخصية والنفسية والاجتماعية دور أكبر في تحديد مستوى اليقظة العقلية.

أيضا، قد يكون هناك تقارب في تجربة الطلاب وتحدياتهم العقلية بغض النظر عن المستوى الدراسي الذي يتبعونه خاصة أنهم من نفس البيئة الجامعية فهم بهذا يتعرضون لنفس الضغوط ويعيشون نفس التحديات الدراسية مما يؤدي إلى تشابه في مستوى اليقظة العقلية بينهم.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى الطلبة تبعا لمتغير المستوى (الليسانس/الماجستير)

للتحقق من صحة الفرضية والكشف عن دلالة الفرق بين متوسطي درجات طلبة الليسانس ودرجات طلبة الماجستير في مستوى جودة الحياة، تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، ويوضح الجدول التالي النتائج:

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية

الجدول رقم (10): دلالة الفرق بين متوسطي درجات طلبة الليسانس ودرجات طلبة الماجستير في جودة الحياة

المتغير	طلبة الليسانس n=138		طلبة الماجستير n=82		اختبار "ت"	القيمة الاحتمالية Sig	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
جودة الحياة	48.83	7.32	46.43	8.06	2.25	0.02	218	دال احصائيا عند مستوى 0.05

يظهر الجدول رقم (6) أن المتوسط الحسابي لدرجات طلبة الليسانس في جودة الحياة والبالغ عددهم 138 طالبا يقدر بـ 48.83 بانحراف معياري قدره 7.32، أما طلبة الماجستير البالغ عددهم 82 طالبا فمتوسط درجاتهم في جودة الحياة يقدر بـ 46.43 بانحراف معياري قدره 8.06

كما نلاحظ من خلال الجدول أن: قيمة اختبار "ت" لعينتين مستقلتين والمقدرة بـ 2.25 دالة احصائيا عند مستوى 0.05، حيث أن القيمة الاحتمالية sig المقدرة بـ 0.02 أقل من مستوى المعنوية 0.05، وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلبة الليسانس وطلبة الماجستير في جودة الحياة، أو بعبارة أخرى توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى الطلبة تعزى لمتغير المستوى (الليسانس/الماجستير)، وبالنظر إلى قيم المتوسط الحسابي والفروق كانت لصالح طلبة الليسانس، وعليه فالفرضية محققة.

- مناقشة نتيجة الفرضية الرابعة:

توصلت الدراسة إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم () والتي تبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى الطلبة تعزى لمتغير المستوى (الليسانس/الماجستير) لصالح طلبة الليسانس.

الفصل الثالث: الاجراءات المنهجية

تظهر النتيجة أن طلاب الليسانس يمتلكون مستوى أعلى من جودة الحياة مقارنة بطلاب الماجستير، وترى الطالبة أن هذا يمكن أن يكون نتيجة لعدة عوامل محتملة. قد يكون الضغط الأكاديمي والمسؤوليات المرتبطة ببرنامج الماجستير أكبر، مما يؤثر سلباً على جودة حياة الطلاب في هذا المستوى.

قد يكون هناك تأثير للتجربة الأكاديمية المختلفة بين الليسانس والماجستير على الجوانب الشخصية والاجتماعية للطلاب، مما يؤثر على تقديرهم لجودة حياتهم. على سبيل المثال، قد يكون لدى طلاب الليسانس تجارب أكاديمية واجتماعية مختلفة مما يؤدي إلى تجربة أوضاع حياتية مختلفة عند مقارنتهم بطلاب الماجستير.

أيضاً، قد يكون هناك اختلافات في الدعم الاجتماعي والعاطفي المتاح للطلاب في كل من مرحلة الليسانس ومرحلة الماجستير، حيث قد يكون لدى طلاب الليسانس دعمًا أكبر من الأصدقاء أو العائلة مما يمكن أن يؤثر إيجاباً على جودة حياتهم.

ثم أن طلبة الماجستير لديهم ضغط إنجاز مذكرة التخرج وإكمال أبحاثهم ما يجعلهم دائمي الانشغال والتوتر والقلق مما يؤثر على جودة الحياة لديهم.

خاتمة

في النهاية، يمكن القول أن اليقظة العقلية تعتبر منبئاً هاماً لجودة حياة الطلبة الجامعيين. فهي تساعدهم على تحسين تركيزهم وانتباههم وبالتالي تحسين أدائهم الأكاديمي وتحقيق النجاح في حياتهم الجامعية. بالإضافة إلى ذلك، تساعدهم على تحسين صحتهم النفسية والعقلية والاجتماعية، مما يؤدي إلى تحسين جودة حياتهم بشكل عام. لذا، يجب على الطلبة الجامعيين أن يولوا اهتماماً كبيراً لحالة اليقظة العقلية ويعتبروها جزءاً أساسياً من حياتهم اليومية كما أن اليقظة العقلية هي القدرة على فهم الذات والعالم من حولنا بشكل أعمق وأوسع، وتشمل القدرة على التركيز والانتباه والتفكير بوعي. عندما نكون عقلياً يقظين، نستطيع تحسين جودة حياتنا من خلال اتخاذ قرارات مدروسة وتفاعل إيجابي مع التحديات التي تواجهنا. بالتالي، يمكن اعتبار اليقظة العقلية كمنبئ مهم لجودة الحياة، حيث تساعدنا على التعامل مع الضغوط والصعوبات بشكل أفضل وتحقيق التوازن والسعادة الداخلية. فاليقظة العقلية تعتبر مفهوماً هاماً في علم النفس وتعني الوعي والانتباه الشديد للأفكار والمشاعر والبيئة المحيطة بنا. عندما نكون يقظين عقلياً، نستطيع التفكير بوعي وتحليل الأمور بشكل أعمق، مما يساعدنا على اتخاذ قرارات أفضل وتحقيق رضا وسعادة أكبر في حياتنا. اليقظة العقلية تساعدنا أيضاً على التحكم في تفاعلاتنا مع الآخرين وتعزيز العلاقات الإيجابية والنجاح في مجالات متعددة من الحياة.

يمكن القول إن اليقظة العقلية تلعب دوراً هاماً في جودة حياة الطلاب الجامعيين، فهي تساعدهم على التفكير بوضوح، واتخاذ القرارات الصحيحة، ومواجهة التحديات بثقة وإيجابية. من خلال تطوير الوعي الذاتي وتعزيز المهارات العقلية، يمكن للطلاب تحقيق نجاح أكبر وتجربة حياة جامعية مثمرة وممتعة. لذا، يجب على الطلاب السعي لتحسين يقظتهم العقلية والعمل على تطويرها باستمرار من خلال ممارسة التأمل، والقراءة، وممارسة التمارين العقلية. إذا نجح الطلاب في تحقيق ذلك، فسيكون بإمكانهم الاستمتاع بحياة جامعية أكثر سعادة وازدهاراً.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

- حمادية، علي، خلاف، أسماء، بوزيدي، دنيا. (2018)، جودة الحياة و علاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه ل. م. د. (دراسة ميدانية على عينة من الطلبة). مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية، المجلد 9(2).
- الشلوي علي محمد، 2018، اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية مجلة البحث العلمي في التربية العدد 19 جامعه عين شمس.
- _ ابراهيمي، سامية، بن كتيلة، فتيحة. الاتجاهات المفسرة.
- _ بوعمامة، حكيم. (2019). جودة الحياة: المفهوم و الأبعاد (دراسة تحليلية). مجلة العلوم النفسية و التربوية، المجلد 8(1).
- _ حسناء، ساحسي، حليلة، حنطاوي. (2021). جودة الحياة لدى المراهق في مجال التكوين المهني -دراسة ميدانية بمركز التكوين المهني للمجاهد بخدة عبد الله أولاد ابراهيم أدار.
- _ سارة، بن حمودة. (2021). جودة لدى الطالب
- _ عبد المالك، حي. (2013). جودة الحياة وعلاقتها بالطموح المستقبلي لدى عينة من طلبة عرب النقب الدارسين في كلية علوم التربية في جامعة الخليل (دراسة مقارنة).
- _ عبد المجيد، العماري. (2021). جودة الحياة و علاقتها بالتحصيل الدراسي _دراسة ميدانية لعينة من طلبة الجامعة حمة لخضر الوادي _ مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماستر في علم النفس تخصص: علم النفس المدرسي.
- _ معمري، بشير، (2020). جودة الحياة تعريفاتها محدداتها مظاهرها أبعادها.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mind fullness and its role in psychological Well – being. Journal of Personality and Social Psychology, 84, 822
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future
- Langer, E. (1989) Mindfulness and mindlessness. The production of reality essays and readings on social interaction, □.
- Soler, J., Tejedor, R., Feliu-Soler, A., Pascual, J., Cebolla, A., Soriano, J. ...& Perez, V. (2012). Psychometric proprieties of Spanish version of Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). Actas espanolas de psiquiatria, 40(1), 19-26.

- الضبع فتحي عبد الرحمن، الإستحقاق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية المجلة التربوية كلية التربية عدد 77 جامعة سوهاج .
- الجامعي وعلاقتها الصحة النفسية دراسة ميدانية على عينة من طلبة ماستر2 فرع علوم اجتماعية _جامعة غرداية [مذكرة مكتملة لمتطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي.
- جواتاه، باكيت سر السعادة الحقيقية ديوان ارايبا، ط1، قنديل للطباعة والنشر، الإمارات، 2019
- السلامين، أحمد حسين.(2018). جودة الحياة و علاقتها بالطموح المستقبلي لدى عينة من طلبة عرب النقب الدارسين في كلية علوم التربية في جامعة الخليل (دراسة مقارنة).
- فتحي عبد الرحمن الضبع ، احمد علي محمود ،فعالية اليقظة العقلية في خفض اعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة مجلة الارشاد النفسي العدد 24 2013
- نوري، أسماء ، اثر ابعاد اليقظة الذاتية في الابداع التنظيمي دراسة ميدانية في عدد من الكليات بجامعة بغداد مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية العدد 17

الملاحق

التعليمة:

في إطار إعداد بحث علمي نقدم لك عددا من العبارات التي يمكن أن تصنف خبراتك وتتفاعل معها، من فضلك إقرأ كل

عبارة واختر الإجابة الصحيحة

التي تنطبق عليك من بين الإجابات بوضع علامة (x) في الخانة المعبرة عن رأيك

ملاحظة: لا توجد اجابة صحيحة وأخرى خاطئة كل ما عليك هو تحري الدقة في اختيار ماينطبق عليك ويصفك.

الجنس: ذكر () أنثى. ()

المستوى: ليسانس () ماستر. ()

التخصص: كلية علوم التربية و علم النفس () كلية علوم اقتصادية. ()

م	العبارة	إطلاقا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أثناء المشي أتعلم ملاحظة إحساسات جسدي وهو يتحرك					
2	أجيد انتقاء الكلمات التي تصف مشاعري أو انفعالاتي					
3	أنتقد نفسي لوجود عواطف أو انفعالات غير عقلانية أو غير مناسبة لدي					
4	أدرك مشاعري وانفعالاتي دون الحاجة إلى إصدار رد فعل نحوها					
5	يتشتت ذهني وأفقد انتباهي بسهولة عند عمل شيء ما					
6	عندما استحم أو اغتسل، أظل منتبها للإحساسات التي يحدثها الماء على جسدي					
7	يمكنني بسهولة صياغة أفكار و آرائي وتوقعاتي في كلمات.					
8	لا أولي اهتماما لما أفعله لأنني أشعر بالقلق وتراودني أحلام اليقظة، أو أكون مشتتا.					
9	أراقب مشاعري دون أن أندمج فيها (أي لا أتفاعل معها)					
10	أخبر نفسي بأنه لا يجب أن تكون مشاعري على النحو الذي أشعر به.					
11	ألاحظ كيف تؤثر الأطعمة والمشروبات على أفكار و إحساساتي الجسدية وانفعالاتي.					
12	من الصعب علي أن أجد الكلمات التي تصف ما أفكر به.					
13	من السهل أن يتشتت انتباهي.					
14	أعتقد أن بعض أفكار غير عادية أو سيئة ولا يجب أن أفكر بهذه الطريقة.					
15	انتبه لإحساساتي مثل حركة الهواء على شعري أو ضوء الشمس على وجهي.					
16	لدي صعوبة في التفكير في الكلمات المناسبة التي تعبر عن مشاعري نحو الأشياء.					
17	استطيع أن أحكم على أفكار هل هي صحيحة أم خاطئة (سيئة)					
18	أجد أنه من الصعب علي أن أبقى منتبها لما يحدث في الوقت الراهن.					
19	عندما يكون لدي تخیلات وأفكار محزنة (أو مؤلمة) أراجع وأبقى على وعي بهذه التخیلات والأفكار دون أن أجعلها تسيطر علي.					
20	أنتبه إلى الأصوات مثل دقات الساعة، وتغريد الطيور وأصوات السيارات المارة					
	العبارة					

21					في المواقف الصعبة أستطيع أن أتوقف دون أن أصدر رد فعل فوري (في الحال)	
22					عندما يكون لدي إحساس في جسدي فإنه من الصعب علي أن أصفه لأني لأجد الكلمات المناسبة لذلك	
23					أبدو وكأنني أعمل بطريقة آلية دون وعي واضح بما أفعله.	
24					عندما يكون لدي أفكار وتخييلات محزنة أشعر بالهدوء بعد أن تنتهي بوقت قصير.	
25					أخبر نفسي بأنه لا ينبغي أن أفكر بالطريقة التي أفكر بها.	
26					أنتبه لعبير وروائح الأشياء	
27					حتمًا عندما أكون في غاية الضيق . أستطيع وصف حالتي بكلمات مناسبة.	
28					أندفع لممارسة بعض الأنشطة دون أن أكون منتبها لها في الحقيقة.	
29					عندما تكون لدي أفكار أو تخيلات محزنة أستطيع فقط ملاحظتها ولا أصدر أي رد فعل نحوها .	
30					أعتقد أن بعض انفعالاتي سيئة أو غير مناسبة ،ولا يجب علي أن أشعر بهذه الطريقة .	
31					ألاحظ العناصر البصرية في الفن أو الطبيعة، مثل الألوان والأشكال والملمس أو كثافة الضوء أو الظل.	
32					من ميولي أو اتجاهي الطبيعي التعبير عن خبراتي .	
33					عندما تكون لدي أفكار أو تخيلات محزنة فأني ألاحظها فقط لكن لأفكر فيها.	
34					أؤدي الأعمال أو المهام بصورة تلقائية (أوتوماتيكية) دون أن أكون على وعي بما أفعله.	
35					عندما تكون لدي أفكار أو تخيلات محزنة أحكم على نفسي بأنني جيد أو سيئ بناء على محتوى هذه الأفكار أو التخيلات.	
36					أنتبه للكيفية التي تؤثر بها انفعالاتي على أفكاري وسلوكي.	
37					أستطيع عادة وصف ما أشعر به في الوقت الراهن بتفصيل واضح.	
38					أجد نفسي أفعل أشياء دون انتباه أو التفات لها.	
39					لا ارضى عن نفسي عندما تكون لدي أفكار غير عقلانية(خاطئة)	

جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة

كلية العلوم التربية

الإرشاد والتوجيه

التعليمية :

في إطار إعداد بحث علمي نقدم لك عددا من العبارات التي يمكن أن تصنف خبراتك وتتفاعل معها، من فضلك إقرأ كل عبارة واختر الإجابة الصحيحة

التي تنطبق عليك من بين الإجابات بوضع علامة (x) في الخانة المعبرة عن رأيك

ملاحظة: لا توجد اجابة صحيحة وأخرى خاطئة كل ما عليك هو تحري الدقة في اختيار ماينطبق عليك ويصفك .

الجنس: ذكر () أنثى () .

المستوى : ليسانس () ماستر () .

التخصص: علوم التربية () علوم اقتصادية () .

مثال :

الرقم	العبارة	لامطلقا	نادرا	أحيانا	غالبا	تماما
	أستطيع أن احقق النجاح في كل مكان		x			

الرقم	العبارة	لا مطلقا	نادرا	أحيانا	غالبا	تماما
1	أستطيع أن احقق النجاح في كل مكان					
2	عدد ساعتي الدراسية مناسب.					
3	مستمتع بالدراسة في الجامعة .					
4	راضي عن المساندة الاجتماعية التي					

					يقدمها لي الزملاء	
					غير راضي عن قدرتي على المذاكرة	5
					يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية	6
					أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد	7
					لدي وقت للترويح عن نفسي	8
					لدي الوقت كافي لمراجعة محاضراتي	9
					أهتم بتوفير وقت للنشاطات الإجتماعية .	10
					صعوبة تنظيم وقت التدريس والتكليفات الإدارية .	11
					أشعر بأنني محبوب من الجميع .	12
					أستطيع ضبط إنفعالاتي	13
					الخدمات الصحية التي تقدمها الجامعة مناسبة	14
					أشعر بالأمن في حياتي	15
					أشعر بالحزن والإكتئاب والقلق	16

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,791	39

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
777,	16

Test T

Remarques

Sortie obtenue		26-MAY-2024 19:30:42
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données6
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	70

Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
	Syntaxe	T-TEST GROUPS=VAR00001(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=VAR00002 VAR00003 /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

Statistiques de groupe

	VAR00001	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
VAR00002	1,00	19	94,5000	2,97610	1,05221
	2,00	19	140,0000	4,00000	1,41421
VAR00003	1,00	19	32,7500	2,65922	,94017

2,00	19	64,3750	2,44584	,86474
------	----	---------	---------	--------

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
								Intervalle de confiance de la différence à 95 %		
		F	Sig.	t	ddl (bilatéral)	Sig. Différence moyenne	Différence standard erreur	Inférieur	Supérieur	
VAR00002	Hypothèse de variances égales	,966	,342	-25,813	36	,000	-1,76271	-49,28063	-41,71937	
	Hypothèse de variances inégales			-2,9323		,000	-1,76271	-49,31013	-41,68987	
VAR00003	Hypothèse de variances égales	,627	,442	-24,758	36	,000	-1,27738	-34,36470	-28,88530	
	Hypothèse de variances inégales			-3,9033		,000	-1,27738	-34,36650	-28,88350	

Remarques		
Sortie obtenue		26-MAY-2024 19:04:19
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données6
Filtre		<sans>
Pondération		<sans>
Fichier scindé		<sans>
N de lignes dans le fichier de travail		220
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
Observations utilisées		Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.

Syntaxe (1 2) I-T-TEST GROUPS=

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES= اليقظة جودة

/CRITERIA=CI(.95).

Ressources

Temps de processeur

00:00:00,02

Temps écoulé

00:00:00,02

Statistiques de groupe

	التخصص	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
اليقظة	1	106	117,8868	10,30610	1,00102
	2	114	116,5877	9,91362	,92850
جودة	1	106	49,2075	8,25743	,80203
	2	113	46,7434	6,92276	,65124

Test des échantillons indépendants

Test de Levene
sur l'égalité des
variances

Test t pour égalité des moyennes

F	Sig.	t	ddl (bilatéral)	Sig. Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
---	------	---	-----------------	-------------------------	----------------------------	---

									Inférieur	Supérieur
اليقظة	Hypothèse de variances égales	,087	,769	,953	218	,342	1,29907	1,36340	- 1,38806	3,98621
	Hypothèse de variances inégales			,951	215,307	,342	1,29907	1,36533	- 1,39206	3,99021
جودة	Hypothèse de variances égales	3,194	,075	2,399	217	,017	2,46418	1,02736	,43930	4,48907
	Hypothèse de variances inégales			2,385	205,395	,018	2,46418	1,03313	,42728	4,50109

Test T

Remarques

	Sortie obtenue	26-MAY-2024 19:03:40
	Commentaires	
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données6
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	226

Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
	Syntaxe	IT-TEST GROUPS=المستوى (1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=اليقظة جودة /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,02

Statistiques de groupe

	المستوى	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
اليقظة	1	138	118,1377	10,75079	,91517
	2	82	115,6585	8,74921	,96619
جودة	1	137	48,8321	7,32197	,62556
	2	82	46,4390	8,06929	,89110

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl (bilatéral)	Sig. Différence moyenne	Différence standard erreur	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		
اليقظة	Hypothèse de variances égales	3,258	,072	1,769	218	,078	2,47914	1,40182	-,28370	5,24199
	Hypothèse de variances inégaies			1,863	197,534	,064	2,47914	1,33081	-,14527	5,10356

جودة	Hypothèse de	1,660	,199	2,252	217	,025	2,39309	1,06246	,29903	4,48715
	variances									
	égales									
	Hypothèse de			2,198	157,697	,029	2,39309	1,08876	,24267	4,54352
	variances									
	inégales									

Régression

Remarques

	Sortie obtenue	26-MAY-2024 19:05:07
	Commentaires	
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données6
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	226
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.

Observations utilisées		Les statistiques sont basées sur des observations dépourvues de valeurs manquantes dans les variables utilisées.
Syntaxe		REGRESSION /MISSING LISTWISE /STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA /CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10) /NOORIGIN جودة /DEPENDENT اليقطة /METHOD=ENTER /SCATTERPLOT=(*ZRESID ,*ZPRED) /RESIDUALS HISTOGRAM(ZRESID) NORMPROB(ZRESID).
Ressources	Temps de processeur	00:00:01,06
	Temps écoulé	00:00:00,94
	Mémoire requise	4720 octets
	Mémoire supplémentaire obligatoire pour les tracés résiduels	680 octets

Variables introduites/éliminées^a

Modèle	Variables introduites	Variables éliminées	Méthode
1	اليقظة ^b	.	Introduire

a. Variable dépendante : جودة

b. Toutes les variables demandées ont été introduites.

Récapitulatif des modèles^b

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,267 ^a	,071	,067	7,41768

a. Prédicteurs : (Constante), اليقظة

b. Variable dépendante : جودة

ANOVA^a

Modèle	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
1 Régression	919,346	1	919,346	16,709	,000 ^b
de Student	11939,759	217	55,022		
Total	12859,105	218			

a. Variable dépendante : جودة

b. Prédicteurs : (Constante), اليقظة

Coefficients^a

		Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés		
Modèle		B	Erreur standard	Bêta	t	Sig.
1	(Constante)	24,156	5,839		4,137	,000
	اليقظة	,203	,050	,267	4,088	,000

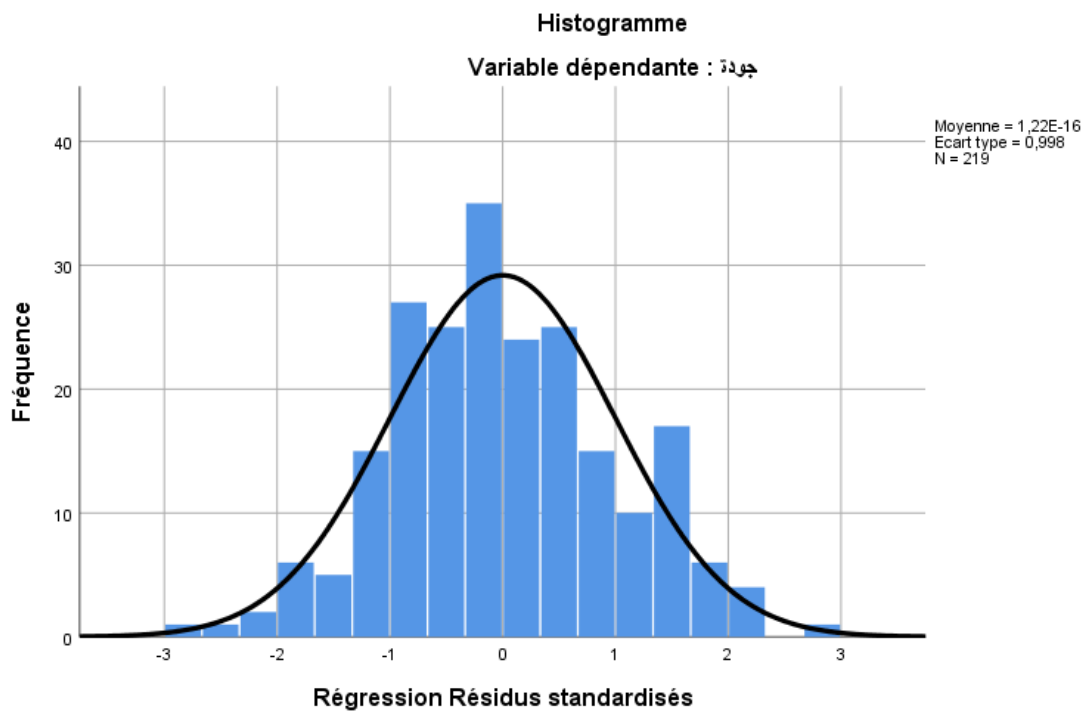
a. Variable dépendante : جودة

Statistiques des résidus^a

	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type	N
Valeur prédite	42,2155	53,5788	47,9361	2,05358	219
de Student	-22,14380	21,10284	,00000	7,40064	219
Valeur prévue standard	-2,786	2,748	,000	1,000	219
Résidu standard	-2,985	2,845	,000	,998	219

a. Variable dépendante : جودة

Graphiques



Tracé P-P normal de régression Résidus standardisés

