

جامعة مولود معمري - تيزي وزو -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس



اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى الطالب الجامعي

دراسة ميدانية في قسم علم النفس في جامعة مولود معمري - تامدة -

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف:

- د. لعباس نصيرة.

إعداد الطالبتان:

- شعبان أوريدة.

- سكيهان ريمة.

السنة الجامعية: 2025/2024

شكر وعرهان:

نحمد الله عز وجل الذي ألهمنا الصبر والثبات، وأمدنا بالقوة والعزيمة على مواصلة مشوارنا الدراسي، وتوفيقه لنا على إنجاز هذا العمل، فنحمدك اللهم ونشكرك على نعمتك وفضلك ونسألك البر والتقوى ومن العمل ما ترضى، وسلام على حبيبه وخليفه الأمين عليه أزكى الصلاة والسلام.

نتوجه بعظيم الشكر والامتنان والتقدير والاحترام، إلى المشرفة على هذه المذكرة الأستاذة الفاضلة "عباس نصيرة" اعترافا بفضلها بعد الله تعالى لإتمام هذا العمل.

وبشعور يغمره الوفاء والتقدير نتقدم بأسمى عبارات الشكر والامتنان، إلى كل من مدّ يد العون لإنجاز هذا العمل نسأله الزيادة من فضله.

إهداء

الحمد لله الذي بفضلته تتحقق الغايات من بعد الاستعانة به، وإنهاء الدرب بتوفيقه، وتحقيق الحلم بفضلته. لم تكن الرحلة سهلة ولا ينبغي لها أن تكون، مليئة بالتحديات محفوفة بالإنجازات يحيطها شغف التعلم، كانت دروب الرحلة قاسية، خسرت في طرقها الكثير ولكنني وصلت.

وبكل حب أهدي تخرجي إلى:

نفس الطموحة القوية العظيمة التي لم تهزم بسبب العثرات، بل تألمت وتعلمت وأكملت الطريق رغم الصعوبات ولم تخذلي.

إلى من كلله الله بالهيبة والوقار، إلى من علمني العطاء بدون انتظار، إلى من أفنى كل حياته في سبيل إسعادي وتعليمي، إلى من أحمل اسمه بكل فخر.... "أبي الغالي"

إلى من جعل الله الجنة تحت أقدامها، إلى من حملتني وهن على وهن، إلى من احتضني قلبها قبل يدها، وسهلت لي الشدائد بدعائها، إلى معلمتي الأولى... "امي الغالية"

إلى من جمعتني بهم ظلمة الرحم، إلى من يحملون في أعينهم ذكريات طفولتي، إلى من تقاسمت معهم حلو الحياة ومرها.... "أخي سامي" و "أختي أمال"

إلى الذي غادر سريعا قبا أن يحضر لهذا اليوم، إلى الذي توسده التراب قبل أن يحضر لتخرجي، إلى من تمنيت أن يحمل بين يديه شهادتي.... "إلى جدي العزيز" فلتنم قريح العين متفاخرا بابنتك عند أهل السماء.

إلى التي تحيطني بدعواتها كلما رأيتني، إلى من في وجودها راحة وأمان، إلى رمز السعادة والحنان، إلى من اتسع قلبها ليحتوي حلمي، إلى دائمة السؤال عن دراستي.... "إلى جدي العزيزة" أطال الله عمرك

إلى صديقة الرحلة والنجاح، إلى التي برفقتها خطونا بكل صبر وطموح وعزيمة وتفاؤل وحسن ظن بالله، إلى التي تحملت برفقتها العثرات لنشق الطريق معا ونحقق ما نحن عليه الان.... "أوريدة"

إلى صديقات المواقف والسنين، شريكات الدرب الطويل، من كنتن في سنوات العجاف سحابا ممطرا، إلى اللواتي غيرن مفهوم الحب والصداقة، إلى من شاركنموني لحظات التعب والفرح طيلة هذا المشوار.... "سلمى" و "نوال"

إليكم يا عائلتي من كبيركم لصغيركم، إلى من كنتم سندا، إلى من بقرمكم أنسا وأمانا ودفئا، ها أنا "أول خريجة" لكم، أحمل هذا الإنجاز بكل فخر لكم، متمنية أن أرسم به ابتسامة وفرحة وبهجة على قلوبكم بعد أن خيم الحزن علينا بفقد من نحب، لعله يكون نور صغيرا بيدد شيئا من ألمنا، فهذا ليس نجاحي وحدي، بل نجاحنا جميعا. أدام الله شملنا

وأخيرا من قال أنا لها "نالها"، وأنا لها وإن أبت رغما عنها أتيت بها، وهذا بفضل الله سبحانه وتعالى، والحمد لله على ما وهبني، وأن يعينني أينما كنت.

"ريمة"

إهداء

وأخر دعواهم أن الحمد لله رب العالمين، سورة يونس-10-

لم تكن الرحلة قصيرة ولم يكن الطريق محفوفًا بالتسهيلات، لكنني فعلتها ها أنا قد وصلت إلى نهاية رحلتي الجامعية بعد تعب ومشقة وبعد خمس سنوات في سبيل الحلم والعلم حملت في طياتها أمنيات ومناكب سعي فكان أمسي ميعاد اليوم.

الحمد لله الذي يسر البدايات وبلغنا النهايات بفضله وكرمه.

أهدي هذا العمل المتواضع لنفسي أولاً ثم لمن سعى معي لإتمام هذه المسيرة دتمم سندا لا عمر له ل:

من أوصلوني لما عليه الآن وسهروا الليالي من أجلي، لمن قال فيهما الله عز وجل: "واخفض لهما جناح الذل والرحمة وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرة" لنور عيني والديا العزيزان.

لمن جعل الله الجنة تحت أقدامها، لمن كانت دعواتها تحيطني وتسعدني في كل وقت، قرّة عيني وسرّ نجاحي وسندي، لمن لا تكفيك كلمات الشكر، ولا توفيك الكتب حقل، أهدي هذا الإنجاز لك، لأنه ثمرة غرسك، وسدى تعبك، ونقطة في بحر عطائك -أمي الغالية-

لمن كلل العرق جبينه، لمن علمني أن النجاح لا يأتي إلا بالصبر والإسرار والعزيمة، للنور الذي أنار دربي، إلى من لم يبخل علي يوماً بالدعم والنصيحة والدعاء، أسأل الله أن يطيل عمرك، ويرزقك الصحة والعافية، وأن أكون دائماً مصدر فخر لك، كما كنت لي دائماً مصدر إلهام وقوة -أبي العزيز-

إلى من شددت عضدي بهم فكانوا ينابيع أرتوي منها، إلى خيرة أيامي وصفوتها، إلى من كانتا ولا زالتا قطعة من قلبي، وسندا لروحي، واللذان كبرت بينهما وتعلمت منهما الحب دون شرط، إلى أختاي -نوال وكاهنة

إلى من مدّ يده دون كلل ولا ملل وقت ضعفي، لطالما اختصرت وصفه بأنه آمن...آمن ثم يتبعها بقية المآثر، إلى من كبرنا معا تحت سقف المحبة، ومن كان النور في العتمة -أخي العزيز- أدامك الله ضلعا ثابتا.

إلى من كانوا دوما سندا ودعما، إلى من غرسوا في قلبي معاني المحبة والاحترام، جدي محند وجدتي فاطمة، أخوالي وخالاتي، لكم كل الشكر والتقدير على دعواتكم الصادقة، ووقوفكم بجانبني في كل خطوة من خطوات حياتي.

إلى من رحلوا عن دنيانا، إلى من كانت دعواتهم تسبق خطاي، ها أنا أصل إلى محطة لطالما تمنيتما رؤيتي فيها، أهدي هذا العمل لروحكما الطاهرتين، راجية من الله أن يرحمكما رحمة واسعة، وأن يجعل قبركما روضتين من رياض الجنة -جدي أعمر-و -جدتي أوريدة-

إلى زميلتي في العمل وصديقتي (ريمه) التي كانت دوماً النور في أيامي والداعمة في كل لحظة، ها أنت اليوم تقطفين
ثمرة تعبك وتعتلين منصة التميز والفخر.

"أوريده"

الفهرس

ص	العنوان
	ملخص شكر وعرافان إهداء مقدمة
الجانب النظري الفصل الأول: الإطار العام للإشكالية.	
06	1. إشكالية الدراسة.....
13	2. صياغة فرضيات الدراسة.....
13	3. أهمية الدراسة.....
14	4. أهداف الدراسة.....
14	5. تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا.....
الفصل الثاني: اليقظة العقلية.	
	تمهيد.
18	1. مفهوم اليقظة العقلية.....
20	2. نظريات اليقظة العقلية.....
22	3. مكونات اليقظة العقلية.....
23	4. خصائص اليقظة العقلية.....
24	5. مقومات اليقظة العقلية.....

26	6. أبعاد اليقظة العقلية.....
26	7. فنيات اليقظة العقلية.....
27	8. فوائد اليقظة العقلية.....
28	9. أهمية اليقظة العقلية.....
29	10. قياس اليقظة العقلية.....
	خلاصة.

الفصل الثالث: جودة الحياة.

	تمهيد.
34	1. مفهوم جودة الحياة.....
36	2. المفاهيم المرتبطة بجودة الحياة.....
38	3. الاتجاهات النظرية لجودة الحياة.....
41	4. مكونات جودة الحياة.....
43	5. مؤشرات جودة الحياة.....
43	6. مقومات جودة الحياة.....
44	7. أبعاد جودة الحياة.....
46	8. مظاهر جودة الحياة.....
47	9. كيفية تحقيق جودة الحياة.....
50	10. قياس جودة الحياة.....
	خلاصة.

الفصل الرابع: الطالب الجامعي

	تمهيد.
54	1. مفهوم الطالب الجامعي.....
54	2. خصائص الطالب الجامعي.....
56	3. مسؤوليات الطالب الجامعي.....
57	4. المشكلات التي يعاني منها الطالب الجامعي.....

	خلاصة.
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية	
	تمهيد.
63	1. التذكير بفرضيات الدراسة.....
63	2. الدراسة الاستطلاعية.....
64	3. الدراسة الأساسية.....
68	4. منهج الدراسة.....
69	5. مجتمع البحث.....
73	6. حدود الدراسة الأساسية.....
74	7. الأدوات المعتمدة في الدراسة.....
90	8. إجراءات التطبيق الميداني.....
91	9. الأساليب الإحصائية.....
الفصل السادس: عرض، تحليل، ومناقشة النتائج	
	تمهيد.
93	1. عرض وتحليل النتائج.....
93	1-1 عرض وتحليل النتائج الخاصة بمقياس اليقظة العقلية.....
97	1-2 عرض وتحليل النتائج الخاصة بمقياس جودة الحياة.....
97	1-3 عرض وتحليل النتائج الخاصة بفرضيات الدراسة.....
103	2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضيات.....
103	1-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.....
106	2-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.....
107	2-3 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.....
108	2-4 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة.....

109	5-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة.....
110	الاستنتاج العام.....
111	خاتمة.....
112	الاقتراحات..... قائمة المراجع. ملاحق الدراسة.

قائمة الجداول

رقم	العنوان	ص
01	توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس	65
02	توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الإقامة	66
03	توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير التخصص	67
04	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس	70
05	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الإقامة	71
06	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير التخصص	72
07	توزيع العبارات على أبعاد اليقظة العقلية	75
08	الصدق التمييزي لمقياس اليقظة العقلية	77
09	الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية	77
10	صدق الاتساق الداخلي لارتباط البنود بالدرجة الكلية للبعد	78
11	صدق الاتساق الداخلي لارتباط الأبعاد بالمقياس ككل	79
12	ثبات مقياس اليقظة العقلية بتطبيق معادلة ألفا كرونباخ	80
13	أرقام بنود كل بعد من أبعاد مقياس جودة الحياة	81
14	طريقة تصحيح مقياس جودة الحياة	82
15	قيمة الفرق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لجودة الحياة	83
16	قيم معاملات الثبات المحسوبة بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس جودة الحياة لعينة الدراسة الاستطلاعية	84
17	قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه	86

87	قيم معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية من جهة وبين درجاتها الكلية للمقياس	18
88	قيم معاملات الارتباط لمقياس جودة الحياة وأبعاده الفرعية لكل من مقياس السعادة الحقيقية ومقياس الرضا عن الحياة	19
89	قيم معاملات ثبات الاستقرار لمقياس جودة الحياة وأبعاده الفرعية	20
89	قيم معاملات الاتساق لمقياس جودة الحياة وأبعاده الفرعية	21
93	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات اليقظة العقلية	22
93	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أبعاد اليقظة العقلية	23
94	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات اليقظة العقلية حسب متغير الجنس	24
94	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعد الملاحظة لليقظة العقلية حسب متغير الجنس	25
95	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعد الوصف لليقظة العقلية حسب متغير الجنس	26
95	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعد التعامل مع الوعي لليقظة العقلية حسب متغير الجنس	27
96	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعد عدم إصدار أحكام لليقظة العقلية حسب متغير الجنس	28
96	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعد عدم إصدار ردود أفعال لليقظة العقلية حسب متغير الجنس	29
97	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس جودة الحياة	30

97	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات جودة الحياة حسب متغير الجنس	31
98	علاقة بعد الملاحظة بجودة الحياة لدى الطالب الجامعي	32
98	علاقة بعد الوصف بجودة الحياة لدى الطالب الجامعي	33
99	علاقة بعد التعامل مع الوعي بجودة الحياة لدى الطالب الجامعي.	34
99	علاقة بعد عدم إصدار أحكام بجودة الحياة لدى الطالب الجامعي	35
100	علاقة بعد عد إصدار ردود أفعال بجودة الحياة لدى الطالب الجامعي	36
101	الدلالة الإحصائية للفروق في درجات اليقظة العقلية حسب متغير الجنس	37
101	الدلالة الإحصائية للفروق في درجات اليقظة العقلية حسب متغير الجنس	38
102	الدلالة الإحصائية للفروق في درجات اليقظة العقلية حسب متغير الإقامة	39
103	الدلالة الإحصائية للفروق في درجات جودة الحياة حسب متغير الإقامة	40

فهرس الأشكال

ص	العنوان	رقم
65	خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس	01
66	خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الإقامة	02
67	خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير التخصص	03
70	خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس	04
71	خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الإقامة	05
72	خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب متغير التخصص	06

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى الطالب الجامعي، ومعرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين أبعاد اليقظة العقلية (الوصف، الملاحظة، التعامل بوعي، عدم إصدار أحكام، عدم إصدار ردود أفعال) وجودة الحياة، ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في درجات اليقظة العقلية لدى الطالب الجامعي، بالإضافة إلى الكشف عن ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في درجات جودة الحياة لدى الطالب الجامعي، ومعرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في درجات اليقظة العقلية لدى الطلبة المقيمين والغير مقيمين، والكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في درجات جودة الحياة لدى الطلاب المقيمين والغير مقيمين.

وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت عينتها 121 طالب وطالبة من جامعة مولود معمري تيزي وزو القطب الجامعي - تامدة - قسم علم النفس، السنة الثانية ماستر، التخصص (مدرسي، عمل وتنظيم، عيادي). وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية منتظمة، حيث كانت الأنسب لأنها تتيح فرصة المشاركة لجميع أفراد المجتمع الأصلي.

واستخدمت الدراسة أداتين تمثلت في مقياس اليقظة العقلية ل "بير واخرون" تعريب محمد السيد عبد الرحمان (2016)، ومقياس جودة الحياة لكازم ومنسي (2006) ترجمة عبد الحفيظي يحي (2016).
ومنه توصلنا إلى ما يلي:

1. عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد اليقظة العقلية (الملاحظة، الوصف، التعامل مع الوعي، عدم إصدار أحكام، عدم إصدار ردود أفعال) وجودة الحياة لدى الطالب الجامعي.
2. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس لدى الطالب الجامعي.
3. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس لدى الطالب الجامعي.
4. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير الإقامة لدى الطالب الجامعي وذلك لصالح الطالب الجامعي الغير مقيم.
5. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الإقامة لدى الطالب الجامعي.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، جودة الحياة، الطالب الجامعي.

Study Summary:

The current study aimed to identify the nature of the correlation between mindfulness and quality of life among university students. It also aimed to determine whether there is a relationship between the dimensions of mindfulness (description, observation, conscious interaction, non-judgment, non-reaction) and quality of life. It also aimed to determine whether there were statistically significant differences between the sexes in university students' mindfulness scores. Furthermore, it aimed to determine whether there were statistically significant differences between the sexes in university students' quality of life scores. It also aimed to identify statistically significant differences in mindfulness scores among resident and non-resident students, and to identify statistically significant differences in quality of life scores among resident and non-resident students.

The study adopted a descriptive analytical approach, and its sample consisted of 121 male and female students from Mouloud Mammeri University of Tizi Ouzou, University Pole - Tamda, Department of Psychology, second year Master's degree, specialization (school, work and organization, clinical). The sample was selected using a systematic random sampling method, which was considered the most appropriate because it provided the opportunity for participation for all members of the original community. The study used two tools: the Beer et al. Mindfulness Scale, translated by Muhammad Al-Sayyid Abdul Rahman (2016), and the Quality of Life Scale, translated by Kazem and Mansi (2006) and translated by Abdul Hafeez Yahya.(2016)

From this, we concluded the following:

1. here is no statistically significant correlation between mindfulness (dimensions) and quality of life among university students.
2. There are no statistically significant differences in the level of mindfulness attributable to gender among university students.
3. There were no statistically significant differences in the level of quality of life attributed to the gender variable among university students.
4. There were statistically significant differences in the level of mental alertness attributed to the residence variable among university students, in favor of non-resident university students.
5. There were no statistically significant differences in the level of quality of life attributed to the residence variable among university students.

Keywords: mental alertness, quality of life, university student.

مقدمة:

يمر الطالب بمراحل عديدة في حياته الدراسية وصولاً إلى الجامعة، والتي تعتبر البوابة العابرة إلى اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية والانفتاح العلمي على أهم التخصصات، وتعتبر الجامعة فضاء تعليمي ومؤسسة اجتماعية تمثل قمة الهرم الدراسي على مستوى عالي، فهي الداعمة الأساسية لبناء مجتمع من خلال ما تنتجه من إطارات متخصصة والتي تشارك بدورها في تقدم المجتمع أي أن تسليط الضوء على الفئة الشبابية أو بالأحرى طلاب الجامعة أساسي ومهم.

كما تعد مرحلة التعليم الجامعي أولى خطوات الرشد، حيث يبدأ الطالب بالاعتماد على نفسه وتحمل قراراته الذاتية والمصيرية، ويواجه الطالب في هذه المرحلة العديد من الصعوبات والضغطات النفسية مختلفة المصادر، والتي يجب أن يتعامل معها بطريقة سليمة، ومن بين هذه الضغطات نجد الضغطات الأسرية والاجتماعية والأكاديمية التي يمتد تأثيرها ليشمل جوانب عديدة من اهتماماته وواجباته التي تتطلب تركيزاً وانتباهاً. وخلال اليوم الدراسي للطلاب يمر انتباهه وتركيزه ضمن سياق عمله الأكاديمي من حضور محاضرات أو تقديم عروض أو أوراق بحثية أو مراجعة واستذكار بمستويات مختلفة تركيزاً أو تشتتاً، لأنه من الصعب تركيز الانتباه بصورة مقصودة في اللحظة الحاضرة نحو مثير معين لمدة طويلة وخاصة في هذه السنوات الأخيرة التي شهدت تدفقاً هائلاً للمعلومات في كل ثانية، فأصبح الكثير من الطلبة لا يستغنون عن تفقد عن الهاتف بين الحين والآخر وهو يستمع للمحاضرة فضولاً وبحثاً عن كل ما هو جديد، ويشتكي الكثير من الطلبة من السرحان أو الاستغراق في التنقل أو الإفراط في التفكير في أحداث مستقبلية.

ويعتبر الطلبة أكثر فئات المجتمع حاجة لممارسة اليقظة العقلية لأن مهامهم البيداغوجية تعتمد بالدرجة الأولى على النشاط العقلي، فهم بحاجة للتركيز والانتباه والانفتاح على الخبرات والملاحظة والوصف للتعامل بوعي مع الخبرات اليومية، حيث تعد اليقظة العقلية من المفاهيم النفسية الحديثة نسبياً، والتي لاقت قبولاً متزايداً في عالم البحث في علم النفس المعاصر، وهي

شكل من أشكال الانتباه الذي يعرف بالانتباه الإرادي، ويساعد على تركيز الطلاب على اللحظة الحالية مع الوعي بالتجارب الداخلية والخارجية بطريقة غير تقييمية دون رفض أي شيء أو التشبث بأي شيء.

كما تشمل اليقظة العقلية عنصرين أساسيين يتضمن الأول التنظيم الذاتي للانتباه بحيث يتم الحفاظ عليه في التجربة المباشرة، مما يسمح بزيادة التعرف على الأحداث في اللحظة الحالية، والعنصر الثاني ينطوي على تبني توجه معين نحو تجارب الطالب في الوقت الحاضر وهو توجه يتميز بالفضول والانفتاح والقبول، أي أن مهارات اليقظة العقلية ترتبط بقدرة الطالب على توجيه انتباهه بشكل متعمد وهادف على اللحظة الحالية والقدرة على الحفاظ على هذا الانتباه مع اتخاذ موقف القبول اتجاه كل لحظة.

كما تعتبر جودة الحياة محور من محاور علم النفس الإيجابي الذي يهدف إلى قياس وفهم وبناء مكامن القوة الإنسانية وفضائلها وصولاً إلى إرشاد الطلبة نحو تطوير حياة متوازنة تمتاز بالإيجابية والتفاؤل، كما أنه يركز على أوجه القوة بدلاً من القصور والضعف وعلى تعزيز الإمكانيات والقدرات بدلاً من التوقف عند المعوقات والمشاكل والحصول على توازن نفسي.

فجودة الحياة مفهوم نسبي متعدد الأبعاد يختلف من طالب لآخر من الناحيتين النظرية والتطبيقية وفقاً للمعايير التي يعتمدها الطالب لتقويم الحياة ومطالبها، والتي غالباً ما تتأثر بعوامل عديدة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة كالقدرة على التفكير واتخاذ القرار، القدرة على التحكم، إدارة الظروف المحيطة والصحة الجسمية والنفسية والمعتقدات الدينية التي يحدد من خلالها الطالب الأشياء المهمة التي تحقق له السعادة الحالية وتوقعه المتفائل للمستقبل.

ونظرة الطالب الجامعي لجودة الحياة تؤثر في أدائه الدراسي ودافعيته للإنجاز وتحقيق أهدافه الذاتية والتي رسمها خلال مساره الدراسي، لذلك فإن محاولة فهم الطالب لجودة حياته وأهمية الرضا عن نمط حياته يعدّ خطوة مهمة في سبيل تحقيق أهدافه.

ومن هذا المنطلق تهدف الدراسة الحالية لمعرفة مستوى اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى الطالب الجامعي وكذا الكشف عن العلاقة بين هذين المتغيرين، حيث قسمنا الدراسة الحالية إلى جانبين: نظري وتطبيقي.

فالجانب النظري يحتوي على أربعة فصول وهي:

- الفصل الأول خصص للإطار العام للإشكالية والذي يتضمن تحديد الإشكالية، فرضيات الدراسة، أهمية وأهداف الدراسة، تحديد المفاهيم الأساسية.
- أما الفصل الثاني جاء تحت عنوان اليقظة العقلية حيث تناولنا فيها اليقظة العقلية من مفهوما، نظرياتها، مكوناتها، خصائصها، مقوماتها، أبعادها، فنياتها، فوائدها، أهميتها وقياسها.
- في حيث تطرقنا في الفصل الثالث إلى متغير جودة الحياة من مفهوم، المفاهيم المرتبطة بها، اتجاهاتها النظرية، مكوناتها، مؤشراتها، مقوماتها، أبعادها، مظاهرها، كيفية تحقيقها وأخيرا قياسها.
- أما في الفصل الرابع فقد تناولنا فيه عينة الدراسة المتمثلة في الطالب الجامعي حيث يحتوي على مفهومه، خصائصه، مسؤولياته، والمشكلات التي يعاني منها.

أما الجانب التطبيقي في الدراسة ينقسم إلى فصلين وهما:

- الفصل الخامس المتمثل في الإجراءات المنهجية للدراسة بحيث يتضمن: الدراسة الاستطلاعية من تعريف، خصائصها، عينة الدراسة، أهدافها ونتائجها.
- أما الدراسة الأساسية فتحتوي على منهجها، عينتها وخصائصها، حدودها الزمانية والمكانية والبشرية، إضافة إلى الأدوات المعتمدة في الدراسة والأساليب الإحصائية المستعملة.
- أما الفصل السادس يتضمن عرض وتحليل ومناقشة النتائج حسب الإحصاء الوصفي.
- وأخيرا ختمنا الدراسة باستنتاج عام كحوصلة نهائية مرفقة بأهم المراجع والملاحق المستخدمة.

الجانب النظري

الفصل الأول

الإطار العام للإشكالية

1. إشكالية الدراسة
2. صياغة فرضيات الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا

1. الإشكالية:

تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل الأساسية في حياة الفرد، بدورها تمثل قمة الهرم التعليمي كونها مؤسسة من مؤسسات النسق الاجتماعي التي تسعى إلى تكوين الفرد وتطوير قدراته واستعداداته ليتولى في المستقبل أحد المناصب الهامة فهي تهيأ الفرد لمستقبله، ومن ثم بناء مجتمع مثقف وحضاري، ومن أهم وظائف التعليم الجامعي هو وصول الطالب إلى حالة التعلم المنشودة والمتمثلة في اتقان المعارف والمهارات التي يتدرب عليها حتى يستطيع تطبيقها على أرض الواقع وفي حياته اليومية على أكمل وجه ممكن.

تمثل المرحلة الجامعية نقطة تحول مهمة في حياة الطلبة فهي تساهم في بناء شخصيتهم في مختلف الجوانب، ومن هنا لا تعي البيئة المحيطة للتنشئة الاجتماعية التي تؤثر عليهم في الحياة التي يعيشونها بنوع من التداخل لتصبح أكثر مشقة وصعوبة، ولكي يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح يتوجب عليه بذل الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء الدراسية والمتطلبات الجامعية، إضافة إلى مواجهة المشاكل والضغوط في الحياة اليومية الأخرى، وكل ذلك يتطلب مستوى مناسب من اليقظة العقلية التي تعتبر من المفاهيم المميزة لعلم النفس الإيجابي، الذي ظهر على يد "مارتن سليجمان" (1998) وهو توجه حديث في علم النفس، يبحث في كل ما من شأنه أن يجعل الطالب سعيدا وإيجابيا ومستمتعا بالحياة بدلا من البحث في الجانب المرضي أو السلبي في الشخصية، كالقلق والاكتئاب (دغنوش، 2022، ص09).

فالطلبة أكثر فئات المجتمع حاجة لممارسة اليقظة العقلية، كون مهامهم البيداغوجية تعتمد بالدرجة الأولى على النشاط العقلي، فهم بحاجة إلى التركيز والانتباه والانفتاح على الخبرات والملاحظة والوصف للتعامل بوعي معها، وفي هذا السياق يذكر "وينغ" (2019) أن العديد من الكليات الشهيرة في الولايات المتحدة الأمريكية تبنت مواد دراسية حول اليقظة العقلية ضمن مناهجها التعليمية، ونظرا لاتفاق العديد من الدراسات العلمية على فائدتها فهي تعمل

على زيادة الانتباه والتركيز والتوجه نحو الحاضر، وتجعل الفرد أكثر قدرة على استخدام المعلومات المتاحة عن الموقف بشكل فعال، كما تعمل على كف الاستجابات الأوتوماتيكية والنظر للسياق العام الذي حدث فيه الموقف والانتباه المقصود والتحكم فيه.

ويعد مفهوم اليقظة العقلية من مفاهيم علم النفس الإيجابي التي نالت قدرا كبيرا من اهتمام الباحثين (محمد، 2019، ص400)، حيث ترى "لانجر" أن اليقظة العقلية هي حالة مرنة للعقل والانفتاح على الجديد وهي عملية فعالة لابتكار أشياء جديدة مختلفة، وتعرف اليقظة العقلية بأنها جلب الوعي بتركيز إلى تجربة هنا والآن مع الانفتاح، والاهتمام والتقبل (جمال، 2018، ص381).

وتؤثر اليقظة العقلية في العديد من المهارات والاستجابات، ولها ارتباط مباشر بعملية التعلم وزيادة الوعي وحل المشكلات التي تواجه الطلبة في المرحلة الجامعية وتعيق تحصيلهم الأكاديمي، فقد أوضح بعض الباحثين أن نسبة كبيرة من الطلبة الجامعيين أفادوا بأن لديهم ضغوطات نفسية وانفعالية تؤثر سلبا على تحصيلهم الدراسي وفعاليتهم الاجتماعية (ختانتة، 2019، ص61). لذا وضعت برامج متعددة تهدف إلى تنمية اليقظة العقلية ونذكر منها اليقظة العقلية المستندة إلى الضغوط الذي طوره "كابات وزين" في أوائل الثمانينات واليقظة العقلية المستندة للعلاج المعرفي، وذلك من أجل خفض الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة وترفع مستوى الصحة النفسية لهم (أخرس، 2016، ص386).

فالطلبة الغير متيقظين يفتقرون إلى القدرة على الانتباه والتذكر في أعمالهم ويتصفون بضعف القدرة على الاندماج في أكثر من عمل واحد ويتصفون بالشروذ الذهني وعدم التركيز والنقص في المرونة الذهنية مما يجعلهم يرفضون تغيير أفكارهم أو طرائقهم السلوكية للاستجابة للمتغيرات الجديدة في البيئة وبالتالي فالطلبة لا يتفاعلون بشكل مرن وإيجابي، وهذا يتضمن

ضعفا في الاستفادة من الخبرات حيث لا ينتبه الطالب إلى جوانب مهمة في المواقف التي يمر بها، وكل ذلك ينعكس في طريقة تعلمه. (Moldeveana , Langer, 2000, P30)

وهذا ما تؤكدته دراسة "عزة حسن" (2022) والتي سعت للتعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية كمتغير وسيط وكل من مستوى الطموح وقلق الامتحان لدى طلبة الجامعة ومدى تأثيره على كل من النوع والفرقة الدراسية والتفاعل بينهما على متغيرات الدراسة، وتم تطبيق مقياس العوامل الخمس لليقظة العقلية على عينة عددها (420) طالبا للفرقة الأولى والرابعة بكلية التربية جامعة العريس، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين اليقظة العقلية وأبعاد قلق المستقبل ووجود فروق في النوع اتجاه الإناث في اليقظة العقلية (دغيدي، 2021، ص161).

ومن منظور آخر نجد بأن اليقظة العقلية قد استحوذت على اهتمام الباحثين في المجال النفسي، فسعوا إلى استطلاع العلاقة بين اليقظة العقلية وبعض المتغيرات النفسية، من بينها نجد دراسة "إسماعيل" (2017) التي هدفت إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية ومستوى اليقظة العقلية والكشف عن إمكانية التنبؤ من خلال المرونة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (223) طالبا وطالبة من كلية التربية واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس العوامل الخمس لليقظة العقلية (إعداد بير وآخرون 2006)، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها وجود مستوى أعلى من المتوسط لليقظة العقلية عند أفراد العينة (الحربي، 2023، ص103).

وبالإضافة إلى أن اليقظة العقلية هي التي تشكل الإدراك وترشد السلوك وقرارات الطالب نظرا لأهميتها في عملية التعلم، وهذا ما أكدته دراسة "أحلام مهدي عبد الله" (2016) التي هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة وفق متغيري الجنس والتخصص، وتوصلت الدراسة

إلى النتائج التالية: مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة كان مرتفعا، توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس، لا توجد فروق دالة إحصائية تبعا لمتغير التخصص (شاهين، 2017، ص305).

بالإضافة إلى دراسة "إبنج وديوفيناج" (2016) والتي هدفت إلى دراسة الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى المراهقين من الجنسين في المرحلة الجامعية وفقا لأساليب الرعاية الوالدية لديهم، وقد بينت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية يرتبط ارتباطا موجبا بنوعية الأساليب الوالدية، حيث يزداد مستوى اليقظة العقلية مع شعور المراهقين الجامعيين بالدفء الأسري ويقل مع الشعور بالصد والتجنب أو النبذ أو الإهمال (بولفعة، 2020، ص09).

ومن هنا بدأ يدرك الباحثين أهمية اليقظة العقلية لدى الطلبة الجامعيين وخاصة أثرها الإيجابي على العمل من تحسين الأداء الأكاديمي لديهم، مما يجعلهم يتمتعون بالمرونة النفسية الذي يعتبر مؤشر مهم للصحة النفسية، وهو مرادف لمفهوم جودة الحياة.

وقد شهدت السنوات الأخيرة اهتماما متزايدا في مجال علم النفس بدراسة مفهوم جودة الحياة والمتغيرات المرتبطة به مثل الرضا عن الحياة، السعادة، معنى الحياة، فاعلية الذات وإشباع الحاجات، وذلك في إطار علم النفس الإيجابي، الذي يبحث في الجوانب الإيجابية في حياة الطالب ليصل بها إلى الرفاهية (هشام، 2008، ص137).

والطلبة الجامعيين فئة مقبلة على الحياة فهي التي ترغب في حياة وغد أفضل، ولهم رغبة في تحسين ظروفهم وتحقيق جودة حياة أفضل، وجودة الحياة هي إدراك الفرد لواقعه والتي تعطيه الإحساس بالسعادة والرضا عن وضعه النفسي والصحي والاجتماعي. ويتضمن المفهوم جوانب مختلفة منها ما يتعلق بالصحة النفسية والجسدية والعلاقات الاجتماعية بما فيها العلاقات الأسرية وعلاقات الدراسة، وقد أشار "مصطفى الشرقاوي" في تعريفه لجودة الحياة بأنها: "كل ما يفيد الطالب بتنمية طاقاته النفسية والعقلية ذاتيا والتدريب على كيفية حل

المشكلات واستخدام أساليب مواجهة الحياة الضاغطة والمبادرة بمساعدة الآخرين والتضحية من أجل رفاهية المجتمع، وهذه الحالة تتسم بالشعور بجودة الحياة من خلال قدرة الطالب على اشباع حاجات الصحة النفسية والحاجات البيولوجية والعلاقات الاجتماعية الإيجابية والاستقرار الأسري والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية، ويؤكد أن شعور الطالب بالصحة النفسية من المؤشرات القوية الدالة على جودة الحياة" (حسن، 2004، ص15).

وقد انطلقت دراسات عديدة في دراسة هذا المفهوم، منها ما هو مرتبطا بدراسة العلاقة بين جودة الحياة وبعض المتغيرات التي قد يكون لها ارتباط مع هذا المفهوم، أمثال دراسة "رغداء علي نعيمة" (2012) بعنوان "جودة الحياة لدى طلبة جامعتي تشرين ودمشق حسب المتغيرات الديموغرافية"، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لتحقيق أهداف الدراسة، واستخدمت مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة من إعداد منسي وكاظم (2006)، وبلغت العينة (360) من الطلبة، بينهم (180) طالبا من طلبة دمشق و(180) طالبات من جامعة تشرين، وكشفت النتائج عن وجود مستوى متدني من جودة الحياة الجامعية لدى طلبة كل من جامعتي دمشق وتشرين (فواطمية، 2017، ص452).

كما هدفت دراسة "آدم وجاجان" (2013) بعنوان "جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات" إلى التعرف على مستوى جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة جامعة دمشق بقسمي الإرشاد النفسي وعلم النفس في كلية التربية حسب المتغيرات الديموغرافية وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي لتحقيق أهداف الدراسة، واعتمدت على مقياس جودة الحياة من إعداد منسي وكاظم (2006) ومقياس تقدير الذات من إعداد جعفر (2007) لجمع البيانات وبلغت العينة (100) من الطلبة، وكشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى أفراد الدراسة، كما كشفت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الدراسة تبعا للمتغيرات الديموغرافية (وائل، 2019، ص145).

بالإضافة إلى دراسة "خولة عزات القدومي ورسمية مصطفى الأعرم" بعنوان "جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية (إربد الأهلية والإسراء) لمستوى جودة الحياة وعلاقتها بمستوى تقدير الذات"، ولتحقيق ذلك اتبعتا الباحثتان المنهج الوصفي الارتباطي حيث طورتا مقياسين، الأول جودة الحياة وتكون من (34) فقرة والثاني تقدير الذات تكون من (24) فقرة. وشملت العينة (279) طالبا وطالبة، وأظهرت النتائج أن مستوى جودة الحياة جاء بدرجة مرتفعة، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس ونوع الكلية، ما عدا في مجال (جودة الحياة الاجتماعية) وكانت الفروق الإناث (الطالبات)، وفي مجال (جودة الحياة الصحية) لصالح الكليات العلمية، كما أظهرت النتائج أن مستوى تقدير الذات جاء بدرجة مرتفعة وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في تقدير الذات، لكن وجدت فروق تعزى لمتغير نوع الكلية لصالح (الكليات الإنسانية). (عزات، مصطفى، 2006، ص114)

كذلك نجد تفاوت في مستوى جودة الحياة عند الطلبة الجامعيين حيث يختلف حسب اختلاف الجنس (ذكور، إناث) وهذا ما أكدته دراسة "عبد الحميد سعيد حسن وآخرون" (2006) في معرفة مستوى جودة الحياة ومقاومة الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة السلطان وعلاقة كل من جودة الحياة واستراتيجيات مقاومة الضغوط بمستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة السلطان ممن يدرسون خلال العام الدراسي (2006-2007) موزعين على التخصصات العلمية والأدبية والسكن الداخلي والخارجي والنوع (ذكور، إناث)، وقد تم استخدام أداتين هما مقياس جودة الحياة ومقياس الضغوط النفسية ومستوى استخدام استراتيجيات مقاومته، بينما كان مستوى جودة الحياة أعلى لدى طلاب الجامعة من طالباتها، كما أشارت النتائج إلى أن طالبات الكلية العلمية أكثر جودة للحياة ويعانون من مستوى أدنى من الضغوط النفسية مقارنة بطلبة الكليات الإنسانية كما أظهرت النتائج علاقة سالبة دالة بين جودة الحياة والضغوط النفسية ومعدل استخدام استراتيجيات مقاومة الضغوط (فواطمية، 2017، ص18).

وشعور الطالب بجودة الحياة وبالرضا وبالسعادة وقدرته على اشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية، مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه ينعكس على حالته الصحية والنفسية، فجودة الحياة تنعكس على نظرته للحياة وعلى صحته النفسية حيث تتعلق بالإقبال على الحياة والشعور بالكفاءة الذاتية والإبداع وتقديم أفضل ما لديه من الإنجازات التي تنعكس عليه وعلى الآخرين، كما تم استخدام مفهوم الجودة في مجالات مختلفة بما في ذلك جودة التعليم، جودة الإنتاج، وجودة المستقبل وما إلى ذلك... (هاشم، 2008، ص 137).

فيمكننا القول أنه حين يتمتع الطالب بالمرونة النفسية أو الصحة النفسية يصبح قادرا على الاحتفاظ بهدوئه واتزانة النفسي والانفعالي اتجاه محن ومصاعب الحياة المختلفة وبالتالي يصبح قادرا على توظيف مصادر الضغوط النفسية والاجتماعية والبدنية والثقافية في تحقيق طموحه وأهدافه واشباع دوافعه وهذا الأمر الذي يؤدي به إلى التخلص من الآثار السلبية لهذه الأحداث وتحقيق التوافق الإيجابي الفعال والإحساس بمتعة وجودة الحياة.

ومن هذا المنطلق فإن مشكلة الدراسة جاءت للإجابة على مجموع التساؤلات المتمثلة

في:

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد اليقظة العقلية (الملاحظة، الوصف، التعامل مع الوعي، عدم إصدار أحكام، عدم إصدار ردود أفعال) وجودة الحياة لدى الطالب الجامعي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس لدى الطالب الجامعي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس لدى الطالب الجامعي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير الإقامة لدى الطالب الجامعي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الإقامة لدى الطالب الجامعي؟

2. الفرضيات:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد اليقظة العقلية (الملاحظة، الوصف، التعامل مع الوعي، عدم إصدار أحكام، عدم إصدار أفعال) وجودة الحياة لدى الطالب الجامعي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس لدى الطالب الجامعي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس لدى الطالب الجامعي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير الإقامة لدى الطالب الجامعي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الإقامة لدى الطالب الجامعي.

3. أهمية الدراسة:

تهتم الدراسة الحالية بالكشف عن موضوع اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس (مدرسي، عمل وتنظيم، عيادي) كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري تيزي وزو القطب الجامعي تامدة، حيث تناولت فئة الطلبة وما تحتاجه هذه الفئة من ممارسة اليقظة العقلية لمواجهة الضغوطات التي تواجههم طيلة مسارهم الجامعي وكذلك لقلّة البحوث والدراسات التي تناولت اليقظة العقلية خاصة في البيئة الجزائرية حسب

تطلعاتنا، إضافة الى لفت نظر طلبة الجامعة الى أهمية ممارسة اليقظة العقلية لتحسين أدائهم الأكاديمي وتخفيف الضغط والتوتر.

كما تتجلى أهمية هذه الدراسة في أهم مكان من جودة الحياة والتي تعتبر وتعد من المفاهيم الحديثة التي لقيت اهتمام كبير في الآونة الأخيرة، الشيء الذي يحثنا للبحث والتطلع أكثر في مفهومها وإثراء المعلومات النظرية حول مفهوم جودة الحياة.

4. أهداف الدراسة:

- التحقق من وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد اليقظة العقلية (الملاحظة، الوصف، التعامل مع الوعي، عدم إصدار أحكام، عدم إصدار ردود أفعال) وجودة الحياة لدى الطالب الجامعي.
- التحقق من ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس لدى الطالب الجامعي.
- التعرف على ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس لدى الطالب الجامعي.
- الكشف عن ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير الإقامة لدى الطالب الجامعي.
- التأكد من ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الإقامة لدى الطالب الجامعي.

5. تحديد المفاهيم إجرائيا:

• اليقظة العقلية:

يقصد بها الوعي الكامل لدى الطالب الجامعي بالمشورات في اللحظة الحاضرة والذي يجعله منفتحا على كل ما هو جديد ويتفاعل معها بأكثر من وجهة نظر، وهي الدرجة التي

يتحصل عليها الطالب الجامعي عند الإجابة على مقياس اليقظة العقلية للباحث " بير واخرون" تعريب وترجمة محمد السيد عبد الرحمان (2016) المعتمد في الدراسة الحالية.

• جودة الحياة:

هي شعور الطالب بالرفقي والسعادة في حياته، أي أنها حالة شعورية تجعله يرى نفسه قادرا على إشباع حاجاته المختلفة من خلال ما يتوفر لديه من قدرات وإمكانيات في ضوء البيئة المحيطة به، وهي الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي عند الإجابة على مقياس جودة الحياة للباحث "كاظم ومنسي" (2006) ترجمة عبد الحفيظي يحي (2016) المعتمد في الدراسة الحالية.

• الطالب الجامعي:

هو عنصر أساسي في الجامعة، يقوم بمزاولة دراسته لمدة خمسة سنوات للحصول على شهادة الماستر في علم النفس 2024-2025، حيث يلتزم بإتمام متطلبات البرنامج الجامعي وفقا للمعايير الأكاديمية المحددة من قبل الجامعة.

الفصل الثاني

اليقظة العقلية

تمهيد.

1. مفهوم اليقظة العقلية.
2. نظريات اليقظة العقلية.
3. مكونات اليقظة العقلية.
4. خصائص اليقظة العقلية.
5. مقومات اليقظة العقلية.
6. أبعاد اليقظة العقلية.
7. فنيات اليقظة العقلية.
8. فوائد اليقظة العقلية.
9. أهمية اليقظة العقلية.
10. قياس اليقظة العقلية.

خلاصة.

تمهيد:

في عصر السرعة والضغوطات وازدحام الأحداث يجد الفرد نفسه يسير يومياته بطريقة روتينية مهملا عقله الذي يلعب دور كبير وفعال في التفكير والإبداع وذلك بهدف انهاء واجباته المهنية أو الأسرية أو الأكاديمية وغيرها، وبالمقابل هذا ما أدى إلى استشارة اهتمام التربويين والسيكولوجيين بمفهوم اليقظة العقلية الذي يعتبر من مفاهيم علم النفس الإيجابي حيث أصبح مستهدفا لجملة من الدراسات في المجال التربوي نظرا لأهميتها في حياة المتعلم بحيث يجعله أكثر إدراكا لما يدور حوله من مختلف الأحداث خلال مواقف التعلم وهذا ما يساعده على فهم واستيعاب نظريته لمراجعة ردود أفعاله بشكل واعي ويكون أكثر فعالية.

واعتمادا على ما ذكر سوف نتطرق في هذا الفصل إلى العناصر التالية: مفهوم اليقظة العقلية، نظرياتها، مكوناتها، خصائصها، مقوماتها، أبعادها، فنياتها، فوائدها، أهميتها وكيفية قياسها مختما بخلاصة.

1- مفهوم اليقظة العقلية:

1-1- لغة:

معجم الوسيط: يقض صاح من نومه، تأتي بمعنى التنبه للأمر والفتن وأخذ الحذر.
(معجم الوسيط، 2011، ص1066)

1-2- اصطلاحا:

تنوعت وجهات نظر الباحثين في تحديدهم لمفهوم اليقظة العقلية ومن بين هذه التعاريف ما يلي:

أشارا إليها براون وريان (2003): أنها حالة من الوعي بالأحداث والتجارب الآنية، هو الاهتمام والوعي بالتجربة الحالية. (الحارثي، 2019، ص134)

ونلاحظ ان براون وريان أثبتوا أن اليقظة العقلية تركز على الحالة الحالية وهذا يتوافق مع كابات وزين في التعريف التالي: هي الوعي الناشئ عن توجيه الانتباه للخبرة التي تحدث في اللحظة الحالية وتقبلها دون اصدار أحكام تقييمية عليها.

(P 177,2009, Moore Malinouski)

كما أكد الزيات(2004) أنها: شكل من أشكال التفكير والتأمل الذي يزيد من قدرة الإنسان على السيطرة على أفكاره وسلوكه الغير المنضبط، فهي تفضيل الأفراد للكيفية التي من خلالها يتعلم بسير وفعالية من حيث استقبال المعلومات وتجهيزها ومعالجتها واسترجاعها.
(الزيات، 2004، ص547).

وفي نفس السياق عرّفها ما ستن وريد(2002): بأنها شكل من أشكال التفكير والتأمل الذي يزيد من مقدرة الإنسان على السيطرة على أفكاره وسلوكه الغير المنضبط، إذ تعد اليقظة العقلية وسيلة من أفضل الوسائل للسيطرة على حالات الاضطراب والتوتر، لكونها تقوم بإبعاد الإنسان عن الشعور بفقدانه للسيطرة فضلا عن زيادة من التركيز لديه. (أماني الهشام، 2017)

ويشير محمد السيد عبد الرحمان: إلى اليقظة العقلية على أنها مجموعة من المهارات التي يمكن تعلمها وممارستها من أجل الحدّ من الأعراض النفسية وزيادة الصحة وطيب الحال أو الهناء الشخصي. (دغنوش، 2020، ص544)

وذكر مارتن (1997): اليقظة العقلية هي حالة نفسية حرّة تحدث عندما يكون الانتباه مستقرا حاضرا، بدون أي ارتباط استثنائي نحو الآراء. (مطلبك، 2019، ص650)

أكد مارك وداني أن اليقظة العقلية: هي التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتتمين الأشياء المهمة في السياق وتحديد الجوانب الجديدة للمواقف التي من شأنها تحقيق الاستبصار والأداء الوظيفي للفرد أثناء تعاملاته الاجتماعية، فالفرد حينما يكون يقظا عقليا يمرّ بحالة متزايدة من التأمل المعرفي، فيكون موجودا بجسمه وعقله في تلك اللحظة الراهنة. (الشلوي، 2021، ص681)

كما عرّفها كتلر (2013): اليقظة العقلية هي طريقة في التفكير تحفز الانتباه إلى المتغيرات البيئية من غير إصدار أحكام إيجابية أو سلبية اتجاههما، ممّا يمكن الفرد من التفكير بواقعية. (الشلوي، 2018، ص4)

أشار كل من روبرت وستيرنبرغ: اليقظة العقلية هي قدرة إدراكية تمثل الطريقة المفضلة في التفكير، والتي تختلف من فرد إلى آخر، لذا اعتبرا اليقظة العقلية هي سمة شخصية وتصرف مستقر. (الطوطو، 2018، ص17)

من خلال التعاريف السابقة اتضح أنه تعددت وجهات نظر الباحثين حول مفهوم اليقظة العقلية، فهناك من أشار إليها أنها عبارة عن مهارة أمثال "السيد عبد الرحمان"، في حين يشير الآخرون إلى أنها شكل من أشكال التفكير التأملي فمنهم نجد "الزيات"، ورغم هذا الاختلاف إلا أنهم اتفقوا على مجموعة من النقاط الهامة وهي الوعي والانتباه في اللحظة الحالية دون إصدار أحكام مسبقة والانفتاح على عالم الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة لدى الفرد.

2- نظريات اليقظة العقلية:

2-1 نظرية لانجر (1989):

تعرف لانجر اليقظة العقلية بأنها القدرة على تكوين فئات جديدة والانفتاح على وجهات نظر مختلفة وهي حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح على كل ما هو جديد. (عبد المطلب، خريبه، 2020، ص13)

وفي هذا المقام يمكننا أن نعرف "بالين لانجر" هي أستاذة في جامعة هارفارد، قدمت كتاب تناولت فيه شرح حول كيف يحاول الإنسان أن يكون لنفسه فئًا خاصا يعيش اللحظة بعنوان (Mindfulness)، وهو مصطلح اخترعته لتلك اللحظة النفسية النشطة من مراقبة الحاضر، والعمل بجدية على الاندماج فيه دون السماح للمؤثرات الأخرى بالتأثير فيه، وقد طورت إلين لانجر وزملائها (1992) نظرية اليقظة العقلية على مدى السنوات المنصرمة، وقد توصلت من خلال النتائج والأبحاث إلى فهم كيفية عمل اليقظة العقلية لدى الفرد و كيف تختلط اليقظة مع المفاهيم الأخرى والتميز بينها وبين هذه المفاهيم مثل التوقع والمسميات والأدوار، بالإضافة إلى العادة والتثبيت الوظيفي والتلقائية، فكل مفهوم من هذه المفاهيم يحمل عناصر مماثلة من معالجة المعلومات المحددة كاليقظة العقلية لكن تختلف عنه في السلوك. (اليامي، 2021، ص683)

ووفقا للانجر فإن السلوك اليقظ يتكون من عدة أشكال التفاعل مع البيئة والعالم المحيط وهي:

- تكوين فئات جديدة وتحديث القديمة، فغير المتيقظين يعتمدون على الفئات المعهودة في حين المتيقظين يعتمدون على فئات جديدة وإعادة تسمية القديمة.
- تعديل السلوك التلقائي: يؤدي هذا التعديل إلى مزيد من النتائج المرغوبة ففي بعض الحالات يمنع التقييد التلقائي للمهام من النمو والتحسين.

- الأخذ بوجهات النظر الجديدة: عادة ما يشكل الأفراد آراء تقوم على الانطباعات ويمتسكون بها حتى عند ثبوت خطتها وتسميه لانجر الالتزامات الإدراكية الغير الناضجة.
 - التأكيد على العملية بدل النتيجة: كيف أقوم بذلك بدلا من هل يمكنني القيام بذلك، وهو ما يعني التأكيد على العملية بدل النتيجة بغية الانتباه على تحديد الخطوات اللازمة.
- (دغوش، 2020، ص548)

2-2 نظرية الوعي الذاتي التأملي:

ترى هذه النظرية أن الأفراد يكونون يقظين لحالتهم الداخلية وسلوكهم من أجل مواصلة تحقيق أهدافهم، وقد أكدت هذه النظرية على أن اليقظة العقلية هي توجه النظم نحو تجربة عقلية وانفعالية وجسمية والذي يعد أساسيا في تطوير المعرفة الذاتية، وأن الفرق الرئيسي بين الانتباه اليقظ والانتباه التأملي يتعلق بنوعية وطبيعة الانتباه، ويمثل الوعي قدرتين أساسيتين هما التمكين (CAPAIT)، والسيطرة (CONTROL) إذ تؤكد هذه النظرية على الدور الرئيسي للسيطرة الواعية للتجربة وأن الكائن الواعي يحدد المثيرات التي يراقبها وفقا لاهتماماته و الأهداف التي يؤدي كل من الوعي والانتباه دوره في اختيار الهدف و متابعة تحقيقه.

وفي إدراك الذات التأملي يهتم التنظيم الذاتي بالسيطرة، على النقيض من نمط معالجة الوعي الذي يركز على الذات، وتسلط هذه النظرية الضوء على الوعي بما هو داخلي وتعطي الدور الرئيسي للسيطرة الواعية بالتجربة. (مطلبك، 2019، ص653)

2-3 نظرية تقرير المصير:

تشير هذه النظرية إلى أن الوعي المتفتح له قيمة كبيرة في تسيير اختيار السلوكيات المنسجمة مع حاجيات الفرد وقيمة اهتماماتهم، وتؤكد هذه النظرية أن الحاجة إلى اليقظة العقلية تحدث لدى الفرد عندما تكون حالة التنظيم الذاتي في مستوى منخفض لإعادة بناء التواصل بين عناصر أي نظام مثل: العقل والجسم والفكر والسلوك.

إن اليقظة العقلية ربما تسهل عملية الذاكرة من خلال تنظيم النشاط وإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية، ووفقا لهذه النظرية فإن الأشخاص الذين يكونون متيقظين عقليا من الخبرات الحسية يكونون الأكثر تذكرا من الأشخاص المنخرطين في أعمال تشتت الانتباه، وفي هذا الصدد بينت أغلبية الدراسات أن الأشخاص اليقظين عقليا لديهم شعور بالحيوية أثناء أدائهم للعمليات المعرفية. (محمود، عيسى، 2021، ص45)

فمن خلال هذه النظريات يمكن القول أن نظرية لانجر تعتبر اليقظة العقلية على أنها أسلوب حياة يمكن من خلالها تحسين قدرة الفرد على التفكير واتخاذ القرارات واعتبارها حالة من الوعي والتفاعل التام مع اللحظة الحالية، أما نظرية الوعي الذاتي التأملي فيشير إلى قدرة الفرد على التفكير في نفسه ومشاعره وأفكاره بطريقة واعية مما يعزز قدرته على التحكم في سلوكه واتخاذ القرارات، ونظرية تقرير المصير أكدت أن الحاجة إلى اليقظة العقلية تحدث لدى الفرد عندما تكون حالة التنظيم الذاتي منخفضة لإعادة بناء التواصل بين عناصر أي نظام.

3- مكونات اليقظة العقلية:

هناك تنوع في مكونات اليقظة العقلية والمتمثلة في:

ذكر لانجر 1989 أربعة مكونات مترابطة وهي:

- البحث عن الجديد.
- الارتباط: ويشير إلى توجه الفرد وارتباطه نحو بيئته.
- تقديم الجديد: وهو ما يقدمه الفرد لبيئته المحيطة.
- المرونة: يشير إلى كيفية تعامل الفرد مع بيئته.

(الحربي، 2021، ص7)

وقد افترض الوليدي (2017) أن هناك مكونين لليقظة العقلية وهما:

- الأول: يشير إلى حالة الوعي كما هي في اللحظة الراهنة مع الشعور الواعي الهادف.
- الثاني: فيشير إلى المعالجة المعرفية واليقظة للمعلومات. (الوليدي، 2017، ص10)

فمن خلال ما سبق ذكره نلاحظ أن هناك اختلاف بسيط بين الباحثين الذين تناولوا موضوع مكونات اليقظة العقلية كل حسب نظريته، إلا أنها تتفق جميعها في مكونين أساسيين وهما: الانتباه والوعي ويحدث ذلك من خلال التنظيم الذاتي واستكشاف الذات، مع ملاحظة العمليات المعرفية التي تحدث للفرد من لحظة إلى أخرى مع التركيز الموجه لهذه العمليات دون إصدار أحكام.

4- خصائص الأشخاص المتيقظين عقليا:

بين كابات وزين (1990) عددا من الخصائص التي يتسم بها الأشخاص المتيقظين عقليا ومنها:

- الانفتاح: ينظر الشخص المتيقظ للأشياء كما لو أنه رآها لأول مرة، ويركز انتباهه على جميع الاحتمالات في اللحظة الحاضرة.
- اللاحكم: ويتصف الشخص المتيقظ عقليا بالقدرة على الملاحظة المبنية على اللحظة الحاضرة دون تقييم أو تصنيف.
- الموافقة أو القبول: وتعني فهم الحاضر وتقبله، وهي لا تعني السلبية بل أن يكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة.
- الثقة: وتعني ثقة الفرد بنفسه وجماعته وحده وانفعالاته.
- الصبر: وهي أن يسمح الفرد للأشياء بالظهور للعيان في وقتها المناسب وفي لحظتها الحاضرة.
- اللطف: يتسم المتيقظ عقليا كونه محبا، حنونا ومتسامحا.
- التعاطف: يتصف بالمشاعر، وتفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة.

(مطلبك، 2019، ص652)

بالمجمل يمكن القول ان اليقظة العقلية تعمل على تحسين الصحة النفسية والعقلية من خلال تعزيز القدرة على التعامل مع التحديات اليومية بمرونة ووعي ومنه فإن المتيقظين عقليا يتميزون بخصائص تشير إلى مجموعة من السمات التي تميزهم عن باقي الأشخاص كالقدرة على التركيز والانتباه بشكل فعال وكذلك القدرة على إدارة أعمالهم ومشاعرهم بوعي.

5- مقومات اليقظة العقلية:

أعطى كل من ريان وبراون تصنيفا لمقومات اليقظة العقلية والمتمثل في:

- **حضور الوعي:** وهو أول شيء يحدث فيما يتعلق باليقظة العقلية الذي يعدّ أحد العاملين الداخلي والخارجي لدى الفرد، بما في ذلك الأفكار والعواطف والأحاسيس والمنبثات المحيطة بالفرد أثناء إثارتها أو مرورها للفرد في اللحظة الآنية، والوعي بالمنبثات من خلال الحواس الجسمية المادية وحركة الحواس وأنشطة العقل والاتصال المباشر مع الواقع.
- **المرونة في الوعي والانتباه:** هي القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغيير الموقف وعدم الجمود على المألوف، وهذا يعني القدرة على تقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي لفئة واحدة أو مظهر واحد.
- **الاستقرار أو الاستمرارية في الوعي والانتباه:** وهي صفات للوعي والانتباه وهي غير معهودة تماما عند معظم الناس، وبما أن اليقظة العقلية هي القدرة الكامنة للكائن البشري فاستقرار الوعي والانتباه يساعدنا في التخلص من المفاهيم الخاطئة والأفكار والانفعالات السلبية.

(السقا، 2016، ص630)

أما لانجر (1989) فقد ذكرت أن السلوك اليقظ يتكون من خمس طرق للتفاعل مع العالم

وهي:

- **تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة:** إذ أن استحداث فئات جديدة والقيام بإعادة تسمية الفئات القديمة يعود من المؤشرات المهمة للسلوك اليقظ، إذ أن إعادة

التفكير في الفئات التي يتم وصف الأفراد فيها والأدوات تعطي مزيداً من الخيارات في أداء أعمال أفضل.

● **تعديل السلوك التلقائي:** فمن الممكن أن يؤدي النظر إلى الأساليب التلقائية للسلوك بشكل جديد إلى تعديلها وتحسينها لمزيد من النتائج المرغوبة.

● **تقبل الأفكار الجديدة:** تتشكل آراء الأفراد على الانطباعات الأولية والتمسك بهذه الآراء حتى عندما يظهر دليل معارض، إذ يستخدم الأفراد جميع الأدوات المتاحة من أجل تحسين مقدرتهم على الفهم.

● **تأكيد العملية بدلاً من النتيجة:** ومن هنا يجبر كل من المجتمع والمدرسة والأفراد على التفكير في حياتهم بلغة الإنجازات (كيف أقوم بذلك؟) بدلاً من (هل يمكنني القيام بذلك؟) والانتباه إلى تحديد الخطوات اللازمة في هذه الطريقة، كما يسمح قبول كل مرحلة وفقاً لدورهم بإجراء التغييرات والتعديلات التي تؤدي إلى الحصول على نتائج أفضل.

● **تقبل الشك:** يعتمد الكثير من الأفراد على التنبؤ كما أنهم يحبون التخطيط للأشياء التي سوف تحدث بالطريقة ذاتها التي تحدث بها باستمرار، أما أصحاب الفكر اليقظ فيعلمون أن العالم مكان محير ومتقلب، وقد تتبع الرغبة في تقبل الشك من الشخصية بشكل جزئي لكن يمكن تنميتها عند كل الأفراد. (أمانى الهشام، 2017)

اليقظة العقلية تعد من الأساليب الفعالة التي تساهم في تحسين الصحة النفسية والجسدية، تكمن أهميتها في قدرتها على مساعدة الفرد في التركيز على اللحظة الحالية دون تشتيت أو الانشغال بالأفكار السلبية. وهذا النوع من الوعي يعزز من القدرة على التعامل مع الضغوط والمشاعر بشكل هادئ ومتوازن، كما تعمل اليقظة على التقليل من مستويات التوتر والقلق وتحسين الانتباه والذاكرة، إضافة إلى أن اليقظة العقلية ليست مقتصرة على فئة معينة حيث يمكن

لجميع ممارستها من خلال تمارين التنفس، التأمل والانتباه للأحاسيس الجسدية سواء كان الشخص مبتدئاً أو لديه خبرة سابقة كما يمكن لأي شخص تطوير هذه المهارة بالتدريب.

6- أبعاد اليقظة العقلية:

حدد لانجر (2000) أربعة أبعاد لليقظة العقلية وتتمثل فيما يلي:

- **التمييز اليقظ:** أي تطوير أفكار جديدة، ومبدعة من قبل الأفراد الذين يتمتعون باليقظة العقلية.
- **الانفتاح على الجديد:** أي ميل الأفراد اليقظين إلى حب الاكتشاف والتجريب لحلول جديدة غير مألوفة.
- **التوجه نحو الحاضر:** أي تركيز الانتباه في موقف معين، ويفضلون الاختيارات الانتقالية عند أداء العمل. (المعموري، 2018، ص3)
- **الوعي بوجهات النظر المتعددة:** ويعني القدرة على النظر للموقف برؤى مختلفة دون توقف عند رأي ما، مما يمكنه من الوعي التام للموقف مع اتخاذ الرأي المناسب. (الشلوي، 2018، ص6)

نلاحظ من خلال أبعاد اليقظة العقلية السانفة الذكر المنقسمة إلى أربعة أنواع والتي تتمثل في: التمييز اليقظ، الانفتاح على الجديد، التوجه نحو الحاضر والوعي بوجهات النظر المتعددة، فكلها تهدف إلى الاكتشاف والوعي واتخاذ القرار المناسب إضافة إلى تطوير الأفكار.

7- فنيات اليقظة العقلية:

فمن أهمها نجد:

- **التركيز:** التنفيس عن طريق التركيز على فتحتي الأنف وحركة البطن كما يمكن التركيز كذلك على كلمات معينة أو عبارات بسيطة.

- إعادة التركيز: يعدّ الجزء الأكثر أهمية في هذه الفنية هو أن يختار أسلوب إعادة التركيز والعودة إلى التركيز مع التحلي بالصبر.
- وضعية الجسم: عموماً يعتبر الاسترخاء أفضل من الجلوس في وضع مستقيم.
- العيون: وهذا معناه إغلاق العينين وفتحهما قليلاً مع نظرة بسيطة للأمام.
- التوقيت: هو تحديد الوقت المناسب لليقظة العقلية الإيجابية.

(إسماعيل، 2017، ص301)

وانطلاقاً مما سبق توصلنا إلى أن هناك عدد من الفنيات التي لها دور هام وكبير لتحقيق اليقظة العقلية ومنها نجد: التركيز، وضعية الجسم، العيون والتوقيت، فكلها تساعد الفرد على تقليل التوتر وتعزيز الإبداع وزيادة الشعور بالسعادة أي تحسين الصحة النفسية والجسمية.

8- فوائد اليقظة العقلية:

أثارت اليقظة العقلية اهتمام علماء النفس مدة طويلة، ونتيجة لذلك فلقد أجريت منذ عام 1980 آلاف الدراسات حول فاعليتها ولا تزال تجري لحد الساعة، وقد أظهرت نتائج تلك الدراسات جملة من الفوائد نذكر منها:

- المزيد من التركيز، فحين نركز اهتمامنا نكتسب المزيد من السيطرة والقوة في مجالات الحياة، فالتركيز المتأن في اليقظة العقلية يحسن أدائنا في العمل، في المدرسة وفي الحياة الاجتماعية.
- تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.
- تعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى.
- تفتح الذات اتجاه البعد الروحي، فالشعور المتزايد بالحرية الداخلية والوعي يربطنا أكثر بالشعور بغاية تتجاوزنا كأشخاص وتفتح الطريق مباشرة لاختيار الحياة بأبعد من بعدها المادي وفتح ذواتنا اتجاه بعدها الروحي.

ومن بين فوائدها الأخرى استخدام اليقظة العقلية لتنمية وعي ما وراء المعرفة الذي يتم تعلمه لملاحظة الأفكار أو المشاعر مثل: التفكير والعاطفة، ويشار إلى أن اليقظة العقلية فيزيولوجية نفسية، وتتمثل الفوائد الفيزيولوجية في التغيرات التي تحدث لدى الفرد، ومنها مثلا: خفض الألم المزمن.

وفي حين تتمثل الفوائد النفسية في خفض الضغوط والقلق والمخاوف المرضية فضلا عن تحسين الذاكرة العاملة وعمليات الانتباه والتسامح.

(DUERR, 2008, P18)

ومن خلال ما تم تقديمه يمكن إجمال فوائد اليقظة العقلية في كونها تساعد الفرد على الابتعاد عن الأفكار اللاعقلانية والمشاعر والأحاسيس المؤلمة وتعمل على تنمية ما وراء المعرفة وتحسين الأداء.

9- أهمية اليقظة العقلية:

عظم الاهتمام في السنوات الأخيرة باليقظة العقلية نظرا للدور الذي تؤديه في مجالات مختلفة في حياتنا اليومية فأصبح المهتمون بالصحة النفسية يوصون بها لتحسين جودة الحياة والتغلب على مصاعب الحياة وتكمن أهميتها في كونها إحدى المتطلبات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية كالتذكر، الإدراك، التفكير والتعلم، فمن دونها قد لا تحدث كل العمليات السابقة الذكر، مما قد يتعرض الفرد للوقوع في العديد من الأخطاء سواء على صعيد عملية التفكير أم على صعيد السلوك وتفسيره، كما أنها تعمل على زيادة الإدراك من خلال تعزيز الوعي وملاحظة الذات، وزيادة تدفق الأفكار وتتيح اليقظة العقلية للأفراد القدرة على النظر في الأشياء بطريقة جديدة ومدرسة. (مطلبك، 2019، ص648)

فمن خلال ما سبق ذكره تبين لنا اليقظة العقلية تساعد الفرد على اكتساب ما هو جديد مع زيادة الوعي بآراء متنوعة، مما يجعله قادرا على إدراك مشاعره بشكل جيد دون إصدار أحكام ومن ثم التعامل معها.

10- قياس اليقظة العقلية:

زخرف التراث النفسي العالمي بدراسات عديدة تؤكد نتائجها على أهمية اليقظة العقلية كتدخل علاجي وفعاليتها في علاج العديد من الاضطرابات النفسية والاجتماعية فضلا عن استخدامها كمدخل تنموي في تنمية بعض خصائص الشخصية الإيجابية الفاعلة ، وعلى الرغم من أن الدراسات الإمبريقية أشارت إلى نمو سريع لفاعلية التدخلات القائمة على اليقظة العقلية إلا أن البعض من الدراسات اهتمت بالبحث عن العمليات التي يمكن من خلالها ممارسة اليقظة العقلية ، ويمكن القول أنه بالرغم من حداثة تناول اليقظة العقلية كمفهوم نفسي، فقد تعددت محاولات قياسه والكشف عن أبعاده ، وقد أخذت هذه المحاولات اتجاهاين:

الإتجاه الأول: النظر إلى اليقظة العقلية كمهارة عامة وقياسها من خلال مقاييس أحادية البعد، ومن بين هذه المقاييس نجد:

- قائمة فرايبورج لليقظة العقلية 2001: وهي تقيس ملاحظة الخبرات في اللحظة الحاضرة والانفتاح على الخبرات السلبية دون إصدار أحكام.
- مقياس وعي الانتباه اليقظ الذي أعده براون 2003: وهو نوع من التقرير الذاتي وقياس الميل للوعي بالخبرة في اللحظة الحاضرة في الحياة اليومية.
- استبيان اليقظة العقلية الذي أعده شادويك 2005: وقياس الاتجاه اليقظ نحو الأفكار والصور الحزينة.
- مقياس اليقظة العقلية المعرفي الانفعالي المعدل الذي أعده فيلدمان 2006: وقياس الانتباه والوعي والتركيز على الحاضر والقبول وعدم إصدار الأحكام مع احترام الأفكار والمشاعر في الخبرات اليومية بشكل عام.

الاتجاه الثاني: النظر إلى اليقظة العقلية كمجموعة مهارات وقياسها من خلال مقاييس متعددة ومن بين المقاييس نجد:

• مقياس كورنو لليقظة العقلية أعده عام 2006: يتكون من 13 فقرة موزعة على بعدين

هما:

- حب الاستطلاع: ويقاس الاتجاه نحو طلب المزيد من التعلم حول الخبرات الذاتية.

- عدم التركيز: ويقاس القدرة على تمييز وتحديد الأفكار والمشاعر المرتبطة

بالخبرات الذاتية في نطاق واسع من الوعي.

• مقياس فيلا دلفيا 2008: يتكون من 20 عبارة موزعة على بعدين هما الوعي والتقبل.

فمن خلال ما سبق ذكره توصلنا إلى أن هناك بعض الدراسات التي اهتمت بالبحث عن

العمليات التي يمكن من خلالها قياس اليقظة العقلية حيث أخذت اتجاهين فالأول ينظر إليها

كمهارة عامة والاتجاه الثاني ينظر لليقظة العقلية على أنها مجموعة من المهارات.

خلاصة:

على ضوء ما قدم في هذا الفصل نجد بأن اليقظة العقلية هي قدرة الفرد على المراقبة المستمرة للخبرات الحالية والوعي التام لما يدور داخله من أفكار وأحاسيس دون اصدار أحكام على أن هذه الخبرة إيجابية أو سلبية، إضافة إلى أنها تعطي القدرة على التعامل مع كل ما هو جديد في البيئة والعمل على القضاء على الرؤية الضيقة التي تفرض الروتين والجمود.

الفصل الثالث

جودة الحياة

تمهيد.

1. مفهوم جودة الحياة.
2. المفاهيم المرتبطة بجودة الحياة.
3. الاتجاهات النظرية لجودة الحياة.
4. مكونات جودة الحياة.
5. مؤشرات جودة الحياة.
6. مقومات جودة الحياة.
7. أبعاد جودة الحياة.
8. مظاهر جودة الحياة.
9. كيفية تحقيق جودة الحياة.
10. قياس جودة الحياة.

خلاصة.

تمهيد:

لا شك في أن الإنسان لا تنحصر جوانب حياته على تأمين الحاجات الأساسية والضرورية لبقائه، بل تتعدى ذلك لتشمل كل ما يحسن جودة حياته في كل النواحي الإنسانية والاجتماعية في فهم وتعزيز مصادره، بهدف توجيهه نحو حياة متزنة وجيدة. إذ أصبح موضوع جودة الحياة في السنوات الأخيرة موضع اهتمام الكثير من البحوث والدراسات، الأمر الذي أدى بهم بتطبيق المفهوم على شريحة مهمة من المجتمع وهم المتعلمين، قاعدة أي بناء وأي تنمية بشرية شاملة.

وفي هذا الفصل سوف نتطرق لمفهوم جودة الحياة، المفاهيم المرتبطة بها، أهم اتجاهاتها النظرية، مكوناتها، مؤشراتنا، مقوماتها، أبعادها، مظاهرها، كيفية تحقيقها، وقياسها.

1- مفهوم جودة الحياة:

1-1 لغة:

معجم الوجيز: يشير معجم الوجيز إلى معنى الجودة يفيد سيرورة الشيء الجيد، والجودة تدل على الحسنى أو الكرم إذ يقال جودة الثواب أي حسنه وجماله، ويقال جواد أي سخي وكريم.

(الوجيز، 2003، ص125)

معجم لسان العرب: يرى ابن منظور أن كلمة الجودة من (الجود) والجيد والتجديد مثله، وقد جاد جودة، وأجاد أي أتى بالجديد. (ابن منظور، 1984، ص72)

1-2 اصطلاحاً:

يقصد بجودة الحياة بشكل عام، جودة خصائص الإنسان من حيث تكوينه الجسمي والنفسي والمعرفي ودرجة توافقه مع ذاته ومع الآخرين وتكوينه الاجتماعي والأخلاقي.

وتواترت المفاهيم التي تضمن جودة الحياة لتشمل عدة مفاهيم من مختلف المجالات الحياتية، وهو مفهوم موزع بين العلماء والباحثين بمختلف تخصصاتهم.

(شيخي مريم، 2014، ص71)

تعريف منظمة الصحة العالمية 1993: جودة الحياة تحدد من خلال إدراك الفرد لوضع حياته ضمن الخلفية الثقافية العامة ونظام القيم للمجتمع الذي يعيش فيه، وكيف يرتبط هذا الإدراك بأهدافه وتوقعاته واهتماماته. (أحمد، 2015، ص205)

ونلاحظ أن منظمة الصحة العالمية توافقت مع تعريف "دينر" وهو كالاتي:

"إن جودة الحياة هي الإدراكات الحسية للفرد اتجاه مكانته في الحياة من الناحية الثقافية. ومن منظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد وكذلك علاقته بأهدافه وتوقعاته ومعتقداته وتشمل أوجه الحالة النفسية ومستوى الاستقلال الشخصي". (أبو حلاوة، 2016، ص20)

كما عرفها مصطفى الشرقاوي: "على أنها كل ما يفيد الفرد بتنمية طاقاته النفسية والعقلية ذاتيا والتدريب على كيفية حل المشكلات واستخدام أساليب للتعامل مع المواقف الصعبة والمبادرة بمساعدة الآخرين وتقديم التضحيات هو دليل على الرفاهية الاجتماعية، والرفاهية هي أحد المؤشرات المهمة لجودة الحياة ". (حني، 2014، ص20)

وأكدت بوعيشة في تعريفها لجودة الحياة على أنها: الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية، والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن حياته. وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية، وإحساسه بالسعادة وصولاً إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه. (بوعيشة، 2014، ص72)

وتناول عبد المعطي نفس الاتجاه في تعريفه لجودة الحياة بأنها " تعبير عن إحساس الفرد بذاته، وتقييمه للجوانب المادية للحياة المتاحة له، ومدى أهمية كل جوانب الفرد في وقت معين ". (نعيسة، 2012، ص20)

كما أشار العادلي إلى أن جودة الحياة " قد تتمثل لدى البعض بامتلاك الثروة التي تحقق لهم السعادة، في حين يرى البعض الآخر أن الحياة الجيدة هي التي يتوافر فيها فرص العمل والدراسة. ويراهم الآخرون هي التي يتمكن فيها الفرد من الحصول على مبتغاه دون عناء أو جهد ". (العادلي، 2006، ص10)

كما أكدت صبيرة وإسماعيل (2017) على أن مفهوم جودة الحياة يرتبط بأسلوب حياة الفرد، وما يقوم به من نشاطات وقدرات لتحكم فيما يدور حول مستقبله، وأن هناك العديد من المعوقات التي تمنع الفرد من الوصول إلى الإحساس بجودة الحياة، ومنها: ضغوط الحياة التي يواجهها الفرد، والصراع الداخلي الذي يشعر به بسبب ضعف الإنجاز الذي حققه، وعدم القدرة على التحكم بالظروف الخارجية، إذ أن أكثر ما يحتاج إليه الفرد هو القدرة على الإنجاز

والتحصيل الدراسي ومواكبة المسيرة التعليمية، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة إحساس الفرد بجودة حياته. (صالح ضميري، 2019، ص16)

وصفها الباحث إيفان (1993) بأنها: تلبية واشباع توقعات المستفيد أو تقديم ما يفوق هذه التوقعات. (شاكر، 2014، ص85)

كما ذكر محمود منسي وعلي كاظم (2006): جودة الحياة على أنها شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على اشباع حاجاته من خلال إثراء البيئة، ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه. (محمد زيدان، 2017، ص50)

من خلال التعريفات السابقة، نلاحظ أنه ليس هناك مفهوم أو تعريف موحد لمصطلح جودة الحياة، وهذا عائد إلى اختلاف وجهات نظر الباحثين إذ أنه توسع مفهوم جودة الحياة ليشمل كل جوانب الفرد المختلفة منها: الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية، حيث نجد تعريف دينر يتوافق مع تعريف منظمة الصحة العالمية لجودة الحياة حيث تتحدد جودة الحياة في إدراك الفرد لخلفيته الثقافية ومن منظومة قيم المجتمع، وكما تناول عبد المعطي نفس الاتجاه مع بوعيشة في تعريفهم لجودة الحياة كونها تعبر عن الاستمتاع بالظروف المادية إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية، وأشار محمود منسي وعلي كاظم في تعريفهم على أنها عبارة عن إحساس الفرد بالسعادة والرضا والراحة النفسية.

2- المفاهيم المرتبطة بجودة الحياة:

2-1- الحرية وجودة الحياة:

تعتبر الحرية مهمة للوجود الإنساني، والإنسان هو الجوهر الذي يقرر ويختار الحرية التي تعني مواجهة الغرائز، أي يستطيع التعامل بشكل إرادي مع الظروف البيولوجية

والاجتماعية التي لها علاقة بالآخرين، وأن الحرية وسيلة لتحقيق الفرد لجودة الحياة وذلك من خلال حريته في تقرير مصيره واختيار الأهداف التي تناسب إمكانياته وميوله واهتماماته.

(الجميل، 2008، ص31)

2-2 الرضا وجودة الحياة:

حيث عرفه " رضوان وهريدي " بأنه تقبل الفرد لما حققه من إنجازات في حياته الماضية والحالية، ويفصح هذا التقبل عن نفسه في توافقه مع ذاته ومع الآخرين وفي نظرتة المتفائلة للحياة والمستقبل. (سعيد مصطفى جلاله، 2015، ص12)

2-3 التفاؤل وجودة الحياة:

أشارت منظمة الصحة النفسية إلى أن التفاؤل هو عملية نفسية إرادية تولد أفكار ومشاعر للرضا والتحمل والثقة العالية بالنفس، وبالوقت نفسه تبعد عن الفرد حالات اليأس والعجز، وهذا بدوره ينشط عند الفرد أجهزة المناعة النفسية والجسمية، وبذلك يعد التفاؤل هو الطريق الأمثل للسعادة، كما أن نظرة الشاب إلى المستقبل لها تأثير واضح على مستوى طموحهم، فالفرد الذي له طموح عال نحو المستقبل بحد ذاته يعد دافعا مؤثرا يدفع الفرد إلى العمل الجاد والمثابرة والإقدام على الحياة بشكل يجعله متفائلا فيها، أما الفرد الذي ينظر للحياة نظرة بؤس ويأس فتكون نظرتة تشاؤمية وهذا ما يجعله هاربا من الحياة.

(رمضان، 2012، ص36)

2-4 السعادة وجودة الحياة:

يعرفها شفيق (1994): الشعور بالسعادة هو مزيج من مشاعر الإيجاب السارة التي تتضمن النظرة التفاؤلية دائما للحياة والتمتع بالصحة النفسية والجسمية والإحساس بالنشاط والحيوية والقدرة على التفاؤل الاجتماعي السليم والإنجاز والنجاح إلى جانب الشعور بالرضا الذاتي والحب والأمان والاستقرار والتقدير وتحقيق الذات. (صالح، 2011، ص801)

ومن خلال ما ذكرناه سابقا نستنتج بأن مصطلح جودة الحياة هو مفهوم متداخل ومرتبطة بالمفاهيم الأخرى مثل الرضا والحرية والسعادة وغيرها من المفاهيم، وكلها عبارة عن مشاعر إيجابية تصدر من طرف الفرد.

3- الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة:

3-1 المنظور الإنساني:

يرى المنظور الإنساني أن فكرة جودة الحياة تستلزم دائما الارتباط بين عنصرين لا غنى عنهما ويتمثلان في وجود كائن حي ملائم مع وجود بيئة يعيش فيها.

ومن أكثر النظريات الحديثة ضمن هذا المنظور نجدها تتمثل فيما يلي:

3-1-1 نظرية ريف (1999):

تدور نظرية ريف حول مفهوم السعادة النفسية، إذ أن شعور الفرد بجودة الحياة ينعكس في درجة إحساسه بالسعادة التي حددها " ريف " بستة أبعاد يضم كل بعد ستة صفات. وتمثل هذه الصفات نقاط التقاء لتحديد معنى السعادة النفسية التي تتمثل في وظيفة الفرد الإيجابية في تحسين مراحل حياته، وهي كالاتي:

- قبول الذات أو الإعجاب بها على الرغم من أي قصور أو ضعف.
- العلاقات الإيجابية مع الآخرين.
- الاستقلالية أو القدرة على التوجيه وتحديد الذات وتنظيمها في خدمة الأهداف التي يتم اختيارها شخصيا وبحرية.
- التمكن البيئي ويقصد به القدرة على إنشاء بيئة تناسب قدراتنا وأهدافنا الفريدة.
- الهدف في الحياة.
- النمو الشخصي وهو إدراك الإمكانيات الشخصية للفرد في عملية التعلم والنمو مدى الحياة.

3-2 المنظور المعرفي:

يرتكز في هذا المنظور في تفسيره لجودة الحياة على فكرتين أساسيتين هما:

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

الثانية: تشير إلى الاختلاف الإدراكي الحاصل بين الأفراد، كما أنه أشار إلى كون العوامل

الذاتية هي الأقوى أثرا من العوامل الموضوعية في درجة شعورهم بجودة حياتهم.

(شيخي، 2014، ص 83)

3-2-1 نظرية لاتون (1997): طرح "لاتون" مفهوم طبيعة البيئة ليوضح فكرته عن جودة

الحياة، وهي تدور حول الآتي:

أن إدراك الفرد لنوعية حياته يتأثر بظرفين هما:

• **الظرف المكاني:** نجد أن هناك تأثير للبيئة المحيطة بالفرد على إدراكه لجودة حياته،

ونجد أن الظروف المكانية لها تأثيرات أحدهما مباشرة على حياة الفرد، كالتأثير على

الصحة مثلا والآخر تأثيره غير مباشر إلى أنه يحمل مؤشرات إيجابية كرضا الفرد

على البيئة التي يعيش فيها.

• **الظرف الزمني:** إن إدراك الفرد لتأثير طبيعة البيئة على جودة حياته يكون أكثر

إيجابية، فكلما تقدم الفرد في عمره كلما كان أكثر سيطرة على ظروف بيئته.

(شيخي، 2014، ص 84)

3-3 المنظور النفسي:

يرى أصحاب الاتجاه النفسي أن الإدراك هو المحدد الأساسي لجودة الحياة، فالحياة

بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها. كما أن جميع متغيرات المنحنى الاجتماعي كالدخل،

المسكن، العمل، التعليم، تمثل انعكاسا مباشرا لإدراك الفرد بجودة الحياة في وجود هذه

المتغيرات بالنسبة لهذا الفرد وذلك في وقت محدد وفي ظروف معينة، ويظهر ذلك في مستوى السعادة والشقاء الذي يكون عليه. (مصطفاوي، الأسود، 2021، ص854)

وفيما يتعلق بمفهوم القيم فإنه يتشكل من خلال مركز الدائرة التي تتمحور حولها مؤشرات جودة الحياة. وذلك للأسباب التالية:

- أهمية القيم في تفسير الطموحات والتوقعات الخاصة بالأفراد.
 - إسهام القيم في تحديد مستويات الأهمية النسبية لمجالات الحياة المتعددة.
 - أهمية القيم في تقدير الفرد لقيمة الحياة في جوانبها المختلفة.
- (الغندور، 1999، ص28)

3-4 المنظر التكاملي:

3-4-1 نظرية أندرسون (2003):

اقترح أندرسون شرحا شاملا لمفهوم جودة الحياة بناء على عوامل موضوعية مثل مفهوم السعادة، معنى الحياة، نظام المعلومات البيولوجية، الحياة الواقعية، إشباع الحاجات كإطار نظري شامل لشرح جودة الحياة.

وأشار أندرسون إلى أن الإدراك الشخصي للحياة يمكنه من إجراء تقييم شخصي لما يحدث من حوله ويمكنه أيضا من تكوين أفكار لتحقيق الرضا عن الحياة.

(مبارك، 2010، ص728)

3-5 المنظر الطبي:

يهدف هذا المجال إلى تحسين جودة الحياة الذين يعانون من الأمراض الجسمية المختلفة أو العقلية. وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية.

وتعتبر جودة الحياة من الموضوعات التي تتعلق بالوضع الصحي وفي تطور الصحة، فقد زاد اهتمام الأطباء لتعزيز ورفع جودة الحياة لديهم من خلال توفير الدعم النفسي والسيكولوجي لهم.

ومن هنا تتعلق بكيفية التحكم في الميزانية الصحية دون التضحية بجودة العلاج، ومن هنا نلاحظ أن إدراك الأعراض وقرار إجراء الفحص والاستماع للتوصيات الطبية ترتبط بإدراكات المرضى أكثر من حالتهم الوظيفية الحقيقية، ولقد صممت مقاييس متعددة الأبعاد لتفكير جودة الحياة، مثلاً: تقييم الفعالية العلاجية لمختلف أنواع التكفل وتأثير مختلف الأدوية، إلا أن أكبر مشكل في أنه لا يوجد اتفاق حول تعريف مصطلح جودة الحياة، إذ أنه يوجد أكثر من 80 سلماً لقياس هذا المفهوم. (عدودة، 2005، ص120)

ومن خلال هذه الاتجاهات، نجد أن الاتجاه الإنساني فسر جودة الحياة بأنها ترتبط بوجود كائن حي ملائم ووجود بيئة جيدة يعيش فيها، أما الاتجاه المعرفي فسره بأن طبيعة الإدراك هي التي تحدد شعور الفرد بجودة الحياة، أما بالنسبة للاتجاه النفسي ففسر جودة الحياة بأنها تكمن في حدوث الإشباع في المراحل العمرية، حيث يظهر الرضا في "حالة الإشباع" أو عدم الرضا في حالة "عدم الإشباع". أما التكامل فيوضع مؤشرات لجودة الحياة وأن شعور الفرد بالرضا هو الذي يشعره بجودة الحياة، وبالنسبة للجانب الطبي فيهدف إلى تحسين جودة الحياة لدى الأفراد الذين يعانون من الأمراض النفسية والعقلية والجسمية وذلك بتوفير الدعم النفسي والسيكولوجي لهم.

4- مكونات جودة الحياة:

4-1 الرضا عن الحياة:

هي سيرورات معرفية تشمل المقارنة بين حياة الفرد ومعايير المرجعية (القيم والأفكار).

حسب بافو وآخرون (1991): الرضا عن الحياة هو التقويم العام الذي يحمله الفاعل عن حياته.

ويرى دينار (1994): أن الرضا عن الحياة تعبر عن حكم واعي وشامل عن حياة الفرد، وقد تكون مجزأة في مجالات محددة (الجانب الوظيفي، العائلة، الهوايات، الصحة، الميزانية، الذات، الجماعة، الانتماء).

ويرى كوريقان (2001): أن الرضا عن الحياة يتم تعريفها على أنها تقدير ذاتي لدى الشخص اتجاه حياته الحالية مقارنة بمستوى آماله وتطلعاته.

4-2 السعادة:

السعادة هي مصطلح فلسفي والتي تشير إلى حالة تعبر عن وجدان إيجابي وانفعالات إيجابية تطفو على الوجدان السلبي، ليتم تقديم اسم السعادة إلى الراحة النفسية الذاتية. فجودة الحياة الإيجابية تعني غياب الوجدان السلبي وحضور الوجدان الإيجابي والذي يتمثل في الرضا العام والشامل.

وبالنسبة " لإيزك " (1990)، و"بيس" (2000) أن السعادة هي استعداد شخصي مستقر نفسياً والتي تصاحبها حالات انفعالية جيدة (فرح، لذة). وبعض المشاعر السلبية التي نادراً ما تتكرر مثل: الوجدان السلبي (الغيرة، القلق، الاكتئاب، الانزعاج).

4-3 الراحة النفسية الذاتية:

يتم تحديدها حسب غولو (2000) من خلال ثلاث شروط أساسية وهي:

- ذاتية بمعنى تقدير ذاتي الذي لا علاقة له مع شروط الحياة الموضوعية.
- ترتبط بالتقويم الإيجابي الشامل للحياة أي الرضا عن الحياة.
- لا تتحدد بغياب الانفعالات السلبية كالقلق والاكتئاب، بمعنى ترتبط بالحضور الوجداني

الإيجابي. (فواظمية، 2018، ص 88،89)

تحسين جودة الحياة تعتمد على توازن بعض المكونات والتي تتمثل في الرضا عن الحياة والسعادة والراحة النفسية الذاتية، حيث أنها تتكامل وتؤثر في بعضها البعض وتساهم في جعل الفرد يشعر بالراحة النفسية والرفاهية الشاملة.

5- مؤشرات جودة الحياة:

الإحساس بجودة الحياة حالة شعورية يرى الفرد نفسه على أنه قادر على تلبية احتياجاته المختلفة الفطرية والمكتسبة والاستمتاع بمحيطه، وعادة ما يقاس بالدرجة التي وصل إليها المجيب عن فقرات مقياس الإحساس الذي يعده الباحثون.

- **المؤشرات النفسية:** تتجلى في شعور الفرد بالقلق والاكتئاب، والشعور بالرفاهية والرضا أو التوافق مع المرض.
- **المؤشرات الاجتماعية:** وتبرز من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها فضلا عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.
- **المؤشرات المهنية:** يتم التعبير عنها على أنها درجة الرضا الشخصي عن مهنة الفرد والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته، وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.
- **المؤشرات الجسمية:** تتجسد في رضا الفرد عن صحته والتعايش مع الآلام، والنوم والشهية للأكل والأداء الجنسي. (منسي ومحمود، 2006، ص 25)

نستنتج من خلال ما سبق أن جودة الحياة من أدوات قياس رفاة الأفراد في مختلف جوانب الحياة، وتعمل هذه المؤشرات على تقييم مستوى الرفاه الاجتماعي، الاقتصادي... لتحسين الحياة اليومية للأفراد.

6- مقومات جودة الحياة:

توجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة:

- القدرة على التفكير وأخذ القرارات.

- القدرة على التحكم.
- الصحة الجسمانية والعقلية.
- الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية.
- المعتقدات الدينية والقيم الثقافية والحضارية.
- الأوضاع المالية والاقتصادية والتي عليها يحدد كل شخص ما هو الشيء الأهم بالنسبة له والذي يحقق سعادته في الحياة التي يحياها.

وإذا تحدثنا عن مقومات جودة الحياة من الناحية الصحية نجدها تتمثل في أربع نواحي أساسية والتي تؤثر بشكل أو بآخر على صحة الإنسان بل وعلى نموه. كما أنها تتفاعل مع بعضها البعض:

- الناحية الجسمانية.
- الناحية الشعورية.
- الناحية العقلية.
- الناحية النفسية.

وتتمثل هذه النواحي الأربعة في الاحتياجات الأساسية الأخرى الضرورية لحياة الإنسان التي لا يستطيع العيش بدونها والتي يمكن أن نطلق عليها الاحتياجات الأولية. (الهمص، 2010، ص45)

من خلال ما ذكرناه سابقا نقول باختصار أن جودة الحياة تتحقق من خلال توازن مقوماتها والتي تساهم في ضمان رفاهية الأفراد والمجتمعات.

7- أبعاد جودة الحياة:

تشير منظمة الصحة العالمية: إلى أن مفهوم جودة الحياة العالمي يتكون من عدة أبعاد مثل: الحالة النفسية والحالة الانفعالية والرضا عن العمل والرضا عن الحياة والمعتقدات الدينية

والتفاعل الأسري والتعليم والدخل المادي. ولهذا فإن جودة الحياة تتكون من خلال إدراك الفرد لحالته العقلية وصحته الجسمية وقدرته الوظيفية ومدى فهمه للأعراض التي تعتريه.

(شيخي، 2014، ص26)

ويرى روزن أن جودة الحياة تتضمن أربعة أبعاد أساسية تضمنها المقياس الذي أعده لهذا الغرض وهي الضغط النفسي المدرك، العاطفة، الوحدة النفسية، والرضا.

(محمد الهنداوي، 2010، ص39)

ويذكر ويدر (2003) أن هناك إجماعاً على وجود أربعة أبعاد رئيسية لجودة الحياة

وهي:

- البعد الجسمي: وهو خاص بالأمراض المتصلة بالأعراض.
- البعد الوظيفي: وهو خاص بالرعاية الطبية، ومستوى النشاط الجسمي.
- البعد الاجتماعي: وهو خاص بالاتصال والتفاعل الاجتماعي مع المحيطين.
- البعد النفسي: وهو خاص بالوظائف المعرفية والحالة الانفعالية والإدراك العام للصحة والصحة النفسية والرضا عن الحياة والسعادة. (مجدي، 2006، ص92)

يشير حسن مصطفى إلى ثلاثة أبعاد لجودة الحياة وهي:

- جودة الحياة الموضوعية: وتتمثل فيما يوفره المجتمع من إمكانيات مادية إلى جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد.
 - جودة الحياة الذاتية: والتي تعني بما يشعر كل فرد بالحياة الجيدة التي يعيشها أو مدى الرضا عن الحياة ومن ثم الشعور بالسعادة.
 - جودة الحياة الوجودية: وتعني مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد، والتي من خلالها يمكن للفرد أن يعيش حياة متناغمة، ليصل لإشباع حاجته البيولوجية النفسية.
- (أبو الحسن وآخرون، 2015، ص06)

وعليه يمكن القول ان جودة الحياة تتضمن مختلف الأبعاد التي تخص الفرد في حد ذاته والتي تخص المجتمع، وكلاهما يهدفان إلى نفس الأهداف وهي إشباع حاجات الفرد الأساسية.

8- مظاهر جودة الحياة:

يقترح عبد المعطي (2005) بأن جودة الحياة لها خمس مظاهر وهي:

- العوامل المادية والتعبير عن حسن المال: تشمل الخدمات المادية التي يقدمها المجتمع لأفراده، حيث تعبر عن نوعية حياة المجتمع، وتعكس الدرجة التي يمكن للفرد أن يتكيف معها.
- إشباع الحاجات والرضا عن الحياة: ترتفع جودة حياة الإنسان وتتحسن عند تلبية احتياجاته، فبعضها تتعلق بالبقاء مثل الغذاء والسكن والصحة، وبعضها الآخر تتعلق بالعلاقات الاجتماعية مثل الانتماء، الحب، الأمن...
- إدراك الفرد للقوى والامتضانات الحياتية وإحساسه بمعنى الحياة: لكي يعيش الفرد حياة كريمة يجب عليه تسخير قدراته وطاقته بهدف تطوير علاقاته الاجتماعية والانخراط في المشاريع المستهدفة، ويجب أن تتميز بالقدرة على التخطيط واستخدام الوقت، لأنها مؤشرات على جودة الحياة.
- الصحة الجيدة والإحساس بالسعادة: ترتبط الصحة بالبناء والتركيب البيولوجي للإنسان، ويعتبر من متطلبات جودة الحياة، وكما يعمل الأداء السليم لخلايا الجسم ووظائفه على إبقاء الجسم في حالة صحية جيدة. ويتم التعبير عن السعادة من خلال الشعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات... كما يشعر بها الأفراد عندما يدركون قيمة ومعنى حياتهم مع التمتع بصحة جيدة.
- جودة الحياة الوجودية: فهي قيادة الفرد إلى إحساسه بمعنى الحياة، وهو جوهر وجودنا.

ويذكر شالوك (2002): أن هناك ثمانية مجالات لجودة الحياة وهي:

- السعادة الانفعالية: الرضا، انخفاض الضغوط.
- العلاقات بين الشخصية.
- السعادة المادية
- النمو الشخصي: التعليم، الكفاءة، الأداء.
- السعادة البدنية: الصحة.
- تقرير المصير.
- الاندماج الاجتماعي.
- الحقوق البشرية.

(الواوي، 2012، ص 39-40)

ومنه فإن مظاهر جودة الحياة تتعدد لتشمل العوامل المادية، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لمعنى الحياة، ومدى إحساس الفرد بالسعادة والصحة النفسية والجسمية، إضافة إلى جودة الحياة الوجودية وهي الأعمق تأثيراً.

9- كيفية تحقيق جودة الحياة:

ترى مجدي (2009) أنه لكي يستطيع الإنسان الشعور بجودة الحياة والوصول إليها، لابد أن تتوفر مجموعة عوامل تتمثل فيما يلي:

- تحقيق الفرد لذاته: وذلك من خلال إحساس الفرد بالارتقاء، وإدراكه لتطوره وانفتاحه للتجارب الجديدة وإحساسه الواقعي بالحياة، وتغيير وتطور سلوكه يوماً بعد يوم، وهذا ما يزيد من معرفته وفعاليته الذاتية.

وذكر فارغلي (1994): أن مفهوم الذات لدى الفرد يتكون من مجموعة من العوامل تتمثل في (تحديد الدور، المعايير الاجتماعية، التفاعل الاجتماعي، اللغة، العلاقات الاجتماعية).

ويرى كل من كورت وتوراي (1999): أن السعي وراء تحقيق الذات هو الهدف الأسمى للطموح الإنساني.

• إشباع الفرد لحاجاته لمكون أساسي لجودة الحياة: يذكر غندور (1999) أن هناك من يرى لب موضوع جودة الحياة يتمثل في الدراسة التي قام بها ماسلو للحاجات الإنسانية والنظرية الاقتصادية للمتطلبات الإنسانية، ويشمل تصنيف ماسلو للحاجات الإنسانية على خمسة مستويات كالاتي:

- الحاجة الفيزيولوجية.

- الحاجة للأمن.

- الحاجة للانتماء.

- الحاجة للمكانة الاجتماعية.

- الحاجة لتقدير الذات.

(عبيد، د.س، ص358)

• الوقوف على معنى إيجابي للحياة: يرى فرانكل (1969) أن الحياة يجب أن يكون لها معنى تحت كل الظروف وأن الإنسان يستطيع اكتشاف ذلك المعنى في حياته بثلاثة طرق وهي:

- القيام بعمل جديد.

- تجربة خبرات وقيم سامية مثل الخير والحق.

- الالتقاء بإنسان آخر في أوج تفردته الإنساني.

كما أنه أشار إلى وجود ثلاثة مصادر يستطيع من خلالها الفرد أن يحقق معنى لحياته

وهي:

- القيم الإبداعية: وتشمل كل إنجازات الفنون والعلوم.
- القيم الخبراتية: وتتضمن كل ما يمكن أن يحصل عليه الإنسان من خبرات حسية ومعنوية.
- القيم الاتجاهية: تتكون من الموقف الذي يتخذه الإنسان إزاء معاناته التي لا يستطيع أن يتجنبها مثل المرض والقدر.

(شيخي، 2014، ص100)

- توافر الصلابة النفسية: حيث تعرف بأنها مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات طابع نفسي اجتماعي وهي خصال تضم الالتزام والتحدي والتحكم والتي يراها الفرد على أنها خصال مهمة تمكنه من مجابهة المواقف الصعبة.

(فواطمية، 2018، ص18)

- التوجه نحو المستقبل: تشير شعير (2005) أن قلق المستقبل هو أحد أنواع القلق الذي يشكل خطورة في حياة الفرد والذي يمثل الخوف من المجهول وقد ينبو عن خبرات مرضية أو حاضرة يعيشها الفرد مما ينتج عن ذلك الشعور بعدم الأمن وتوقع الخطأ والتشاؤم واليأس، كما ترى أن قلق المستقبل قد ينتج عن أفكار خاطئة ولا عقلانية تجعل الفرد يؤول الواقع من حوله والأحداث بشكل سلبي وخاطيء مما يفقد السيطرة والتحكم بمشاعره وغير قادر على مواجهة المستقبل.

(الهنداوي، 2010، ص51)

ومن هنا توصلنا إلى أن جودة الحياة ترتبط بالعديد من الجوانب، مثل الجانب الاقتصادي، النفسي، الاجتماعي وغيرها من جوانب الحياة ومن أجل تحقيقها يتطلب من الفرد دمج هذه العوامل المذكورة سابقا في حياته اليومية، ليشعر بالسعادة والرضا عن حياته.

10- قياس جودة الحياة:

لقد قام الباحث "ويكلاند" بتقسيم أنواع قياس جودة الحياة إلى ثلاثة أنواع وهي: القياس العالمي، القياس العام والقياس الخاص.

- **أولاً: القياس العالمي:** حيث تم تصميمه بهدف قياس جودة الحياة بطريقة شاملة ومتكاملة ويكون هذا سؤالاً واحد يطرح على هذا الشخص لحساب جودة حياته، مثل مقياس "فلنجان" لجودة الحياة، الذي يسأل الناس عن رضاهم عن 15 مجال من مجالات الحياة.
- **ثانياً: القياس العام:** حيث يتشارك مع القياس العالمي في بعض الأمور، وتم تحديدها ليكون بصورة شاملة من احتمالية تأثير المرض أو أعراضه على حياة الفرد، والميزة الكبيرة لهذا المقياس هي التغطية الشاملة، أما عيوبه فإنه لا يعطي عناوين ذات صلة بمرض معين.
- **ثالثاً: المقياس الخاص بالمرضى:** طور هذا المقياس بهدف مراقبة رد الفعل للعلاج في حالات خاصة وهذه الخطوات محصورة بمشاكل حساسة تميز مجموعة خاصة من المرضى، حيث لهم حساسية للتغيير وكذلك قلة التصور لديهم في الربط مع تعريف معنى جودة الحياة.

(هاشم، 2001، ص30)

نستنتج من خلال ما سبق أن جودة الحياة تعتبر من المفاهيم التي يصعب قياسها، ومن أبرز المقاييس التي صممت لقياس جودة الحياة نجد المقاييس العالمية، المقاييس العامة، المقاييس الخاصة وغيرها من المقاييس، حيث أنها تشمل عدة مجالات من حياة الفرد وكلها تعتمد على الدقة والموضوعية في قياس جودة الحياة.

خلاصة:

وعليه فإن مفهوم جودة الحياة هو مفهوم واسع ويعتبر من المفاهيم الحديثة التي تخص علم النفس الإيجابي، فهي حالة من الوعي تهدف إلى تحقيق التوازن بين الجوانب المختلفة بما فيها الجسمية، النفسية والاجتماعية. وذلك بهدف تحقيق الرضا عن الحياة وتحقيق التوافق النفسي والتكيف مع المحيط الخارجي، ونجد أن جودة الحياة تختلف من فرد لآخر وذلك باختلاف المتغيرات المحيطة به والامكانيات المادية والمعنوية.

الفصل الرابع

الطالب الجامعي

تمهيد.

1. مفهوم الطالب الجامعي.
2. خصائص الطالب الجامعي.
3. مسؤوليات الطالب الجامعي.
4. المشكلات التي يعاني منها الطالب الجامعي.

خلاصة.

تمهيد:

المرحلة الجامعية هي مرحلة حيوية في حياة الفرد، حيث يعتبر الانتقال من مرحلة التعليم العام إلى التعليم العالي خطوة هامة نحو النضج الأكاديمي والشخصي وفي هذه المرحلة يبدأ الطالب ببناء مساره المهني وتنمية مهاراته الفكرية والاجتماعية ما يجعله يعيش فترة مليئة بالتحديات والفرص يجسد الطالب الجامعي التفوق الأكاديمي والطموح الشخصي، كما يواجه تحديات متعددة مثل التأقلم مع أسلوب التعلم الجديد، إدارة الوقت وبناء علاقات اجتماعية مهنية، وهذه الفترة تشكل قاعدة انطلاق نحو المستقبل، حيث يبدأ الطالب في تحديد ميوله و طموحاته من خلال التخصصات الجامعية التي يختارها وينمي مهاراته التي ستكون مفيدة في حياته العملية بعد التخرج.

1. مفهوم الطالب الجامعي:

الطالب هو حجر زاوية في العملية التعليمية التي من أجله أنشأت، ويقصد بها مدى تأهله علميا وصحيا ونفسيا حتى يتمكن من استيعاب دقائق المعرفة، وتكتمل متطلبات تأهيله وبذلك تضمن أن يكون هذا الطالب من صفوة المتخرجين القادرين على الابتكار وتقدم وسائل العلم وأدواته، ويعتبر محور العملية التربوية، والغاية التي تطلبها عملية التعلم والتعليم. (العبادي وآخرون، 2008، ص 68)

ويعرف أيضا:

الطالب الجامعي هو من يمر بمرحلة نمو معينة فهو على وشك انهاء مرحلة المراهقة إن لم يكن على قدر تجاوزها فعلا إلى مرحلة النضج الأخرى وعلى الأستاذ الجامعي أن يعرف بأن العملية التربوية التي يقوم بها لطلابه في الجامعة لا تنحصر في مجرد تزويد الطالب بمجموعة من المعارف والحقائق النظرية، وإنما هي عملية تنمية الطالب من جوانبه المختلفة. (راشد علي، 2007، ص 46)

فمن خلال التعاريف المذكورة توصلنا إلى استنتاج أن الطالب الجامعي له دور هام وبارز في العملية التعليمية فهو يعتبر مدخلات ومخرجات العملية التعليمية الجامعية.

2. خصائص الطالب الجامعي:

يتميز طلاب الجامعة بعدة خصائص وسمات مشتركة جمعتهم في مكان واحد وهو الجامعة، وهناك العديد من الكتب التي أوردت هذه الخصائص التي نستخلصها في مجموعة من العناوين التالية:

2-1 الخصائص الجسمية:

وهي الخصائص التي تتميز بظهور معالم جسمية وفيزيولوجية معينة سواء كانت عند الذكور أو الإناث، والناحية الجسمية تتميز بالاستمرار والنمو نحو النضج الكامل مع التخلص من الاختلال في التوافق العصبي، ونجد أن أي انفعال يصدر عن الطالب يمكن أن يكون أكثر ثباتاً واتزاناً على نحو يسمح له بالسيطرة على القلق والخوف.

(فهيم نورهان، منير حسن، 1999، ص254)

2-2 الخصائص النفسية:

إن الحديث عن الصحة النفسية للطالب الجامعي كخاصية تميزه، لا ينحصر في مفهوم ضيق وهو السلامة من المرض النفسي أو الاضطراب السلوكي بل يتعداه إلى أبعاد ومعاني أوسع وأشمل هي: مقدار نجاح الفرد في توافقه الداخلي مع دوافعه المختلفة، وفي توافقه الخارجي وفي علاقته ببيئته بما فيها من أشخاص وموضوعات، بمعنى أدق الصحة النفسية هي رضا الفرد عن نفسه وقبوله لها وتقبله للآخر واعتدال سلوكه رغم التغير الذي يصادفه وتأثير الظروف المحيطة به. (منى عتيق، 2013، ص31)

2-3 الخصائص الاجتماعية:

تستمر عملية التنشئة الاجتماعية بالنسبة للطالب الجامعي حيث يتعلم القيم السائدة في مجتمعه، كما تتوسع آفاقه ونشاطاته الاجتماعية، بحيث تظهر لديه خصائص منها:

- **الميل إلى الجنس الآخر:** وهو الاهتمام بالجنس الآخر والحاجة إلى التوافق مع الجنس الآخر.
- **الثقة وتأكيد الذات:** حيث يحاول أن يجلب الاهتمام بشتى الطرق فيهتم بمظهره الشخصي وذلك باختيار الملابس التي يرتديها، ويكون لبقاً في كلامه، يلاطف ويجمال كما يخضع إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق والحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية.

- الخضوع لجماعة الرفاق: ويحاول هنا التخلص من سيطرة الأسرة ولكن إشباع حاجاته الاجتماعية تتطلب منه الانتماء إلى جماعة فيجعلها مرجعا له، ويتبع قوانينها وأساليبها.
- اتساع دائرة التفاعل: فتتسع دائرة نشاطه الاجتماعي ويدرك حقوقه ويشارك في النشاطات، ويتضح النفور في التمرد على السلطة الأسرية ليشعر بالفردية والاستقلالية، وكذلك الحرية من القيم والتقاليد فلا يمثل لها، فيزداد تعصبا لأرائه ومعايير جماعة النظائر، ولكن تصبح ميزة نوعا ما حسنة وهي المنافسة لزملائه لتحقيق مكانته من خلال المنافسة والنشاطات والتحصيل الدراسي. (عادل مرابطي، 2007، ص 81-82)

إن المرحلة الجامعية تعتبر مرحلة انتقالية، وفيها يصبح الطالب الجامعي ناضج وبالغ ومترن في العديد من جوانب حياته وشخصيته، وبهذا تظهر عليه مجموعة من الخصائص التي تم ذكرها سابقا لتمييزه عن باقي الأفراد.

3. مسؤوليات الطالب الجامعي:

3-1 مسؤوليات الالتزام بالقوانين الجامعية:

على الطالب الجامعي احترام القوانين والأنظمة والتشريعات الجامعية والالتزام بها، وعدم القيام بأي فعل يخالف هذه القوانين.

3-2 مسؤولية تقع على عاتق الطالب الجامعي:

هذه المرحلة هي المسؤولة عن التفوق الدراسي والحصول على أعلى معدلات النجاح والتسلح الكامل بالعلم والمعرفة.

3-3 مسؤولية بناء الذات:

رسالة الطالب الجامعي لا تقف عند الحصول على العلم في تخصص معين بل تتعدى إلى أبعد من ذلك، فمن مسؤوليات الطالب الجامعي الاستفادة مما تقدمه الحياة الجامعية في بناء شخصيته القيادية القوية القادرة على تحمل المسؤولية والإبداع.

(بلال الحديثي، 2011، ص 13-14)

فمن خلال ما ذكرناه توصلنا على أن هناك العديد من المسؤوليات التي يجب على الطالب الجامعي الالتزام بها وكلها تتمحور حوله وتعود بالفائدة عليه.

4- المشكلات التي يعاني منها الطالب الجامعي:

يعتبر الطالب الجامعي العنصر الحيوي حيث سخرت من أجله الجامعة وذلك بهدف تكوينه ومساعدته على التقدم والتطور والتعلم وتحقيق النجاح، وهو حتما سيواجه مشكلات عدّة في مساره ومنها نذكر ما يلي:

4-1 المشكلات الدراسية:

ترتبط بالدراسة والتحصيل الدراسي وانخفاض المعدل الدراسي مع أن الطلاب الذين يلتحقون بالجامعة هم أفضل طلبة المدارس الثانوية من حيث التحصيل، لكن كثيرا ما يواجهون مشكلات دراسية في الجامعة مع فروق هي:

- يعتمد التعلم في الجامعة على درجة كبيرة من مهارات التحليل والتركيب والتطبيق بينما يعتمد في المدرسة على الاستنكار والحفظ. (سعيد التل وآخرون، 1997، ص460)
- يعتمد الطالب في المدرسة على المدرس بينما في الجامعة فيزداد اعتماد الطالب على نفسه.
- تزداد حاجة الطالب في الجامعة إلى مهارات دراسية مثل استخدام المكتبة وكتابة الملاحظات أثناء المحاضرة.

4-2 المشكلات النفسية:

تتركز معظم المشكلات النفسية لطلاب الجامعة حول مشكلات النمو الانفعالي لمرحلة المراهقة والاستعداد للرشد وتحمل المسؤولية والاستقلال عن الأسرة، والشباب في مرحلة الجامعة يعاني الكثير من القلق والتوتر وتغلب الحالة الانفعالية والشعور بالنقص والارتباك والخوف من المستقبل. وتؤثر هذه المشاعر على الصحة النفسية والنشاط العقلي الانفعالي، وقد تؤثر

على اتجاهه وعاداته ويظهر ذلك في شعوره بالأرق والتعب والصداع والنسيان وعدم القدرة على ضبط النفس والتعب من الدراسة. (مخنفر حفيظة، 2013، ص198)

3-4 المشكلات الاجتماعية:

تتمثل في صعوبة تكوين صداقات وصعوبة التحدث مع الآخرين وضعف الثقة ومهارات الاتصال بالإضافة إلى مشكلات علاقاتهم مع الأساتذة وكثيرا ما يقول الطلبة أن الأساتذة بمفهومهم من الحوار ويمكن أن يساهم تحسين مهارات الاتصال في معالجة مشكلات العلاقات الاجتماعية، وأن الموضوعية والعدالة واحترام الرأي الآخر والتحرر من الانغلاق والتميزات تساعد في بناء شبكة اجتماعية تقوم في الأساس على الاحترام.

(مومن بكوش الجموعي، 2014، ص70)

هذا العنصر يستعرض التحديات والمشكلات العديدة التي يواجهها الطالب الجامعي، وتشمل هذه المشكلات: الضغوط الدراسية أو المشكلات الدراسية وال نفسية والاجتماعية، والتعامل مع هذه المشكلات، يتطلب الأمر توفير دعم أكاديمي ونفسي مناسب من الجامعات لتسهيل التكيف وتحقيق النجاح الأكاديمي والشخصي.

خلاصة:

من خلال الفصل يتضح أن الطالب الجامعي يلعب دورا هاما وبارزا في المحيط الجامعي باعتباره أحد أهم المكونات الأساسية في العملية التعليمية ولهذا فلا بدّ من التهيئة لمستقبله لاعتباره ضمانا للمجتمع وتطوره، ونجد أن هذا يحدث حين تستطيع الجامعة تنمية هذه الطاقة وتحقيق الرقي والازدهار وذلك من خلال مساعدة الطالب على تحليل دوافعه واكتشاف حاجاته وميوله والمناقشة معه بهدف حل مشكلاته.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد.

1. التذكير بفرضيات الدراسة.
2. الدراسة الاستطلاعية.
3. الدراسة الأساسية.
4. منهج الدراسة.
5. مجتمع البحث.
6. حدود الدراسة الأساسية.
7. الأدوات المعتمدة في الدراسة.
8. إجراءات التطبيق الميداني.
9. الأساليب الإحصائية.

تمهيد:

بعد ما تم التطرق للجانب النظري من إشكالية الدراسة وخطواتها، سيتم التطرق في هذا الفصل إلى الجانب الميداني، حيث يعتبر وسيلة لنقل مشكلة البحث إلى الميدان أي البحث عن طبيعة الظاهرة كما هي في الواقع، وذلك بغرض تحقيق أهداف الدراسة والتحقق من فرضياتها بداية من الدراسة الاستطلاعية وتحديد المنهج المناسب للدراسة وحدودها الزمانية والمكانية والبشرية وتحديد مجتمع وعينة الدراسة الاستطلاعية والاساسية وأدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية مع تحديد الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج.

1. التذكير بفرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد اليقظة العقلية (الملاحظة، الوصف، التعامل مع الوعي، عدم إصدار أحكام، عدم إصدار ردود أفعال) وجودة الحياة لدى الطالب الجامعي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس لدى الطالب الجامعي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس لدى الطالب الجامعي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير الإقامة لدى الطالب الجامعي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الإقامة لدى الطالب الجامعي.

2. الدراسة الاستطلاعية:

1-2 تعريفها:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الإحساس الجوهري لبناء الدراسة كلها، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها. (محي الدين، 1995، ص 47).

إذ أنها خطوة أساسية في البحث العلمي فهي بالنسبة للباحث أول احتكاك له بالميدان لغرض التعرف والتعرف على الظروف المحيطة بالظاهرة المراد دراستها والتأكد من صلاحية الأدوات المستعملة، كما انها مرحلة جد مهمة تسبق الدراسة الأساسية لكل دراسة. إذ تعتبر بوابة الدراسة الأساسية ومفتاح نجاحها، كما تهدف إلى اختبار وتجريب الأداة التي يعتمد عليها الباحث في عمله ومدى صلاحية هذه الأداة وصدقها وثباتها.

2-2 أهداف الدراسة الاستطلاعية:

لقد سمحت الدراسة الاستطلاعية بالتحقق مما يلي:

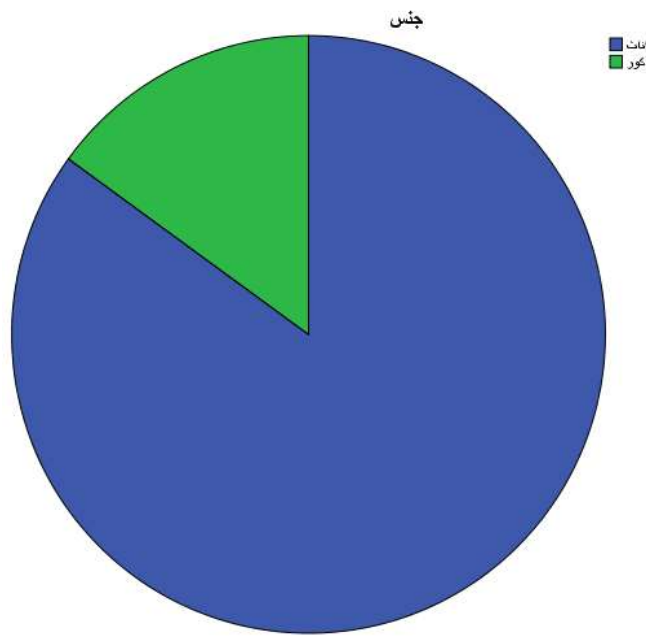
- تحديد عينة الدراسة.
- التأكد من وضوح العبارات وسلامتها اللغوية وخلوها من الغموض.
- مناسبة أبعاد المقياسين اليقظة العقلية وجودة الحياة.
- حساب الخصائص السيكومترية للأدوات المعتمدة عليها.
- تحديد مكان إجراء التطبيق لدراستها حيث كان في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس.
- التعرف على أهم الصعوبات التي قد تعرقل سير الدراسة الأساسية.

2-3 خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية:

تتكون عينة الدراسة الاستطلاعية من (40) طالب وطالبة، منهم (34) إناث و (06) ذكور من طلبة السنة الثانية ماستر، جامعة مولود معمري تيزي وزو، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس، التخصص (مدرسي، عمل وتنظيم، عيادي)، حيث انقسموا إلى طلاب مقيمين وغير مقيمين.

الجدول رقم (01): توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس:

النسبة المئوية %	العدد	الجنس
15%	6	ذكور
85%	34	إناث
100%	40	المجموع

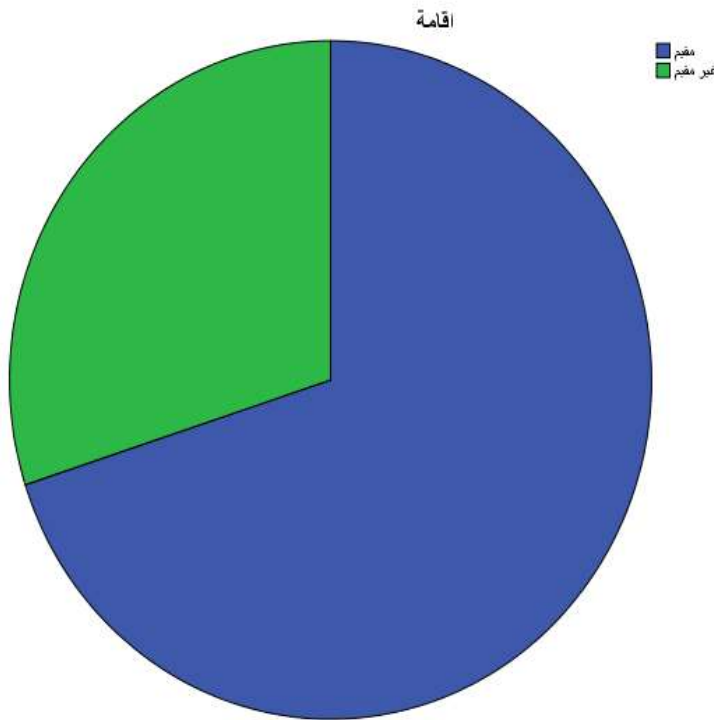


شكل رقم (01): دائرة نسبية تمثل خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس

يوضح الجدول رقم (01) والشكل رقم (01) أن أفراد العينة معظمهم إناث، حيث بلغ عددهم (34) وذلك بنسبة 85%، في حين بلغ عدد الذكور (6) وذلك بنسبة 15%.

الجدول رقم (02): توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الإقامة

النسبة المئوية %	العدد	الإقامة
70%	28	مقيم
30%	12	غير مقيم
100%	40	المجموع



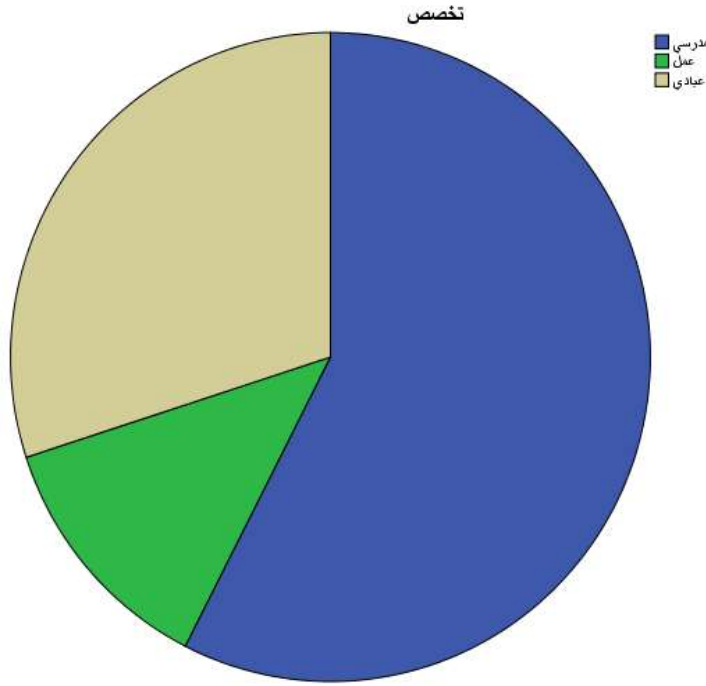
شكل رقم (02): دائرة نسبية تمثل خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير

الإقامة

يوضح الجدول رقم (02) والشكل رقم (02) أن أفراد العينة معظمهم مقيمين، حيث بلغ عددهم (28) وذلك بنسبة 70%، في حين بلغ عدد الغير مقيمين (12) وذلك بنسبة 30%.

الجدول رقم (03): توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير التخصص

النسبة المئوية %	العدد	التخصص
57,50%	23	مدرسي
12,50%	5	عمل وتنظيم
30%	12	عيادي
100 %	40	المجموع



شكل رقم (03): دائرة نسبية تمثل خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير التخصص

يوضح الجدول رقم (03) والشكل رقم (03) أن أفراد العينة معظمهم متخصصون في علم النفس المدرسي حيث بلغ عددهم (23) بنسبة 57.50%، ويليهما تخصص علم النفس العيادي الذي بلغ عدد أفراداه (12) بنسبة 30%، وأخيرا تخصص علم النفس العمل والتنظيم الذي بلغ عدد أفراداه (4) بنسبة 12.50%.

2-4 نتائج الدراسة الاستطلاعية:

حيث توصلنا بعد الدراسة الاستطلاعية إلى:

- تحديد موضوع الدراسة بدقة.
- الاطلاع بعمق على جوانب وتفاصيل موضوع الدراسة.
- ضبط فرضيات الدراسة بشكل نهائي.
- تحديد المنهج العلمي المناسب.
- تحديد عينة الدراسة.
- حساب الخصائص السيكومترية والتي سندرجها لاحقاً في العناصر اللاحقة.

3. الدراسة الأساسية:

بعد الدراسة الاستطلاعية تم الشروع في القيام بالدراسة الأساسية وذلك وفق خطوات ومراحل منهجية تطبيقية.

4. منهج الدراسة:

تختلف مناهج البحث النفسي باختلاف المواضيع كما تختلف من مجال علمي لآخر، ومن البحوث ما يتطلب منهج دون غيره من المناهج من أجل الكشف عن الحقيقة المراد وصولها، فالمنهج "هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة ظاهرة ما، وتفسيرها ووصفها، والتحكم فيها والتنبؤ بها، كما يتضمن المنهج ما يستخدمه الباحث من أدوات مختلفة للوصول إلى ذلك الهدف" (فؤاد البهي السيد، 1975).

في حين يعرفه (عمار بوحوش، 2007) أنه: "الطريقة التي يسلكها الباحث للوصول إلى نتيجة معينة، أو هو الطريق المؤدي إلى الغرض المطلوب على شكل طائفة من القواعد العامة المصاغة بأحكام، فهو بشكل عام فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار العديدة،

إما من أجل الكشف عن الحقيقة حين تكون مجهولة، أو من أجل البرهنة عليها للآخرين حين تكون معروفة.

حيث اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي الملائم لدراسة اليقظة العقلية وجودة الحياة للطالب الجامعي، نظرا لما يوفره من معلومات دقيقة للظاهرة المراد دراستها ويمكن تعريف المنهج الوصفي التحليلي "بأنه عملية رصد ومتابعة دقيقة لظاهرة أو حدث معين ووصفه على شكل أرقام وجداول وتوضح مقدار هذه الظاهرة أو درجة ارتباطها مع الظواهر الأخرى، وذلك من أجل التعرف على الظاهرة من المحتوى والمضمون وتفسيرها من أجل الوصول إلى نتائج تساعد في فهم الواقع وتطويره"

(عليان واخرون، 2000، ص 47).

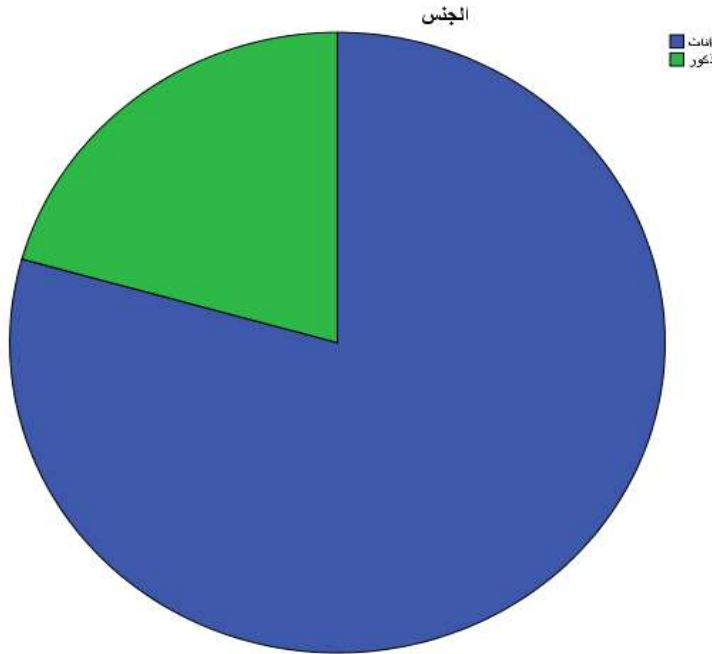
5- مجتمع البحث:

هو الذي يسحب منه الباحث عينة بحثه، وهو الذي يكون موضوع الاهتمام في البحث والدراسة وقد يكون محدود او غير محدود من حيث الحجم، بالإضافة الى ذلك هو عبارة عن مجموعة من المفردات التي تشترك في صفات وخصائص محددة ومعينة من قبل الباحث، انه الكل الذي نرغب دراسته (بوعلاق، 2009، ص 15).

وتمثل العينة من بين الخطوات التي يعتمد عليها الباحث في دراسة أي ظاهرة نفسية، لذا تعد من بين الخطوات المهمة التي لا يمكن الاستغناء عنها، فالعينة هي مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة، وممثلة لعناصر المجتمع الأصلي أفضل تمثيلا، بحيث يمكن تعميم نتائج تلك العينة على المجتمع بأكمله، وعمل استدلالات حول معالم المجتمع (خليل عباس وآخرون، 2007). ومجتمع الدراسة هو كل الطلبة المسجلين في السنة الدراسية الثانية ماستر، قسم علم النفس، التخصص (مدرسي، عمل وتنظيم، عيادي) السنة الجامعية (2024-2025). وتتمثل خصائصها فيما يلي:

الجدول رقم (04): توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس

النسبة	التكرار	التوزيع الجنس
79,30%	96	إناث
20,70%	25	ذكور
100%	121	المجموع

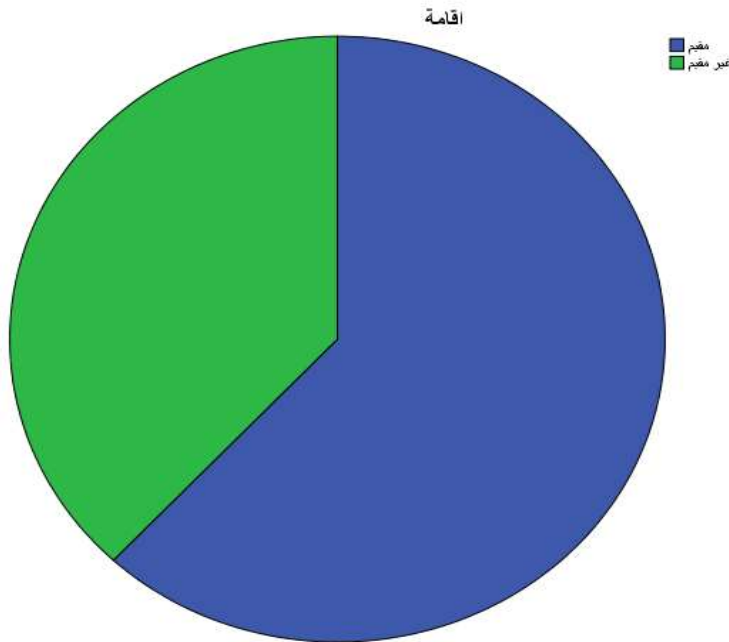


شكل رقم (04): دائرة نسبية تمثل خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس

يوضح الجدول رقم (04) والشكل رقم (04) أن أفراد العينة معظمهم إناث، حيث بلغ عددهم (96) وذلك بنسبة 79.30%، في حين بلغ عدد الذكور (25) بنسبة 20.70%.

الجدول رقم (05): توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الإقامة

النسبة	التكرار	التوزيع الإقامة
62,00%	75	مقيم
38,00%	46	غير مقيم
100%	121	المجموع

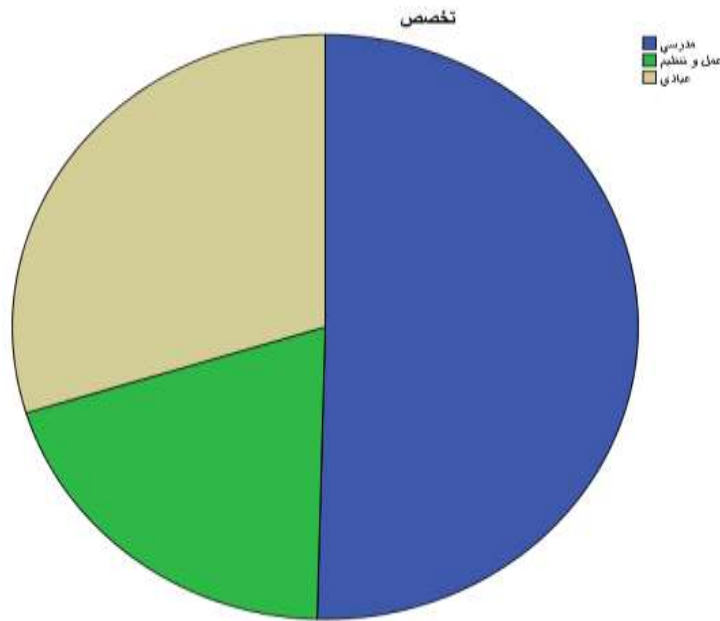


شكل رقم (05): دائرة نسبية تمثل خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الإقامة

يوضح الجدول رقم (05) والشكل رقم (05) أن أفراد العينة معظمهم مقيمين، حيث بلغ عددهم (75) وذلك بنسبة 62%، في حين بلغ عدد الغير مقيمين (46) وذلك بنسبة 38%.

الجدول رقم (06): توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير التخصص

النسبة	التكرار	التوزيع التخصص
50,40%	61	مدرسي
19,80%	24	عمل وتنظيم
29,80%	36	عيادي
100%	121	المجموع



شكل رقم (06): دائرة نسبية تمثل خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب متغير التخصص

يوضح الجدول رقم (06) والشكل رقم (06) أن أفراد العينة معظمهم متخصصون في علم النفس المدرسي حيث بلغ عددهم (61) بنسبة 50.40%، ويليهما تخصص علم النفس العيادي الذي بلغ عدد أفراداه (36) بنسبة 29.80%، وأخيرا علم النفس العمل والتنظيم الذي بلغ عد أفراداه (24) بنسبة 19.80%

5-1- عينة الدراسة وخصائصها:

تتمثل العينة من بين الخطوات التي يعتمد عليها الباحث في دراسة أي ظاهرة نفسية، لذا تعد من بين الخطوات المهمة التي لا يمكن الاستغناء عنها، فالعينة هي مجموعة جزئية من مجتمع البحث، وممثلة لعناصر المجتمع الأصلي أفضل تمثيلاً، بحيث يمكن تعميم نتائج تلك العينة على المجتمع بأكمله، وعمل استدلالات حول معالم المجتمع (خليل عباس وآخرون، 2007).

في حين يعرفها (رحيم يونس كروا العزاوي، 2008): على أنها "جزء من المجتمع الذي تجرى عليه الدراسة، يختارها لإجراء دراسته عليه وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً".

تتطلب على دراسة الباحث أن تحمل العينة كل الخصائص التي تمثل المجتمع الأصلي المأخوذة منه من جهة، ومن جهة أخرى يجب أن يكون للمجتمع الأصلي فرص متساوية للظهور.

كما يمكن تعريفها على أنها جزء من المجتمع التي يجرى اختيارها وفق قواعد وطرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً (عبد المجيد، 1976، ص 353).

وبعد التأكد من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة تم تطبيق الدراسة الأساسية التي بلغ عددها (121) طالبا وطالبة، منهم (96) إناث و(25) ذكور، بطريقة عشوائية منتظمة في الاختيار وصدفة في التوزيع.

6- حدود الدراسة الأساسية:

6-1 الحدود الزمانية: طبقت الدراسة في حوالي بداية شهر جانفي إلى منتصف شهر فيفري خلال الموسم الجامعي 2024-2025.

6-2 الحدود المكانية: تمت الدراسة في جامعة مولود معمري بتيزي وزو، القطب الجامعي تامدة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس، تخصص (مدرسي، عمل وتنظيم، عيادي).

6-3 الحدود البشرية: حددت الدراسة الحالية في مجالها البشري على مجموعة من طلبة جامعة مولود معمري بتيزي وزو، القطب الجامعي تامدة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس، تخصص (مدرسي، عمل وتنظيم، عيادي).

7- الأدوات المعتمدة في الدراسة:

من الواضح أن في كل دراسة علمية يلجأ الباحث إلى استعمال عدد من الأدوات والوسائل التي تساعده في الحصول على البيانات التي تخص موضوعه وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على ما يلي:

- مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه.

- مقياس جودة الحياة.

7-1 مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه (إعداد بيير وآخرون ترجمة وتعريب محمد السيد عبد الرحمان 2016).

7-1-1 تعريفه:

يهدف هذا المقياس إلى قياس مهارات اليقظة العقلية المتمثلة في خمسة أوجه أو أبعاد وهي (الملاحظة، الوصف، التعامل مع الوعي، عدم إصدار أحكام، عدم إصدار ردود أفعال)، ويتكون المقياس من (39) بندا أو عبارة موزعين على الأبعاد الخمسة على اختيارات تتراوح بين لا تنطبق اطلاقا حتى تنطبق دائما وتحصل الإجابة لا تنطبق اطلاقا على درجة واحدة بينما تحصل الإجابة تنطبق دائما على خمس درجات إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه وتعكس التقديرات في العبارات سالبة الاتجاه، وقد تم تقنين هذا المقياس في

العديد من الثقافات الغربية مثل: إسبانيا والنرويج وإيطاليا والسويد والبرازيل وفي الثقافة الشرقية كذلك في كل من إيران وتركيا والصين.

الجدول رقم (07): يوضح توزيع العبارات على أبعاد اليقظة العقلية

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

م = موجبة

س = سالبة

في هذا الجدول نسجل ما يلي:

- وجود 20 عبارة موجبة.
- وجود 19 عبارة سالبة.
- جميع عبارات البعدين الأول (الملاحظة) والخامس (عدم إصدار ردود أفعال) موجبة الاتجاه.
- جميع عبارات البعدين الثالث (التعامل مع الوعي) والرابع (عدم إصدار أحكام) سالبة الاتجاه.
- العبارات رقم 12، 16، 22 فقط من البعد الثالث (الوصف) سالبة الاتجاه.

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

7-1-2 الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس:

• الصدق الظاهري:

يتمتع مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه من خلال النظرة الظاهرية له بدرجة جيدة من الصدق الظاهري، فمن خلال القراءة المتأنية من قبل أي متخصص لبنود كل بعد سوف يلاحظ أنها مصاغة لفظياً لقياس البعد الذي تندرج تحته، كما أن عبارات المقياس مختصرة وقصيرة في أغلبها ملا تحمل أي عبارة فيها أكثر من معنى واحد.

• الصدق التناسبي:

للتحقق من الصدق التقاربي لمقياس اليقظة العقلية خماسي الأبعاد، قام معدّ بتطبيقه مع النسخة العربية من مقياس "فيلاذلفيا" لليقظة العقلية الذي نقله للغة العربية كل من فتحي عبد الرحمان وأحمد طلب (2013)، وقد ارتبطت أبعاد مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه والدرجة الكلية له بأبعاد مقياس "فيلاذلفيا" والدرجة الكلية له.

• الصدق التمييزي:

للتحقق من الصدق التمييزي للمقياس أجريت مقارنة بين منخفضي ومرتفعي الدرجة على مقياس اليقظة العقلية في مقياس "بيك" للاكتئاب وأسفرت النتائج على وجود فروث ذات دلالة إحصائية عند 0.01 بين المجموعتين في درجة الاكتئاب لصالح الأرباعي الأدنى (منخفضي درجة على مقياس اليقظة العقلية) مما يؤكد أن الأشخاص من الذين لديهم درجة منخفضة من اليقظة (الأرباعي الأدنى) يكون لديهم درجة أعلى من الاكتئاب، بينما الأشخاص الذين لديهم درجة أعلى من اليقظة العقلية (الأرباعي الأعلى) يكون لديهم درجة منخفضة من الاكتئاب ويدل ذلك على القدرة التمييزية للمقياس.

جدول رقم (08): يمثل الصدق التمييزي لمقياس اليقظة العقلية.

قيمة "ت" ودلالاتها	الأربعاء الأعلى ن=62		الأربعاء الأدنى ن=67		محك الصدق التمييزي
	ع	م	ع	م	
دالة 4.56 عند 0.01	9.29	16.9	8.3	23.97	مقياس بيك للاكتئاب

ثانيا: الاتساق الداخلي للمقياس:

لحساب الاتساق الداخلي للمقياس حسب معامل الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد على العينة الأولى للدراسة وأسفر ذلك عن ارتباط جميع مفردات المقياس بالبعد الذي تنتمي إليه عند مستوى دلالة (0.01) ما عدا البندين رقم 4، 17 فقد كان معامل ارتباطهما دالا عند 0.05 مما يدل على تماسك أبعاد المقياس واتساقها الداخلي.

كما ارتبطت أبعاد المقياس والدرجة الكلية له بقيم تراوحت بين 0.41، 0.69 وكلها دالة إحصائية 0.01.

الجدول رقم (09): يوضح الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية

مستوى الدلالة	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	البعد
0.01	0.41	الملاحظة
	0.69	الوصف
	0.66	التعامل مع الوعي
	0.58	عدم إصدار احكام
	0.62	عدم إصدار ردود أفعال

أما في بحثنا الحالي فقد تم التأكد من صدق المقياس عن طريق صدق الاتساق الداخلي من خلال تطبيقه على عينة حجمها (109) طالبا وطالبة من خارج عينة الدراسة منهم (91) إناث و (18) ذكور، وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

الجدول رقم (10): يوضح صدق الاتساق الداخلي لارتباط البنود بالدرجة الكلية للبعد

البنود	قيمة معامل الارتباط ودلالاته	البنود	قيمة معامل الارتباط ودلالاته	البنود	قيمة معامل الارتباط ودلالاته
البنود 1	0.383**	البنود 27	0.605**	البنود 14	0.527**
البنود 6	0.479**	البنود 32	0.361**	البنود 17	0.261**
البنود 11	0.460**	البنود 37	0.598**	البنود 25	0.643**
البنود 15	0.462**	البنود 5	0.667**	البنود 30	0.662**
البنود 20	0.209*	البنود 8	0.532**	البنود 35	0.589**
البنود 26	0.470**	البنود 13	0.595**	البنود 39	0.553**
البنود 31	0.415**	البنود 18	0.575**	البنود 5	0.515**
البنود 36	0.301**	البنود 23	0.578**	البنود 9	0.455**
البنود 2	0.565**	البنود 28	0.607**	البنود 19	0.414**
البنود 7	0.571**	البنود 34	0.617**	البنود 21	0.575**
البنود 12	0.688**	البنود 38	0.545**	البنود 24	0.449**
البنود 12	0.603**	البنود 3	0.422**	البنود 29	0.623**
البنود 22	0.531**	البنود 10	0.479**	البنود 33	0.513**

** دالة عند مستوى الدلالة 0.01، * دالة عند مستوى الدلالة 0.05

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أن معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه تراوحت بين (0.20) و (0.66) وكلها دالة عند مستوى الدلالة 0.01 أو مستوى الدلالة 0.05، ما يشير إلى أن البنود مشبعة مع الأبعاد.

كما قمنا بحساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس وقد جاءت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (11): يوضح صدق الاتساق الداخلي لارتباط الأبعاد بالمقياس ككل

أبعاد المقياس	قيمة معامل الارتباط ودلالته
بعد الملاحظة	0.583**
بعد الوصف	0.722**
بعد التعامل مع الوعي	0.691**
بعد عدم إصدار أحكام	0.556**
بعد عدم إصدار ردود افعال	0.421**

** دالة عند مستوى الدلالة 0.01، * دالة عند مستوى الدلالة 0.05

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أن قيمة معامل الارتباط بين بعد الملاحظة والمقياس ككل قدر ب (0.58) وهو دال عند مستوى الدلالة 0.01، كما بلغ معامل الارتباط بين بعد الوصف والمقياس ككل ب (0.72) وهو دال عند مستوى الدلالة 0.01، أما معامل الارتباط بين بعد التعامل مع الوعي والمقياس ككل فقد قدر ب (0.69) وهو دال عند مستوى الدلالة 0.01، في حين بلغ معامل الارتباط بين بعد عدم إصدار أحكام والمقياس ككل (0.55) وهو دال عند مستوى الدلالة 0.01، أما معامل الارتباط بين بعد

عدم إصدار ردود أفعال مع المقياس ككل فقد بلغ (0.42) وهو أيضا دال عند مستوى الدلالة 0.01، وهذا يدل أن كل الأبعاد مشبعة مع المقياس أي أن المقياس صادق.

ثالثا: الثبات:

للتحقق من ثبات المقياس في البيئة المصرية حسب ثباته بطريقتي ألفا كرونباخ مع استبعاد المفردة وبطريقة التجزئة النصفية.

مؤشرات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ أوضحت نتائج الثبات بطريقة ألفا كرونباخ تمتع أبعاد المقياس والدرجة الكلية بدرجة جيدة من الثبات إذ تراوحت بين (0.62 - 0.81) للأبعاد وبلغت 0.78 للدرجة الكلية وهو ما يجعله يتوفر على الثقة في نتائجه.

أما في بحثنا الحالي فقد تم تطبيق المقياس على عينة بلغت (109) طالب وطالبة خارج عينة الدراسة منهم (91) إناث و(18) ذكور، ثم تم تحديد ثبات الاستقرار بطريقة التباين عن طريق معامل ارتباط ألفا كرونباخ لكل بعد والمقياس ككل.

الجدول رقم (12): يوضح ثبات مقياس اليقظة العقلية بتطبيق معادلة ألفا كرونباخ

مقياس اليقظة العقلية	عدد البنود	معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ
الملاحظة	8	0.546
الوصف	8	0.692
التعامل مع الوعي	8	0.731
عدم إصدار أحكام	8	0.616
عدم إصدار ردود أفعال	7	0.510
المقياس ككل	39	0.72

نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) أن معامل ثبات المقياس ككل قدر ب(0.72)، أما معامل ثبات بعد الملاحظة فقد قدر ب(0.54)، معامل ثبات بعد الوصف بلغ (0.69)، معامل ثبات بعد التعامل مع الوعي قدر ب(0.73)، معامل ثبات بعد عدم إصدار أحكام

قدر ب (0.61)، أما معامل ثبات بعد عدم إصدار ردود أفعال فقد بلغ (0.51) وعليه كل المعاملات تفوق 0.50، إذا فهي معاملات تدل على ثبات المقياس وهو مؤشر مطمئن للثبات.

ومن هنا نستنتج أن المقياس صادق وثابت، وبالتالي فهو صالح للاستخدام في جمع البيانات.

7-2 مقياس جودة الحياة (لكاظم ومنسي 2006):

7-2-1 تعريفه:

قام "محمود عبد الحليم منسي" و"علي مهدي كاظم" ببناء وتقنين المقياس سنة (2006) على الطلبة الجامعيين بالبيئة العمانية، وقام "عبد الحفيظي يحي" بترجمة المقياس سنة 2016.

ولمقياس جودة الحياة أبعاد وهي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (13): يوضح أرقام بنود كل بعد من أبعاد مقياس جودة الحياة

أرقام البنود من	أبعاد المقياس
01 - 10	جودة الصحة العامة
11 - 20	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية
21 - 30	جودة التعليم والدراسة
31 - 40	جودة العواطف (الجانب الوجداني)
41 - 50	جودة الصحة النفسية
51 - 60	جودة شغل الوقت وإدارته
01 - 60	مقياس جودة الحياة بشكل عام

يعطى للبنود الموجبة والتي تحمل الأرقام الفردية الدرجات (1,2,3,4,5)، في حين يعطى عكس الميزان السابق للبنود السالبة والتي تحمل الأرقام الزوجية، والجدول التالي يوضح طريقة التصحيح.

الجدول رقم (14): يوضح طريقة تصحيح مقياس جودة الحياة.

البنود	البدائل	أبدا	قليل جدا	إلى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
البنود التي تحمل الأرقام الفردية	1	2	3	4	5	
البنود التي تحمل الأرقام الزوجية	5	4	3	2	1	

7-2-2-2 الخصائص السيكومترية:

7-2-2-1 صدق المقياس:

• صدق الاتساق الداخلي:

تم تقدير هذا النوع من الصدق من خلال حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه البند، وأظهرت النتائج تمتع جميع قيم معاملات الارتباط بالدلالة الإحصائية عند مستوى لا يقل عن (0.05).

• الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

لتكييف المقياس على أفراد العينة في البيئة الجزائرية تم دراسة الخصائص السيكومترية في المقياس من خلال حساب صدقه وثباته.

• صدق المقارنة الطرفية:

اعتمدنا على طريقة المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) باتباع الخطوات التالية:

- ترتيب درجات أفراد العينة الاستطلاعية ترتيبا تصاعديا من أدنى درجة إلى أعلى درجة.

- أخذ نسبة من هذه العينة في ثلاثي العينة، تمثل في طرفين، الطرف الأدنى أي الطلبة الذين حصلوا على أدنى درجة، وفي الطرف الأعلى أي الطلبة الذين حصلوا على أعلى درجات.

- حساب الفروق بتطبيق معادلة "ت" بالنسبة لعينتين مستقلتين غير متجانستين، فتحصلنا على النتائج التالية:

الجدول رقم (15): يوضح قيمة الفرق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لجودة الحياة

المجموعات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	Sig	الدلالة الإحصائية
المجموعة العليا	13	2.24	0.36	-8.81	0.00	دالة
المجموعة الدنيا	13	1.13	0.27			احصائيا

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة Sig = 0.00 وهي أقل من 0.05 فنقول أن هناك فروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا، كما أن المتوسط الحسابي لدرجات الطلبة العليا بلغت 2.24 بانحراف معياري 0.36، وهو أعلى من المتوسط الحسابي لدرجات الطلبة الدنيا البالغ 1.13 بانحراف معياري 0.27، فيمكن القول أن المقياس استطاع أن يتميز بين طرفي الخاصية المدروسة، وبالتالي فهو صادق، أي يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

7-2-2-2 ثبات المقياس:

تم تقدير ثبات المقياس وأبعاده الفرعية عن معاملات الاتساق الداخلي، وأسفرت النتائج عن تميز المقياس بتباين مرتفع حيث بلغت قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (0.86)، كما أظهرت الأبعاد الفرعية الستة ثباتا مرتفعا، حيث تراوحت قيم معاملات الثبات بالطريقة السابقة بين (0.55 و 0.74) بمتوسط حسابي قدره (0.64). (عبد الحفيظي يحي، 2015-2016، ص 84-126)

- للتحقق من الثبات قام معدا المقياس بحساب معامل الاتساق الداخلي بطريقة ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس الستة، وقد تراوحت قيم معاملات ثباتها بين (0.62) و (0.85) بوسيط قدره (0.85)، وللمقياس ككل (0.91).

أما الخطأ المعياري فتراوح قيمته بين (0.53) و (3.21) للأبعاد الستة في حين بلغ (7.44) للمقياس ككل.

حساب معدل ثبات المقياس بواسطة معامل ثبات (ألفا كرونباخ) وهو كمؤشر على ثبات التجانس الداخلي للمقياس، بالإضافة إلى ذلك خضعت عبارات أداة الدراسة لاختبار معاملات الثبات المتعلقة بمحاورها، وهي مؤشر على ثبات الاستقرار على عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها 40 طالب جامعي.

الجدول رقم (16): يوضح قيم معاملات الثبات المحسوبة بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس جودة الحياة لعينة الدراسة الاستطلاعية.

ألفا كرونباخ	المتغير
0.66	جودة الحياة

✓ الخصائص السيكومترية على البيئة الجزائرية:

قام الباحث "عبد الحفيظي يحي" بتقنين مقياس جودة الحياة ل "كاظم ومنسي" من أجل تقدير درجات جودة حياة الطالب الجامعي بجامعة زيان عاشور بولاية الجلفة في المجالات التي يتناولها المقياس وهي: الصحة العامة، الحياة الأسرية والاجتماعية، التعليم والدراسة، العواطف، الصحة النفسية، شغل الوقت وإدارته.

ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (847) طالبا وطالبة موزعون على سبعة عشر قسما ضمن سبع كليات، حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية عنقودية، وقد استغرقت إجراءات تطبيق المقياس فترة زمنية بلغت ستة أشهر، وللإجابة على تساؤلات الدراسة تم جمع البيانات وتحليلها إحصائيا بالاعتماد على نظام حزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية (SPSS)، حيث تم استخراج المؤشرات الكمية للتأكد من فعالية بنود المقياس (القدرة التمييزية)، وذلك باستخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين بين أعلى وأدنى (27%)، أما عن الخصائص السيكومترية فقد تم استخراج المؤشرات الكمية للصدق بعدة

طرق، حيث تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي (علاقة درجة البند بالمجموع الكلي للبعد الذي ينتمي إليه ومصفوفة الارتباطات الداخلية بين أبعاد المقياس من جهة وبينها وبين الدرجة الكلية للمقياس من جهة أخرى)، والصدق التلازمي بأسلوبيه التقاربي والتمييزي (حيث تم إيجاد معامل الارتباط بيرسون بين مقياس جودة الحياة لكاظم ومنسي بأبعاده الفرعية وكل من مقياس السعادة الحقيقية ومقياس الرضا عن الحياة ومقياس التشاؤم ومقياس اليأس)، والصدق التمييزي للمقياس وأبعاده الفرعية (باستخدام إختبار "ت" لعينتين مستقلتين بين أعلى وأدنى 27%) والصدق العاملي (حيث تم التأكد من افتراض أن المقياس يقيس عاملاً وذلك باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية) وتم التحقق من ثبات المقياس وأبعاده الفرعية من خلال استخراج معاملات الثبات بطريقتين (إعادة التطبيق، ألفا كرونباخ)، ثم تم اشتقاق المئينيات كمعايير تفسر في ضوءها الدرجات الخام وبناءاً على المعايير المتوصل إليها تم بناء الصحة النفسية لمقياس جودة الحياة ل "كاظم ومنسي".

ويمكن إجمال ما انتهت إليه الدراسة فيما يلي:

- تمتع بنود المقياس بعد تطبيقه على الطلبة الجامعيين بجامعة زيان عاشور ولاية الجلفة بمستوى عالي من الفعالية دلت عليها المؤشرات الكمية المستخرجة من توظيف اختبار "ت" لعينتين مستقلتين.
- تتوافر في المقياس مؤشرات صدق مرضية، دلت عليها المؤشرات الكمية المستخرجة من أساليب الصدق الموظفة في الدراسة (صدق الاتساق الداخلي، الصدق التلازمي بأسلوبيه التقاربي والتمييزي والصدق العاملي).
- يتصف مقياس جودة الحياة لكاظم ومنسي بمؤشرات ثبات مرضية عموماً، دلت عليها المؤشرات الكمية المستخرجة من توظيف طرائق تقدير الثبات التالية (معامل ألفا كرونباخ، معامل الاستقرار).

- صلاحية مقياس جودة الحياة ل "كاظم ومنسي" للإستخدام في تقدير مستويات الجودة للطلبة الجامعيين في المجالات الستة التي يتناولها، وذلك باستخدام المئينيات التي تم اشتقاقها كمعايير تفسر في ضوءها الدرجات الخام.

الجدول رقم (17): يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبند الذي ينتمي إليه.

الارتباط	البند	البعد	الارتباط	البند	البعد	الارتباط	البند	البعد
0.60**	21	جودة التعليم	0.43**	11	جودة الحياة الأسرية	0.37**	01	جودة الصحة العامة
0.39**	22		0.50**	12		0.51**	02	
0.51**	23		0.58**	13		0.08*	03	
0.58**	24		0.47**	14		0.44**	04	
0.58**	25		0.55**	15		0.48*	05	
0.48**	26		0.18**	16		0.40**	06	
0.60**	27		0.37**	17		0.49**	07	
0.56**	28		0.32**	18		0.37**	08	
0.58**	29		0.50**	19		0.25**	09	
0.41**	30		0.50**	20		0.40**	10	
الارتباط	البند	البعد	الارتباط	البند	البعد	الارتباط	البند	البعد
0.52**	51	جودة شغل الوقت	0.42**	41	جودة الصحة النفسية	0.56**	31	جودة العواطف
0.06*	52		0.58**	42		0.60**	32	
0.16**	53		0.58**	43		0.54**	33	
0.33**	54		0.61**	44		0.48**	34	
0.46**	55		0.44**	45		0.31**	35	
0.50**	56		0.64**	46		0.41**	36	
0.54**	57		0.61**	47		0.23**	37	
0.44**	58		0.68**	48		0.52**	38	
0.46**	59		0.54**	49		0.45**	39	
0.45**	60		0.58**	50		0.55**	40	

** دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.01)

* دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول أن (58) من أصل (60) بندا، ما يمثل نسبة 96% من بنود المقياس حققت ارتباطات دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.01)، حيث تراوحت قيم هذه الارتباطات من (0.16) إلى (0.64)، في حين أظهر معامل ارتباط البند رقم (0.3) دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) إذ بلغت قيمته (0.08)، وفي المقابل نجد ان قيمة معامل ارتباط البند رقم (52) لم تتمتع بالدلالة الإحصائية، كما يتبين من نتائج الجدول أعلاه أن (54) من أصل (60) بندا وهو ما يمثل نسبة 90% من بنود المقياس تجاوزت قيم معاملات ارتباطها مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (0.30)، وبناءا على هذه النتائج يمكن القول أن أغلب بنود المقياس تمتعت باتساق داخلي في قياسها لجودة الحياة.

جدول رقم (18): يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية من جهة، وبين درجاتها الكلية للمقياس.

أبعاد المقياس	1	2	3	4	5	6
جودة الصحة العامة	-	-	-	-	-	-
جودة الصحة الأسرية	0.23**	-	-	-	-	-
جودة التعليم والدراسة	0.22**	0.29**	-	-	-	-
جودة العواطف	0.37**	0.29**	0.32**	-	-	-
جودة الصحة النفسية	0.29**	0.27**	0.28**	0.60**	-	-
جودة شغل الوقت	0.31**	0.17**	0.38**	0.34**	0.30**	-
المقياس ككل	0.56**	0.51**	0.67**	0.76**	0.73**	0.61**

**دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.01)

يوضح الجدول أن قيم معاملات الارتباط بين درجة الأبعاد الفرعية وقعت في مدى يتراوح من (0.17) إلى (0.60) بمتوسط حسابي قدره (0.31)، وأظهرت هذه القيم تمتعها بالدلالة الإحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، كما يتبين أن قيم معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس ودرجته الكلية تمتعت بالدلالة الإحصائية عند نفس المستوى السابق، حيث تراوحت قيم هذه الارتباطات ما بين (0.51 و 0.76) بمتوسط حسابي قدره (0.64)، مما يعطي مؤشرا على الاتساق الداخلي للمقياس.

الجدول رقم (19): يوضح قيم معاملات الارتباط لمقياس جودة الحياة وأبعاده الفرعية لكل من مقياس السعادة الحقيقية ومقياس الرضا عن الحياة.

المقياس	السعادة الحقيقية	الرضا عن الحياة
جودة الصحة العامة	0.53**	0.50**
جودة الحياة الأسرية	0.61**	0.57**
جودة التعليم والدراسة	0.57**	0.58**
جودة العواطف	0.72**	0.68**
جودة الصحة النفسية	0.31**	0.30**
جودة شغل الوقت	0.58**	0.50**
مقياس جودة الحياة بشكل عام	0.78**	0.74**

**دالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.01)

يوضح الجدول أن قيم معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية الستة لمقياس جودة الحياة لـ "كاظم ومنسي" مع مقياس السعادة الحقيقية وقعت في مدى يتراوح من (0.31) إلى (2.72)، بينما تراوحت مع مقياس الرضا عن الحياة بين (0.30) و (0.68)، في حين بلغ معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية على مقياس جودة الحياة لـ "كاظم ومنسي" والدرجة الكلية على كل من مقياس السعادة الحقيقية ومقياس الرضا عن الحياة على التوالي (0.78)،

(0.74)، وبالتالي فإن نتائج الارتباطات التي أظهرها المقياس وأبعاده الفرعية لتشير إلى تمتعه بالصدق التقاربي.

الجدول رقم (20): يوضح قيم معاملات ثبات الاستقرار لمقياس جودة الحياة وأبعاده الفرعية.

أبعاد المقياس	معامل الاستقرار
جودة الصحة العامة	0.72**
جودة الحياة الأسرية	0.81**
جودة التعليم والدراسة	0.82**
جودة العواطف	0.82**
جودة الصحة النفسية	0.74**
جودة شغل الوقت	0.71**
مقياس جودة الحياة بشكل عام	0.89**

الجدول رقم (21): يوضح قيم معاملات الاتساق لمقياس جودة الحياة وأبعاده الفرعية.

أبعاد المقياس	معامل ألفا كرونباخ
جودة الصحة العامة	0.35
جودة الحياة الاسرية	0.51
جودة التعليم والدراسة	0.72
جودة العواطف	0.60
جودة الصحة النفسية	0.77
جودة شغل الوقت	0.41
مقياس جودة الحياة بشكل عام	0.84

يتضح من نتائج الجدول أن قيم معاملات الثبات للأبعاد الفرعية وقعت في مدى يتراوح من (0.35) إلى (0.77) بمتوسط حسابي قدره (0.56)، وقد أظهر بعد الصحة النفسية أعلى قيمة للثبات، بينما تعود أدنى قيمة للثبات لبعده الصحة العامة، وتشير قيم هذه المعاملات في مجملها إلى ثبات مقبول، وفي المقابل تميز هذا المقياس ككل بثبات مرتفع حيث بلغت قيمة معامل الثبات (0.84).

يتبين من نتائج التحليل الإحصائي أن بنود المقياس تمتعت بفاعلية جيدة، دل عليها أسلوب تحليل البنود، كما أظهرت الأبعاد الفرعية لمقياس جودة الحياة ودرجته الكلية خصائص اشتقاق معايير يسترشد بها في تحديد مستويات جودة الحياة.

8- إجراءات التطبيق الميداني:

لقد مر البحث بالإجراءات الميدانية التالية:

قمنا بتطبيق الأداتين المتمثلتين في مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه، وكذا مقياس جودة الحياة، وذلك من بداية شهر جانفي إلى غاية منتصف شهر فيفري، خلال السنة الدراسية 2024-2025، على طلبة السنة الثانية ماستر، جامعة مولود معمري تيزي وزو، القطب الجامعي تامدة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس، التخصص (مدرسي، عمل وتنظيم، عيادي).

وقد تم اعلام الطلبة بضرورة الإجابة بعناية وتركيز وأن النتائج تستخدم لغرض البحث العلمي فحسب، وأنها ستحظى بالسرية التامة، كما طلبنا منهم قراءة البنود والتعليمات قراءة واضحة، كما أكدنا لهم أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، وعليه يجب على كل منهم أن يجيب بصدق وموضوعية.

وبعد استلامها قمنا بالتفريغ والتحليل الإحصائي عن طريق برنامج SPSS.

9- الأساليب الإحصائية:

كل بحث ميداني يتطلب استخدام أساليب إحصائية جديدة، وذلك بهدف تفرغ البيانات تفرغا احصائيا، ومن الأساليب الإحصائية المستعملة في هذه الدراسة ما يلي:

- النسبة المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل بيرسون لدراسة العلاقة.
- اختبار "ت" لدراسة الفروق.

الفصل السادس

عرض، تحليل، ومناقشة النتائج

تمهيد.

1. عرض وتحليل النتائج.

1-1 عرض وتحليل النتائج الخاصة بمقياس اليقظة العقلية.

2-1 عرض وتحليل النتائج الخاصة بمقياس جودة الحياة.

3-1 عرض وتحليل النتائج الخاصة بفرضيات الدراسة.

2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضيات.

1-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.

2-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.

3-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.

4-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة.

5-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة.

1- عرض وتحليل النتائج:

1-1 عرض وتحليل النتائج الخاصة بمقياس اليقظة العقلية: والتي توصلنا من خلالها إلى النتائج التالية:

الجدول رقم (22): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات اليقظة العقلية.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أفراد عينة الدراسة	المتغيرات الإحصائية
12.72	119.60	121	اليقظة العقلية

يتضح من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي لليقظة العقلية بلغ 119.60 بانحراف معياري قدره 12.72، وهذا دليل على أن طبيعة البيانات متقاربة ومتراكمة حول المتوسط.

الجدول رقم (23): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أبعاد اليقظة العقلية.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أفراد عينة الدراسة	المتغيرات الإحصائية
4.96	22.80	121	الملاحظة
4.97	24.86	121	الوصف
4.99	28.18	121	التعامل مع الوعي
5.11	23.31	121	عدم إصدار أحكام
3.18	20.43	121	عدم إصدار ردود أفعال

يتضح من خلال الجدول أن مجموع المتوسط الحسابي لأبعاد اليقظة العقلية بلغت 119.60 بانحراف معياري قدره 12.72، فهذا دليل على أن طبيعة البيانات متقاربة ومتراكمة حول المتوسط.

الجدول رقم (24): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات اليقظة العقلية حسب متغير الجنس.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرار	الجنس	المتغير الإحصائي
12.49	119.34	96	إناث	اليقظة
13.79	120.60	25	ذكور	العقلية

يتضح من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي للإناث في اليقظة العقلية تقدر بـ 119.34 وانحراف معياري قدره 12.49، أصغر من المتوسط الحسابي للذكور المقدر بـ 120.60 وانحراف معياري بلغ 13.79، وهذا يعني أن الإناث أقل يقظة مقارنة بالذكور.

الجدول رقم (25): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعده الملاحظة لليقظة العقلية حسب متغير الجنس.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرار	الجنس	المتغير الإحصائي
4.99	23.60	96	إناث	الملاحظة
4.88	22.80	25	ذكور	

يتضح من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي للإناث في بعد الملاحظة لليقظة العقلية قدر بـ 23.60 وانحراف معياري قدره 4.99، أكبر من المتوسط الحسابي للذكور الذي قدر بـ 22.80 وانحراف معياري قدره 4.88، وهذا يعني أن الإناث أكثر ملاحظة بالنسبة للذكور.

الجدول رقم (26): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعد الوصف لليقظة العقلية حسب متغير الجنس.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرار	الجنس	المتغير الإحصائي الوصف
4.94	24.78	96	إناث	
5.16	25.20	25	ذكور	

يتضح من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي للإناث في بعد الوصف لليقظة العقلية قدر بـ 24.78 بانحراف معياري قدره 4.94، أصغر من المتوسط الحسابي للذكور الذي قدر بـ 25.20 بانحراف معياري قدره 5.16، وهذا يعني أن الإناث أقل وصفا بالنسبة للذكور.

الجدول رقم (27): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعد التعامل مع الوعي لليقظة العقلية حسب متغير الجنس.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرار	الجنس	المتغير الإحصائي التعامل مع الوعي
4.74	27.96	96	إناث	
5.90	29.00	25	ذكور	

يتضح من خلال الجدول رقم أن المتوسط الحسابي للإناث في بعد التعامل مع الوعي قدر بـ 27.96 بانحراف معياري قدره 4.74، أصغر من المتوسط الحسابي للذكور الذي قدر بـ 29.00 بانحراف معياري قدره 5.90، وهذا يعني أن الإناث أقل تعاملًا مع الوعي بالنسبة للذكور.

الجدول رقم (28): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعد عدم إصدار أحكام لليقظة العقلية حسب متغير الجنس.

المتغير الإحصائي	الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
عدم إصدار أحكام	إناث	96	23.60	5.34
	ذكور	25	22.20	4.01

يتضح من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي للإناث في بعد عدم إصدار أحكام قدر بـ 23.60 بانحراف معياري قدره 5.34، أكبر من المتوسط الحسابي للذكور الذي قدر بـ 22.20 بانحراف معياري قدره 4.01، وهذا يعني أن الإناث أكثر عدم إصداراً للأحكام بالنسبة للذكور.

الجدول رقم (29): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعد عدم إصدار ردود أفعال لليقظة العقلية حسب متغير الجنس.

المتغير الإحصائي	الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
عدم إصدار ردود أفعال	إناث	96	20.39	3.24
	ذكور	25	20.60	3.01

يتضح من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي للإناث في بعد عدم إصدار ردود أفعال قدر بـ 20.39 بانحراف معياري قدره 3.24، أصغر من المتوسط الحسابي للذكور الذي قدر بـ 20.60 بانحراف معياري قدره 3.01، وهذا يعني أن الإناث أقل إصداراً لردود الأفعال بالنسبة للذكور.

1-2 عرض وتحليل النتائج الخاصة بمقياس جودة الحياة:

جدول رقم(30): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس جودة الحياة.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أفراد عينة الدراسة	المتغيرات الإحصائية
22.75	202.72	121	جودة الحياة

يتضح من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي لدرجات جودة الحياة بلغ 202.72 بانحراف معياري قدر بـ 22.75 وهذا مؤشر للتقارب والتراكم حول المتوسط.

جدول رقم (31): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات جودة الحياة حسب متغير الجنس.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرار	الجنس	المتغيرات الإحصائية
21.83	202.14	96	إناث	جودة الحياة
26.36	204.96	25	ذكور	

يتضح من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي للإناث مقدر بـ 202.14 بانحراف معياري قدر بـ 21.83، أقل من المتوسط الحسابي للذكور المقدر بـ 204.96، بانحراف معياري قدر بـ 26.36، مما يدل على أن الذكور لديهم جودة حياة أكثر من الإناث.

2- عرض وتحليل النتائج الخاصة بفرضيات الدراسة:

1-2 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الأولى:

بعد حساب معامل الارتباط بيرسون بين الدرجات الخام لبعده الملاحظة وجودة الحياة لدى الطالب الجامعي توصلنا إلى النتائج التالية:

الجدول رقم (32): يوضح علاقة بعد الملاحظة بجودة الحياة لدى الطالب الجامعي.

متغيرات الفرضية	أفراد عينة الدراسة	معامل ارتباط بيرسون	قيمة sig	القرار الإحصائي
الملاحظة	121	0.128	0.16	غير دالة
جودة الحياة				إحصائياً

تبين من خلال الجدول بعد المعالجة الإحصائية عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات بعد الملاحظة وجودة الحياة حيث بلغت قيمة معامل الارتباط $r=0.128$ ، وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

2-2 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الثانية:

بعد حساب معامل الارتباط بيرسون بين الدرجات الخام لبعده الوصف وجودة الحياة لدى الطالب الجامعي توصلنا إلى النتائج التالية:

الجدول رقم (33): يوضح علاقة بعد الوصف بجودة الحياة لدى الطالب الجامعي.

متغيرات الفرضية	أفراد عينة الدراسة	معامل ارتباط بيرسون	قيمة sig	القرار الإحصائي
الوصف	121	0.040	0.66	غير دالة
جودة الحياة				إحصائياً

تبين من خلال الجدول بعد المعالجة الإحصائية عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات بعد الوصف وجودة الحياة حيث بلغت قيمة معامل الارتباط $r=0.040$ ، وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

3-2 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الثالثة:

بعد حساب معامل الارتباط بيرسون بين الدرجات الخام لبعده التعامل مع الوعي وجوده الحياة لدى الطالب الجامعي وجوده الحياة لدى الطالب الجامعي توصلنا إلى النتائج التالية:
الجدول رقم (34): يوضح علاقة بعد التعامل مع الوعي بوجوده الحياة لدى الطالب الجامعي.

القرار الإحصائي	قيمة sig	معامل ارتباط بيرسون	أفراد عينة الدراسة	متغيرات الفرضية
غير دالة إحصائياً	0.85	0.017	121	التعامل مع الوعي
				جودة الحياة

تبين من خلال الجدول بعد المعالجة الإحصائية عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات بعد التعامل مع الوعي وجوده الحياة حيث بلغت قيمة معامل الارتباط $r=0.017$ ، وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

4-2 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الرابعة:

بعد حساب معامل الارتباط بيرسون بين الدرجات الخام لبعده إصدار أحكام وجوده الحياة لدى الطالب الجامعي توصلنا إلى النتائج التالية:
الجدول رقم (35): يوضح علاقة بعد إصدار أحكام بوجوده الحياة لدى الطالب الجامعي.

القرار الإحصائي	قيمة sig	معامل ارتباط بيرسون	أفراد عينة الدراسة	متغيرات الفرضية
غير دالة إحصائياً	0.54	0.056	121	عدم إصدار أحكام
				جودة الحياة

تبين من خلال الجدول بعد المعالجة الإحصائية عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات بعد عدم إصدار أحكام وجودة الحياة حيث بلغت قيمة معامل الارتباط $r=0.056$ ، وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

2-5 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الخامسة:

بعد حساب معامل الارتباط بيرسون بين الدرجات الخام لبعدهم إصدار ردود أفعال وجودة الحياة لدى الطالب الجامعي توصلنا إلى النتائج التالية:

الجدول رقم (36): يوضح علاقة بعد عدم إصدار ردود أفعال وجودة الحياة لدى الطالب الجامعي.

القرار الإحصائي	قيمة sig	معامل ارتباط بيرسون	أفراد عينة الدراسة	متغيرات الفرضية
غير دالة إحصائياً	0.17	0.12	121	عدم إصدار ردود أفعال جودة الحياة

تبين من خلال الجدول بعد المعالجة الإحصائية عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات بعد عدم إصدار ردود أفعال وجودة الحياة حيث بلغت قيمة معامل الارتباط $r=0.12$ ، وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

3- عرض وتحليل النتائج الخاصة بفرضيات الفروق:

3-1 عرض وتحليل النتائج الخاصة بفرضيات الفروق حسب متغير الجنس:

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الخاصة بدرجات اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس:

أسفر اختبار "ت" للدلالة الإحصائية للفروق في درجات اليقظة العقلية حسب متغير

الجنس على النتائج التالية:

جدول رقم (37): يوضح الدلالة الإحصائية للفروق في درجات اليقظة العقلية حسب متغير الجنس.

المتغير الإحصائي	الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	F	T	Sig	&	القرار الإحصائي
اليقظة العقلية	إناث	96	119.34	12.49	1.28	-0.43	0.66	0.05	غير دالة إحصائياً
	ذكور	25	120.60	13.79					

لاختبار الفرضية التي تفيد بوجود فروق ذات دلالة إحصائية لليقظة العقلية بين الجنسين (إناث، ذكور)، تم تطبيق اختبار "ت" لعينتين مستقلتين متجانستين، فكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث والذكور في اليقظة العقلية، حيث أن مستوى الدلالة المحسوبة $T = -0.43$ أكبر من $\alpha = 0.05$ ، وهذا يعني أنه لا توجد فروق بينهما.

3-1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخاصة بدرجات جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس: أسفر اختبار "ت" للدلالة الإحصائية للفروق في درجات جودة الحياة حسب متغير الجنس على النتائج التالية:

جدول رقم (38): يوضح الدلالة الإحصائية للفروق في درجات جودة الحياة حسب متغير الجنس

المتغير الإحصائي	الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	F	T	Sig	&	القرار الإحصائي
جودة الحياة	إناث	96	202.14	21.83	0.70	-	0.58	0.05	غير دالة إحصائياً
	ذكور	25	204.96	26.36					

لاختبار الفرضية التي تفيد بوجود فروق ذات دلالة إحصائية لجودة الحياة بين الجنسين (إناث، ذكور)، تم تطبيق اختبار "ت" لعينتين مستقلتين متجانستين، فكانت النتائج كما هي

موضحة في الجدول التي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث والذكور في جودة الحياة، حيث أن مستوى الدلالة المحسوبة ت = -0.54 أكبر من $\alpha = 0.05$ ، وهذا يعني أنه لا توجد فروق بينهما.

3-2 عرض وتحليل النتائج الخاصة بفرضيات الفروق حسب متغير الإقامة:

3-2-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الخاصة بدرجات اليقظة العقلية تعزى لمتغير الإقامة:

أسفر اختبار "ت" للدلالة الإحصائية للفروق في درجات اليقظة العقلية حسب متغير الإقامة على النتائج التالية:

الجدول رقم (39): يوضح الدلالة الإحصائية للفروق في درجات اليقظة العقلية حسب متغير الإقامة.

المتغير الإحصائي	نوع الإقامة	التكرار	المتوسط الإحصائي	الانحراف المعياري	F	T	Sig	&	القرار الإحصائي
اليقظة العقلية	مقيم	75	117.18	10.76	3.70	-2.73	0.007	0.05	دالة إحصائية
	غير مقيم	46	123.54	14.68					

لاختبار الفرضية التي تفيد بوجود فروق ذات دلالة إحصائية لليقظة العقلية في نوع الإقامة (مقيم، غير مقيم)، تم تطبيق اختبار "ت" لعينتين مستقلتين متجانستين، فكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الجامعيين المقيمين والغير مقيمين، حيث أن مستوى الدلالة المحسوبة ت = -2.73 أصغر من $\alpha = 0.05$ ، وهذا يعني أنه توجد فروق بينها لصالح الطلبة الجامعيين الغير مقيمين.

3-2-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الخاصة بدرجات جودة الحياة تعزى لمتغير الإقامة:

أسفر اختبار "ت" للدلالة الإحصائية للفروق في درجات جودة الحياة حسب متغير الإقامة على النتائج التالية:

الجدول رقم (40): يوضح الدلالة الإحصائية للفروق في درجات جودة الحياة حسب متغير الإقامة.

المتغير الإحصائي	نوع الإقامة	التكرار	المتوسط الإحصائي	الانحراف المعياري	F	T	Sig	&	القرار الإحصائي
جودة الحياة	مقيم	75	200.30	23.04	0.15	-1.50	0.13	0.05	دالة إحصائياً
	غير مقيم	46	206.67	21.95					

لاختبار الفرضية التي تفيد بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لجودة الحياة في نوع الإقامة (مقيم، غير مقيم)، تم تطبيق اختبار "ت" لعينتين مستقلتين متجانستين، فكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الجامعيين المقيمين والغير مقيمين، حيث أن مستوى الدلالة $T = -1.50$ أكبر من $\alpha = 0.05$ ، وهذا يعني أنه لا توجد فروق بينهما.

2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضيات:

2-1 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من خلال النتائج المتعلقة باختبار الفرضية الأولى اتضح أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وأبعاده (الملاحظة، الوصف، التعامل مع الوعي، عدم إصدار أحكام، عدم إصدار ردود أفعال) بجودة الحياة لدي الطالب الجامعي، وذلك من النتائج التالية:

حيث تنص نتائج الفرضية الفرعية الأولى القائلة: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الملاحظة وجودة الحياة لدى الطالب الجامعي بأن قيمة معامل الارتباط غير دالة إحصائياً بين الملاحظة وجودة الحياة لدى الطالب الجامعي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون = 0.12 بقيمة sig = 0.16

بينما تنص نتائج الفرضية الفرعية الثانية القائلة: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الوصف وجودة الحياة لدى الطالب الجامعي بأن قيمة معامل الارتباط غير دالة إحصائياً بين الوصف وجودة الحياة لدى الطالب الجامعي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون = 0.40 بقيمة Sig = 0.66

ودلت نتائج الفرضية الفرعية الثالثة القائلة: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التعامل مع الوعي وجودة الحياة لدى الطالب الجامعي بأن قيمة معامل الارتباط غير دالة إحصائياً بين التعامل مع الوعي وجودة الحياة لدى الطالب الجامعي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون = 0.17 بقيمة Sig = 0.85

وتنص نتائج الفرضية الفرعية الرابعة القائلة: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين عدم إصدار أحكام وجودة الحياة لدى الطالب الجامعي بأن قيمة معامل الارتباط غير دالة إحصائياً بين عدم إصدار أحكام وجودة الحياة لدى الطالب الجامعي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون = 0.56 بقيمة Sig = 0.54

ودلت نتائج الفرضية الفرعية الخامسة القائلة: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين عدم إصدار ردود أفعال وجودة الحياة لدى الطالب الجامعي بأن قيمة معامل الارتباط غير دالة إحصائياً بين عدم إصدار ردود أفعال وجودة الحياة لدى الطالب الجامعي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون = 0.12 بقيمة Sig = 0.17

ويمكن تفسير عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد اليقظة العقلية (الملاحظة، الوصف، التعامل مع الوعي، عدم إصدار أحكام، عدم إصدار ردود أفعال) وجود الحياة لدى الطالب الجامعي أنه قد يكون على درجة من الوعي الذهني والانتباه للحظة الحاضرة لكنه في الوقت نفسه يعاني من ضغوط أكاديمية أو مادية أو اجتماعية وتؤثر سلبا على جودة الحياة وهذا ما تأكده الإجراءات والأدبيات التي تم تناولها في الإطار النظري، فالمعاناة المادية والاجتماعية والنفسية في البيئة الجامعية قد يؤدي إلى ضعف أثر اليقظة العقلية على جودة الحياة.

فأهمية اليقظة العقلية تكمن في سعيها لرفع مستوى الإرادة لدى الفرد عن طريق ملاحظة ذاته والالتزام بالأفكار والمعتقدات، حيث أنها شكل من أشكال الممارسة التأملية. والتأمل هي البصيرة التي تؤدي دور كبير في العلاج النفسي وتساعد على تحقيق الوعي الدائم (شادية ابراهيم واخرون، 2018، ص 20). وهذا ما تؤكد "اسمهان عباس" على أن اليقظة العقلية تدعم التقصي والتحقق، وتحري ما هو جديد مما يعين الفرد على الانفتاح على الجديد، مما يدعم تنمية خبراته فيتميز الطلبة المنفتحون بالأفكار الجديدة وحب الاستطلاع والميل إلى الافكار التي تتضمن تحديا عقليا بكونهم يتمتعون بمستوى من اليقظة العقلية (اسمهان عباس، 2015، ص 20).

والطالب الجامعي الذي يتمتع باليقظة العقلية هو الطالب الذي يتميز بالسعادة النفسية والاستقرار النفسي، وهذا ما يساعده في هذه الفترة الحرجة من التغلب على العديد من المشكلات النفسية الاجتماعية والتكيفية والتمتع بالصحة النفسية مما يساعده على تحقيق جودة الحياة.

وتتنافى نتائج الدراسة الحالية مع دراسة "محمد الأبيض" (2020) بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين كلا من اليقظة العقلية (الملاحظة، الوصف، التعامل مع الوعي، عدم إصدار أحكام، عدم إصدار ردود أفعال) وجود الحياة لدى طلبة الجامعة. كما تتعارض نتائج أسماء عبد العزيز (2021)

مع نتائج التي توصلت اليها الدراسة الحالية بوجود علاقة دالة احصائيا بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى الطالب الجامعي من كلية التربية الرياضية.

وهذا ما تعارضه دراسة "معاذ جمال" (2018) بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين، والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين.

وهذا ما تؤكدته دراسة Blackburn (2020) إلى أن الطلبة الجامعيين يكونون أكثر عرضة للمشتتات التي تزيد من التوتر، وبالتالي فمن الصعب أن يتمتعون بأداء أكاديمي جيد، لذا فإن اليقظة العقلية تعزز الوعي الذاتي والانتباه إلى اللحظة الحالية، مما يقلل من التوتر، ويؤدي إلى الرفاه النفسي.

2-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

أسفرت النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس لدى الطالب الجامعي، أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس لدى الطالب الجامعي، حيث بلغت قيمة $t = 0.43$ بقيمة $Sig = 0.66$

ويفسر ذلك أن الظروف الأكاديمية داخل البيئة الجامعية نفسها لكلا الجنسين وكذا تشابه في ظروف التنشئة الاجتماعية سواء كان داخلي أو خارجي وأنهم يقومون بنفس الأنشطة البيداغوجية.

وكذلك يفسر أن اليقظة العقلية تتطلب الوعي والانتباه للمثيرات والموضوعات في الواقع الحالية دون ربطها بأحداث سابقة أو وضع اعتبارات للتوقعات المستقبلية، وهذه المؤشرات هي محل اتفاق بين الذكور والإناث على السواء باعتبارهم يمتلكون نفس ظروف الموقف، وهذا ما يتوافق مع دراسة "أحمد فكري" (2020) التي تشير إلى أن مستوى اليقظة العقلية متشابه بين

الذكور والإناث، كونهم يدرسون معا في نظام تعليمي جامعي واحد لا يفرق بينهم، كذلك تشابه العوامل الثقافية والاجتماعية للذكور والإناث.

وكذلك اتفقت النتائج المتوصل إليها مع دراسة "عصام جمعة" (2020)، ودراسة "محمد صلاحات" (2018)، ودراسة "هبه جابر" (2018)، التي توصلت جميعهم إلى النتائج التالية: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث) على مقياس اليقظة العقلية.

وتتعارض النتائج التي توصلنا إليها مع اغلب الدراسات منها دراسة يوسف شبلي (2021) التي توصلت الي وجود فروق دالة احصائيا في اليقظة العقلية وفقا للجنس لصالح الإناث. ونفس النتائج التي توصلت إليها دراسة عبد الوهاب بن مشرب (2022) مع النتائج التي توصلنا إليها لا توجد فروق دالة احصائيا بين الطلاب والطالبات في اليقظة العقلية وأبعادها.

2-3 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس لدى الطالب الجامعي وأسفرت نتائج هذه الفرضية أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس لدى الطالب الجامعي، حيث بلغت قيمة ت = 0.54 بقيمة Sig = 0.58

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن كل من الذكور والإناث يعيشون في نفس البيئة الاجتماعية والثقافية، ويدرسون في نفس الجامعة ويواجهون نفس الظروف الدراسية والتحديات اليومية مع تمتعهم بمبدأ تكافؤ الفرص داخل الجامعة، كما أن التطورات الحاصلة على كافة المجالات والبيئات أتاحت للإناث فرص الخروج ومزاولة الدراسة والسعي وراء طموحاتها المشروعة والإحساس بالرضا عن نفسها وبالتالي بلوغ جودة حياتها، وكل هذه العوامل أدت إلى تقليص الفارق بين الذكور والإناث.

كما تتفق النتائج المتحصلة عليها مع دراسة "نصير محمد الخزامي" (2016) والتي توصلت إلى أنه لا توجد فروق بين طلبة الجامعة بالإحساس بجودة الحياة تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

وتعارض نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة "علي حمادية وآخرون" (2018) والتي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى طلبة الدكتوراه (ل.م.د) تبعا لمتغير الجنس.

كما تعارض نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة "حسن وآخرون" (2006) والتي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تبعا لمتغير الجنس.

2-4 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

أسفرت نتائج الفرضية القائلة: أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة تعزى لمتغير الإقامة لدى الطالب الجامعي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى الطالب الجامعي وذلك لصالح الطالب الجامعي الغير مقيم، حيث بلغت قيمة $t = 0.73$ بقيمة $Sig = 0.007$

ويمكن تفسير ذلك بأنه يعود لعدة عوامل ومن أبرزها الاستقرار النفسي والاجتماعي الذي يوفره العيش مع الأسرة مما يقلل من مستوى التوتر ويساعد على تحسين التركيز والانتباه. كما أن الطلبة الغير مقيمين غالبا ما يستفيدون من بيئة أكثر هدوءا وانتظاما، إلى جانب قلة المشتتات مقارنة بالسكن الجامعي الذي قد يشهد ضوضاء مستمر وتفاعلات اجتماعية غير منضبطة، بالإضافة إلى ذلك يتمتع هؤلاء الطلبة عادة بجدول يومي أكثر انتظاما مما يعزز من تنظيم الوقت واليقظة العقلية، وكل هذه العوامل المجتمعة تساهم في تفوق الطلبة الجامعيين الغير مقيمين في مستوى اليقظة العقلية مقارنة بالطلبة المقيمين.

2-5 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة:

أسفرت نتائج الفرضية القائلة: أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الإقامة لدى الطالب الجامعي بأنها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الإقامة لدى الطالب الجامعي، حيث بلغت قيمة $t = 1.50$ بقيمة $\text{Sig} = 0.13$

مما يشير إلى أن نمط الإقامة لا يعد عاملاً حاسماً في تحديد جودة الحياة لدى الطلبة وقد يعود ذلك إلى تشابه الظروف الأكاديمية والاجتماعية التي يعيشها الطلبة داخل الحرم الجامعي بالإضافة إلى قدرة كل من الطلبة الجامعيين المقيمين وغير مقيمين على التكيف مع بيئاتهم الخاصة، وهذا ما يتعارض مع رأي كل من "روجرسون ولوتن وآخرون، وتشابمان ولاركهام" من أن البيئة محدد أساسي لجودة الحياة.

الاستنتاج العام:

لقد جاءت الدراسة الحالية تحت عنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى الطالب الجامعي، وأجريت الدراسة الميدانية بجامعة مولود معمري تيزي وزو، القطب الجامعي تامدة، قسم علم النفس، السنة الثانية ماستر، تخصص (مدرسي، عمل وتنظيم، عيادي) حيث شملت عينة الدراسة 121 طالبا وطالبة، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية لبير وآخرون، تعريب ترجمة محمد السيد عبد الرحمان (2016) ومقياس جودة الحياة لكازم ومنسي (2006)، ترجمة عبد الحفيظ يحي (2016) وبعد إجراء الدراسة الميدانية وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج توصلنا إلى ما يلي:

1. عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد اليقظة العقلية (الملاحظة، الوصف، التعامل مع الوعي، عدم إصدار أحكام، عدم إصدار ردود أفعال) وجودة الحياة لدى الطالب الجامعي.
2. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس لدى الطالب الجامعي.
3. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس لدى الطالب الجامعي.
4. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير الإقامة لدى الطالب الجامعي وذلك لصالح الطالب الجامعي الغير مقيم.
5. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الإقامة لدى الطالب الجامعي.

خاتمة:

في ختام هذه الدراسة، فإن المرحلة الجامعية تعتبر من أكثر المراحل التي يواجه فيها الطالب الجامعي ضغوطات أكاديمية ونفسية واجتماعية، ولكي يجتازها بنجاح يتوجب عليه بذل الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء والمتطلبات الجامعية، وكل ذلك يتطلب مستوى من اليقظة العقلية التي تعتبر كأداة فعالة لتحسين جودة الحياة وذلك من خلال تعزيز الوعي وتنظيم الانفعالات وتحقيق التوازن النفسي.

كما يتبين أن اليقظة العقلية تمثل عنصرا أساسيا لا غنى عنه في تعزيز جودة الحياة لدى الطالب الجامعي، فهي ليست مجرد استراتيجية نفسية تستخدم للتخفيف من الضغوط، بل هي أسلوب حياة يعزز من قدرة الطالب على العيش بحضور ووعي تام في كل لحظة من حياته الجامعية.

فمن خلال اليقظة العقلية يستطيع الطالب أن يتفاعل بشكل هادئ ومتوازن مع تحدياته الأكاديمية والاجتماعية ويحسن من قدرته على التركيز مما يعكس بشكل مباشر تحصيلا أكاديميا أعلى وأداء أفضل في مختلف ميادين الحياة. بالإضافة إلى أن اليقظة العقلية تساهم في تعزيز الصحة النفسية للطلبة من مستوى القلق والتوتر وتحفز من قدرتهم على إدارة مشاعرهم بشكل أكثر وعيا، وهذه المهارة لا تقتصر على تحسين الحالة النفسية فقط بل تلعب دورا محوريا في تعزيز التوازن العاطفي، إذ تمكن الطلبة من مواجهة صعوبات الحياة الجامعية والمشاكل الشخصية بروح من التفاؤل والمرونة، فبفضل اليقظة العقلية يصبح الطالب قادرا على التعامل مع الأفكار والمشاعر السلبية بشكل فعال، مما ينمي من سعادته ورضاه الداخلي.

فجودة الحياة لدى الطالب الجامعي تتأثر بعدة عوامل متشابكة تشمل الصحة النفسية والجسدية، العلاقات الاجتماعية، الدعم الأكاديمي والفرص المستقبلية، فتحسين هذه العوامل يساهم بشكل كبير في تطوير رفاهية الطلبة ويساعدهم على التكيف مع التحديات الأكاديمية والاجتماعية التي يواجهونها، فلذلك يجب على الجامعات أن تعمل على توفير بيئة شاملة

وداعمة تضمن للطلبة التوازن بين متطلبات الجامعة وحياتهم الشخصية، مما يساهم في تحسين جودة حياتهم بشكل عام، والاهتمام بجودة حياة الطلبة ليس فقط تعزيزا لنجاحهم الأكاديمي بل يساهم أيضا في تطويرهم الشخصي والاجتماعي، مما يعكس بشكل إيجابي على مستقبلهم المهني والحياتي.

حيث حاولنا في الدراسة الحالية الكشف عن العلاقة الموجودة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى الطالب الجامعي، والكشف عن مستوى الفروق وفقا لمتغيري اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى الطالب الجامعي حسب متغيري الجنس والإقامة.

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد اليقظة العقلية (الملاحظة، الوصف، التعامل مع الوعي، عدم إصدار أحكام، عدم إصدار ردود أفعال) وجودة الحياة لدى الطالب الجامعي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس لدى الطالب الجامعي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس لدى الطالب الجامعي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير الإقامة لدى الطالب الجامعي وذلك لصالح الطالب الجامعي الغير مقيم.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الإقامة لدى الطالب الجامعي.

وفي إطار النتائج المستخلصة من الدراسة الحالية نضع مجموعة من الاقتراحات البحثية

لتعزيز البحوث المتعلقة بمتغيرات الدراسة:

- إجراء بحوث ميدانية أخرى حول نفس الموضوع على عينة أكبر من أجل الوصول إلى نتائج علمية تكون أكثر عمقا واتساعا.
- القيام بدراسات مماثلة ولكن على مستويات تعليمية أخرى لمعرفة مستوى اليقظة العقلية وجودة الحياة لديهم.
- إعداد البرامج التدريبية القائمة على ممارسة اليقظة العقلية وبرامج لتنمية جودة الحياة لدى الطالب الجامعي بهدف تحقيق الراحة النفسية والتوافق النفسي.
- اجراء دراسات حول متغير اليقظة العقلية لكون هناك نقص الدراسات التي تناولت هذا المتغير حسب اطلاعاتنا.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- 1- ابن منظور جمال الدين، (1984)، لسان العرب، بيروت، لبنان: دار صادر للطباعة والنشر.
- 2- أبو الحسن، سميرة، حماد، محمود عبد الله وبحيري، محمد صفاء، (2015)، جودة الحياة مظاهرها أبعادها محدداتها وكيفية قياسها وتحسينها، مجلة العلوم التربوية 1.
- 3- أحمد مسعودي، (2015)، بحوث جودة الحياة في العالم العربي، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (20).
- 4- أخرجس نائل محمد عبد الرحمان، (2016)، أثر اليقظة الذهنية في خفض أعراض الوهن النفسي لدى عينة من طلاب جامعة الجوف، المملكة العربية السعودية، كلية التربية الخاصة.
- 5- إسماعيل، هالة خير سناري، (2017)، المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية)، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين الشمس، العدد 50.
- 6- أمال بوعيشة. (2014). جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الإرهاب بالجزائر -رسالة دكتوراه غير منشورة- كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.
- 7- أماني الهاشم. (2017). درجة توافر اليقظة العقلية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الشرق الأوسط، عمان، الأردن.

- 8-أماني محمد زيدان. (2016،2017). أثر جودة حياة العمل في مستوى الولاء التنظيمي -دراسة حالة مشفى الأسد الجامعي- بحث مقدم لنيل درجة الماجستير في إدارة الأعمال، كلية الاقتصاد، جامعة دمشق.
- 9- أمباركة مصطفى، الزهرة الأسود، (2021)، جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طلبة جامعة الوادي، مجلة العلوم الإنسانية، المجلد 5، العدد 1.
- 10- إيناس محمد عبد الله محمود، محمد عيسى، (2021)، تأثير موقع اليقظة العقلية والذكاء الوجداني في الصمود الأكاديمي لدى الطلاب المتعلمين بكلية التربية -دراسة مقارنة في ضوء النماذج البنائية للعلاقات السببية- المجلة التربوية لكلية التربية، جامعة المنصوري، ع86، ج1.
- 11- بلال الحديثي، (2011)، الطالب الجامعي إلى قمة الأجيال، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 12- بولفاعة عائشة، بوبلال زانيا، (2020)، اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم، دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قصدي مرباح، ورقلة.
- 13- جلالة مصطفى، سهيلة سعيدة. (2015). الرضا عن الحياة وعلاقته بالإجهاد النفسي الناتج عن الحصار لدى موظفي القطاع الحكومي في غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة غزة، فلسطين.
- 14- جلول أحمد، مومن بكوش الجموعي، (2014)، التصورات الاجتماعية، مدخل نظري، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي، 6.
- 15- جمال، نغم، (2018)، اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الإرشاد النفسي في كلية التربية الثانية في جامعة دمشق بمحافظة السويداء، مجلة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، المجلد 40، العدد 03.

- 16- الجميل، نادية جودت حسن. (2008). جودة الحياة وعلاقتها بتقبل الذات لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد.
- 17- حسين مسعود علي ليامي، أشرف محمد أحمد علي، (2021)، الصلابة النفسية علاقتها باليقظة الذهنية في ضوء بعض المتغيرات -دراسة مقارنة بين مدمني المخدرات والعاديين-المجلة العربية للنشر، ع681. 30.
- 18- حنفر حفيظة، (2013)، خطاب الحياة اليومية لدى الطالب الجامعي، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، تخصص علم اجتماع التربية، قسم علم الاجتماع والديموغرافيا، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة سطيف، الجزائر.
- 19- حني خديجة. (2014). جودة الحياة وعلاقتها بالرضا عن التخصص الدراسي لدى الطالب الجامعي-رسالة ماجستير منشورة، جامعة الشهيد حمة لخضر، الوادي، الجزائر.
- 20- الختاتنة، سامي محسن، (2019)، فعالية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الأردن، كلية التربية، المجلد 46، العدد 01.
- 21- خولة عزات القدومي، رسمية مصطفى الاعمر، (2020)، جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية، مجلة الخليل للبحوث، المجلد 15، العدد 01.
- 22- دغنوش نورة، (2020)، اليقظة العقلية من منظور علم النفس الإيجابي، جامعة أبو القاسم سعد الله، الجزائر، مجلة علوم الإنسان والمجتمع، المجلد 9، العدد 4.
- 23- دغنوش نورة، (2022)، اليقظة العقلية والضغط النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه علوم في علم النفس، بسكرة.
- 24- رغداء علي نعيصة، (2012)، جودة الحياة لدى طالبات جامعة دمشق وتشيرين، مجلة جامعة دمشق، المجلد رقم 28، العدد 01، 145 - 184.

25- رمضان، نهى نجاح عبد الله. (2012). أثر برنامج إرشادي في تحسين جودة الحياة لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، ابن رشد، جامعة بغداد.

26- الزيات فتحي مصطفى. (2004)، سيكولوجية التعلم بين المنظور الارتباطي المنظور المعرفي سلسلة علم النفس المعرفي، جامعة القاهرة، دار النشر.

27- سعد الحربي، هاتون إبراهيم، نوار محمد، (2023)، اليقظة العقلية والمرونة المعرفية كمنبئات بالكفاءة الذاتية والأكاديمية لدى طالبات جامعة أم القرى، المجلد (04) 07.

28- سعد محمد عبد الله الحارثي، (2019)، اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة، المجلة التربوية، العدد 54، سوهاج.

29- سعيد التل وآخرون، (1997)، قواعد الدراسات الجامعية، دار المسيرة للنشر والتوزيع.

30- السقا، وردة عثمان عرفة، (2016)، العلاقة بين اليقظة العقلية وكلا من الغضب وإدارته، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد 17.

31- السيد الفضالي عبد المطلب، إيناس محمد صفوت خريبة، (2020)، اليقظة العقلية في ضوء (نظرية لانجر) وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق، المجلة التربوية، ع69.

32- الشلوي، علي محمد، (2018)، اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي بجامعة شقراء، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد 9.

33- شيخي مريم. (2014). طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة - دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات-مذكرة لنيل شهادة ماجستير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان، الجزائر.

- 34- الضبع وآخرون، (2014)، الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية -دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع- مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد، العدد 39.
- 35- الطوطو، موفق رانية. (2018)، اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة البحث، المجلد 40، العدد 4.
- 36- عادل مرابطي. (2007). مواقف الصدمة النفسية لدى الطالب الجامعي، شهادة ماجستير في علم النفس المرضي الاجتماعي، كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر.
- 37- العادلي. (2006). مدى إحساس طلبة كلية التربية بالبرستاق بجودة الحياة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.
- 38- العبادي، هشام فوزي وآخرون، (2008)، إدارة التعليم الجامعي، الوراق للتوزيع والنشر.
- 39- عبد المجيد لطفي، (1976)، "علم الاجتماع"، الطبعة السابعة، دار المعارف، القاهرة.
- 40- عبيد، عائشة بية، (د-س)، جودة الحياة وسبل تحقيقها في ظل علم النفس الإيجابي، مجلة تاريخ العلوم، العدد السادس، جامعة عنابة.
- 41- عدودة صليحة. (2005). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالالتزام للعلاج بجودة الحياة لدى مرضى القصور الشرياني التاجي، رسالة دكتوراه، جامعة محمد الحاج لخضر، باتنة، الجزائر.
- 42- علي راشد، (2007)، الجامعة والتدريس الجامعي، لبنان، دار مكتبة الهلال.
- 43- عليان، يحي، مصطفى، غنيم وعثمان محمد، (2000)، "مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق"، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع

- 44- فهمي نورهان منير حسن، (1999)، القيم الدينية للشباب من منظور الخدمة الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر.
- 45- فواظمية محمد، (2017)، واقع جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي، دراسة ميدانية بالمؤسسات التربوية لولاية مستغانم، جامعة مستغانم، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 31.
- 46- فواظمية، محمد (2018). التوجهات النظرية لجودة الحياة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه، قسم علم النفس، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة مستغانم، الجزائر.
- 47- فوزي شاهين ايمان، (2017)، المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية، دراسة تنبؤية، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 50، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين الشمس.
- 48- مبارك، هناء مبارك، (2010)، جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات على الزواج، مجلة كلية الأداء، (99).
- 49- مجدي، عبد الكريم حبيب، (2006)، مقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة (بحث مقدم)، مؤتمر علم النفس وجودة الحياة، عمان.
- 50- محمد السعيد أبو حلاوة، (2016)، علم النشأ الإيجابي نشأته وتطوره ونماذج من قضاياه، الطبعة الأولى، القاهرة: عالم الكتب.
- 51- محمد الغندور، العارف بالله. (1999). أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة، ورقة مقدمة إلى المؤتمر الدولي السادس، جامعة عين الشمس، مصر.
- 52- محمد حامد إبراهيم الهنداوي. (2016). الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظة غزة، جامعة الأزهر.
- 53- محمد، أميرة محمد بدر، (2019)، اليقظة العقلية في التدريس والتفائل الأكاديمي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد 118.

- 54- محي الدين مختار، (1995)، "بعض تقنيات البحث والكتابة والتقارير في المنهجية"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 55- المرشودة، جوهرة صالح، (2011)، السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طالبات الجامعة، مجلة العلوم العربية والإنسانية، جامعة القصيم السعودية، المجلد الرابع، العدد الثاني.
- 56- مروة نعمان عبد اللطيف دغدي، (2021)، اليقظة العقلية وعلاقتها باستراتيجيات التعلم ذاتيا لدى طلبة الجامعة، مجلة بحوث جامعة عين الشمس، مصر.
- 57- مصطفى حسن حسين، (2004)، بعض المتغيرات النفسية لنوعية الحياة وعلاقتها بسمات الشخصية لمدمن الهيروين، كلية الاداب، جامعة عين الشمس، مصر.
- 58- مطلق، فاطمة عباس، (2019)، تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، جامعة المستنصرية.
- 59- معجم الوجيز، (2003)، مجمع اللغة العربية، الهيئة العامة شؤون الطابع الأسرية، جمهورية مصر العربية.
- 60- المعجم الوسيط، (2011)، مجمع اللغة العربية، نخبة من اللغويين بمجمع اللغة العربية، القاهرة.
- 61- المعموري، علي حسين مظلوم، سلام محمد علي هادي، (2018)، اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الإنسانية، المجلد 25، العدد 3.
- 62- منسي، محمود عبد الحليم. (2006). مقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة (بحث مقدم)، مؤتمر علم النفس وجودة الحياة، عمان.
- 63- منى عتيق، (2013). الطلبة الجامعيين تصوراتهم للمستقبل وعلاقتهم بالمعرفة، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه، تخصص علم النفس التربوي، كلية علم النفس والعلوم التربوية، جامعة قسنطينة، 2.

- 64- مهند ياسر صالح ضميري. (2019). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - قدمت الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
- 65- نوار محمد سعد الحربي، (2021)، مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد 19، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد 68، المجلد 18، السعودية.
- 66- هاشم سامي، محمد موسى، (2001)، جودة الحياة لدى المعوقين جسمياً والمسنين وطلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي (13).
- 67- هاشم سامي، محمد موسى، (2008)، جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة الدراسات النفسية، المجلد (04) 14.
- 68- هشام إبراهيم عبد الله، (2008)، جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، المجلد 14، العدد 04، الزقازيق.
- 69- الهمص صالح إسماعيل عبد الله. (2010). قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظات الجنوبية لقطاع غزة وعلاقتها بجودة الحياة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين.
- 70- الواوي، عبد الله أحمد عبد الله. (2012). مستوى القلق وعلاقته بجودة الحياة لدى البالغين الذين خضعوا لعملية القلب المفتوح في فلسطين - رسالة ماجستير كلية الصحة العامة - جامعة القدس، فلسطين.
- 71- وائل السيد حامد السيد، (2019)، جودة الحياة الجامعية كعامل وسيط بين الاغتراب النفسي وتقدير الذات لدى طلاب جامعة الملك سعود، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 05.

72- الوليدي علي، (2017)، اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة

جامعة الملك خالد، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، العدد 28.

73- Deurr, M, (2008), **The use of meditation and mindfulness practice to support military care prepared to conter for contemplative mind in society Northamtom. Ma.**

74- Langer, J, Aellen and Moldoveau, Mihnea, (2000), **The construct of mindfulness, journal of social Issues, 56 (2), 1-9, 13, park, T, Reilly.**

75- Moore, A and Malinouski, (2009). **Mindfulness, Meditation and congitive flexibility, Liverpool John noors university, school of psychology, Liverpool.**

الملاحق

ملحق رقم 1: مقياس اليقظة العقلية

أخي الطالب / أختي الطالبة:

في إطار إعداد بحث علمي نقدم لك عددا من العبارات التي يمكن أن تصف بها (خبراتك مشاعرك وانفعالاتك وتفكيرك وإحساساتك الجسدية) وتتفاعل معها، من فضلك اقرأ كل عبارة واختر الإجابة التي تنطبق عليك تماما من بين الإجابات الخمس المقابلة لها ثم ضع دائرة حول الرقم الذي يندرج تحتها كما في المثال الموضح.

الرجاء ملاحظة أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، كل ما عليك هو تحري الدقة في اختيار ما ينطبق عليك ويصفك أنت.

مثال:

م	العبارة	إطلاقا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أنتبه لأي تغيرات تحدث في مشاعري	1	2	3	4	5

حيث تشير الإجابة:

إطلاقا: إلى أن العبارة لا تنطبق عليك إطلاقا.

نادرا: إلى أن العبارة لا تنطبق عليك إلا نادرا.

أحيانا: إلى أن العبارة تنطبق عليك أحيانا (بدرجة متوسطة).

غالبا: إلى أن العبارة تنطبق عليك في الكثير من الأحيان.

دائما: إلى أن العبارة تنطبق عليك تماما.

معلومات عامة: ضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

- المستوى الدراسي: - السنة الأولى ماستر () - السنة الثانية ماستر ()

- الجنس: - ذكر () - انثى ()

- السكن: - إقامة جامعية () - خارجي ()

- التخصص الجامعي:

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

5	4	3	2	1	21	في المواقف الصعبة أستطيع أن أتوقف دون أن أصدر ردّ فعل فوري (في الحال).
5	4	3	2	1	22	عندما يكون لدي إحساس في جسدي فإنه من الصعب علي أن أصفه لأنني لا أجد الكلمات المناسبة لذلك.
5	4	3	2	1	23	أبدو وكأني اعمل بطريقة آلية دون وعي واضح بما أفعله.
5	4	3	2	1	24	عندما يكون لدي أفكار وتخيلات محزنة أشعر بالهدوء بعد أن تنتهي بوقت قصير.
5	4	3	2	1	25	أخبر نفسي بأنه لا ينبغي أن أفكر بالطريقة التي أفكر بها.
5	4	3	2	1	26	أنتبه لعبير وروائح الأشياء.
5	4	3	2	1	27	حتما عندما أكون في حالة الضيق، أستطيع وصف حالتي بكلمات مناسبة.
5	4	3	2	1	28	أندفع لممارسة بعض الأنشطة دون أن أكون منتبها لها في الحقيقة.
5	4	3	2	1	29	عندما تكون لدي أفكار أو تخيلات محزنة أستطيع فقط ملاحظتها ولا أصدر أي ردّ فعل نحوها.
5	4	3	2	1	30	أعتقد أن بعض انفعالاتي سيئة أو غير مناسبة، ولا يجب علي أن أشعر بهذه الطريقة.
5	4	3	2	1	31	ألاحظ العناصر البصرية في الفن أو الطبيعة، مثل الألوان والأشكال والملمس أو كثافة الضوء أو الظل.
5	4	3	2	1	32	من ميولي أو اتجاهي الطبيعي التعبير عن خبراتي.
5	4	3	2	1	33	عندما تكون لدي أفكار أو تخيلات محزنة فإنني ألاحظها فقط لكن لا أفكر فيها.
5	4	3	2	1	34	أؤدي الأعمال أو المهام بصورة تلقائية (أوتوماتيكية) دون أن أكون على وعي بما أفعله.
5	4	3	2	1	35	عندما تكون لدي أفكار أو تخيلات محزنة أحكم على نفسي بأنني جيد أو سي بناء على محتوى هذه الأفكار أو التخيلات.
5	4	3	2	1	36	أنتبه للكيفية التي تؤثر بها انفعالاتي على أفكاري وسلوكي.
5	4	3	2	1	37	أستطيع عادة وصف ما أشعر به في الوقت الراهن بتفصيل واضح.
5	4	3	2	1	38	أجد نفسي أفعل أشياء دون انتباه أو التفات لها.
5	4	3	2	1	39	لا أَرْضَى عن نفسي عندما تكون لدي أفكار غير عقلانية (خاطئة).

الملحق رقم 2: مقياس جودة الحياة.

أخي الطالب / أختي الطالبة:

نرجو منكم التكرم بقراءة عبارات المقياس المرفق، والإجابة عن كل منها بما يعبر عن شعورك الحقيقي وما تقومون به بالفعل، حيث لا توجد إجابات خاطئة على أسئلة المقياس. وفي الوقت الذي نشكركم فيه على تعاونكم البناء، نرجو تعبئة البيانات التالية بالمعلومات المناسبة.

معلومات عامة: ضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

- المستوى الدراسي: - السنة الأولى ماستر () - السنة الثانية ماستر ()
- الجنس: - ذكر () - انثى ()
- السكن: - إقامة جامعية () - خارجي ()
- التخصص الجامعي:

م	الأسئلة	أبدا	قليل جدا	إلى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
1	لدي إحساس بالحيوية والنشاط.					
2	أشعر ببعض الآلام في جسدي.					
3	أضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخيا.					
4	تتكرر إصابتي بنزلة البرد.					
5	لا أشعر بالغثيان.					
6	أشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله.					
7	أنام جيدا.					
8	أعاني من ضعف الرؤية.					
9	نادرا ما أصاب بالأمراض.					
10	كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبئ كبير على أسرتي.					
11	أشعر بأنني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي الدعم الرئيسي.					
12	أشعر بالتباعد بيني وبين والدي.					
13	أحصل على دعم عاطفي من أسرتي.					
14	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين.					
15	أشعر بأن والدي راضيان عني.					
16	لدي أصدقاء مخلصين.					
17	علاقاتي بزملائي رديئة للغاية.					
18	لا أحصل على دعم من أصدقائي وجيراني.					
19	أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي.					
20	لا أجد من أثق فيه من أفراد أسرتي.					
21	اخترت التخصص الدراسي الذي أحبه.					
22	بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي.					
23	أشعر بأنني أحصل على دعم أكاديمي من أساتذتي.					
24	لدي إحساس بأنني لم استفد شيء من تخصصي.					
25	الأساتذة يرحبون بي ويحيونني عن تساؤلاتي.					
26	الأنشطة الطلابية بالجامعة مضيعة للوقت.					
27	أنا فخور باختياري للتخصص الذي يناسبني في الجامعة.					
28	أشعر بأن دراستي الجامعية لن تحقق طموحاتي المهنية.					
29	أشعر بأن الدراسة بالجامعة مفيدة للغاية.					
30	أجد صعوبة في الحصول على استشارة علمية من المرشد الأكاديمي.					

					أنا فخور بهدوء أعصابي.	31
					أشعر بالحزن بدون سبب واضح.	32
					أواجه مواقف الحياة بقوة إرادة وهدوء أعصاب.	33
					أشعر بأنني عصبي.	34
					لا أخاف من المستقبل.	35
					أقلق من الموت.	36
					من الصعب استئارتي انفعاليا.	37
					أقلق لتدهور حالتي.	38
					أملك القدرة على اتخاذ أي قرار.	39
					أشعر بالوحدة النفسية.	40
					أشعر بأنني متزن انفعاليا.	41
					أنا عصبي جدا.	42
					أستطيع ضبط انفعالاتي.	43
					أشعر بالاكئاب.	44
					أشعر بأنني محبوب من الجميع.	45
					أنا لست شخصا سعيدا.	46
					أشعر بالأمن.	47
					روحي المعنوية منخفضة.	48
					أستطيع الاسترخاء بدون مشكلات.	49
					أشعر بالقلق.	50
					أستمتع بمزاولة الأنشطة الجامعية في أوقات فراغي.	51
					ليس لدي وقت فراغ، فكل وقتي ينقضي في الاستذكار.	52
					أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط.	53
					أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة.	54
					أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية.	55
					تنظيم وقت الدراسة والاستذكار صعب للغاية.	56
					لدي الوقت الكافي لاستذكار محاضراتي.	57
					ليس لدي وقت للترويح عن النفس.	58
					أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد.	59
					لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية.	60

ملحق رقم (03): نتائج SPSS

Statistiques

		الجنس	اقامة	تخصص
N	Valide	121	121	121
	Manquante	0	0	0

Tableau de fréquences

الجنس

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	اناث	96	79,3	79,3	79,3
	ذكور	25	20,7	20,7	100,0
Total		121	100,0	100,0	

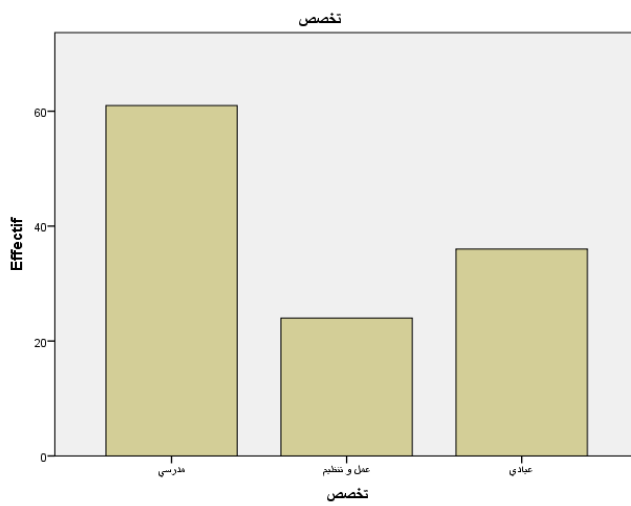
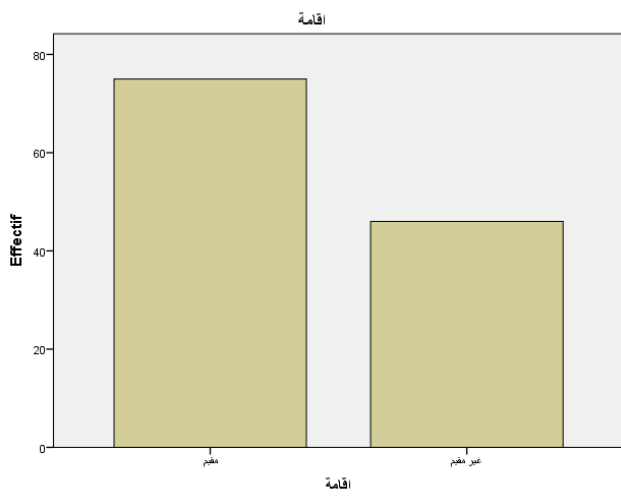
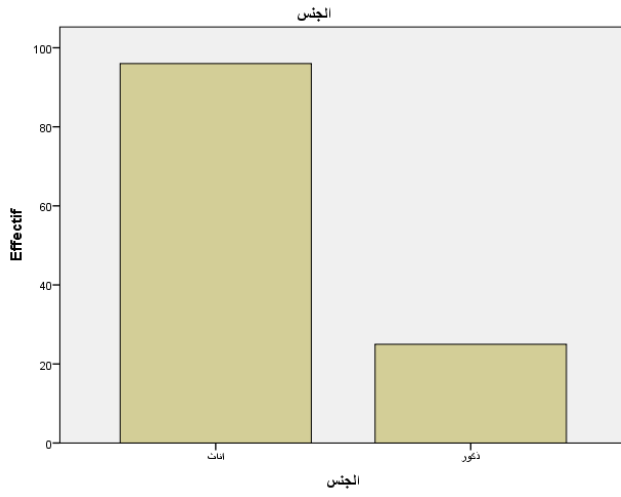
اقامة

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	مقيم	75	62,0	62,0	62,0
	مقيم غير	46	38,0	38,0	100,0
Total		121	100,0	100,0	

تخصص

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	مدرسي	61	50,4	50,4	50,4
	تنظيم و عمل	24	19,8	19,8	70,2
	عيادي	36	29,8	29,8	100,0
	Total	121	100,0	100,0	

Diagramme en bâtons



FREQUENCIES VARIABLES=الجنس اقامة تخصص
 /PIECHART FREQ
 /ORDER=ANALYSIS.

Statistiques

		الجنس	اقامة	تخصص
N	Valide	121	121	121
	Manquante	0	0	0

Tableau de fréquences

الجنس

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	اناث	96	79,3	79,3	79,3
	ذكور	25	20,7	20,7	100,0
Total		121	100,0	100,0	

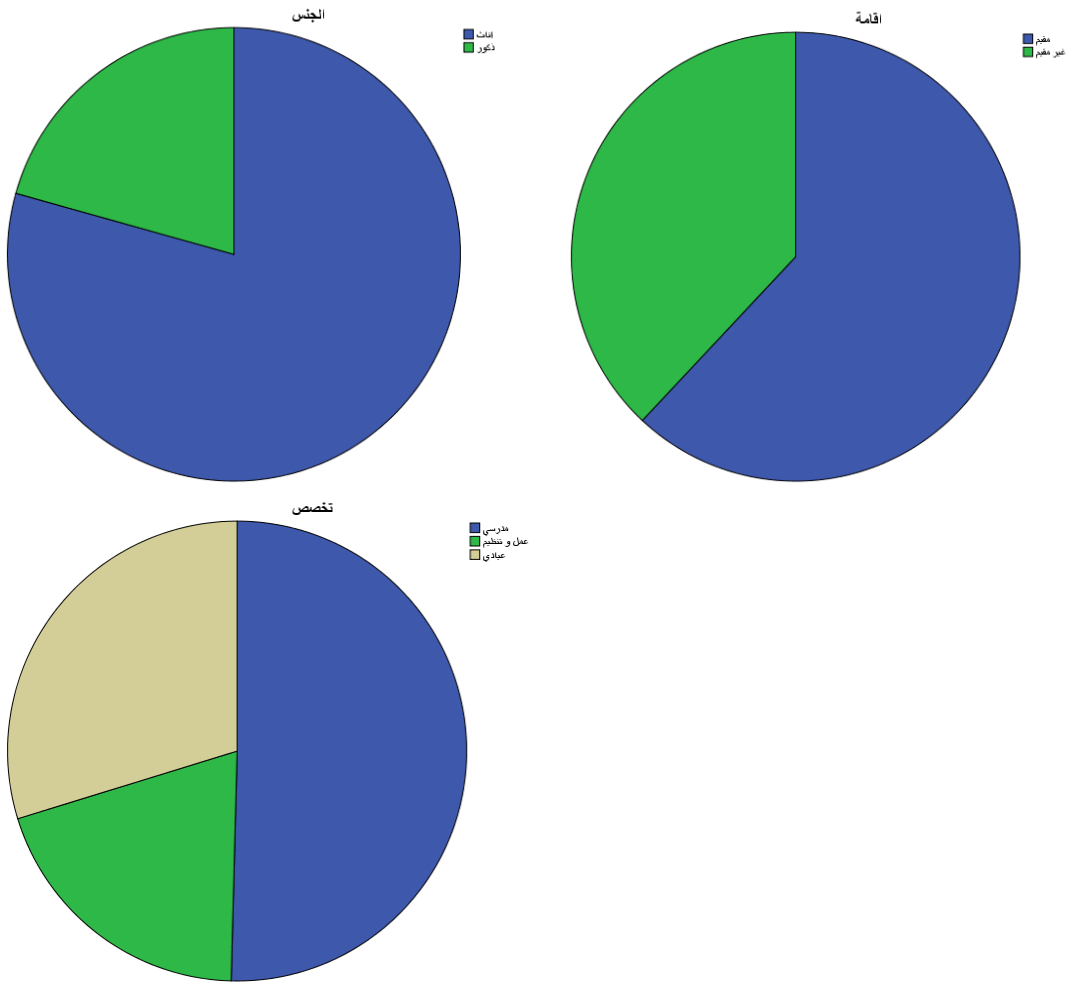
اقامة

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	مقيم	75	62,0	62,0	62,0
	مقيم غير	46	38,0	38,0	100,0
Total		121	100,0	100,0	

تخصص

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	مدرسي	61	50,4	50,4	50,4
	تنظيم و عمل	24	19,8	19,8	70,2
	عيادي	36	29,8	29,8	100,0
Total		121	100,0	100,0	

Diagramme en secteurs



Descriptives

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
الجنس	121	1,00	2,00	1,2066	,40656
اقامة	121	1,00	2,00	1,3802	,48745
تخصص	121	1,00	3,00	1,7934	,87481
N valide (listwise)	121				

الجنس=DESCRIPTIVES VARIABLES=الجنس
/STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.

Descriptives

[Ensemble_de_données1] C:\Users\LeForum678\Desktop\شعبان و سكيفان
(4)\الاساسية الدراسة\ .sav

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
الجنس	121	1,00	2,00	1,2066	,40656
N valide (listwise)	121				

CORRELATIONS

/VARIABLES=جودة الحياة ملاحظة
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=PAIRWISE.

Corrélations

[Ensemble_de_données1] C:\Users\LeForum678\Desktop\سكيفان و شعبان
 (4)\.sav الاساسية الدراسة\

		ملاحظة	جودة الحياة
ملاحظة	Corrélation de Pearson	1	,128
	Sig. (bilatérale)		,162
	N	121	121
جودة الحياة	Corrélation de Pearson	,128	1
	Sig. (bilatérale)	,162	
	N	121	121

CORRELATIONS

/VARIABLES=الوصف جودة الحياة
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=PAIRWISE.

[Ensemble_de_données1] C:\Users\LeForum678\Desktop\سكيفان و شعبان
 (4)\.sav الاساسية الدراسة\

		جودة الحياة	الوصف
جودة الحياة	Corrélation de Pearson	1	,040
	Sig. (bilatérale)		,662
	N	121	121
الوصف	Corrélation de Pearson	,040	1
	Sig. (bilatérale)	,662	
	N	121	121

CORRELATIONS

/VARIABLES=الوعي جودة الحياة
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=PAIRWISE.

[Ensemble_de_données1] C:\Users\LeForum678\Desktop\سكيفان و شعبان
 (4)\.sav الاساسية الدراسة\

Corrélations

		جودة الحياة	الوعي
جودة الحياة	Corrélation de Pearson	1	,017
	Sig. (bilatérale)		,853
	N	121	121
الوعي	Corrélation de Pearson	,017	1
	Sig. (bilatérale)	,853	

CORRELATIONS

/VARIABLES=احكام جودة الحياة
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

[Ensemble_de_données1] C:\Users\LeForum678\Desktop\سكيفان و شعبان
(4) .sav الاساسية الدراسة\

Corrélations

		جودة الحياة	احكام
جودة الحياة	Corrélation de Pearson	1	,056
	Sig. (bilatérale)		,541
	N	121	121
احكام	Corrélation de Pearson	,056	1
	Sig. (bilatérale)	,541	
	N	121	121

CORRELATIONS

/VARIABLES=ردود افعال جودة الحياة
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

[Ensemble_de_données1] C:\Users\LeForum678\Desktop\سكيفان و شعبان
(4) .sav الاساسية الدراسة\

Corrélations

		جودة الحياة	ردود افعال
جودة الحياة	Corrélation de Pearson	1	,124
	Sig. (bilatérale)		,176
	N	121	121
ردود افعال	Corrélation de Pearson	,124	1
	Sig. (bilatérale)	,176	
	N	121	121

CORRELATIONS

/VARIABLES=ردود افعال جودة الحياة
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

[Ensemble_de_données1] C:\Users\LeForum678\Desktop\سكيفان و شعبان
(4) .sav الاساسية الدراسة\

Corrélations

		جودة الحياة	ردود افعال
جودة الحياة	Corrélation de Pearson	1	,124
	Sig. (bilatérale)		,176
	N	121	121
ردود افعال	Corrélation de Pearson	,124	1
	Sig. (bilatérale)	,176	
	N	121	121

T-TEST GROUPS=الجنس(1 2)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=يقظة
 /CRITERIA=CI (.95).

Test-t

[Ensemble_de_données1] C:\Users\LeForum678\Desktop\سكيفان و شعبان
 (4)\الاساسية الدراسة\ (4) .sav

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
يقظة	اناث	96	119,3438	12,49322	1,27508
	ذكور	25	120,6000	13,79613	2,75923

T-TEST GROUPS=الجنس(1 2)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=جودة الحياة
 /CRITERIA=CI (.95).

Test-t

[Ensemble_de_données1] C:\Users\LeForum678\Desktop\سكيفان و شعبان
 (4)\الاساسية الدراسة\ (4) .sav

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
جودة الحياة	اناث	96	202,1458	21,83911	2,22895
	ذكور	25	204,9600	26,36203	5,27241

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
جودة الحياة	Hypothèse de variances égales	,703	,404	-,549	119	,584	-2,81417	5,12473	-12,96164	7,33330
	Hypothèse de variances inégales			-,492	33,078	,626	-2,81417	5,72420	-14,45909	8,83076

T-TEST GROUPS=اقامة(1 2)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=يقظة
 /CRITERIA=CI (.95).

[Ensemble_de_données1] C:\Users\LeForum678\Desktop\سكيفان و شعبان
 .sav الاساسية الدراسة\ (4)

Statistiques de groupe

	اقامة	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
يقظة	مقيم	75	117,1867	10,76367	1,24288
	مقيم غير	46	123,5435	14,68288	2,16487

Test d'échantillons indépendants

	اقامة	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
يقظة	Hypothèse de variances égales	3,701	,057	-2,739	119	,007	-6,35681	2,32079	10,95221	1,76141
	Hypothèse de variances inégales			-2,547	74,623	,013	-6,35681	2,49628	11,33007	1,38355

T-TEST GROUPS=(1) تخصص
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=يقظة
 /CRITERIA=CI (.95) .

[Ensemble_de_données1] C:\Users\LeForum678\Desktop\سكيفان و شعبان
(4)\الاساسية الدراسة\ (4) .sav

T-TEST GROUPS=اقامة (1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=جودة الحياة
/CRITERIA=CI (.95) .

[Ensemble_de_données1] C:\Users\LeForum678\Desktop\سكيفان و شعبان
(4)\الاساسية الدراسة\ (4) .sav

Statistiques de groupe

	اقامة	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
جودة الحياة	مقيم	200,3067	23,04459	2,66096
	مقيم غير	206,6739	21,95557	3,23717

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
جودة الحياة	,158	,692	-1,502	119	,136	-6,36725	4,23974	-14,76235	2,02786
			-1,519	98,899	,132	-6,36725	4,19046	-14,68214	1,94765

GET

```
FILE='C:\Users\LeForum678\Desktop\الاساسية الدراسة 2\سكيفان.sav'.  
DATASET NAME Ensemble_de_données1 WINDOW=FRONT.  
DESCRIPTIVES VARIABLES=الوصف الوعي احكام ردودافعال ملاحظة  
يقظة /STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.
```

[Ensemble_de_données1] C:\Users\LeForum678\Desktop\الاساسية الدراسة 2\سكيفان.sav

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
الوصف	121	11,00	40,00	24,8678	4,97484
الوعي	121	15,00	39,00	28,1818	4,99833
احكام	121	12,00	36,00	23,3140	5,11376
ردودافعال	121	12,00	28,00	20,4380	3,18563
ملاحظة	121	13,00	37,00	22,8017	4,96927
يقظة	121	87,00	161,00	119,6033	12,72365
N valide (listwise)	121				

```
DESCRIPTIVES VARIABLES=جودة الحياة  
/STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.
```

[Ensemble_de_données1] C:\Users\LeForum678\Desktop\الاساسية الدراسة 2\سكيفان.sav

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
جودة الحياة	121	140,00	267,00	202,7273	22,75705
N valide (listwise)	121				

```
MEANS TABLES=الوصف BY الجنس  
/CELLS MEAN COUNT STDDEV.
```

[Ensemble_de_données1] C:\Users\LeForum678\Desktop\الاساسية الدراسة\2 سكيفان
.sav

Observation Calculer Récapituler

	Observations					
	Inclus		Exclu(s)		Total	
	N	Pourcentage	N	Pourcentage	N	Pourcentage
الجنس * الوصف	121	100,0%	0	0,0%	121	100,0%

Tableau de bord

الوصف	الجنس	Moyenne	N	Ecart-type
اناث		24,7813	96	4,94858
ذكور		25,2000	25	5,16398
Total		24,8678	121	4,97484

MEANS TABLES=الجنس BY يقظة ملاحظة ردود افعال احكام الوعي الوصف
/CELLS MEAN COUNT STDDEV.

[Ensemble_de_données1] C:\Users\LeForum678\Desktop\الاساسية الدراسة\2 سكيفان
.sav

Observation Calculer Récapituler

	Observations					
	Inclus		Exclu(s)		Total	
	N	Pourcentage	N	Pourcentage	N	Pourcentage
الجنس * الوصف	121	100,0%	0	0,0%	121	100,0%
الجنس * الوعي	121	100,0%	0	0,0%	121	100,0%
الجنس * احكام	121	100,0%	0	0,0%	121	100,0%
الجنس * ردود افعال	121	100,0%	0	0,0%	121	100,0%
الجنس * ملاحظة	121	100,0%	0	0,0%	121	100,0%
الجنس * يقظة	121	100,0%	0	0,0%	121	100,0%

Tableau de bord

الجنس		الوصف	الوعي	احكام	ردود افعال	ملاحظة	يقظة
	Moyenne	24,7813	27,9688	23,6042	20,3958	22,5937	119,3438
اناث	N	96	96	96	96	96	96
	Ecart-type	4,94858	4,74719	5,34392	3,24274	4,99595	12,49322
	Moyenne	25,2000	29,0000	22,2000	20,6000	23,6000	120,6000
ذكور	N	25	25	25	25	25	25
	Ecart-type	5,16398	5,90198	4,01040	3,01386	4,88194	13,79613
	Moyenne	24,8678	28,1818	23,3140	20,4380	22,8017	119,6033
Total	N	121	121	121	121	121	121
	Ecart-type	4,97484	4,99833	5,11376	3,18563	4,96927	12,72365