

جامعة -ورقلة-
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم: علم النفس وعلوم التربية



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي

قسم: علم النفس وعلوم التربية

الشعبة: علوم التربية

التخصص: ارشاد وتوجيه

مقدمة من طرف:

بن جدو مسعودة و بوناصر خولة

القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بجودة الحياة لدى طلبة سنة أولى ماستر
علم النفس وعلوم التربية بجامعة قاصدي مرباح-ورقلة-

تاريخ المناقشة: 2024/06/ 06

لجنة المناقشة مكونة من:

أ.د/بن ساسي عقيل.....جامعة قاصدي مرباح.....رئيسا

د/شنين فاتح الدين.....جامعة قاصدي مرباح.....مشرفا ومقررا

أ.د/خميس عبد العزيز.....جامعة قاصدي مرباح.....مناقشا

الموسم الجامعي: 2024/2023

جامعة -ورقلة-
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم: علم النفس وعلوم التربية



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي

الميدان: العلوم الاجتماعية

الشعبة: علوم التربية

التخصص: ارشاد وتوجيه

مقدمة من طرف:

بن جدو مسعودة و بوناصر خولة

القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بجودة الحياة لدى طلبة سنة أولى ماستر
علم النفس وعلوم التربية بجامعة قاصدي مباح-ورقلة-

تاريخ المناقشة: 2024/06/ 06

لجنة المناقشة مكونة من:

أ.د/بن ساسي عقيل.....جامعة قاصدي مباح.....رئيسا

د/شنين فاتح الدين.....جامعة قاصدي مباح.....مشرفا ومقررا

أ.د/خميس عبد العزيز.....جامعة قاصدي مباح.....مناقشا

الموسم الجامعي: 2024/2023

الشكر والعرفان

نحمد الله العلي القدير على وافد نعمته وفضله الذي لا يمكننا تقديره ومنه علينا وعونه لنا في إتمام هذا العمل وأمدنا بنعمة الصبر والإيمان فلك الحمد يا ربي كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانتك .

أما بعد نتوجه بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف: شنين فاتح الدين على الأشراف ومتابعة هذا العمل من بدايته إلى نهايته وعلى توجيهاته القيمة طيلة مراحل البحث بدون ملل ولا كلل والذي لم يبخل علينا بأي معلومة ولا نصيحة في سبيل إتمام هذا العمل العلمي أدامه الله لنا لإثراء البحث العلمي

كما لا ننسى أساتذتنا الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة المكونة من الأستاذ الدكتور بن ساسي عقيل رئيساً والأستاذ الدكتور خميس عبد العزيز مناقشاً لا ننسى أيضاً أساتذتنا أساتذة قسم علم النفس وعلوم تربية الذين قدموا لنا يد المساعدة منذ التحاقنا بالجامعة، وعمال المكتبة والإدارة وكل عامل في هذه الكلية على مساعدتهم لنا فجزاهم الله ألف خير وجعلها في ميزان حسناتهم بإذن الله تعالى

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بجودة الحياة لدى طلبة أولى ماستر علم النفس وعلوم التربية بجامعة قاصدي مرياح ورقلة، وللإجابة على تساؤلات الدراسة تم إتباع المنهج الارتباطي، حيث أجريت الدراسة على عينة بلغت (145) طالب / طالبة، طبقنا مقياسين في اليقظة العقلية متبنى من دغوش (2022) ومقياس جودة الحياة متبنى من الصالح (2014)

وبعد جمع البيانات وتفرغها، تمت المعالجة البيانات وتحليلها إحصائياً بالاعتماد على برنامج SPSS الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية نسخة (20)

وقد أسفرت نتائج الدراسة على النتائج التالية:

- مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة أولى ماستر علم النفس وعلوم التربية بجامعة قاصدي مرياح -ورقلة-منخفض.
- مستوى جودة الحياة لدى طلبة أولى ماستر علم النفس وعلوم التربية بجامعة قاصدي مرياح -ورقلة-مرتفع.
- اليقظة العقلية منبئ جيد لجودة الحياة.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة، اليقظة العقلية.

Study summary :

This study aimed to determine the predictive ability of Mindfulness in Quality of Life among first-year master's students in psychology and educational sciences at Kasdi Merbah University.

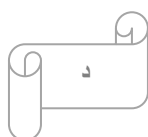
To answer the questions of this study, the descriptive approach was adopted, and it was conducted on a sample of (145) students using a comprehensive Survey technique. The tools used in the study are the Mindfulness scale and the Quality of Life scale. Mindfulness scale was adopted from the scale developed by Deghnoosh (2022), and Quality of Life scale was adopted from the scale developed by Al-Saleh (2014).

After collecting and coding the data, it was processed and statistically analyzed using the SPSS software, version 20.

The results were as follows :

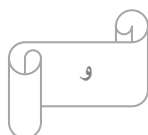
- The level of Mindfulness among first-year master's students in psychology and educational sciences at Kasdi Merbah University of Ouargla is low.
- The level of Quality of Life among first-year master's students in psychology and educational sciences at Kasdi Merbah University of Ouargla is high.
- There is a statistically significant correlation between Mindfulness and Quality of Life ; Mindfulness is a predictor of Quality of Life

Keywords: Mindfulness, Quality of Life.



الصفحة	الموضوع
ب	شكر و عرفان
ج	ملخص الواسة
هـ	فهرس المحتويات
ح	قائمة الجداول
ي	قائمة الملاحق
1	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها	
3	1-تحديد مشكلة الدراسة.
7	2-فرضيات الدراسة.
7	3-أهمية الدراسة.
8	4-أهداف الدراسة.
8	5-محددات الدراسة.
9	6-ضبط المتغيرات إجرائياً.
الفصل الثاني: جودة الحياة	
10	تمهيد
11	1-تعريف جودة الحياة.
13	2-مكونات جودة الحياة.
14	3-أبعاد جودة الحياة.

16	4- مقومات جودة الحياة.
18	5- التوجهات النظرية المفسرة لجودة الحياة.
22	خلاصة
الفصل الثالث: اليقظة العقلية	
23	تمهيد
24	1-تعريف اليقظة العقلية.
26	2-مكونات اليقظة العقلية.
28	3-خصائص اليقظة العقلية.
30	4-أبعاد اليقظة العقلية.
31	5-مجالات اليقظة العقلية.
32	6-النظريات المفسرة لليقظة العقلية.
36	7-أهمية اليقظة العقلية.
37	8-أهمية اليقظة العقلية بالنسبة للطالب الجامعي.
38	9-فوائد اليقظة العقلية.
40	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
41	تمهيد
42	1-منهج الدراسة.
42	2-مجتمع الدراسة.
43	3-الدراسة الاستطلاعية.



43	4- وصف أدوات الدراسة بعض الخصائص السيكومترية.
	5- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة.
	6- الدراسة الأساسية.
50	5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.
51	خلاصة.
الفصل الخامس: عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها	
52	تمهيد
53	1- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة
55	1-1- عرض ومناقشة وتفسير النتيجة المتعلقة بالسؤال الأول.
57	1-2- عرض ومناقشة وتفسير النتيجة المتعلقة بالسؤال الثاني.
61	الخلاصة
62	قائمة المراجع
69	الملاحق

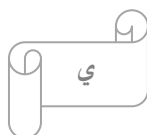
قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
42	توزيع مجتمع الدراسة تبعاً للتخصص	01
43	توزيع أفراد العينة تبعاً للقسم (قسم علم النفس/قسم علوم التربية)	02
45	نتائج حساب صدق المقارنة الطرفية لمقياس اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية (ن = 30)	03
46	نتائج الثبات بقيمة معامل Cronbach's Alpha لمقياس اليقظة العقلية	04
46	نتائج لقياس ثبات المقياس تم الاعتماد على طريقتي التجزئة النصفية ومعامل الارتباط	05
48	يوضح نتائج حساب صدق المقارنة الطرفية لمقياس جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية (ن = 30)	06
49	يوضح نتائج الثبات بقيمة معامل Cronbach's Alpha لمقياس جودة الحياة	07
49	يوضح نتائج ثبات المقياس بالاعتماد على طريقتي التجزئة النصفية ومعامل الارتباط	08
53	يوضح نتائج اختبار (t test) لعينة واحد لدراسة دلالة الفروق بين المتوسط النظري والمتوسط الحسابي لدرجات الأفراد على الاستبيان اليقظة العقلية	09
56	نتائج اختبار (t test) لعينة واحد لدراسة دلالة الفروق بين المتوسط النظري	10

	والمتوسط الحسابي لدرجات الأفراد على الاستبيان جودة الحياة	
58	نتائج الانحدار الخطي البسيط لليقظة العقلية وتأثيرها على جودة الحياة	11
59	نتائج معاملات (بيتا) (Beta) لمساهمة المتغير المستقل اليقظة العقلية في التنبؤ بالمتغير التابع جودة الحياة	12

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق
69	الملحق رقم 01: استبيان اليقظة العقلية
72	الملحق رقم 02: استبيان جودة الحياة
74	الملحق رقم 03: يوضح نتائج الدراسة الاستطلاعية
78	الملحق رقم 04: يوضح نتائج الدراسة الأساسية



مقدمة

مقدمة:

تعتبر المرحلة الجامعية مرحلة مهمة في حياة الطالب، حيث تعمل على إعداده علمياً وعملياً بدرجات عالية الكفاءة وباعتبارها آخر مراحل التعليم الأكاديمي، فهي بهذا تمد المجتمع بكوادر مهنية وتهتم بإنجازهم الأكاديمي، إضافة إلى تكوينهم العلمي من جهة أخرى. وكي يتم بلوغ المقصد لا بد من التوافق والحاجة للأمن النفسي فمن المتداول أن هذه الفئة تواجه العديد من الصعاب والضغوطات التي لها أهمية بالغة في تكوينهم الشخصي إذ أنها تُحدث آثاراً عليهم، فقد تقلل من قدراتهم على التفكير والإدراك وكذا القدرة على التركيز، مما يستدعي من الطالب العمل على تكوين جدار نفسي لضمان بناء مستقبله والتخطيط لأهدافه وبناءه بشكل أفضل. وتهيئة الظروف المناسبة في جميع الجوانب المحيطة به تجعله يتمتع بمستوى عال من الرفاهية والسعادة واستثمار جميع الإمكانيات المتاحة، وهذا ما يطلق عليه مصطلح جودة الحياة حيث أن جودة الحياة من المواضيع الحديثة في ميدان علم النفس الإيجابي الذي بدوره يبحث في الجوانب الإيجابية في حياة الفرد والمجتمع ليصل بهما إلى الرفاهية، نجد من بين تعاريف جودة الحياة أنها لا تقتصر فقط على تذليل الصعاب والتصدي للعقاب بل أصبحت تتعدى ذلك إلى تنمية وتحسين وتطوير النواحي الإيجابية وتقويم شخصية الفرد وتحسين المستوى الوظيفي له.

قد تستلزم جودة الحياة الربط بين عنصرين هما الأفراد و نخص بالذكر طلبة الجامعة في هذه الدراسة والبيئة التي يدرسون فيها وذلك من خلال التفاعل الاجتماعي حيث يعود عليهم بالفائدة، فجودة الحياة العامة وللطلاب خصوصاً يمكن أن تلبي احتياجاتهم النفسية والروحية، والعقلية، والبيئية والاجتماعية عبر اكتسابهم المعارف وغرس الاتجاهات الإيجابية وتنمية المهارات مما تساعد الفرد في كيفية تعامله مع مواقف الحياة المختلفة وفهمها من وجهات نظر متعددة، إضافة إلى ما سبق ذكره نجد أيضاً أن اليقظة العقلية و هي عبارة عن مجموعة من المهارات التي يمكن للفرد تعلمها وممارستها من أجل أن يكون للفرد القدرة على

المواجهة والعبور من الضغوطات التي يمكن أن تتصدى له، فكلاهما يكمل الآخر حيث تعتبر اليقظة العقلية حالة من الوعي الشعوري يتصف بالنشاط التمييزي مما يجعل الفرد منفتحا نحو الجديد وحساسا وهذا ما يسعى الطالب للوصول إليه.

انطلاقا مما سبق جاءت دراستنا الحالية لمعرفة القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بجودة الحياة لدى الطلبة أولى ماستر علم النفس وعلوم التربية وأيضا التعرف على مستوى كل من اليقظة العقلية وجودة الحياة لديهم.

تضمنت الدراسة على خمس فصول تتمثل فيما يلي:

الفصل الأول: تضمن إشكالية الدراسة بالعناصر التالية: تحديد مشكلة الدراسة، فرضيات الدراسة، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة وحدود الدراسة.

الفصل الثاني: يحتوي متغير الدراسة الأول ويتضمن العناصر التالية: مفهوم جودة الحياة، مكونات جودة الحياة، أبعاد جودة الحياة، مقومات جودة الحياة، التوجهات النظرية المفسرة لجودة الحياة.

الفصل الثالث: تم التطرق في هذا الفصل لمتغير الدراسة الثاني اليقظة العقلية من خلال العناصر التالية: تعريف اليقظة العقلية، مكونات، خصائص، أبعاد، مجالات، النظريات المفسرة لليقظة العقلية، أهمية اليقظة العقلية وأهميتها بالنسبة للطالب الجامعي وأيضا فوائد اليقظة العقلية.

الفصل الرابع: فصل الإجراءات المنهجية للدراسة: منهج الدراسة، مجتمع الدراسة، عينة الدراسة، حدود الدراسة، أدوات الدراسة، إجراءات وخطوات الدراسة وكذا الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

الفصل الخامس: يخصص عرض ومناقشة وتفسير النتائج والخلاصة.

الفصل الأول تقديم مشكلة الدراسة

1-مشكلة الدراسة.

2-فرضيات الدراسة.

3-أهمية الدراسة.

4-أهداف الدراسة.

5-حدود الدراسة.

6-التعريف الاجرائي لمتغيرات الدراسة.

1-مشكلة الدراسة:

إن مرحلة التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية التي يمر بها الفرد، حيث أنها تساعده على تحقيق أهدافه والوصول إلى أحسن صورة لذاته علمياً وعملياً وهذا يعود على المجتمع بصفة إيجابية حيث أن فئة الطلبة الجامعيين تمثل أكبر شريحة منه، ولتحقيق هذه الأهداف يجب الإهتمام بجانبين أول جانب يتعلق بتوفير بيئة سليمة وإيجابية تدعم الطالب وتدفعه نحو الاحسن أما الجانب الثاني فيتعلق بالطالب نفسه وما يمتلكه من قدرات المهارات ونقصد بهذا جودة الحياة و من ناحية أخرى مدى إدراكه لما يدور حوله وهذا ما تمثله اليقظة العقلية.

تعتبر جودة الحياة من المواضيع التي نالت اهتمام الباحثين وخاصة الباحثين في مجال علم النفس فهي من المواضيع التي تم تسليط الضوء عليها مع زيادة الضغوطات الحياة مختلفة التي نواجهها كما أنها أحد أهم المحاور التي يهتم بدراستها علم النفس الإيجابي بالأخص؛ والذي يبحث في الجوانب الإيجابية في حياة الفرد والمجتمع ليصل بهما إلى الرفاهية، كما تعددت استخدامات مفهوم الجودة في كافة المجالات منها جودة الحياة والتعليم و الانتاج والمستقبل وغيرها من المجالات. (بن دحمان. زاكوي. 2021. ص2)

فهي تشير لمدى فهم واستيعاب الفرد لوضعه المعاش ضمن إطاره المجتمعي الخاص وكل ما يتعلق به وما يريد تحقيقه في مختلف الجوانب.

وفي هذا الصدد هناك العديد من الدراسات التي ركزت على موضوع جودة الحياة من

أجل فهمه والتعمق فيه خاصة المتعلقة بالطلبة نذكر منها دراسة **Ribeir, Pereira,**

Freire, Deoliveira, Casotti ,Boery(2018) المعنونة بالتوتر وجودة الحياة بين

طلاب الجامعة. تم في هذا البحث تحليل الانتاجات العلمية الحديثة حول التوتر وجودة الحياة

لدى طلبة الجامعة والغرض منه معرفة العلاقة بين جودة الحياة والمستوى التوتر لدى طلبة الجامعة ومعرفة المتغيرات المحتملة التي تؤثر على هذا الارتباط حيث تم اجراء مراجعة منهجية للإنتاج العلمي الحديث وتم تحديد 13 مقالا مؤهل وفق متطلبات التصنيف من أصل 142 مقال في الادبيات العلمية فتوصل من خلال هذا البحث الى أن جودة الحياة مرتبطة بشكل سلبي بالتوتر من خلال تدهور مختلف الجوانب المتعلقة بالصحة الجسدية والنفسية.

وايضا دراسة النادر (2017) والتي كان الهدف منها معرفة مستوى جودة الحياة لدى عينة الدراسة وكذا تحديد الفروق في مستوى جودة الحياة في كل من متغير الجنس والتخصص وممارسة النشاط البدني، وتوصلت الدراسة الى أن مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة البلقاء مرتفع بالكليات العلمية ولكلا الجنسين في الابعاد الخمس (الجسمي، الصحة النفسية، العلاقات الاجتماعية، إدارة الوقت، القيم) وأيضا أن الطلبة الذين يمارسون النشاط البدني يتمتعون بمستوى جودة حياة أعلى على المستوى الجامعي.

كما أوضحت دراسة بعلي، جغلولي(2018) التي هدفت الدراسة لمعرفة مستوى جودة الحياة لدى طالبات قسم النفس بجامعة المسيلة وأيضا معرفة ما إذا أنه توجد فروق في مستوى جودة الحياة لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الشعبة الدراسية، السن أو النمط الإقامة وأظهرت النتائج أن مستوى جودة الحياة لدى طالبات قسم علم النفس بجامعة المسيلة مرتفع وأنه لا توجد فروق في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الشعبة الدراسية، السن أو نمط الإقامة.

ومن الدراسات ايضا نجد دراسة بن دحمان، زايكو(2021) وكان الهدف منها معرفة ما إذا توجد علاقة بين جودة الحياة والصحة النفسية لدى طلبة جامعة أدرار وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد علاقة بين متغير الجودة والصحة النفسية.

أما دراسة غارسيا, Garcia . سانشاز, Sánchez . توفار, Tovar, (2023) حيث

هدفت الدراسة الى تحليل تأثير توقعات وأهداف التقدم الأكاديمي على وسائل جودة الحياة لدى طلاب الجامعات المكسيكية وتوصلت الدراسة إلى أن أهداف التقدم الأكاديمي تساهم كمتنبئات للدور العاطفي لطالب الجامعي وتوقعات الأكاديمية للنتائج وخلصت الدراسة أيضا إلى أهمية المتغيرات الأكاديمية في التأثير على الصحة الجسدية والنفسية للطلاب الجامعة.

وبما ان جودة الحياة تعتمد على مدى إدراك الفرد للبيئة حوله وكيف يكون هذا الإدراك يجدر بنا الإشارة الى اليقظة العقلية "Mindfulness" حيث ترى عرفت لانجر،(2014) اليقظة العقلية بانها حالة يصل فيها الفرد إلى مرونة عقلية تمكنه من رؤية الأمور من زوايا متعددة ودون الحكم عليها ومن ثم يكون الفرد على درجة عالية من الانفتاح والتقبل للجديد كما رأَت لانجر (Langer,2014) أيضا أنها تتصل بكفاءة الفرد في الجوانب التربوية والصحية. (النجاشي، الموسى، 2020، ص 28) بمعنى أنها تعبر عن أعلى مقدار من الانتباه والوعي الذي يكون فيه الفرد في مختلف المواقف فهي بهذا تساعد الفرد على مواجهة الضغوط من خلال إدارة الفرد للبيئة من حوله من خلال الوعي والإدراك.

كما أنها تعد من المتغيرات التي تتصل بشكل مباشر بالعملية التعليمية. فهي تساعد على زيادة الوعي وتركيز انتباه الطلبة للعملية التعليمية كما تساعد الطلاب في تحقيق التوازن والقدرة على التعامل مع مختلف المواقف التي تصادفهم حيث أجزم برناي(2014) bernay أن اليقظة العقلية ضرورية للمتعلمين في تطوير الرفاهية الشخصية والتقليل من الاجهاد لديهم كما انها تجعلهم أكثر تركيزا في التخطيط للدرس وفي مراعاة احتياجات الطلاب. (خثيري، مأمون، 2023، ص636-637)

وانطلاقا من هذا يعتبر الطلبة أكثر فئات المجتمع حاجة لممارسة اليقظة العقلية نظرا لأن مهامهم التعليمية تعتمد بشكل كبير على نشاطهم العقلي. وذكرت دغنوش (2022) عن (Wang, 2019) أن

العديد من الكليات الشهيرة في الولايات المتحدة الأمريكية أدرجت مواد دراسية حول اليقظة ضمن مناهجها التعليمية بسبب اتفاق العديد من الدراسات العلمية على أهمية وفائدة اليقظة العقلية في العديد من الجوانب، منها دراسة (H•Ching, M•Koo, T•Tsai, C•Chen(2015) والتي كانت دراسة شبه تجريبية (بالتصميم القبلي والبعدي) وكان الهدف منها دراسة تأثير دورة المنهج الدراسي القائم على التأمل الذهني في التعلم و الاداء المعرفي لدى طلاب الجامعة ووجد أن الدورة التأمل الذهني التي تم تطبيقها لمدة فصل دراسي واحد كانت قادرة على تحقيق تحسن على مستوى كل من الأداء المعرفي والتعلم على حد سواء.

ومن خلال ما تم ذكره عن أهمية المتغيرات جودة الحياة واليقظة العقلية دفعنا هذا لاختيار موضوع الدراسة المتمثل في القدرة التنبؤية لليقظة بجودة الحياة وكذا نظرا لحدثة موضوع اليقظة العقلية وجودة الحياة وأهمية هذه المتغيرات في مدى قدرة اليقظة على التنبؤ بجودة الحياة لدى الطلبة باعتبار أنها تجعل الطالب على مستوى جيد من جودة الحياة.

ومن دراسات السابقة في صلب هذا الموضوع و المقاربة له من حيث متغيرات نجد دراسة S.Vipatra, B.Patro, S..Padhy, J.Mantry(2023) بعنوان علاقة اليقظة العقلية بالاكنتاب، إدارة الذات وجودة الحياة لدى مرضى السكري من النوع الثاني: اليقظة العقلية مؤشر لجودة الحياة. توصلت الدراسة إلى أن جميع جوانب اليقظة العقلية أظهرت وجود علاقة إيجابية مع أربعة مجالات لجودة الحياة وأن اليقظة العقلية لم تتنبأ بالاكنتاب أو التحكم في الذات وتوصلت الدراسة إلى أن اليقظة العقلية هي مؤشر قوي لجودة الحياة.

وتهدف دراستنا الحالية إلى معرفة القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بجودة الحياة لدى الطلبة أولى ماستر علم النفس وعلوم التربية وأيضا التعرف على مستوى كل من اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى هذه العينة زيادة على هذا تقديم إضافة للبحث العلمي.

انطلاقاً من مجمل ما تم تناوله وما تم التوصل إليه في التراث النظري نطرح التساؤلات

التالية:

1-تساؤلات الدراسة :

- 1-ما مستوى كل من اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طلبة أولى ماستر علم النفس وعلوم التربية؟
- 2-ما مقدار ما تنتبأ به اليقظة العقلية بجودة الحياة لدى طلبة أولى ماستر علم النفس وعلوم التربية؟

2-الفرضيات:

- 1- مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة اولى ماستر علم النفس وعلوم التربية مرتفعاً.
- 2- مستوى جودة الحياة لدى طلبة اولى ماستر علم النفس وعلوم التربية مرتفعاً.
- 3- متغير اليقظة العقلية منبئ جيد بمتغير جودة الحياة.

3-أهداف الدراسة:

-الكشف عن مستوى كل من اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طلبة أولى ماستر علم النفس وعلوم التربية.

-معرفة مقدار تنبؤ اليقظة العقلية بجودة الحياة لدى طلبة أولى ماستر علم النفس وعلوم التربية.

4-أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في المتغيرات التي تتناولها اليقظة العقلية /جودة الحياة وكذا طريقة طرحهما حيث أن هذه الدراسة تعدت العلاقة بين المتغيرين إلى مستوى التنبؤ ومن خلال هذا تنصب الأهمية في

النتائج التي تقدمها الدراسة فيمكن استغلالها من الجهات المعنية؛ توفير رصيد علمي للمكتبات؛ ان تعتبر نقطة بداية للبحوث والدراسات القادمة.

5-التعريف الإجرائي للمتغيرات:

✓ **تعريف الإجرائي لجودة الحياة Quality of life:** تتمثل بشعور الطلبة بالرضا والسعادة

وقدرتهم على اشباع حاجاتهم من خلال ما يتوفر لديهم من قدرات وإمكانات وما يتوفر لديهم من خدمات في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية مع حسن ادارتهم للوقت والاستفادة منه والنفسية. ويعبر عنه بالدرجة التي يحصل عليها طالب في السنة أولى ماستر علم النفس وعلوم التربية على مقياس جودة الحياة المستخدم في هذه الدراسة.

✓ **التعريف الاجرائي لليقظة العقلية Mindfulness:** هي القدرة على الملاحظة والوصف

والتعامل مع الوعي وعدم إصدار أحكام على الخبرة الداخلية وعدم إصدار ردود أفعال، كما تعبر عنها الدرجة التي يحصل عليها طالب السنة الأولى ماستر علم النفس وعلوم التربية في مقياس اليقظة العقلية المستخدم في هذه الدراسة.

5-محددات الدراسة:

- الحدود البشرية: عينة من طلبة أولى ماستر علم النفس وعلوم التربية بجامعة قاصدي مرياح ورقلة.
- الحدود المكانية: جامعة قاصدي مرياح كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بورقلة.
- الحدود الزمنية: تطبق هذه الدراسة في السداسي الثاني من السنة الجامعي(2023-2024).
- الحدود الموضوعية: تتحدد نتائج الدراسة الحالية على طلبة السنة الأولى ماستر علم النفس وعلوم التربية للسنة الجامعية(2024/2023) في ولاية ورقلة، كما تتحدد نتائج الدراسة بصدق الأدوات المستخدمة لأغراض الدراسة وهي مقياس اليقظة العقلية ومقياس جودة الحياة والتي تم تبنيها بعد تقنينها ومن خلال الإجابة على بنودها من طرف عينة الدراسة ومدى تحقق الخصائص السيكومترية لهما؛ منهج البحث المستخدم هو المنهج الوصفي الارتباطي، ويمكن تعميم نتائج الدراسة المقدمة على المجتمعات المشابهة لمجتمع الدراسة.

الفصل الثاني

جودة الحياة

تمهيد

- 1- مفهوم جودة الحياة.
- 2- مكونات جودة الحياة.
- 3- أبعاد جودة الحياة.
- 4- مقومات جودة الحياة.
- 5- التوجهات النظرية المفسرة لجودة الحياة.

خلاصة

تمهيد:

تختلف وتتعدد وجهات النظر حول تحديد مفهوم او تعريف لجودة الحياة وهذا إن دل على شيء فإنه يدل على صعوبة المصطلح من حيث الضبط ويعود هذا لجمعه جوانب متعددة ومتداخلة ومتكاملة لوصفه، فيختلف حسب الجانب الذي عرف به ووفق ما يدركه الفرد.

سنحاول في هذا الفصل تقديم بعض التعريفات الخاصة بجودة الحياة والتعرف على أبعادها، مكوناتها، مقوماتها وأخيرا التوجهات النظرية المفسرة لهذا المصطلح (جودة الحياة) .

1-تعريف جودة الحياة:

يرتبط مفهوم الجودة بالكلمة اللاتينية (**Quality**) وتعني 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 بالآراء الممتازة. بنفس المعنى طبقا لابن منظور الجودة أصلها الفعل الثلاثي جود، والجيد نقيض الرديء، وجاد بالشيء جوده وجودة أي صار جيدا، وبهذا يرتبط مفهوم الجودة بالتميز والاتساق، والحصول على محكات ومستويات محددة مسبقا، وباختصار يقصد الجودة المطابقة لمتطلبات أو مواصفات معينة. (برجان، خلفان، 2022، ص885)

وعرفت رايس (1984) Rice جودة الحياة بأنها المدى الذي تلبى فيه تجربة حياة الفرد رغباته واحتياجاته (الجسدية والنفسية). لقد أشارت إلى نوعية الحياة من خلال المقاربات الذاتية مقابل المقاربات الموضوعية في التحديد حيث تم تحديدها وفق المقاربتين:

❖ **الجودة الموضوعية للحياة** والتي تعرف بأنها درجة استيفاء مستويات المعيشة المحددة من خلال الظروف والأنشطة وعواقب النشاط التي يمكن التحقق منها بشكل موضوعي في حياة الفرد.

❖ **جودة الحياة الذاتية** والتي تعتبر أنها مجموعة من المعتقدات العاطفية الموجهة نحو حياة الشخص. (Elyse W. Kerce, 1992, p2)

يعرف أبو سريع وآخرون (2006) جودة الحياة على أنها هي المشاعر الذاتية بالسعادة الشخصية والرضا عن النفس وعن الجوانب ذات الأهمية في حياة الشخص ويضيفوا أيضا بأنه يجب التأكيد على مفهوم الذاتية باعتبار أن تقدير الشخص الذاتي لمدى سعادته ورضاه عن حياته هو أساس في الحكم على حياته. (فواظمية، 2015، ص309)

أما عبد الفتاح وحسين (2006) يرى كل منهما أن جودة هي الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والاحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة إضافة إلى إدراك الفرد لجوانب حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية وتوافقه مع القيم السائدة في المجتمع. (الدهني، غالب، 2018، ص278)

بينما يرى كل من "منسي وكاظم" أن جودة الحياة هي شعور الفرد بالارتياح والسعادة والقدرة على تلبية احتياجاته من خلال ثراء البيئة وما توفره ونوعية الخدمات المقدمة له في المجالات الصحية والاجتماعية والتربوية والنفسية مع حسن إدارة الوقت والاستفادة منها.

(Ben Haddou, Lakmeche, 2020, p74)

وتبعاً لتصنيف منظمة الصحة العالمية (1999) تحدد جودة الحياة من خلال نظرة الشخص عن حياته داخل النطاق المجتمعي الخاص به، ومستوى العلاقة بين تحقيق أهداف الفرد وتوقعاته حسب المفاهيم المعيارية المحددة لديه ومن وجهة نظر أخرى تعتبر جودة الحياة عملية مزج بين جوانب صحة الفرد الفسيولوجية والنفسية ومستوى الاستقلالية والعلاقات الاجتماعية وعلاقة ذلك بما يبرز في المستقبل من أحداث بيئية. (العكاشي، جعفر، عبد الجليل، 2022، ص88)

ومن خلال ما تم التطرق له من تعاريف متعددة لجودة الحياة تعرف الباحثان جودة الحياة بأنها المدى الذي يتم فيه اشباع حاجات الفرد النفسية والجسمية والاجتماعية بما يتناسب وما هو متاح ضمن بيئته من خدمات مما يوفر الاستغلال الأمثل للوقت فيجمع بين ما يلبي حاجة الفرد وما يحتاجه مجتمعه.

2-مكونات جودة الحياة:

هناك استراتيجيتان تستخدمان لتحديد العناصر الأولية أو المجالات أو الجوانب أو المكونات أو العوامل أو مجالات المحتوى الخاصة بجودة الحياة وهما الاستراتيجية النظرية والإستراتيجية التجريبية.

من الناحية النظرية فان هناك العديد من الكتاب والمؤلفين يقدمون نماذج لجودة الحياة، حيث قدم لاوتن (Lawton 1991)نموذجاً من أربع جوانب والذي يفترض أن يكون:(الرفاهية النفسية، والتصور جودة الحياة، والكفاءة السلوكية، والبيئة الموضوعية) هي جوانب التقييمية العامة الأربعة كما يمكن أن يندرج تحت كل جانب من هذه الجوانب أبعاد متعددة.(السويهي سعود، 2021، ص409)

فقد حاول كتاب مؤلفون آخرون تطوير فئات لتصنيف أبعاد جودة الحياة حيث قام يوغيس (1990،) Hughes بتحديد 7 فئات تصنيفية:

_الصفات والخصائص الفردية.

- العوامل البيئية الطبيعية.

_العوامل البيئية الاجتماعية.

_العوامل الاقتصادية والاجتماعية.

_عوامل الاستقلال الشخصي.

_الرضا.

_العوامل الشخصية.

أما من الناحية الثانية في تحديد مكونات جودة الحياة فهي الاستراتيجية التجريبية، حيث انه انطلاقاً من مبدأ أن جودة الحياة تشير إلى حياة الفرد، فإنه من اللازم أن يكون الأفراد هم المسؤولون عن تحديد المجالات الضمنية لمفهوم جودة الحياة لديهم حيث قام فلانجان (Flanagan, 1978) بإجراء دراسة لتقييم مكونات جودة الحياة فتوصل إلى أن هناك 15 مكوناً مهماً تتدرج تحت خمس فئات رئيسية هي:

_ الرفاهية البدنية والمادية.

_ العلاقات مع الآخرين.

_ الانشطة الاجتماعية والمدنية.

_ التنمية الشخصية والانجاز الشخصي.

_ الترفيه والاستجمام. (السويهي، 2021، ص409-410)

3- أبعاد جودة الحياة:

تعد تصورات فينتيجودت وآخرون من أهم التصورات التي طرحت لتحديد أبعاد جودة الحياة في إطار التوفيق بين البعد الذاتي والبعد الموضوعي إذ صاغوا ما يعرف بمتصل جودة الحياة وطرخوا في ضوءه ما يعرف بالنظرية التكاملية لجودة الحياة والتي تتضمن بعدين:

1- البعد الذاتي **Subjective Quality Of Life**: ويتضمن أبعاد فرعية تتمثل في: الرفاهية

الشخصية، والاحساس بحسن الحال، الرضا عن الحياة، السعادة، الحياة ذات المعنى

2- البعد الموضوعي **Objective Quality Of Life**: ويتضمن أبعاد فرعية تتمثل في:

عوامل موضوعية (مثل المعايير الثقافية، إشباع الاحتياجات، تحقيق الامكانيات، السلامة

البدنية). (عبيد، 2017، ص356). (حميدة، بوزيد، خلاف، 2018، ص199)

وهذا ما أشارت له أيضا رايس (Rice,1984) حيث اعتمدت نفس التصور في تعريف جودة الحياة أي انطلاقا من المقاربات الموضوعية والذاتية.

بينما صنف "حسين مصطفى" أبعاد جودة الحياة إلى ثلاثة أبعاد حسب ما ذكرت عبيد عائشة (2017) والتي تمثلت في:

أ) جودة الحياة الموضوعية.

ب) جودة الحياة الذاتية.

ج) جودة الحياة الوجودية.

ويتفق هذا التصنيف مع ما تم تحديده من أبعاد خاصة بجودة الحياة من طرف مجدي

(2009). (الدرابكة، الرشيدى، العتيبي، 2023، ص42)

تجدر هنا الإشارة لمعنى جودة الحياة الوجودية وفقا لكل من حسين مصطفى؛ مجدي(2006) حيث تعني مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد والتي تمكنه من العيش بطريقة متناغمة وهو مثال عن تلبية احتياجاته البيولوجية والنفسية فضلا عن العيش في توافق مع كل من الافكار، القيم (سواء روحية أو دينية) السائدة في المجتمع.

ويرى ابو الحلاوة 2010 انه يمكن تحديد ثمانى أبعاد عامة تؤدي الى إمكانية تقييم

جودة الحياة الشخصية لكل إنسان وهذه الابعاد هي:

السلامة البدنية والتكامل العام_ الشعور بالأمن والسلامة_ الشعور بالقيمة والجدارة الشخصية_ الحياة

المنظمة المقننة_ الإحساس بالانتماء إلى الآخرين_ المشاركة الاجتماعية_ أنشطة الحياة اليومية ذات

المعنى أو الهادفة_ الرضا والسعادة الداخلية. (الدرابكة، الرشيدى، العتيبي، 2023، ص42)

واتفق كل من يدار والتورم وايبك (Widar., Ahlform., Ek., 2003)، وسناء زهران (2017)، و محمود عثمان (2017) على أن هناك مجموعة من الأبعاد لمفهوم جودة الحياة والتي يمكن أن تختلف في درجه أهميتها وفقا لتوجه الباحث وأهدافه وهي: (جودة المعيشة الانفعالية، العلاقات بين الاشخاص، جودة المعيشة المادية، والارتقاء الشخصي، وجودة المعيشة الجسمية ومحددات الذات، والتضمين الاجتماعي: ويشمل القبول الاجتماعي والمكانة، وخصائص بيئة العمل، والتكامل والشراكة الاجتماعية، والدور الاجتماعي، والنشاط التطوعي وبيئة السكن، والحقوق). (الشمبولية، 2022، ص322)

ومن خلال هذا نجد أن تعدد وجهات النظر حول مفهوم أو تعريف جودة الحياة ينعكس لزاما على وضع أبعاد شاملة تخص جودة الحياة لذلك يتم تحديدها وفق توجه كل باحث على حدي؛ وفي هذه الدراسة تعتمد الباحثتان الابعاد التي يحددها استبيان جودة الحياة المتبنى في الدراسة الحالية وهي كالاتي:

- ✓ البعد الجسمي.
- ✓ بعد الصحة النفسية.
- ✓ بعد العلاقات الاجتماعية.
- ✓ بعد إدارة الوقت.
- ✓ بعد القيم.

4-مقومات جودة الحياة:

بعد دراسة نشرت عام 1989م أجرتها Carol D. Ryff and Corey على أكثر من ثلاثمائة شخص من رجال ونساء، خلصت على أن مقومات جودة الحياة تتلخص في ستة أبعاد:

1-البيئة السليمة : لا يمكن فصل البيئة عن الصحة النفسية، والبعد هنا يتحدث عن قدرة الإنسان على اختيار أو صناعة بيئة مريحة تناسب شخصيته.

2- الاستقلالية : لا يمكن انتظار صحة نفسية من شخص مسلوب الإرادة أو الحرية، هو شخص لا ينتظر اعتراف أحد به ليرضى هو عن نفسه أو يتقدم، بل يملك معايير الخاصة به.

3-هدف في الحياة: الانتاج، والفعالية، تتسجم مع الشخصية التي لديها هدف في الحياة تسعى لأجله، غياب الهدف يجعل الإنسان في حالة توهان وتوقف. (الجامع، 2023-09-02، twitter)

4-النمو الشخصي :السعيد لا يتوقف عن النمو، والتعلم، والتحسين المستمر، دائما لديه شغف الارتقاء بنفسه، فهو يتطلع لتجارب جديدة، تحديات جديدة، مستويات جديدة يكتشف بها نفسه.

5-قبول الذات : هو الذي يحمل سلوكيات جيدة تجاه نفسه، يتقبل قوتها وضعفها، يعزز نقاط القوة، ويحسن نقاط الضعف، لكنه لا يشترط على نفسه الكمال ليشعر أن له قيمة.

6-علاقات إيجابية : هو مركب أساس للصحة النفسية، وهو قابليته على توليد الحب، بمعنى أن يُحب وأن يُحَب، لديه ثقة بالآخرين، ولديه قدرة على التعاطف مع الآخر، والقدرة على تكوين صداقات عميقة. (الجامع، 2023-09-02، twitter)

أما النويران (2022) اعتمد المكونات التالية:

1- قدرة الفرد على اتخاذ القرار والتفكير الحر.

2- قدرة الفرد على التحكم بحياته.

3- مستوى الصحة الجسدية والنفسية.

4- مستوى معيشة الفرد وعلاقاته الاجتماعية.

5- حرية المعتقدات الدينية والثقافية.

6- مستوى الفرد الاقتصادي. (النويران، 2020، ص228)

5- التوجهات والنظريات المفسرة لجودة الحياة:

(1) الاتجاه الفلسفي:

جودة الحياة من هذا المنظور هي مفارقة للواقع تلمسا لسعادة متخيلة حاملة يعيش

فيها الانسان حالة من التجاهل التام لآلام ومصاعب الحياة والذوبان في صفاء روحي

مفارق لكل قيمة مادية. (مسعودي، 2015، ص206)

(2) الاتجاه المعرفي:

يرتكز هذا المنظور في تفسير جودة الحياة على فكرتين اساسيتين:

أولاً: أن طبيعة إدراك الفرد هي التي تحدد شعوره بجودة الحياة.

ثانياً: في إطار الاختلاف الإدراكي الحاصل بين الافراد فإن العوامل الذاتية هي الأقوى أثرا من

العوامل الموضوعية في درجة شعور الأفراد بجودة الحياة. (الصاوي، 2022، ص5)

من خلال هذا تبرز لدينا نظريتان حديثتان في تفسير جودة الحياة:

• **نظرية لاوتن (1997)** حيث كانت فكرة لاوتن أن إدراك الفرد لنوعية أو جودة

الحياة يتأثر بظرفين هما:

(أ) **الظرف المكاني:** أن هناك تأثير للبيئة المحيطة بالفرد على إدراكه لجودة

الحياة فتحمل تأثيرا مباشرا أو غير مباشر على الفرد.

(ب) **الظرف الزمني:** فيرى أنه كلما تقدم الفرد في العمر كلما كان أكثر سيطرة على

ظروف بيئته.

• **نظرية رايف (Ryff, 1999)** تدور هذه النظرية حول مفهوم السعادة النفسية

حيث يرى أن الشعور بجودة الحياة يظهر في مدى إحساسه بالسعادة، ولقد

حدد "رايف" ستة أبعاد لتحديد معنى السعادة النفسية تتمثل في:

_ الاستقلالية.

_ التمكن البيئي.

_ النمو الشخصي.

_ العلاقات الإيجابية مع الآخرين.

_ تقبل الذات.

_ الهدف من الحياة.

ولقد أشار رايف (Ryff) أن جودة حياة الفرد تكون في قدرته على مواجهة الأزمات التي تظهر

في مراحل حياته المختلفة وأن ذلك التقدم الحاصل في مراحل الحياة هو الذي يحقق سعادته

النفسية التي بدورها تعكس شعوره بجودة الحياة. (بن جنون، زوايمية، 2021، 20-21)

(3) التوجه الإنساني:

يشير المنظور الانساني والذي تمثله **نظرية رايف** أن فكرة جودة الحياة تستلزم

دائما الارتباط الضروري بين عنصرين:

1-وجود كائن حي ملائم.

2-وجود بيئة جيدة يعيش فيها هذا الكائن لأن ظاهرة الحياة تبرز إلى الوجود من خلال

التأثير المتبادل بين هذين العنصرين، فهناك البيئة الطبيعية والتي تتمثل بالموارد

الطبيعية التي تشكل مقومات حياة الفرد، وهناك البيئة الاجتماعية وهي التي تضبط

السلوك الأفراد والجماعات وفقا للمعايير السائدة في المجتمع، فجودة البيئة الاجتماعية

تتحقق بمقدار امتثال الأفراد لهذه المعايير وعدم خروجهم عنها، كما أن هناك البيئة

الثقافية التي تقيس جودتها لقدرة الفرد على صنع بيئة حضارية مادياً أو معنوياً. وهذا

كما أشار إليه كل من (بن جنون، زوايمية، 2021، ص12. الصاوي، 2022، ص5).

(4) التوجه التكاملية:

والذي تمثله نظرية اندرسون (Anderson theory.2003) حيث قدم اندرسون

شرحا تكامليا لمفهوم جودة الحياة معتمدا مفاهيم: السعادة، معنى الحياة، النظام

المعلومات البيولوجي، الحياة الواقعية وتحقيق الحاجات بالإضافة إلى العوامل

الموضوعية الأخرى إطار نظريا تكامليا لتفسير جودة الحياة. فان النظرية التكاملية

تضع مؤشرات لجودة الحياة وأن شعور الفرد بالرضا هو الذي يشعره بجودة الحياة.

(بن جنون بلال، زوايمية إيمان، 2021، ص21)

5) التوجه النفسي:

إن الحياة بالنسبة للفرد هي كل ما يدركه منها، حتى أن تقييم الفرد للمؤشرات الموضوعية في حياته يمثل انعكاساً مباشراً لإدراك الفرد لجودة الحياة في وجود هذه المتغيرات بالنسبة له، وذلك في وقت وظرف معين، ويبرز ذلك في مستوى السعادة والشقاء الذي يكون عليه، ويرى البعض أن جوهر جودة الحياة يكمن في إشباع الحاجات كمكون أساسي لجودة الحياة وذلك وفقاً لمبدأ إشباع الحاجة في نظرية "أبراهام ماسلو". (بن جنون، زوايمية، 2021، ص22)

6) التوجه الاجتماعي:

الإهتمام بدراسات جودة الحياة قد بدأت منذ فترة طويلة ولقد ركزت على المؤشرات الموضوعية في الحياة مثل: معدلات المواليد، معدلات الوفيات، معدلات ضحايا المرض، نوعيه السكن، والمستويات التعليمية لأفراد المجتمع إضافة إلى مستوى الدخل، وهذه المؤشرات تختلف من مجتمع إلى آخر، وترتبط جودة الحياة بطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد وما يجنيه من عائد مادي من وراء عمله ومكانته المهنية وتأثيره على الحياة، ويرى العديد من الباحثين أن علاقة الفرد مع الزملاء تعد من العوامل الفعالة في تحقيق جودة الحياة فهي تؤثر بدرجة ملحوظة على الرضا أو عدم رضا الفرد عن عمله. (مسعودي، 2015، ص206)

(7) التوجه الطبي :

ويهدف هذا الاتجاه الى تحسين جوده الحياة للأفراد الذين يعانون من الامراض بمختلف انواعها وهذا عن طريق البرامج الارشادية والعلاجية وتعتبر جودة الحياة من الموضوعات الشائعة للمحاضرات التي تتعلق بالوضع الصحي وفي تطوير الصحة، فقد زاد اهتمام اطباء ومختصين في شؤون الاجتماعية والباحثين في العلوم الاجتماعية لتعزيز ورفع جودة الحياة لدى المرضى من خلال توفير الدعم النفسي لهم. (بن جنون، زوايمية، 2021، ص22)

ومن خلال ما سبق ذكره حول النظريات المفسرة لجودة الحياة تبنت الباحثتان كل من نظرية رايف ونظرية ابراهام ماسلو في التفسير

خلاصة:

بالرغم من وجود تعدد واختلاف بين الباحثين حول جودة الحياة سواء كان من ناحية التعريف أو الابعاد او المكونات إلا أننا نجد أنه هناك نقاط مشتركة عديدة بين هذه المفاهيم أهمها شعور الفرد بالسعادة والرضا عن مختلف جوانب حياته وقدرته على التوفيق بين ما يطمح ومعايير وقيم المجتمع الذي ينتمي اليه.

الفصل الثالث

اليقظة العقلية

تمهيد

- 1- تعريف اليقظة العقلية.
- 2- مكونات اليقظة العقلية.
- 3- خصائص اليقظة العقلية.
- 4- أبعاد اليقظة العقلية.
- 5- مجالات اليقظة العقلية.
- 6- النظريات المفسرة لليقظة العقلية.
- 7- أهمية اليقظة العقلية.
- 8- أهمية اليقظة العقلية بالنسبة للطالب الجامعي
- 9- فوائد اليقظة العقلية.

خلاصة

تمهيد:

نظرا لطبيعة الحياة وما تحمل من ضغوطات وازدحام الأحداث غالباً ما يجد الفرد نفسه يسير يومياته بطريقة روتينية مهملاً عقله الذي هو مركز التفكير والإبداع لتحقيق أهدافه وواجباته المهنية الأسرية والأكاديمية وغيرها، في هذا الاتجاه نجد أن اليقظة العقلية تعمل على إعادة التوازن والاستقرار الداخلي للفرد هذا ما يجعله يستمتع بحياة أفضل مستخدماً الوعي والانتباه الكامل.

في هذا الفصل سنتعرف على ماهية اليقظة العقلية وما هي خصائصها ومكوناتها وفيما تكمن أهميتها وما هي فوائدها وكذا أبعادها والنظريات المفسرة لها؟ .

1-تعريف اليقظة العقلية Mindfulness:

تعريف اليقظة: يُعرفها عمار، بركات، (2022) بأنها: مجموع سلوكيات الفرد والإجراءات النفسية والانفعالات الفيزيولوجية التي تجعل منه فرداً واعياً مستوعباً لما هو حوله في البيئة من سلوكيات ومثيرات مختلفة.

تعريف اليقظة العقلية: اليقظة العقلية أو اليقظة الذهنية، التأمل الواعي، التأمل اليقظ وحضور كامل الذهن مسميات عديدة لمفهوم واحد وهو من المفاهيم أو المواضيع الحديثة التي تناولها الباحثون في ميدان علم النفس الايجابي وقدم لها كمفهوم نفسي العديد من التعريفات بزوايتين مختلفتين منها ما هو مفهوم نفسي ومنها ما هو تدخل علاجي، حيث:

لقد عرف كل من (Marlette & Kristeller (1999 اليقظة العقلية بأنها: الوعي بمدى الخبرات الكلية الموجودة إضافة للانتباه بالخبرة الحالية وتقبلها دون إصدار الحكم عليها، إما سارة كانت أو غير سارة وتقبل جميع التجارب الشخصية كالأفكار، المشاعر والأحداث تماماً كما هي عليها في اللحظة الراهنة.

كما رأى كل من (Brown & Ryan (2003 بأنها: الحالة التي يكون فيها الفرد واعياً منتبهاً بما يحدث حوله من أحداث وتجارب أنية، والاهتمام المعزز والوعي للتجربة الجارية أو الواقع الحالي. ونجد أن Langer (2002) عرفت اليقظة العقلية بأنها: حالة من المرونة العقلية تتمثل في الانفتاح على الجديد، وهي عملية من النشاط التمييزي لا ابتكار الجديد.

وجاء أيضاً في دراسة حياوي، بديوي (2018) أن Langer عرفت اليقظة العقلية بأنها: حالة من الوعي الشعوري يتصف بالنشاط التمييزي مما يجعل الفرد منفتحاً نحو الجديد وحساساً بالسياق والرؤية.

وعرفها (2013) Kettler على أنها: أسلوب أو طريقة معينة في التفكير والإدراك التي تركز على ضرورة الانتباه والاهتمام ببيئة الفرد وأحاسيسه الداخلية دون إصدار أحكام سلبية كانت أو ايجابية.

بينما عرفها carlson بأنها: الانتباه إلى تجربة الفرد الحالية والملاحظة غير التقييمية لتلك التجربة. (2020 Fabrice Mielk, ص 18)

جاء في دراسة دغنوش (2022) بأن محمد السيد عبد الرحمان عرفها على أنها: مجموعة من المهارات التي يمكن للفرد تعلمها وممارستها للحد والتحسين من الأعراض النفسية الجانبية السلبية.

ويرى (2006) Baer etall أن اليقظة العقلية مفهوم متعدد الأبعاد أو الجوانب الواضحة والقابلة للتفسير تتمثل في الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم على الخبرات الداخلية والتفاعل على الخبرات الداخلية.

وجاء في دراسة (2013،Park) Reilly & Gross بأن اليقظة العقلية: حالة متغيرة ديناميكيا بين الأفراد، أو مهارة يمكن تتميتها أو تعزيزها خلال التدريب.

(2011) Davis & Hayes يعرفها على أنها : حالة من الوعي لحظة بلحظة بتجربة الفرد دون إصدار أحكام عليها يتم تعزيزها من خلال بعض الأنشطة مثل التأمل.

وحسب كل من Fonagy & Batemen يرى بأن اليقظة العقلية هي: عملية التنموية لفهم سلوك الفرد وسلوك الآخرين من حيث أفكار الأفراد ومشاعرهم و رغباتهم. (2011 ص 198 (Davis & Hayes

من خلاصة التعاريف السابق ذكرها يمكن أن نقول بأن اليقظة العقلية: هي حالة من الوعي والانتباه بكل ما يدور حول الفرد لحظة بلحظة يتصف بالنشاط التمييزي وتقبل الذات دون إصدار أحكام عليها مما يتيح لنا الانفتاح والفضول لما هو الجديد.

2- مكونات اليقظة العقلية:

لا يقتصر التباين في مفهوم اليقظة على مفهومها فقط بل على مكوناتها أيضا، إلا أن هناك اختلاف بين الباحثين فيما يتعلق بعدد المكونات التي تصف اليقظة بينما هو بناء ثنائي أو متعدد نرى في ذلك:

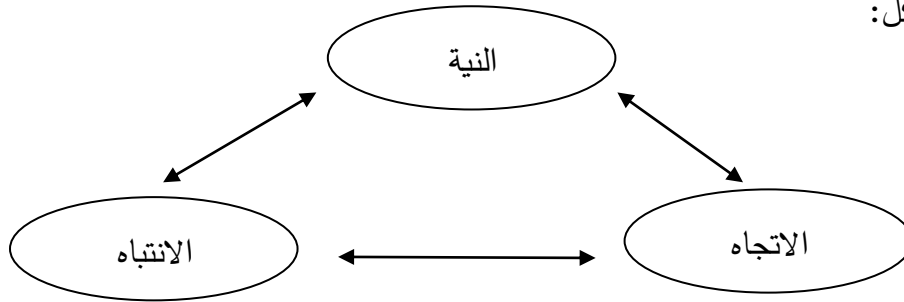
حيث أشارت (لانجر ، 1999) إلى أربع مكونات لليقظة العقلية تتمثل في:

- ✓ **الانفتاح على الجديد أو السعي نحو الجديد:** أي الدرجة التي توصل إليها الفرد في تطويره للأفكار الجديدة وكيفية النظر إليها، حيث يمتاز اليقظون بالإبداع في توليدهم للأفكار الجديدة.
- ✓ **الاندماج:** هو الدرجة التي يستغرقها الفرد بالانشغال في موقف معين، فاليقظون ينتبهون للأحداث الجديدة وتتبع تطوراتها بصورة انتقالية بطرق مثالية للموقف.
- ✓ **إنتاج الجديد:** مدى اكتشاف الفرد للمثيرات الجديدة وانشغاله فيها، يتميز اليقظون بالانفتاح على الأفكار الجديدة وحب الاستطلاع والتجريب وإنتاج الجديد.
- ✓ **المرونة:** وتعني القدرة على تحليل الموقف من أكثر من منظور واحد، لأن معالجة المعلومات من عدة منظورات تمكن الفرد من تطبيق المعلومات بأساليب جديدة في مواقف جديدة. (عبد المطلب، خريبة، 2020، ص13)

- ويرى (Kabat-Zinn (2009 أن لليقظة ثلاث مكونات متمثلة في: الوعي، التجربة الحالية والقبول حيث أن المكونات الثلاث ليست منفصلة على بعضها البعض بل هي متشابكة في وقت واحد هذا راجع إلى أن اليقظة العقلية تحدث لحظة بلحظة .

- في حين جاء في، المرشود (2020) أن لليقظة ثلاث مكونات متداخلة متبادلة متفاعلة فيما بينها

كما هو موضح في الشكل:



- ✓ النية: تمثل المكون الأساسي المركزي لليقظة له أهمية بالغة في فهم العملية ككل.
- ✓ الانتباه: في سياق ممارسة اليقظة العقلية يتضمن الانتباه ملاحظة الفرد للعملية لحظة بلحظة.
- ✓ الاتجاه: أمر ضروري تتأثر من خلاله درجة انتباه الفرد وترتبط مدى قبولها للموقف بعدم إصدار الحكم عليه.

- جاء في دغوش (2022) أن Hacker قد ذكر مكونين لليقظة العقلية تتمثل في: التنظيم الذاتي للانتباه والوعي بالتجربة في اللحظة الحالية. وفي نفس الاتجاه نجد أيضا أن Brown أكد على وجود مكونين فقط لليقظة الذهنية المتمثلة في:

-حالة الوعي أي الشعور الهادف الواعي مع التركيز الموجه.

-المعالجة المعرفية لليقظة ويقصد بها الملاحظة دون إصدار حكم.

- وقد حدد Baer etall (2006) خمس مكونات لليقظة العقلية على النحو التالي:
- ✓ المراقبة: أي الملاحظة وحضور الخبرات الداخلية والخارجية مثل المشاعر، الأحاسيس، الإدراك، المشاهدة، الأصوات أو الروائح.
- ✓ الوصف: أي القدرة على وصف الخبرات الداخلية بكلمات.
- ✓ العمل بوعي: حضور الفرد في نشاطه الآني، حيث لا يقوم بأعماله بشكل آلي أي وجوب تركيز الانتباه.

✓ **عدم إصدار الأحكام:** أي عدم إصدار الأحكام على الخبرات الداخلية من خلال اتخاذ موقف تقييمي نحو الأفكار والمشاعر الداخلية.

✓ **عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية:** تقبل الأفكار دون التفاعل معها.

3- خصائص اليقظة العقلية:

تنوعت وتعددت الخصائص اليقظة العقلية التي حددها الباحثون، نذكر منها:

حددت لانجر (1989) خمس خصائص هي:

- ❖ تعديل السلوك التلقائي.
- ❖ تقبل وجهات النظر الجديدة.
- ❖ العمل على إنتاج كل ما هو جديد وتحديث القديم.
- ❖ السماح بالشك.
- ❖ التركيز والاهتمام بالطريقة لا على النتيجة. (أبو حسان، 2019، ص 7)

حدد (Brown, Ryan, Creswell, 2007) خصائصا لليقظة العقلية تتمثل في :

❖ **وضوح الوعي:** وتعتبر الخاصية الأساسية والأهم لليقظة، فمن المعروف أن اليقظة العقلية تتضمن الوعي بكل العوامل الداخلية والخارجية للفرد، وهذا يشمل وعي الفرد بأفكاره ومشاعره وكذا سلوكياته.

❖ **المرونة في الانتباه:** وهي أيضا خاصية مهمة جدا بالنسبة لليقظة، والتي يقصد بها قدرة الفرد على تغيير الحالة الذهنية تبعا لتغيير الموقف والحدث وعدم التقيد أو التصلب بالاستجابات المألوفة وبمعنى آخر القدرة على تعدد وتنويع الاستجابات وعدم التقيد بنوع واحد أو فئة واحدة من الاستجابات.

❖ **الوعي باللحظة الآنية:** في أغلب الأحيان نجد العقل يميل إلى جلب الأفكار المتعلقة بذكرات الماضي وأحداثه وخبراته أو المتعلقة بالمستقبل والتخطيط له، متغافلا عن الوجود والعيش في الحاضر في حيث نجد من مميزات اليقظة العقلية العيش في اللحظة الحالية وإدراكها وتوجيه الوعي نحوها.

❖ **الوعي غير التمييزي وغير المفاهيمي:** ويقصد به الطبيعة غير التمييزية لليقظة العقلية، بصيغة أخرى الاتصال بالعالم الواقعي والعيش فيه كما هو بشكل مباشر، إذ تمتاز اليقظة بالبعد عن التقييم أو التصنيف أو اجترار الخبرات والأحداث الماضية بل على العكس تماما فهي تعمل على عدم تدخل الخبرات الشخصية من خلال السماح لمدخلات الحاضر بالدخول إلى حيز الوعي عن طريق الملاحظة والتأمل لما هو للحاضر.

❖ **الاستمرار في الوعي والانتباه:** تعد قدرة الأفراد على الانتباه والوعي قدرات متفاوتة بالاستمرار فيها، فهي نادرة وعابرة عند البعض والبعض الآخر متكررة ومستمرة، حيث تمتاز اليقظة بالقدرة العالية بالاستمرار في حالة الوعي والانتباه لدى الأفراد.

❖ **وقفه تجريبية نحو الحقيقة:** اليقظة العقلية حالة تجريبية بطبعها، يجري من خلالها العمل على امتلاك الحقائق الكاملة بطريقة مماثلة لتلك التي ينتهجها علم للوصول إلى المعرفة الدقيقة حول بعض الظواهر في مجال معين. (صلاحات، الزغول، 2017، ص 23)

وضع (Kabat-Zinn 2009) عدد من الخصائص يتميز بها الأفراد اليقظون تتمثل في:

❖ **اللاحكمي:** هي قدرة الفرد على الملاحظة المبنية على اللحظة باللحظة الحاضرة دون إصدار أحكام تقييمية.

❖ **الموافقة:** ويقصد بها فهم الحاضر حيث يكون الفرد أكثر فعالية في الاستجابة، فالموافقة لا تعني السلبية.

❖ **الصبر:** أي السماح للأشياء بالظهور للعيان في وقتها، أن يصبر الفرد لنفسه في اللحظة الحاضرة.

❖ **الثقة:** يثق الفرد بنفسه وحده وانفعالاته، فضلا عن ثقة الفرد بنفسه فان الحياة تتجلى بالظهور كما يفترض لها.

❖ **التعاطف:** يتصف الفرد بالمشاعر، يفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وانفعالاتهم.

❖ **التفتح:** حيث أن الفرد يرى الأشياء كما لو أنه رآها أول مرة ومن خلال تركيز الانتباه على التغذية الراجعة للحظة الحاضرة يخلق الاحتمالات.

❖ **اللطافة:** يتصف الفرد بكونه ناعم ومحبا مع ذلك ليس سلبا وغير صارم.

❖ **السماحة:** يتعاطى الفرد في اللحظة الحاضرة ضمن سياق من الحب والشفقة دوم الاهتمام بالعائد

أو المردود. (علي قاسم، 2018، ص 384)

4- أبعاد اليقظة العقلية:

وضعت لانجر (2000) أربع أبعاد لليقظة العقلية هي:

- **الانفتاح على الجديد:** يميل الفرد إلى حب الاكتشاف والتجريب لحلول جديدة وغير مألوفة.
- **التوجه نحو الحاضر:** تركيز الانتباه نحو الحاضر.
- **الوعي بوجهات نظر مختلفة:** مما يساعد الفرد على الوعي التام ويمكنه من اتخاذ القرار المناسب.
- **التمييز اليقظ:** تطوير والإبداع في التفكير. (أحمد عبد الرحمان، 2020، ص 128)

وقد جاء أيضا في دراسة الشلوي (2018) أن لليقظة الأبعاد التالية:

• **الملاحظة:** إي قدرة الانتباه على المعارف الداخلية والخارجية، الانتباه على المشاعر، الأحاسيس والانفعالات.

• **الوصف:** وصف الفرد لخبراته الداخلية والتعبير عنها.

• **التصرف بوعي:** تركيز الانتباه في النشاط الحالي الذي يقوم به الفرد.

• **عدم إصدار أحكام:** إي عدم إصدار أحكام تقييميه.

عدم التفاعل: أي حرص الفرد على عدم تأثير المشاعر والأحاسيس على تركيز الانتباه أثناء ممارسة النشاط.

5-مجالات اليقظة العقلية:

تشمل اليقظة العقلية المجالات التالية:

1. **الانتباه:** يقصد به انتباه الفرد الكامل الذي يتضمن ملاحظة العمليات بين اللحظة واللحظة الأخرى في الخبرات الداخلية والخارجية.

2. **اليقظة:** ويقصد باليقظة التطويرات التي يحدثها الذهن التي تحدث للفرد بطريقة مرنة آنية حين ابتكاره لفئات جديدة من التصنيف.

3. **الوعي العقلي:** حساسية الأفراد للسياق وانتباههم للأحداث الجديدة وتطوراتها.

4. **عدم الحكم على الخبرات الداخلية:** أي عدم إصدار الأحكام التقييمية على المشاعر والأفكار الداخلية.

عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: سماح الفرد المشاعر والأفكار أن تأتي وتذهب دون تشتيت انتباهه أو تركيزه في اللحظة الحاضرة. (القرعان، الدحادحة، 2022، ص522)

6- النظريات المفسرة لليقظة العقلية :

تناول العديد من الباحثون دراسة اليقظة العقلية حيث تعددت التعاريف والمكونات وكذا الأبعاد وعرفت اختلافات عدة كل منهم حسب وجهته العلمية من زوايا مختلفة، وهذا ما هو عليه عنصر النظريات المفسرة نجد اختلاف من حيث التفسيرات العلمية لها وما هذا إلا بدليل، سنتعرف على البعض منها معتمدين الترتيب على أهمها من حيث الإحاطة وشمولية التناول:

نظرية الين لانجر: الين لانجر عالمة نفس أمريكية ولدت بذابرونكس في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث اهتمت بدراسة مجال اليقظة العقلية "الذهنية" في جامعة هارفارد، ترى الين لانجر أن اليقظة العقلية تعني قدرة الفرد على خلق فئات جديدة واستقبال معلومات جديدة والانفتاح على كل ما هو جديد بوجهات نظر مختلفة، وترى هذه النظرية أنه بإمكان الفرد أن يحسن الذاكرة البعيدة والقصيرة من خلال المتغيرات السياقية، وبذلك يكون مقدارا من المعلومات للمعالجة بصورة عشوائية. (علا عبد الرحمان، 2020 ص 19)

نظرية الين لانجر (1992):

درست الين لانجر سلوك اليقظة العقلية عن طريق ملاحظة السلوك للأفراد ومن المسارات المتعددة في الحياة ك الطلبة والعمال، المتقاعدين؛ وقد قدمت فروق جوهرية بين حالة اليقظة واللايقظة أي الغفلة، فهي ترى أننا نكون يقظين عندما نصبح أقل آلية في سلوكنا اليومي، أي عندما نبحث عن الحداثة وكل ما هو جديد. (دغوش، 2020 ص 548)

وقد طورت الين نظريتها مع زملائها على مدى سنين منصرمة وقد توصلت من خلال النتائج والدراسات والأبحاث إلى فهم كيفية عمل اليقظة العقلية لدى الفرد وكيف تختلف عن المفاهيم الأخرى والتمييز بينها وبين هذه المفاهيم: التوقع والمسميات، والأدوار بالإضافة إلى العادة والتنشيت الوظيفي

والتلقائية فكل مفهوم يحمل عناصر مماثلة من معالجة المعلومات المحددة ك اليقظة العقلية لكنه يختلف عنها في السلوك.

وترى لانجر أن اليقظة العقلية تعني القدرة على خلق فئات جديدة واستقبال معلومات جديدة والانفتاح على وجهات نظر مختلفة والسيطرة على السياق والتأكد على النتيجة، فعبارة أخرى يمكن القول أن اليقظة العقلية هي القدرة على النظر في الأشياء بطريقة مختلفة جديدة ومدروسة وهذا يؤدي بالأفراد إلى إصدار ردود تلقائية التي تعمل على جعلهم قادرين على اتخاذ القرارات.

وتفترض النظرية أن جميع القابليات محدودة تكون نتيجة لتقبل غير واع للإداعات المعرفية السابق لأوانها، كما أنها أظهرت النتائج لدراسة لانجر (1979) أنه بإمكاننا تحسين الذاكرة القصيرة والطويلة من خلال المتغيرات السياقية وذلك يكون مقدارا من المعلومات للمعالجة بصورة شعورية، وترى أيضا أنه التفريق بين الذهن والجسد هو واحد من الإداعات المعرفية السابق أوانها وتقتصر أنه من خلال إيمان الأفراد بالحدود أو القيود الطبيعية للجسد والذهن أنهم يقيدون بحده من إمكانياتهم الكامنة بأدائهم المقيد بصورة ذاتية لاشعورية، الآثار العميقة لانعدام اليقظة تتغلغل في الأداء المعرفي وطول العمر وأن هؤلاء الأفراد يبدؤون بتحطيم الإداعات المعرفية السابقة لأوانها التي تكبحهم. (محمد على قاسم، 2018، ص385)

*أوضحت لانجر أن السلوك اليقظ يتكون من خمسة طرق للتفاعل مع العالم هي:

- ❖ **تكوين فئات جديدة وتحديث القديمة:** الأفراد غير اليقظون يعتمدون على ما تعودوا عليه على عكس اليقظون فهم يمتازون باستحداث فئات جديدة وإعادة تسمية الفئات القديمة فإعادة التفكير في الفئات تعطينا المزيد من الخيارات في أداء عمل أفضل.
- ❖ **تعديل السلوك التلقائي:** من الممكن أن يؤدي النظر بشكل جديد للأساليب التلقائية المعتاد عليها لتعديلها إلى المزيد من النتائج المرغوبة.

- ❖ **تقبل الأفكار الجديدة:** عدم التمسك بالانطباعات الأولى.
- ❖ **تأكيد العملية بدلا من النتيجة:** تركيز الفرد اليقظ يكون على كيفية الأداء وليس على إمكانية الأداء من عدمه، مما يجعله يركز على الخطوات اللازمة ثم السماح بإجراء تعديلات اللازمة التي من خلالها يحصل على نتائج أفضل.
- ❖ **تقبل الشك:** يشير إلى عدم قبول الأشياء كما هي فاليقظون يفكرون بأن العالم مكان محير ومتقلب ومتغير لابد من إخضاع النتائج للبحث والتقصي. (عبد المطلب، محمد صفوت خريبة، 2020، ص 14-15)

نظرية الوعي الذاتي التأملي:

ترى نظرية الوعي الذاتي التأملي أن الأفراد اليقظون يكون يقظين لحالتهم الداخلية وسلوكهم من أجل تحقيق أهدافهم، أن اليقظة العقلية توجه النظم نحو تجربة عقلية انفعالية وجسمية والذي يعد أساسي في تنظيم المعرفة الذاتية، نجد أن الفرق بين الانتباه اليقظ والانتباه التأملي يتعلق بنوعية وطبيعة الانتباه. ويمثل الوعي قدرتين أساسيتين هما التمكين والسيطرة، إذ تؤكد هذه النظرية على الدور الأساسي للسيطرة الواعية للتجربة وأن الكائن الواعي يحدد المثيرات التي يراقبها وفقا للاهتمامات والأهداف كي يؤدي كل من الوعي والانتباه دوره في اختيار الهدف ومتابعة تحقيقه. وهي النظرية التي تم تبنيها في الدراسة

نظرية تقرير المصير:

ترى هذه النظرية أن:

- الوعي المنفتح له قيمة كبيرة في تسيير اختيار السلوكيات المنسجمة مع حاجيات الفرد وقيمه واهتماماته.
- تحدث الحاجة إلى اليقظة العقلية عندما تكون حالة التنظيم الذاتي في مستوى منخفض لإعادة بناء التواصل بين عناصر أي نظام مثل العقل والجسم والفكر والسلوك.
- اليقظة العقلية قد تساهم ربما عملية الذاكرة من خلال تنظيم النشاط وإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية.
- الأفراد المتيقظين عقليا تكونوا أكثر تذكراً من الأفراد المنخرطين في أعمال تشتت الانتباه، وفي هذا الصدد بينت الدراسات أن الأفراد اليقظين عقليا لديهم شعور بالحيوية أثناء أدائهم للعمليات المعرفية. (دغوش ، 2020، ص 549)

نظرية التصميم الذاتي:

تقتضى نظرية التصميم الذاتي أن:

-الوعي المنفتح يمكن أن يكون ذا قيمة كبيرة في تسهيل اختيار السلوكيات التي تتسجم مع احتياجات الشخص وقيمه واهتماماته.

وترى أن اليقظة ربما تقوم بتسيير الذاكرة من خلال النشاط ذاتي التنظيم وإشباع الحاجات النفسية الأساسية للمصادقة الذاتية "النشاطات التي يجرى اختيارها بحرية "

أن الوعي يسهل التيقظ إلى علامات الرموز التي تنشأ عن الحاجات الأساسية مما يجعل الفرد أكثر ترجيحاً في تنظيم سلوكه بطريقة تعمل على إشباع هذه الحاجات، ولا تتطلب عمليات التنظيم الذاتي كافة إدراكاً واعياً أو تيقظاً ذهنياً للعمل بيسر، وإنما جزءاً كبيراً من السلوك اليومي يحدث بشكل تلقائي وبشكل غير واعٍ.

قد كان جدال بين المفكرين ولمدة طويلة بشأن مساوئ ومحاسن مثل هذا السلوك.

Madaux,1997 الذي يعرف بأنه افتقار الجهد المقصود أو الوعي، في حين يرى مفكرون آخرون أن مثل هذا التفكير التلقائي وأنماط السلوكيات قد تكون لديها عواقب تسبب إشكاليات "باومستر وهيثروتون وتايس، 1994" توصلوا إلى دليل بين أن انتشار الوعي والانتباه يمكن يلغي الاستجابات غير مطلوبة وهناك حالات كثيرة تكون فيها الحساسية الانتباهية للرموز النفسية والبيئية هي عنصراً أساسياً في اليقظة وهي ذات قيمة وأهمية حاسمة لتشغيل العمليات التنظيمية الصحية. وتؤكد النظرية أن عملية انعدام التنظيم يمكن أن تحدث عندما يجري إهمال الرموز أو كبتها وحينما يحدث هذا من انعدام التنظيم تكون هناك حاجة إلى التيقظ لإعادة بناء التواصل بين عناصر أي نظام "العقل والبدن والفكر والسلوك".

ويحدث أيضاً انعدام الوعي عندما تكون مؤشرات البدن والرموز الأخرى واعية ومن ثم مبالغ فيها معرفياً كما يحدث في حالات الرعب.

وقد قدم براون وريان 2003 بعض الأدلة على الارتباط بين اليقظة الذهنية والتنظيم الذاتي العفوي فضلاً عن اليقظة الذهنية العالية ونوعيات ارتبطت بها ارتباطاً أكثر في التطابق والاتفاق وينعكس في التوافق العالي بين التقدير التام "اللاوعي" والصريح "الوعي" لتقويم السمات المتعلقة بالذات.

وتعد نظرية التقويم الذاتي واسعة الانتشار إذ تعمل على تطوير الوظائف الشخصية في السياقات الاجتماعية، وتركز النظرية على درجة اختيار الفرد أو تقرير الفرد للسلوكيات الإنسانية التي يقررها بنفسه، وهذه الاختلافات بين الأفراد تقودهم إلى القيام بمجموعة من الأفعال والتصرفات عالية المستوى من الانتباه والوعي للاختيار الذاتي من دون تدخل أو فرض من الآخرين. (حياوي بديوي، صدام عبد، 2018، ص424)

7- أهمية اليقظة العقلية :

- تحسين جودة الحياة وتغيير علاقة الفرد بأفكاره.
- تحسين الذاكرة العاملة وعملية الانتباه والإدراك وتسامح الفرد مع ذاته.
- إدراك الواقع بصورة أكثر وضوحاً، تجعل الفرد أكثر حساسية مع بيئته.
- الانفتاح الجديد على المعلومات.
- زيادة وعي الأفراد بوجهات نظر الآخرين في حل المشكلات.

- المرونة ورؤية الشيء من زوايا متعددة.
- حضور الواقع الآني وقبوله بالتححرر من التقييمات الذاتية.
- تخطيط معرفي منظم، وإعطاء دلالات تستند على دلائل منطقية وواقعية.
- عدم التسرع في إصدار الأحكام عند وقوعها.
- زيادة الثقة بالنفس واستمتاع الفرد بكل لحظات حياته. (جير جبر، 2021، ص137)

8- أهمية اليقظة العقلية بالنسبة للطالب الجامعي:

- زيادة قدرة الطالب على النظر للأشياء بطريقة جيدة ومدروسة، مما يجعلهم قادرين على اتخاذ القرارات.
- ترتبط زيادة اليقظة العقلية بزيادة الإبداع ومنه زيادة الوعي الذاتي وانخفاض ردود الأفعال، مما يجعلهم قادرين على اتخاذ خيارات تكيفيه أثناء اتخاذ القرارات.
- تعمل اليقظة العقلية على تخفيف الضغط وتحسين الإنتاجية ونوعية حياة الطالب.
- تعمل اليقظة العقلية على زيادة الإدراك من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات الذي يعزز التفكير والمراجعة لردود الأفعال التلقائية.
- تزيد اليقظة العقلية فرص التعلم الجديد، على العكس من النظرة القطعية للأمور أحادية الاتجاه التي تجعل من الفرد سجين في حدود المعرفة والحياة الروتينية، حيث تجعل الفرد يتسم بالمرونة في تقبل الجديد في البيئة من إمكانات مختلفة.
- تعمل اليقظة العقلية على تحسين التحكم المعرفي والاجتماعي والعاطفي والسلوكي لدى الفرد والمتعلقة بعملية التعلم ومنه تحسين التحصيل الأكاديمي لديهم. (بو قصارة، فوطية، 2022، ص156)

9- فوائد اليقظة العقلية:

○ زيادة في التركيز: عند تركيزنا للانتباه نكتسب القوة والسيطرة في جميع مجالاتنا في الحياة.

○ الاستمتاع بما تحمله الحواس بشكل أكبر: كل ما نستمتع به كتب، الفن، الرياضة يتحسن حينما نمتلك القدرة على الاسترخاء والتحرر من الضغوط إضافة الى جلب الوعي الجسدي والذهني الكامل إلى حواسنا.

○ الشعور المتزايد بالغبطة والفرح: بما أن التيقظ متصل "هنا والآن" يُهدئ الذهن من عدة أعباء ومنه يتحسن الشعور الداخلي بالسلام والسعادة.

○ الاتصال بشكل أعمق مع الآخرين: حينما يتحقق السلام الداخلي وتتسحب الأعباء، يكون بإمكاننا أن نتصل بشكل أعمق مع الأفراد الآخرين السبب بكل بساطة هو أن ذاتنا ستكون أكثر قدرة ونشاط على التواصل مع الآخرين.

○ تفتح الذات تجاه البعد الروحي: السلام والوعي، الشعور المتزايد بالحرية الداخلية يربطنا أكثر بشعور يتجاوز بأننا أشخاص، وتفتح أماننا الطريق مباشرة إلى اختيار حياتنا إلى بعدها الروحي والوحدة الوجدانية التي تجمع كل شيء في هذا العالم، الذي هو أبعد من البعد المادي. (مهدي جبر، 2018، ص862)

أشار ميس (Mace,2008) بأن هناك العديد من الفوائد لليقظة العقلية نختصرها في:

- مساعدة الفرد على الشعور بمعنى الحياة واكتشافها.
- تحسين شعور الفرد بالصلاية النفسية.
- تسهيل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها من خلال الوعي لحظة بلحظة.

○ مساعدة الفرد على مواجهة الضغوط من خلال إدارة الفرد للبيئة من حوله من خلال الوعي والإدراك.

○ فوائد نفسية تتمثل في الخفض من المخاوف المرضية، الاكتئاب والقلق.

○ تعمل اليقظة العقلية على تحسين عملية الانتباه، التسامح، السعادة النفسية والرضا عن الحياة.

(جمال محمد السيد، د.ت، ص 892)

في نفس السياق نجد أنه جاء في (لانجر، 2000) بأن لليقظة العقلية مميزات عدة نذكر منها:

○ حساسية أكبر للفرد تجاه بيئته.

○ المزيد من الانفتاح على المعلومات الجديدة للفرد.

○ تعزيز الوعي بوجهات نظر متعددة في حل المشكلات.

خلاصة:

لقد تناولنا في هذا الفصل وتعرفنا على اليقظة العقلية حيث عرضنا جملة من آراء العلماء حول موضوعنا هذا فمنهم من تناولها كمفهوم نفسي ومنهم كمفهوم علاجي، وتطرقنا أيضا إلى ذكر مكونات وخصائص كذا أبعاد والنظريات المفسرة لليقظة العقلية وبعض الفوائد حتى يستطيع الفرد تحقيق استجابة أفضل وتكيف مع البيئة.

الجانب الميداني

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

- 1- منهج الدراسة.
 - 2- مجتمع الدراسة.
 - 3- الدراسة الاستطلاعية.
 - 4- وصف أدوات الدراسة وبعض الخصائص السيكومترية.
 - 5- إجراءات وخطوات الدراسة.
 - 6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.
- خلاصة.

تمهيد:

يعد الجانب الميداني جزء مهم ضمن خطوات البحث العلمي والمتعلقة بجهود الباحث في التحقق من موضوع دراسته. وعليه ومن هذا المنطلق سيتم التطرق في هذا الفصل إلى منهج الدراسة المعتمد ووصف لعينة الدراسة الاستطلاعية، وكذلك وصف لأدوات الدراسة واختبار لبعض خصائصها السيكومترية، بالإضافة إلى وصف لعينة الدراسة الأساسية وخطوات إجرائها، وفي الأخير عرض للأساليب الإحصائية المستعملة حسب ما تقتضيه طبيعة الدراسة ومجرياتها.

1- منهج الدراسة:

نظرا لطبيعة الدراسة التي تهدف معرفة القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بجودة الحياة لدى الطلبة أولى ماستر علم النفس وعلوم التربية، تم إتباع المنهج الوصفي الارتباطي.

2- مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة السنة الأولى ماستر علم النفس وعلوم التربية بجامعة قاصدي مرياح بورقلة الفعليين والبالغ عددهم الكلي 270 طالبا موزعين على النحو التالي:

187 طالبا بشعبة علم النفس 83 طالبا بشعبة علوم التربية حسب الإحصاءات المتحصل عليها

من قبل مصلحة التعليم للعام الدراسي 2024/2023.

والجدول التالي يوضح أعداد مجتمع الدراسة:

جدول (1) : يوضح توزيع مجتمع الدراسة تبعا للتخصص.

التخصص	عدد الطلبة	المجموع الكلي
علم النفس العيادي	68	270
علم النفس عمل وتنظيم	72	
أمراض اللغة والتواصل	47	
علم النفس التربوي	33	
ارشاد وتوجيه	33	
تربية خاصة	17	

من خلال الجدول رقم (1) نجد أن عدد الطلاب الدارسين لتخصص علم النفس العيادي 68

طالب بينما عدد طلاب تخصص علم النفس عمل وتنظيم قدر بـ 72 كما أن عدد الطلاب في تخصص

أرطوفونيا كان 47 أما طلاب تخصص علم النفس التربوي وطلاب تخصص ارشاد وتوجيه كان 33 كما كان عدد طلاب تخصص التربية الخاصة 17 وبتالي نلاحظ أن أعلى عدد للطلاب كان في تخصص علم النفس عمل وتنظيم.

3- الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية الخطوة الممهدة للدراسة الأساسية، وهي تلك الإجراءات التي يقوم بها الباحث خلال بحثه بغرض الإلمام الموضوعي بحوثات دراسته ومقتضياتها.

3-1 وصف عينة الدراسة الاستطلاعية:

طبقت الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من 30 طالب سنة أولى ماستر تخصص علم نفس وعلوم تربية خلال الموسم الدراسي 2024/2023 وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة.

4- وصف أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية:

4-1- وصف مقياس اليقظة العقلية خماسي الأبعاد:

التعريف بالمقياس : تم تبني مقياس اليقظة العقلية من دراسة (دغوش، 2022) لقياس اليقظة العقلية متمثلة في خمسة أبعاد (الملاحظة ، الوصف ، التعامل مع الوعي ، عدم إصدار أحكام على الخبرة الداخلية ، عدم إصدار ردود أفعال) ، يتكون المقياس من 39 بنداً موزعين على الأبعاد الخمسة يجب عنها باستخدام مقياس ليكارت الخماسي للاستجابة (لا تنطبق، إطلاقاً، حتى تنطبق دائماً) وتحصل الإجابة لا تنطبق إطلاقاً على درجة واحدة بينما تحصل الإجابة تنطبق دائماً على الدرجة خمسة إذا كانت موجبة الاتجاه وتعكس التقديرات في العبارات سالبة الاتجاه .

توزعت العبارات على الأبعاد كما هو موضح في الجدول التالي:

الأبعاد	أرقام البنود
الملاحظة	1م، 6م، 11م، 20م، 26م، 31م، 36م، 15س
الوصف	2م، 7م، 12س، 16س، 22س، 27م، 32م، 37م
التعامل مع الوعي	5س، 8س، 13س، 18س، 23س، 28س، 34س، 25س، 38س
عدم إصدار أحكام	3س، 10س، 14س، 17س، 30س، 35س، 39س
عدم إصدار ردود أفعال	4م، 9م، 19م، 21م، 24م، 29م، 33م

م = موجبة

س = سالبة

4-1-2- الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية:

صدق الأداة لتحقق من صدق المقياس قامت الباحثة باستخدام أسلوب الصدق الظاهري-الصدق التمييزي.

الثبات الأداة: للتحقق من ثبات الأداة قامت الباحثة باستخدام مؤشرات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ.

أما في الدراسة الحالية فسيتم التحقق من الخصائص السيكومترية عن طريق تطبيق الأداة على عينة استطلاعية مقدره بـ (30) طالبا سنة أولى ماستر علم النفس وعلوم التربية في الموسم الجامعي 2024/2023.

ولحساب صدق المقياس تم الاعتماد على طريقة:

أ/ - **صدق المقارنة الطرفية:** تم حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية لاختبار مدى قدرته على التمييز

بين الفئة العليا والفئة الدنيا في السمة لدى العينة الاستطلاعية

تم ترتيب الدرجات من العليا إلى الدنيا، وأخذ نسبة (33% العليا) ونسبة (33% دنيا)، وحساب

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفئة العليا والدنيا، ثم حساب نسبة (ت) وتطبيق اختبار "ت"

لعينتين متساويتين، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (03) يوضح نتائج حساب صدق المقارنة الطرفية للمقياس لدى أفراد عينة الدراسة

الاستطلاعية (ن = 30):

الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	قيمة sig	مستوى الدلالة
الفئة العليا	9	136.33	3.80	8.11	16	0.00	0.01
الفئة الدنيا	9	107.00	10.14				

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفئة العليا يبلغ (136.33) بانحراف معياري قدره (3.80)

بينما بلغ المتوسط الحسابي للفئة الدنيا (107.00) بانحراف معياري قدره (10.14) و "ت" المحسوبة لتي بلغت (8.11) وبحساب درجة الحرية التي قدرت ب(16) وقيمة sig بلغت (0.00) ولوحظ أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,01).

وبذلك يعتبر الاستبيان يتمتع بقدر عالي من الصدق ويمكن تطبيقها في الدراسة الأساسية.

ب/ الثبات - بطريقة ألفا كرونباخ

حيث تم إجراء خطوات الثبات على العينة الاستطلاعية نفسها بواسطة "ألفا كرونباخ"، وهو يعتمد على ارتباط البنود مع بعضها البعض داخل الاختبار وكما كانت البنود متجانسة كان التناسق عالي فيما بينها ونتائج ثبات ألفا كرونباخ موضحة في الجدول الموالي:

جدول رقم (04) يوضح بقيمة معامل Cronbach's Alpha للمقياس

المتغير	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha
اليقظة العقلية	39	0.75

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة الثبات تقدر بـ 0.75 وهي أكثر من 0.70 فالبنود تعتبر ثابتة. وهذا ما يجعلنا نطمئن لصدق مقياس اليقظة العقلية.

ج/ الثبات - حيث تم إجراء خطوات الثبات على العينة الاستطلاعية نفسها بواسطة التجزئة النصفية، هي موضحة في الجدول الموالي:

جدول رقم (05) لقياس ثبات المقياس تم الاعتماد على طريقتي التجزئة النصفية

ومعامل الارتباط:

المتغير	معامل الارتباط (قبل التعديل)	معامل الارتباط (بعد التعديل)	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	0.37	0.54	دالة عند 0.01

نلاحظ من خلال الجدول ان نسبة معامل الارتباط قبل التعديل بمعامل الارتباط برسون قدرت بـ (0.37) ونسبة معامل الارتباط بعد التعديل بمعامل سبيرمان براون قدرة بـ (0.54) وهي دالة عند 0.01 وعليه يمكن القول بأن الاستبيان يتمتع بالثبات.

4-2- وصف مقياس جودة الحياة:

لقد تم في هذه الدراسة استخدام المقياس الذي أعده صالح, 2014 حيث تكون هذا المقياس من 40 عبارة موزعة على الأبعاد التالية:

- ✓ البعد الجسمي: ويشمل العبارة رقم (6، 9، 31، 25، 17، 35)
- ✓ بعد الصحة النفسية: (2، 5، 7، 10، 11، 13، 16، 18، 20، 21، 23، 26، 28، 33، 34، 37، 40)
- ✓ بعد العلاقات الاجتماعية: (3، 4، 8، 15، 19، 27، 29، 32، 38، 39)
- ✓ بعد القيم: (1، 12، 22)
- ✓ بعد إدارة الوقت: (14، 24، 30، 36)

وتكون الاستجابة لهذه الفقرات على مقياس من نمط ليكرت خماسي التدرج وهو كما يلي:

(أوافق بشدة - أوافق - متردد - غير موافق - غير موافق بشدة)

يتكون من الدرجة موزعة بالترتيب (5-4 - 3-2-1) وتعكس الدرجات في الفقرات السالبة؛ الدرجة الكلية للمقياس (200) درجات، والدرجة الصغرى (40) درجة.

4-2-1- الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة:

صدق الأداة: قام الباحث بعرض المقياس على محكمين عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين صدق المحكمين وكذلك عن طريق صدق المحك وصدق الاتساق الداخلي.

ثبات الأداة: لغرض الحصول على درجة ثبات مقياس جودة الحياة لدى الطلبة قام الباحث باستخدام أسلوب ألفا كرونباخ-طريقة إعادة التطبيق والاتساق الداخلي.

أما في الدراسة الحالية طبقت الدراسة الاستطلاعية على عينة من (30) طالبا تخصص علم نفس وعلوم تربية خلال الموسم الدراسي (2023/2024) وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة.

- الصدق بطريقة صدق المقارنة الطرفية.

- الثبات سيتم تقدير الثبات بطريقة التجزئة النصفية وذلك بتقسيم فقرات المقياس إلى قسمين فقرات فردية وفقرات زوجية وكذلك بطريقة ألفا كرونباخ.

1-حساب صدق المقياس تم الاعتماد على طريقة:

- صدق المقارنة الطرفية: تم حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية لاختبار مدى قدرته

على التمييز بين الفئة العليا والفئة الدنيا في السمة لدى العينة الاستطلاعية

تم ترتيب الدرجات من العليا إلى الدنيا، وأخذ نسبة (33% العليا) ونسبة (33 % دنيا)،

وحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفئة العليا والدنيا، ثم حساب نسبة (ت)

وتطبيق اختبار "ت" لعينتين متساويتين، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (06) يوضح نتائج حساب صدق المقارنة الطرفية للمقياس لدى أفراد عينة الدراسة

الاستطلاعية (ن = 30):

الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	قيمة sig	مستوى الدلالة
الفئة العليا	9	175.77	3.66	9.25	16	0.00	0.01
الفئة الدنيا	9	130.22	14.29				

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفئة العليا

يبلغ (175.77) بانحراف معياري قدره (3.66)

بينما بلغ المتوسط الحسابي للفئة الدنيا (130.22) بانحراف معياري قدره

(14.29) و "ت" المحسوبة لتي بلغت (9.25) وبحساب درجة الحرية التي قدرت

ب(16) وقيمة sig بلغت (0.00) ولوحظ أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى

الدلالة (0,01).

وبذلك يعتبر الاستبيان يتمتع بقدر عالي من الصدق ويمكن تطبيقها في الدراسة الأساسية.

ب/ لحساب ثبات المقياس تم الاعتماد على طريقة- معامل ألفا كرونباخ

حيث تم إجراء خطوات الثبات على العينة الاستطلاعية نفسها بواسطة "ألفا كرونباخ" وهو يعتمد على ارتباط البنود مع بعضها البعض داخل الاختبار وكما كانت البنود متجانسة كان التماسق عالي فيما بينها ونتائج ثبات ألفا كرونباخ موضحة في الجدول الموالي:

جدول رقم (07) يوضح بقيمة معامل Cronbach's Alpha للمقياس

المتغير	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha
جودة الحياة	40	0.91

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة الثبات تقدر بـ 0.9 وهي أكثر من 0.70 فالبنود تعتبر ثابتة. وهذا ما يجعلنا نطمئن أيضا لصدق مقياس جودة الحياة.

ج/ الثبات - حيث تم إجراء خطوات الثبات على العينة الاستطلاعية نفسها بواسطة التجزئة النصفية، هي موضحة في الجدول الموالي:

جدول رقم (08) لقياس ثبات المقياس تم الاعتماد على طريقتي التجزئة النصفية ومعامل الارتباط :

المتغير	معامل الارتباط (قبل التعديل)	معامل الارتباط (بعد التعديل)	مستوى الدلالة
جودة الحياة	0.80	0.89	دالة عند 0.01

نلاحظ من خلال الجدول ان نسبة معامل الارتباط قبل التعديل بمعامل الارتباط برسون قدرت بـ **0.80** ونسبة معامل الارتباط بعد التعديل بمعامل سبيرمان براون قدرة بـ **0.89** وهي دالة عند **0.01** وعليه يمكن القول بان الاستبيان يتمتع بالثبات.

6- إجراءات وخطوات الدراسة:

6-1- الدراسة الأساسية:

لقد سمح التأكد من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) للأداة، ضمن اجراءات الدراسة الاستطلاعية، من متابعة الدراسة الأساسية، وتطبيق الأداة على مجتمع الدراسة، وذلك وفق خطوات ومراحل منهجية تطبيقية.

6-1- وصف عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة من **145** طالبا من مجموع **270** أي بنسبة **53.70** بالمئة حيث تم اعتماد طريقة المسح الشامل، و تم توزيع الاستبانات على كافة طلبة أولى ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية في فترة السداسي الثاني وتم مواجهة مشكل عزوف الطلبة عن الإجابة على الاستبانات وإتلافها من ما أدى إلى تخاذ فقط **145** استجابة .

الجدول (2): يوضح توزيع أفراد العينة تبعا للشعبة (علم النفس/ علوم التربية) .

النسبة المئوية	العدد	
62%	90	شعبة علم النفس: (علم النفس العيادي/أمراض اللغة والتواصل/علم نفس عمل وتنظيم)
38%	55	شعبة علوم التربية: (علم النفس التربوي/ارشاد وتوجيه/تربية خاصة)
100	145	المجموع

7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية:

لمعالجة البيانات المتحصل عليها من خلال تطبيق الدراسة الأساسية تم اعتماد الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل الانحدار الخطي البسيط لمعرفة مدى التنبؤ، في اختبار الفرضية الأساسية.
 - اختبار الفروق "ت" لدراسة الفروق. لاختبار الفرضيتين الفرعيتين.
- ولقد تمت المعالجة الإحصائية باستعمال برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية نسخة (20) SPSS.

خلاصة:

تم التطرق في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة بمختلف خطواتها ومراحلها، باعتبار أن الدقة في تطبيق الخطوات المنهجية ينعكس على دقة النتائج المتوصل إليها، ومدى الوثوق بها وبعد ما تم تطبيق الاستبانة على المجتمع الدراسة الأساسي أصبح بالإمكان مناقشة وتفسير نتائج الدراسة.

الفصل الخامس: عرض النتائج ومناقشتها

تمهيد

1- عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة.

1-1- النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى.

1-2- النتائج المتعلقة بالفرضية الثاني.

خلاصة

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرض وتحليل نتائج الدراسة الحالية في ضوء الفرضيات التي تم طرحها، وهذا من خلال ما توصلنا إليه من نتائج بعد المعالجة الإحصائية للبيانات على عينة قوامها (145) طالبا فقد اهتمت الدراسة الحالية بمحاولة معرفة القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بجودة الحياة وكذا محاولة معرفة مستوى كل من جودة الحياة واليقظة العقلية.

1 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: تنص الفرضية الأولى على ما يلي:

1-1-1- ان مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة اولى ماستر علم نفس وعلوم تربية مرتفعا.

للتحقق من هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات استجابات أفراد العينة على أداة الدراسة، علما أن المتوسط النظري للمقياس المعتمد في هذه الدراسة هو (117) وتم التوصل

إلى النتائج المبينة في الجدول التالي:

المتوسط النظري = عدد الفقرات * (الدرجة القصوى + الدرجة الدنيا) / 2

• المتوسط النظري 39 * (1+5) / 2 = 117

الجدول رقم (09) يوضح: نتائج اختبار (t test) لعينة واحدة لدراسة دلالة الفروق بين المتوسط

النظري والمتوسط الحسابي لدرجات الأفراد على الاستبيان :

المتغير	عدد البنود	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	(ت) المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	39	117	118.08	10.81	144	1.20	0.00	0.01

من خلال الجدول نلاحظ أن عدد البنود كان (39) اما المتوسط النظري لدرجات أفراد العينة

قد قدر ب (117) في حين ان المتوسط الحسابي قد بلغ (118.08) وبانحراف معياري قدره

(10.81) وتم اختبار الفرق بين المتوسطين وتبين أنه لصالح المتوسط النظري باعتماد

الاختبار التائي (T. test) لعينة واحدة، إذ بلغت درجة الحرية عند (144) و القيمة التائية

(1.20) في حين بلغت القيمة الاحتمالية (sig) (0.00) عند مستوى الدلالة (0.01)

وعليه كلما كان المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط النظري فهذا يعني أن المستوى مرتفع بينما تدل قيمة ت على أن الفروقات بين المتوسطين هي فروقات حقيقية مما يدل على عدم تحقق الفرضية الصفرية، ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة أولى ماستر علم نفس وعلوم تربية منخفض.

وجد من خلال ما توصلت إليه نتائج الدراسة أنها تختلف مع دراسة الشلوي (2018) التي بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالداودي، إذ توصلت نتائج هذه الأخيرة إلى أن مستوى اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة (الطلاب) كان مرتفع عند مستوى (0.93).

وكذا دراسة منصوري، بومجان (2022) بعنوان مستوى اليقظة العقلية لدى المراهقين المتمدرسين في الطور المتوسط، حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة من خلال معرفة المهارات العقلية الأكثر استخداماً لديهم، وكشفت النتائج إلى أن نسبة استخدام مهارات اليقظة العقلية لدى العينة قدر بـ(74،03)، تعد هذه النسبة مرتفعة على العموم ومنه فإن مستوى اليقظة العقلية مرتفع لدى عينة الدراسة.

بينما دراسة عبد الرحمان علي محمد (2020) المعنونة بـ اليقظة العقلية وعلاقتها بكل من الدافعية للإنجاز وقلق الاختبار والمعدل التراكمي (التحصيل الأكاديمي) لدى الطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات، وتوصلت النتائج إلى أن الطالبات يتمتعن بمستوى متوسط من اليقظة العقلية.

يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال طبيعة المجتمع المتمسك بالانطباعات الأولى وعدم تقبل الأفكار الجديدة والنمطية في التفكير فهذا بالمقابل يثبط ويحد من اليقظة العقلية ، إذ ترى

الفصل الخامس

عرض النتائج وتفسيرها

نظرية لانجر أن اليقظة العقلية هي القدرة على خلق فئات جديدة واستقبال معلومات جديدة والانفتاح على وجهات نظر مختلفة والسيطرة على السياق والتأكد من النتيجة وهذا يؤدي بالأفراد إلى إصدار ردود تلقائية التي تعمل على جعلهم قادرين على اتخاذ القرارات.

1-1-2 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: تنص الفرضية الأولى على ما يلي:

— ان مستوى جودة الحياة لدى طلبة اولى ماستر علم نفس وعلوم تربية مرتفعا.

للتحقق من هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات استجابات أفراد العينة على أداة الدراسة، علما أن المتوسط النظري للمقياس المعتمد في هذه الدراسة هو (120) وتم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول التالي:

المتوسط النظري = عدد الفقرات * (الدرجة القصوى + الدرجة الدنيا) / 2

$$\bullet \text{ المتوسط النظري } 40 * (1+5) / 2 = 120$$

الجدول رقم (10) يوضح: نتائج اختبار (t test) لعينة واحد لدراسة دلالة الفروق بين المتوسط

النظري والمتوسط الحسابي لدرجات الأفراد على الاستبيان

المتغير	عدد البنود	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	(ت) المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة
جودة الحياة	40	120	155.19	18.95	144	22.35	0.00	0.01

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن عدد البنود كان (40) اما المتوسط النظري لدرجات أفراد

العينة قد قدر ب (120) في حين ان المتوسط الحسابي قد بلغ (155.19) وبانحراف معياري قدره

(18.95) وتم اختبار الفرق بين المتوسطين وتبين أنه لصالح المتوسط النظري باعتماد الاختبار التائي (T. test) لعينة واحدة، إذ بلغت درجة الحرية عند (144) و القيمة التائية (22.35) في حين بلغت القيمة الاحتمالية (sig) (0.00) عند مستوى الدلالة (0.01) وعليه كلما كان المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط النظري فهذا يعني أن المستوى مرتفع بينما تدل قيمة ت على أن الفروقات بين المتوسطين هي فروقات حقيقية مما يجعلنا نرفض الفرضية الصفرية، ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على أن مستوى جودة الحياة لدى طلبة اولى ماستر علم نفس وعلوم تربية مرتفع.

يتضح من خلال عرض نتائج الفرضية المتوصل اليها في الجدول(10) أن مستوى جودة الحياة مرتفع لدى طلبة أولى ماستر علم النفس وعلوم التربية ونجد بأن هذه النتيجة توافقت مع دراسة "النادر محمد هيثم"(2017) والتي كانت بعنوان جودة الحياة لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية حيث توصلت الى أن مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة البلقاء كان مرتفع في الابعاد التالية: البعد الجسمي الصحة النفسية العلاقات الاجتماعية إدارة الوقت القيم.

وكذلك تتفق نتيجة الدراسة مع دراسة "بعلي مصطفى، جغلولي يوسف"(2018) بعنوان مستوى جودة الحياة لدى طالبات جامعة المسيلة، حيث أقر نتائج هذه الدراسة بأن مستوى جودة الحياة لدى طالبات جامعة المسيلة مرتفع.

وتتفق أيضا مع دراسة "السويهي سعودي ساطي"(2021) بعنوان الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة حيث أقرت بان مستوى جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية مرتفع.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من منطلق أن جودة الحياة تحمل جوانب متداخلة في تكوينها فمنها ما يتعلق بالفرد من خصائص وصفات، بيئته سواء الطبيعية او الاجتماعية او اقتصادية وكذلك ما يتعلق باستقلالية الفرد ومدى تقبله لذاته وشعوره بالرضا عنها دون أن نخفل عن ما حققه من إنجازات؛ هنا يبرز ما تشير

الفصل الخامس

عرض النتائج وتفسيرها

إليه نظرية رايف، حيث يرى أن فكرة جودة الحياة تستلزم دائما الارتباط الضروري بين عنصرين هما وجود كائن حي ملائم ووجود بيئة جيدة يعيش فيها هذا الكائن لأن ظاهرة الحياة تبرز إلى الوجود من خلال التأثير المتبادل بين هذين العنصرين؛ فتوجد بيئة إيجابية سليمة داعمة للفرد تساعد على تحقيق أهدافه بما يتوافق مع بيئته وضوابطها وبالتالي الشعور بالرضا و تحقيق الذات وهذا ناتج عن إشباع وتلبية حاجاته وذلك وفقا لمبدأ إشباع الحاجة في نظرية "أبراهام ماسلو". وكل هذا يتوفر لدى طلاب السنة الأولى ماستر (بيئة طبيعية واجتماعية الخ) .

3 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: تنص الفرضية الثالثة على ما يلي:

- ان اليقظة العقلية منبئ جيد لجودة الحياة.

للإجابة على هذه الفرضية تم إتباع أسلوب الانحدار البسيط بطريقة انتر Enter والجدول التابع

يوضح ذلك:

النموذج	R	R ²	R ²	الخطأ المعياري للتقدير	قيمة (f)	مستوى الدلالة
المتغير التابع	0.24	0.06	0.05	18.42	9.41	0.000
اليقظة العقلية					عند 0.003	
جودة الحياة						

الجدول رقم (11) يوضح نتائج الانحدار الخطي البسيط لليقظة العقلية وتأثيرها على جودة الحياة.

الفصل الخامس

عرض النتائج وتفسيرها

يتضح من خلال الجدول (11) ان قيمة (f) لنموذج الانحدار الخطي تساوي (9.41) عند مستوى الدلالة (0.03) مما يدل على وجود دلالة احصائية لنموذج الانحدار الخطي البسيط الذي تم توقيفه بالمتغير تابع جودة الحياة بدلالة اليقظة العقلية عند مستوى دلالة (0.00) تبين كذلك أن قيمة معامل الارتباط تساوي (0.24) وعند تربيعها أصبحت قيمة معامل تحديد تساوي (0.06) أي أن النموذج يفسر 6% من التباين الكلي للمتغير التابع جودة الحياة وبعد تعديل أثر المتغير المستقل في النموذج فأصبح المعدل يساوي (0.05) مما يعني أن النموذج يفسر 5% من التباين الكلي للمتغير التابع جودة الحياة أما 95% المتبقية فتعزى لعوامل أخرى.

وهذا يدل على تحقق الفرضية التي تنص على ان اليقظة العقلية منبئ جيد لجودة الحياة.

ولمعرفة درجة مساهمة المتغير المستقل اليقظة العقلية في المتغير التابع جودة الحياة تم حساب معاملات بيتا المعيارية كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (12) يوضح معاملات (بيتا) (Beta) لمساهمة المتغير المستقل اليقظة العقلية في التنبؤ بالمتغير التابع جودة الحياة:

مستوى الدلالة	قيمة (t)	المعاملات غير المعيارية		معامل B	المتغير المستقل
		المعاملات المعيارية	الخطأ المعياري		
أي دالة عند 0.01	3.069	0.24	0.14	0.436	اليقظة العقلية
0.000	6.161		16.837	103.73	الثابت

يلاحظ من خلال الجدول أنه يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لتأثير اليقظة العقلية في جودة الحياة عند مستوى دلالة 0.003 أي أنها دالة عند (0.01) ونلاحظ أيضاً أن قيمة (t) للثابت دالة عند 0.00، ومن خلال هذا يمكن صياغة معادلة التنبؤ على النحو التالي:

$$\text{جودة الحياة} = 103.73 + 0.43 (\text{درجة اليقظة العقلية})$$

ويتضح من خلال ذلك أنه كلما ارتفعت درجة افراد عينة الدراسة من طلبة أولى ماستر علم النفس وعلوم التربية في الدرجة الكلية لليقظة العقلية ارتفعت معه درجة جودة الحياة لديهم.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية التصميم الذاتي (حياوي بديوي، صدام، 2018)

حيث ترى هذه النظرية أن الوعي المنفتح يمكن أن يكون ذا قيمة كبيرة في تسهيل اختيار السلوكيات التي تتسجم مع احتياجات الشخص وقيمه واهتماماته حيث يعتبر الوعي مكونا من مكونات اليقظة العقلية، كما أن الوعي يسهل التيقظ إلى علامات الرموز التي تنشأ عن الحاجات الأساسية مما يجعل الفرد أكثر ترجيحاً في تنظيم سلوكه بطريقة تعمل على إشباع هذه الحاجات، ولا تتطلب عمليات التنظيم الذاتي كافة إدراكا واعيا أو تيقظا ذهنيا للعمل ببسر، وإنما جزءا كبيرا من السلوك اليومي يحدث بشكل تلقائي وبشكل غير واعٍ؛ هذا يعمل على تحسين جودة الحياة وتغيير علاقة الفرد بأفكاره من خلال جعل الفرد قادرا على إدراك الواقع بصورة أكثر وضوحا، تجعله أكثر حساسية مع بيئته فعندما يستطيع الفرد أن يدرك شعوره ويفهم عواطفه خاصة السلبية منها والتعرف عليها هذا سيساعده على تجاوزها (الصاوي رانيا، 2022) وفي هذا الصدد يركز الاتجاه المعرفي في تفسير جودة الحياة على أن طبيعة ادراك الفرد هي التي تحدد شعوره بجودة الحياة.(بن جخنون، زوايمية، 2021)فيرى لاوتن(1997)أن إدراك الفرد لجودة الحياة يتأثر بالظرف المكاني أي أن هناك تأثير للبيئة المحيطة بالفرد على إدراكه لجودة الحياة فتحمل تأثيرا مباشرا أو غير مباشر على الفرد وكذلك بالظرف الزمني إذ يرى أنه كلما تقدم الفرد في العمر كلما كان أكثر سيطرة على ظروف بيئته.

خلاصة

وكاستنتاجات عامة للدراسة يمكننا القول بأن اليقظة العقلية أصبح من الضرورة اكتسابها وتنميتها كمهارة لدى الافراد وبالأخص الطلبة وهذا لأنها تساعدهم على مواجهة الضغوطات من خلال إدارة البيئة من

حولهم عن طريق الوعي والادراك وبهذا تتيح لهم الشعور بمعنى الحياة واكتشافها وبالتالي تؤثر إيجاباً في جودة الحياة الخاصة بهؤلاء الافراد حيث أثبتت نتائج الدراسة الحالية ما يلي:

✓ مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة اولى ماستر علم النفس وعلوم التربية منخفض.

✓ مستوى جودة الحياة لدى طلبة اولى ماستر علم النفس وعلوم التربية مرتفع.

✓ اليقظة العقلية منبئ جيد بجودة الحياة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- أحمد عبد الرحمان، حنان. (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة من موظفي بعض المؤسسات الدولية. *مجلة كلية التربية*. 4(44)، ص115-192.
- بلال أبو حسان، لينا. (2019). مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة ثنائي اللغة وأحاديها: دراسة مقارنة. أطروحة دكتورا غير منشورة. جامعة اليرموك، اربد، الأردن.
- بو قصارة، حياة. فوطية، فتحية. (2022). التفكير التحليلي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية بكلية العلوم الاجتماعية جامعة خميس مليانة. *مجلة رافد*، 06 (03)، ص144-176.
- جبر، رضا عبد الرزاق. (2021). قلق المستقبل المهني وعلاقته باليقظة العقلية وفعالية الذات الأكاديمية ومستوى التحصيل لدى طلاب البرامج النوعية والعادية. *مجلة البحث العلمي في التربية*، 22(02)، 125-187.
- جمال محمد السيد، هدى. (د . ت). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين. *مجلة دراسات نفسية*، 28(4)، ص833-954.
- حياوي بدوي، زينب(2018). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. *مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية* . 43(1)، 418-442.
- دغوش، نورة. (2020). اليقظة العقلية من منظور علم النفس الإيجابي. *مجلة علوم الإنسان و المجتمع* . 9(4)، 533-559.
- دغوش، نورة. (2022). اليقظة العقلية، الضغوط النفسية والانجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. أطروحة دكتورا غير منشورة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر. بسكرة.
- الشلوي، علي محمد (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامي. *مجلة البحث العلمي في التربية*. (19)، ص1-23.
- صالح المرشود، جوهره. (2020). الإسهام النسبي لأبعاد الحكمة في التنبؤ باليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم. *مجلة جامعة الملك عبد العزيز* ، 28(9)، 1-45.
- صلاحات، محمد علي. الزغول، رافع عقيل (2017). القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*. 9 (25)، ص21-38.

- عبد المطلب السيد، الفضالي. محمد صفوت خربية، إيناس. (2020). اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر Langer وعلاقتها بكل من الاتجاهات نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق. *المجلة التربوي،* (69)، ص2-45.
- علا عبد الرحمان، على محمد (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز وقلق الاختبار والمعدل التراكمي لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة. *مجلة دراسات في الطفولة والتربية.* 22 (12) 282،
- محمد علي قاسم، حوراء. (2018). الكفاءة الشخصية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. *مجلة البحوث التربوية والنفسية.* (57)، ص388-399.
- مهدي جبر، أمل. (2018 يوليو 18). *الاتجاهات المعاصرة في العلوم الاجتماعية والإنسانية والطبيعية* [جلسة المؤتمر العلمي الأكاديمي التاسع]، جامعة البصرة، إسطنبول، تركيا.
- برجان، وردة. خلفان، رشيد. (2022). القياس الجيد لجودة الحياة. *مجلة العلوم القانونية والاجتماعية.* 7(1)، ص883-896
الموقع:
[https:// www.asjp point cerist.dz/en/article/181221](https://www.asjp.pointcerist.dz/en/article/181221)
- مسعودي، احمد. (2015). بحوث جودة الحياة دراسة تحليلية. *مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية.* (20) ص 203-220.
[https:// dspace.Univ_Ouargla.dz/jspui>bitstream](https://dspace.Univ_Ouargla.dz/jspui/bitstream)
- بن جنون، بلال. زوايمية، إيمان. (2021). جودة الحياة وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين المصابين بالأمراض المزمنة. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس. جامعة 8 ماي 1945 قالمة.
- عبيد، عائشة، بية. (2017). جودة الحياة وسبل تحقيقها في ظل علم النفس الايجابي. *مجلة تاريخ العلوم.* 3(6). ص352-362
- بوزيدي، دنيا. حمايدية، علي. خلاف، أسماء. (2018). جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه (ل.م.د). *مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية.* 9 (2). ص194-217.
- جمال سليم، نعم. (2016). جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الارشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية. رسالة مقدمة، لنيل درجة الماجستير في الارشاد النفسي، قسم الارشاد النفسي. جامعة دمشق.

شمولية، هاله. (2022). فعالية برنامج ارشادي قائم على التفكير الايجابي في تحسين جودة الحياة وتنمية مهارات اتخاذ القرار لدى عينة من الشباب. *مجلة كلية التربية ببها*، (129) الجزء الثاني، ص 309-356.

Doi:10.21608/jFEB.2022.283852

الجامع، اسامة. (2023 /سبتمبر/ 2) 9:32. مقومات جودة الحياة.(Twitter).
<https://Twitter.com/oaljama/status/169871328773849349>

الدهيني، غفران. غالب، احمد. (2018). جودة الحياة، لدى طالبات كلية التربية، في جامعتي اليرموك وحائل دراسة مقارنة. *مجلة العلوم التربوية*، (1) الجزء الأول، ص 276-301.

Doi:10.21608/ssj.2018.53270.

النويران، فرحان لافي. (2020). مستوى جودة الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية للاجئين السوريين في محافظة الزرقاء. *المجلة العلمية لكلية التربية*، 36 (10)، ص 223-242.

Doi:10.21608/mfes.2020.132667.

العكاشي، آمنة. جعفر، فتيحة. عبد الجليل، ربيعة. (2022). جودة الحياة لدى طلبة كلية التربية بالخميس. *مجلة التربوي (مجلة محكمة)*. جامعة المرتب، (20).

<http://tarbaw.ej.elmergib.edu.ly>

الدرابكة، محمد، مفضي. الرشيد، عبد المجيد، الحميدي. العتيبي، نوف نوار، محسن. (2023) الذكاء الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة لدى الطلبة الموهوبين في المرحلة المتوسطة والثانوية في المملكة العربية السعودية. *المجلة العلمية لكلية التربية*. جامعة أسيوط. (1)39. ص 29-67.

الشعراوي، صالح. (د.ت). فاعلية العلاج بالمعنى في تحسين جودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي. *قسم الصحة النفسية. كلية التربية*. جامعة بنها.

الصاوي، رانيا. (2022) جودة الحياة كما يدركها طلبة الجامعة وعلاقتها بالخطة الشخصية. *مجلة حوليات آداب عين الشمس*، المجلد (50). <http://www.aafu.journals.ekb.eg>

النادر، هيثم، محمد. (2017). جودة الحياة لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية. *مجلة مؤتة للبحوث والدراسات*، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 23(5)، ص 91-118

النجاشي، سمية، بنت عبد الله. الموسى، نوال، بنت محمد. (2020). التنبؤ بأبعاد التفكير الابتكاري من خلال متغيرات اليقظة الذهنية والشرود الذهني المتعمد والعفوي لدى طالبات البكالوريوس في جامعة الملك سعود. *المجلة السعودية للعلوم النفسية*، (6)، ص 26-44.

بركات، عبد الحق، عميار، كهينة. (2022). مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من تعليم المرحلة الثانوية. دراسة ميدانية بثانوية بن مستورة العربي. تيارت. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، 7(2)، 686-663.

بعلي، مصطفى. جغلوي، يوسف. (2018). مستوى جودة الحياة لدى طالبات جامعة المسيلة. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والتربوية، 8(8)، ص 413-431.

بن دحمان، حليلة السعدية. زايكو، حفصة. (2021). جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة أدرار. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في العلوم الاجتماعية. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية. قسم العلوم الاجتماعية. تخصص علم النفس المدرسي. جامعة أحمد دراية. الجزائر.

خثيري، فاطمة. عبد الكريم، مأمون. (2023). اليقظة العقلية وعلاقتها بالهيمنة الدماغية لدى تلاميذ سنة الثالثة علوم تجريبية دراسة ميدانية بثانويات آفلو. مجلة دراسات في سيكولوجيا الانحراف، 8(1)، ص 635-5-655.

دغوش، نورة. (2020). اليقظة العقلية من منظور علم النفس الإيجابي. مجلة علوم الإنسان والمجتمع. 9(4)، 533-559.

دغوش، نورة. (2022). اليقظة العقلية، الضغوط النفسية والانجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. أطروحة دكتورا غير منشورة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر. بسكرة.

فواظمية، محمد. (2015). التوجهات النظرية لجودة الحياة. مجلة الحوار الثقافي، العدد(2)، ص 309-317.

www.asjp.cerist.dz/en/article/101060

عبيد، عائشة. (2017). جودة الحياة وسبل تحقيقها في ظل علم النفس الإيجابي. مجلة تاريخ العلوم، 3(6)، 362-352.

منصوري، يحي. بومجان، نادية. (2022). مستوى اليقظة العقلية لدى المراهقين المتمدرسين في طور المتوسط دراسة ميدانية لمتوسطين من ولاية تيبازة. مجلة دفاتر المخبر. 17(01)، 307-291.

مسعودي، أحمد. (2015). بحوث جودة الحياة دراسة تحليلية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد(20)، ص 220-203. <https://dspace.univ-ouargla.dz/jspui/bitstream>

Elyse W. Kerce. (1992). *Quality of Life, Meaninig, Measurement, and Models*. Navy Personnal Research and Development Center. San Diego, California.

<https://apps.dtic.mip>sti>pdf>ad250813>

Young _Richard. Young. (2021). *Quality of Life systems -definitions, méthodologies. Uses and Public Policy Décisions Making*. National Academies

Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Krietemeyer J, Toney L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*. 2006 Mar ; 13(1) :27-45. Doi: 10.1177/1073191105283504. PMID: 16443717.

Baer, A., Smith, T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006).

Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), p 27-45.

Ben Haddou, Meriem. Lakmeche, Mohamed. (2020). *Positive Psychology and Quality of Life*. *International Journal of Youth Economy*, 4(2), p 69-80.

Doi : <http://dx.org/10.18576/ijye/040202>.

Brown, K and Ryan, R. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological, well-Bing. *Journal personality and social psychology*. Doi: 10. 1037/ 0022-3514.84.4.822

Davis, D. M. & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness. a practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 098-218. DOI: 10.1037/a0022062

Fabrice Mielk, (2020).Steps towards a mindful organization .developing mindfulness to manage unexpected events .Doi 10.1007/978-3 – 658- 33202 -

Kettler, K. (2013). *Mindfulness and cardiovascular risk in college student*. New York.

Langer, E. (2002). *Well-Bing: Mindfulness Positive Evaluation*. In c .R

Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of

Mark 25 Williams & Danny Penman. (2011). *Mindfulness: A ractical Guide to Finding peace in a Frantic World*, Piaktus.

Marlette, G, A & Kris teller, J (1999) *Mindfulness and mediation, integrating spirituality in to treatment*, *Journal of psychosomatic Research*, 2(64), 393-403. Doi10.1037/10327-004.

Mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), pp. 1-9. DOI: 10.1111/0022-4537.00148

Park, T., Reilly, S., & Gross, R. (2013). Mindfulness: A systematic review of instruments to measure an emergent patient-reported outcome. *Quality of Life Research*, 22(10), 230-241.

Ho_Hio, Ching. Malcolm, Koo. Tsung_Huang, Tsia and Chui_Yuan, Chen. (2015). Effects of Mindfulness Meditation Course on Learning and Cognitive Performance among University Students in Taiwan. Hindawi publishing corporation.

<http://dx.org/10.1155/2015/254358>

Langgersari, Elsari, Novianti. Esti, Wungn. Fredrick, Derman, Purba. (24 August 2020). Quality of Life as Predictor of Happiness and Life Satisfaction. *Journal psikolog*, 47(2), p 93-103. Doi : 10.22146/jpsi.47634

Suravi, Patra. Binod, Kumar, Patro. Susanta, Kumar, Padhy. Jogmaya, Mantri. (February 2023). Rulationship of Mindfulness with Depression, Self_Managment, and Quality of Life in Type2 Diabetes Mellitus : minedfulness is a predictor of QoL. *Indian journal of social psychiatry*, 39(1), p 70-76. Doi : 10.4103/ijsp.ijsp_436_20.

Icaro J, S Ribeiro. Rafael, Pereira. Ivan V, Freire. Bruno G, de Oliveira. Cezar A, Casotti. Eduardo N, Beery. (2018). Stress, Quality of life among University Students : a systematic literatur review. *Health Profissions Education*, 4(2), 70-77

<https://doi.org/10.1016/j.hpe.2017.03.002>

Jesue, Albertio, Garcia. Rosal, Isabel, Garza, Sanchez. Jose, Gonzalez, Tovar. (2023). Academic and Quality of Life Variables in Miexican University Students. *Actualy dades en psicologia*, 36(135), p29-43.

Doi : 10.155.17/ap.v37i135.49371.

الملاحق

الملحق 01:

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح . ورقلة .

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

استبيان:

أخي الطالب / أختي الطالبة:

في إطار إعداد مذكرة لنيل شهادة الماستر يسرنا أن نضع بين أيديكم هذا الاستبيان راجين منكم قراءة كل فقرة بدقة وبعناية ثم اختر الإجابة التي تنطبق عليك تماما من بين الإجابات الخمس المقابلة لها عنها بوضع علامة (X)، الرجاء ملاحظة أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، كل ما عليك هو تحري الدقة في اختيار ما ينطبق عليك ويصفك أنت.

مع خالص الشكر لتعاونكم هذا

مثال:

الرقم	العبارة	إطلاقا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أثناء المشي أتعلم ملاحظة إحساسات جسدي وهو يتحرك			X		

استبيان اليقظة العقلية:

الرقم	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 وأرائي 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 وإحساساتي 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	أستطيع 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 تخيلات وأفكار محزنة (أو مؤلمة) أراجع وأبقى على وعي بهذه التخيلات والأفكار دون أن أجعلها تسيطر علي					
20	أنتبه إلى الأصوات مثل دقات الساعة، وتغريد الطيور وأصوات السيارات المارة					
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 أصفها لأني					

					لا أجد الكلمات المناسبة لذلك
					أبدو وكأنني أعمل بطريقة آلية دون وعي واضح بما أفعله
					عندما يكون لدي أفكار وتخيلات محزنة أشعر بالهدوء بعد أن تنتهي بوقت قصير
					أخبر نفسي بأنه لا ينبغي أن أفكر بالطريقة التي أفكر بها
					أنتبه لعبير وروائح الأشياء
					حتما عندما أكون في غاية الضيق أستطيع وصف حالتي بكلمات مناسبة
					أندفع لممارسة بعض الأنشطة دون أن أكون منتبها لها في الحقيقة
					عندما تكون لدي أفكار أو تخيلات محزنة أستطيع فقط ملاحظتها ولا أصدر أي رد فعل نحوها
					أعتقد أن بعض انفعالاتي سيئة أو غير مناسبة، ولا يجب علي أن أشعر بهذه الطريقة
					ألاحظ العناصر البصرية في الفن أو الطبيعة، مثل الألوان والأشكال والملمس أو كثافة الضوء أو الظل
					من ميولي أو اتجاهي الطبيعي التعبير عن خبراتي
					عندما تكون لدي أفكار أو تخيلات محزنة فإنني ألاحظها فقط لكن لا أفكر فيها
					أؤدي الأعمال أو المهام بصورة تلقائية (أوتوماتيكية) دون أن أكون على وعي بما أفعله
					عندما تكون لدي أفكار أو تخيلات محزنة أحكم على نفسي بأنني جيد أو سيئ بناء على محتوى هذه الأفكار أو التخيلات
					أنتبه للكيفية التي تؤثر بها انفعالاتي على أفكاري وسلوكي
					أستطيع عادة وصف ما أشعر به في الوقت الراهن بتفصيل واضح
					أجد نفسي أفعل أشياء دون انتباه أو التفات لها
					(لا أرضى عن نفسي عندما تكون لدي أفكار غير عقلانية (خاطئة

الملحق 02:

استبيان جودة الحياة:

م	المفردات	أوافق بشدة	أوافق	غير متأكد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	سلوكياتي نابعة من أن الرقيب هو الله					
2	أنا شخص سعيد في حياتي					
3	لدي علاقات سوية مع الجنس الآخر					
4	أشعر بالثقة في كفاءتي الشخصية في التحصيل والإنجاز					
5	حياتي مليئة بالأمل والتفاؤل					
6	أتمتع بصحة جيدة					
7	أنا شخص راضي عن حياتي					
8	أشعر بالسعادة لانتمائي لأسرتي					
9	أحافظ على الفحص الطبي بانتظام					
10	أنا شخص مستمتع بالحياة					
11	أنا متفائل بالأيام المقبلة					
12	أشعر بالسعادة في ممارسة الشعائر الدينية					
13	أنا متقبل لذاتي					
14	لدي جدول منظم لحياتي اليومية					
15	علاقاتي مع أفراد الأسرة جيدة					
16	حياتي مليئة بالمعاني الجيدة					
17	الخدمات الصحية المقدمة لي جيدة					

					18 أفكر في أمور حياتي بهدوء
					19 تواصلني داخل الأسرة أساسه الحب والحميمية
					20 أغير من أسلوب حياتي بناء على ما أمر به من مواقف
					21 لدي هدف ومعنى في الحياة
					22 ألتزم بالقيم الدينية في تعاملاتي مع الآخرين
					23 الصمود أمام الصعاب شيء محبب في حياتي
					24 أجد أصدقائي وقت الشدة بجانبني
					25 أتمتع بنوم هادئ
					26 أستطيع أن أميز بين المشاعر السارة وغير السارة
					27 أحرص على تبادل الزيارات مع أقاربي
					28 يمكنني التحكم في انفعالاتي
					29 أحافظ على علاقاتي الطيبة مع زملائي
					30 أخصص وقت للعمل ووقت للراحة
					31 أتناول الطعام في مواعيد منتظمة
					32 أحب مساعدة أصدقائي
					33 أتغلب على الصعاب التي تواجهني
					34 أنجز ما يسند إليّ من أعمال
					35 أنا متقبل لذاتي الجسمية
					36 أعيش الحاضر وأخطط للمستقبل بناء على الاستفادة من خبرات الماضي

					37 اختياري في الحياة تابعة من ذاتي
					38 أصدقائي لا يمكنهم الاستغناء عني
					39 أستمتع بقضاء وقت الفراغ
					40 لدي القدرة على تحقيق طموحاتي وفقاً لقدراتي

الملحق 03:

نتائج الاستبيان:

صدق وثبات اليقظة العقلية:

Group Statistics

	المجموعات	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
المجموع	العليا	9	136.3333	3.80789	1.26930
	الدنيا	9	107.0000	10.14889	3.38296

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t Test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)
المجموع	Equal variances assumed	3.851	.067	8.118	16	.000
	Equal variances not assumed			8.118	10.209	.000

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.755	39

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.696
		N of Items	20 ^a
Cronbach's Alpha	Part 2	Value	.638
		N of Items	19 ^b
		Total N of Items	39
		Correlation Between Forms	.375
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.546
	Unequal Length		.546
		Guttman Split-Half Coefficient	.542

صدق وثبات جودة الحياة

Group Statistics

	المجموعات	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
المجموع	العليا	9	175.7778	3.66667	1.22222
	الدنيا	9	130.2222	14.29841	4.76614

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means			
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
المجموع ع	Equal variances assumed	18.195	.001	9.259	16	.000	45.55556
	Equal variances not assumed			9.259	9.048	.000	45.55556

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.919	40

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

		Value	.897
	Part 1	N of Items	20 ^a
Cronbach's Alpha		Value	.798
	Part 2	N of Items	20 ^b
	Total N of Items		40
	Correlation Between Forms		.806
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.892
	Unequal Length		.892
	Guttman Split-Half Coefficient		.883

الملحق 04:

نتائج الدراسة الأساسية:

الفرضية الأولى (مستوى اليقظة العقلية)

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
اليقظة_العقلية	145	118.0828	10.81248	.89793

One-Sample Test

	Test Value = 117					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
اليقظة_العقلية	1.206	144	.230	1.08276	-.6921-	2.8576

الفرضية الأولى (مستوى جودة الحياة)

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
جودة_الحياة	145	155.1931	18.95547	1.57417

One-Sample Test

	Test Value = 120					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
جودة_الحياة	22.357	144	.000	35.19310	32.0816	38.3046

الثانية (التنبؤ)

نتائج الفرضية

Correlations			
		اليقظة_العقلية	جودة_الحياة
اليقظة_العقلية	Pearson Correlation	1	.249**
	Sig. (2-tailed)		.003
	N	145	145
جودة_الحياة	Pearson Correlation	.249**	1
	Sig. (2-tailed)	.003	
	N	145	145

N	145
	145

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		Qualityiflife	mindfulness
Pearson Correlation	Qualityiflife	1,000	,249
	mindfulness	,249	1,000
Sig. (1-tailed)	Qualityiflife	.	,001
	mindfulness	,001	.
N	Qualityiflife	145	145
	mindfulness	145	145

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	mindfulness ^b		Enter

a. Dependent Variable: Qualityiflife

b. All requested variables entered.

Model Summary^a

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,249 ^a	,062	,055	18,425

a. Predictors: (Constant), mindfulness

b. Dependent Variable: Qualityoflife

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3197,321	1	3197,321	9,419	,003 ^b
	Residual	48543,273	143	339,463		
	Total	51740,593	144			

a. Dependent Variable: Qualityoflife

b. Predictors: (Constant), mindfulness

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	103,733	16,837		6,161	,000
	mindfulness	,436	,142	,249	3,069	,003

a. Dependent Variable: Qualityoflife