



Mindfulness and it's Relationship with Self-Academic Efficacy and Quality of Life among University Students in Light of some Demographic Variables

Dr. Saud S. Al Swehry

Ph.D in Mental Health, KSA

Saudalswehry@outlook.com

Received: 13-8-2024 Revised: 24-9-2024 Accepted: 3-10-2024
Published: 15-11-2024

DOI: 10.21608/jsre.2024.312185.1721

Link of paper: https://jsre.journals.ekb.eg/article_390965.html

Abstract

The current study aimed at identifying the relationship among mindfulness, academic self-efficacy, and quality of life for university students. The sample of the study consisted of (350) students from the first and fourth academic years of the faculty of social sciences at the community service department, at Umm Al-Qura University. Their ages ranged from (17-23) years old with an average age of 18.98 and a standard deviation of 1.913. The sample was divided into (140) males and (210) females. The following scales mindfulness, academic self-efficacy, and quality of life scales - prepared by the researcher- were applied to the study sample. The results showed a correlative positive relationship among mindfulness, academic self-efficacy, and quality of life. In addition, the current study showed that mindfulness contributes to predicting academic self-efficacy, and quality of life. Also, there were differences among the three variables of the study attributed to the academic year variable.

Keywords: *Mindfulness, Academic Self-Efficacy, Quality of Life, University Students.*

اليقظة العقلية وعلاقتها بفعالية الذات الأكاديمية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

د. سعود بن ساطى السويهرى

دكتوراه فى الصحة النفسية، المملكة العربية السعودية

Saudalswehry@outlook.com

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين كل من اليقظة العقلية وفعالية الذات الأكاديمية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية تكونت تلك العينة من (٣٥٠) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة، والذين تم اختيارهم من الطلاب بالفرقتين (الأولى، الرابعة) من كلية العلوم الإجتماعية بقسم خدمة المجتمع بجامعة أم القرى، وتراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٧-٢٣) سنة، بمتوسط عمري (٩٠,١٨) سنة وانحراف معياري (1,901)، وبواقع (١٤٠ ذكور، ٢١٠ إناث) وتم تطبيق ثلاثة مقاييس من إعداد الباحث وهى مقياس اليقظة العقلية ومقياس فعالية الذات الأكاديمية ومقياس جودة الحياة. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية وفعالية الذات الأكاديمية وجودة الحياة كما توصلت الدراسة إلى أن اليقظة العقلية تسهم فى التنبؤ بكل من فعالية الذات الأكاديمية وجودة الحياة كما وجدت كذلك الفروق بين متغيرات الدراسة الثلاثة اليقظة العقلية و فعالية الذات الأكاديمية و جودة الحياة التى تعزى إلى متغير الفرقة الدراسية.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، فاعلية الذات الأكاديمية، جودة الحياة، طلاب الجامعة.

اليقظة العقلية وعلاقتها بفعالية الذات الأكاديمية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

المقدمة:

يواجه طلاب الجامعة العديد من الضغوط التي تؤثر بالسلب على إنجازهم الأكاديمي، كما أن كثرة عدد المتطلبات التي يكلف بها الطلاب يسبب في بعض الأحيان لديهم تشتتاً وعدم انتباه مما ينعكس على إنجازهم الأكاديمي، ويعد مفهوم اليقظة العقلية من المفاهيم المعاصرة التي اهتم العديد من الباحثين بدراساتها والتعرف على تأثيرها على الطلاب سواء من خلال إجراء الدراسات الوصفية التي تساعد في فهم وتفسير العديد من الظواهر، أو من خلال الدراسات التجريبية التي تركز على الكشف عن تأثير التدخل القائم على اليقظة العقلية في تحسين وتنمية العديد من المتغيرات المعرفية والوجدانية والسلوكية، وبالتالي حصل هذا المتغير على اهتمام الباحثين بشكل كبير نظراً لأهميته التربوية فهو يساعد الفرد على التوافق النفسي والاجتماعي وحل المشكلات بكفاءة والتغلب على الضغوط النفسية والقلق، كما يساهم في تعزيز الصحة النفسية لدى الفرد ويحدد الدور التربوي لليقظة العقلية في مساعدة الطالب الجامعي على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية، ويساهم في رفع مستوى التوافق الدراسي وخفض مستوى القلق لديه كما يتضمن وعى الطالب الجامعي بخبراته الإنفعاليه ويساعده ذلك على التفكير والتأمل والتدبر.

كما تساعد اليقظة العقلية على التركيز في التفكير فيما سوف يكون عليه مستقبلاً، ويمكن القول بأنها إحدى التدخلات التي لها تأثير إيجابي على تعزيز الكفاءة الأكاديمية والتنظيم الذاتي وجودة الحياة النفسية واكتساب استراتيجيات تكيفيه.

ويعتبر مفهوم جودة الحياة Quality of Life من المفاهيم الحديثة التي لاقت اهتماماً كبيراً في العلوم الإنسانية، وفي العلوم النفسية تم تبني هذا المفهوم في مختلف التخصصات النفسية، النظرية منها والتطبيقية (عادل الأشول، ٢٠٠٥)، فكل فرد يسعى إلى محاولة معيشة جودة الحياة والشعور بتحسين الحال والتوافق النفسي والاجتماعي. وجودة الحياة مفهوم نسبي يختلف من شخص إلى آخر من الناحيتين النظرية والتطبيقية وفقاً للمعايير التي يعتمدها الأفراد لتقويم الحياة ومطالبها، والتي غالباً ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة، كالقدرة على التفكير وإتخاذ القرار، وإدارة الضغوط، والصحة الجسمية والنفسية، والقيم الثقافية والحضارية التي يحدد من خلالها الأفراد تلك الأشياء التي تحقق سعادتهم في الحياة.

وفي هذا السياق اتجهت العديد من الدراسات العربية والأجنبية إلى تناول مفهوم جودة الحياة في علاقته بالعديد من المتغيرات النفسية والديموجرافية لدى طلاب الجامعة كما في دراسات (هشام مخيمر، ٢٠١٨)، (ناريمان رفاعي، ٢٠٢٠) (Blay and Marchesoni,2011)(Al-Chow,2010) (Fayez and Ohaeri,2011) (Hallit,2011) (Moussa, 2023)

أما مفهوم فعالية الذات Self-Efficacy فيعتبر أحد محددات التعلم المهمة والتي تعبر عن مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الفرد فقط، ولكن أيضاً بالحكم على ما يستطيع إنجازه، وأنها نتاج للمقدرة الشخصية، وتمثل مرآة معرفية للفرد تشعره بقدرته على التحكم في البيئة (أحمد أبو أسعد ورياض الأزايدى، ٢٠١٥: ٢٧٥)، وقد أوضح (Bandura, 1989) أن فعالية الذات ليست مجرد مشاعر عامة، ولكنها تقويم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به، ومدى مثابرتة، وللجهد الذي سيبذله، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحديدته للصعاب ومقاومته للفشل.

كما تؤثر فعالية الذات على مستويات الدافعية مباشرة، وتحديد أي أنشطة محتملة للإنجاز، ومشاركة المتعلم البالغ بالأفعال المحتملة للنجاح، كما صرح كل من (Bandura, et al. 2001:187) بأن فعالية الذات هي المفهوم الذي به تندمج كل تجارب الفرد وقدراته وأفكاره في طريق واحد، وتحفز دافعية الفرد لاستمرار سلوكيات التعلم، كما تمثل الأساس النظري لتحديد الفروق الفردية التي عن طريقها يمكن توجيه الطلاب إلى أنواع التعليم المختلفة. كما أشارت نتائج دراسة (عادل البناء، ٢٠١٩) إلى أن فعالية الذات الأكاديمية تسهم في التنبؤ بجودة الحياة والطموح الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. وهذا أيضاً ما أيدته نتائج دراسة (مراد عيسى، ٢٠٢٠) حيث أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين فعالية الذات الأكاديمية والرضا عن الحياة. كذلك أشارت نتائج دراسة كل من (Rafii et al, 2012) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين فعالية الذات وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة. وهذا ما اتفقت معه نتائج دراسة كل من (Cheng and Sin, 2022). كما توصلت نتائج دراسة كل من (محمد قاسم وسماح ممدوح، ٢٠١١) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين فعالية الذات الأكاديمية والتحصيل الدراسي، وهذا ما أيدته نتائج دراسة كل من (Honick, and Broadbent, 2016) حيث توصلت إلى أن لفعالية الذات الأكاديمية تأثير إيجابي ومباشر على الأداء الأكاديمي والتحصيل الدراسي.

وفي ضوء ما سبق هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقات بين كل من (اليقظة العقلية، وجودة الحياة وفاعلية الذات الأكاديمية) لدى طلاب كلية التربية، وذلك في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية التي تمثلت في النوع (ذكور- إناث)، ، والفرقة الدراسية (الأولى- الرابعة) والتفاعلات الثنائية بينهم.

مشكلة الدراسة:

تشتمل اليقظة العقلية على جانبين أحدهما معرفي والآخر سلوكي يساعدان الفرد على التركيز اللحظة الحاضرة وتجاهل ما حوله وهي إحدى المكونات المهمة للصحة النفسية والجسمية وتستخدم لتغيير السلوكيات السلبية والعادات غير المرغوبة وتستخدم كمدخل لعلاج حالات القلق وزيادة المستويات التحصيلية للطلاب، وخفض الضغوط النفسية وتحسين القدرة على اتخاذ القرار وضبط الذات، و الطلاب الذين لديهم مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية يحرصون على أداء المهام ويكون لديهم فاعلية ذات مرتفعة ويقاومون الاحباط والضغوط الخارجية لذلك لديهم رضى عن ذواتهم وحياتهم.

ويشتمل مفهوم جودة الحياة على كل جوانب الحياة كما يدركها الأفراد، وهو يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية، والإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي للفرد عبر تحقيقه لذاته، (الغدور، ١٩٩٩)، وأنماط حياته، ومجالاتها الجسمية، والنفسية، والاجتماعية.

أما فعالية الذات الأكاديمية فهي من المتغيرات الإيجابية التي تؤدي دوراً مهماً وفاعلاً في أداء طلاب الجامعة ومثابرتهم والتنبؤ بنجاحهم الأكاديمي، كما تؤثر أيضاً على تصوراتهم واعتقاداتهم في قدرتهم على تحمل الضغوط ومتطلبات العمل الأكاديمي (Khan,2013)، كما تعد فعالية الذات الأكاديمية من أهم الدوافع التي تربط بين المهام التي يريد الطالب إنجازها وبين ما يتعلمه (Linnenbrink and Pintrich,2003)،

ونتيجة لأهمية فعالية الذات الأكاديمية في حياة طلاب الجامعة، فقد اتجهت العديد من الدراسات إلى تناول هذا المتغير الهام لدى طلاب الجامعة في علاقته ببعض المتغيرات النفسية الأخرى، فقد أشارت نتائج دراسة (السيد الفضالي، ٢٠١٧) إلى وجود علاقة ارتباطية بين فعالية الذات الأكاديمية وكل من النجاح الأكاديمي والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة، كما توصلت نتائج دراسة (Alegre, 2014) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين فعالية الذات الأكاديمية وكل من التعلم المنظم والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، كما أسفرت نتائج دراسة كل من (Grøtan, et 2019) عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين فعالية الذات الأكاديمية والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة.

ومن خلال ما سبق تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة عن الأسئلة الآتية:

١. ما العلاقة بين متغيرات الدراسة (اليقظة العقلية، فعالية الذات الأكاديمية، جودة الحياة) لدى طلاب الجامعة؟
٢. ما الفروق بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية التي تُعزى إلى أثر النوع (ذكور، إناث) والفرقة الدراسية (الأولى، الرابعة) والتفاعل بينهم؟
٣. ما الفروق بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية تُعزى إلى أثر النوع (ذكور، إناث)، والفرقة الدراسية (الأولى، الرابعة) والتفاعل بينهم؟
٤. ما الفروق بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس جودة الحياة تُعزى إلى أثر النوع (ذكور، إناث)، والفرقة الدراسية (الأولى، الرابعة) والتفاعل بينهم؟
٥. ما طبيعة العلاقات السببية بين كل من اليقظة العقلية، فاعلية الذات الأكاديمية، وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة؟

أهداف الدراسة:

تمثلت أهداف الدراسة الحالية فيما يأتي:

- ١- التعرف على طبيعة العلاقة بين كل من اليقظة العقلية، وفاعلية الذات الأكاديمية، وجودة الحياة.
- ٢- التعرف على الفروق في اليقظة العقلية التي تُعزى إلى أثر النوع (ذكور، إناث)، والفرقة الدراسية (الأولى، الرابعة) والتفاعل بينهم.
- ٣- التعرف على الفروق في فاعلية الذات الأكاديمية التي تُعزى إلى أثر النوع (ذكور، إناث)، والفرقة الدراسية (الأولى، الرابعة) والتفاعل بينهم.
- ٤- التحقق من وجود فروق في جودة الحياة التي تُعزى إلى أثر النوع (ذكور، إناث)، والفرقة الدراسية (الأولى، الرابعة) والتفاعل بينهم.

٥- الكشف عن إمكانية التنبؤ بفاعلية الذات وجودة الحياة من اليقظة العقلية بين كل من اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة.

أهمية الدراسة:

- ١- تتحدد أهمية الدراسة الحالية من خلال أهمية المتغيرات النفسية قيد الدراسة ، تلك المتغيرات التي تمثل جوهر علم النفس الإيجابي، وتعتبر قوى يحتاجها الإنسان في الوقت الحاضر، حتى يستطيع أن يعيش متمتعًا بالصحة النفسية، ومحققًا إمكاناته وذاته إلى أقصى درجة.
- ٢- كما تتعرض الدراسة لموضوع اليقظة العقلية الذي يعد من المطالب الرئيسة التي يحتاج إليها الأفراد، وعلي الأخص طلاب الجامعة؛ لكي يتمكنوا من التعامل بتركيز والتوافق مع الظروف والمتغيرات البيئية المحيطة بهم، وتغيير طريقة تفكيرهم .
- ٣- قد تسهم نتائج هذه الدراسة في توجيه اهتمام المسؤولين والقائمين علي العملية التربوية إلي أهمية اليقظة العقلية وقدرتها علي التنبؤ بفاعلية الذات الأكاديمية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، والاستفادة من ذلك في إعادة النظر حول طبيعة المناهج الدراسية والتخصصات المطلوبة للمجتمع.
- ٤- إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في تصميم برامج إرشادية مناسبة لتنمية اليقظة العقلية و فاعلية الذات الأكاديمية لدي طلاب الجامعة، بهدف الوصول بهم إلي مستوي مناسب من الصحة النفسية، مما يسهم في بناء مجتمع جامعي إيجابي.

مصطلحات الدراسة

اليقظة العقلية

حالة من الوعي الكامل لدى الفرد باللحظة الحاضرة، حيث يتركز الإنتباه على الأفكار والمشاعر والإحساس بالذات والبيئة المحيطة بدون الحكم أو التقييم، وتركز على اللحظة الحاضرة وتقبل الذات وعدم الحكم على الأفكار والمشاعر.

أما فعالية الذات الأكاديمية فيقصد بها اعتقاد الطالب الجامعي بثقته وقدرته على تنظيم وإنجاز المهام المطلوبة منه على أكمل وجه.

جودة الحياة

تتضمن جودة الحياة مستوى الراحة والرضا العام الذي يشعر به الأفراد في حياتهم. وجودة الحياة تعني استمتاع الفرد بحياته وشعوره بالسعادة والتفاؤل والتمتع بالصحة الجسمية والنفسية الإيجابية ورضاه عن حياته المادية والاجتماعية والنفسية، والرضا النفسي والعاطفي، والبيئة والحياة البيئية لطلاب الجامعة.

الكفاءة الذاتية

تعنى إدراك الفرد لقدراته على تنظيم وإجراء الأعمال اليومية والتغلب على التحديات التي تواجهه ومدى مثابراته على تحقيق أهدافه وتعكس الكفاءة الذاتية ثقة الفرد بنفسه وقدرته على أداء المهام المختلفة.

الإطار النظري للدراسة

أولاً: اليقظة العقلية:

مفهوم اليقظة العقلية: يقصد باليقظة العقلية الانتباه إلى شيء ما، أو إدراكه ، أو توكي الحذر بشأنه ، سواء كان فكرة ، أو وظيفة أو شخص ما. (جبار وادي، وناجي محمود، ٢٠١٩: ٧٧)

وتوصف بأنها حالة المراقبة المستمرة للخبرات الحاضرة ومواجهة الأحداث الحالية كما هي دون إصدار أحكام تقييمية عليها. (نجلاء ناجواني ، ٢٠١٩: ٢٢٦)

وقد تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم اليقظة العقلية وفقاً للباحثين واتجاهاتهم النظرية، فيرى فريق منهم أنها مفهوم نفسي، بينما فريق آخر عرفها على أنها سمة ، ونظر الآخرون على اعتبار أنها مهارة.

خصائص اليقظة العقلية:

١- تنطوي اليقظة العقلية على المشاعر والأحاسيس Feelings والافكار Ideas والانفعالات Emotions التي تنشأ من دون تقويم لهذه المظاهر على أنها، صحيحة أو خاطئة.

٢- تتطلب اليقظة العقلية من الفرد الشفقة بالذات Self-Compassion ومراقبة افكاره ومشاعره السلبية والانفتاح عليها، ومعايشتها بدلاً من احتجازها في الوعي، فضلاً عن عدم إطلاق أحكام سلبية للذات أو التوحد المفرط مع الذات Over Identification وعدم التشديد على الذات بشكل منفصل مع ترسيخ وحدة الذات.

٣- ترى (Kristeller & Marlatt, 1999) اليقظة العقلية تعد تجربة بالغة الأهمية، فهي الطريقة المثالية لفهم القيمة الكامنة خلف مفهوم التأمل، وهي بذلك تمكن العقل البشري من تجاوز مخاوفه وهواجسه حتى يصل إلى مرحلة القبول والرضا.

٤- أن اليقظة العقلية تعني دخول الفرد في افتراضات الشخص الآخر من خلال معرفة أفكاره وانفعالاته، وأن تفاعل الفرد بانفتاح عقلي مع الآخرين أي القيمة الكامنة خلف مفهوم التأمل، وهي بذلك تمكن العقل البشري من تجاوز مايشغله حتى يصل إلى مرحلة القبول والرضا.

٥- بعد التأمل (Meditation) من أهم سبل اليقظة العقلية، فلكي يود الفرد أن يكون فرداً يقظاً عليه أولاً ممارسة التأمل لكي يصل إلى مرحلة متقدمة من الانفتاح العقلي على نفسه وعلى الآخرين وعلى البيئة المادية المحيطة به. فالتأمل يدفع ارادة الفرد حتى تتمكن من السيطرة على عقله، وتمنعه من التردد امام معوقات تحقيق ذاته.

٦- اوضح (Bar at el, 2006) اليقظة العقلية بأنها تتألف من وصف عامل الانتباه والوعي، وما يجري في الوقت الحاضر، وان اليقظة العقلية تتدرج ضمن القدرة على دفع الانتباه الكامل إلى اللحظة الحاضرة.

٧- تقبل الأفكار الجديدة حيث إن الأفراد عادة ما يشكلوا آراء تقوم على الانطباعات الأولى ويتمسكون بهذه الآراء حتى عند ظهور الدليل المعارض وهو ما تطلق عليه (Langer, 1989) الالتزامات الإدراكية غير الناضجة .

مكونات اليقظة العقلية:

- (أ) الوعي والقبول: فاليقظة تساعدنا على تنمية التحمل للأحداث والمواقف في الحياة المعاشة، وتمثل اليقظة في الواقع أرضية صلبة يمكن من خلالها تقبل تجارب الحياة، والوعي هو تسجيل للمحفزات ويتضمن الحواس الجسمية المادية و أنشطة العقل والاتصال المباشر مع الواقع .
- (ب) مرونة الوعي والانتباه : المرونة سمة أساسية من سمات اليقظة العقلية ، والتي تعني القدرة على تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف، وهذا يعني بدوره القدرة على تقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي إلى فئة معينة أو مظهر معين.
- (ج) الاستمرارية في الوعي والانتباه : تعد اليقظة العقلية هي القدرة الكامنة للفرد وفي بدايات حالات اليقظة العقلية قد تكون سريعة أو غير نظامية أو مستمرة، فاستقرار الوعي والانتباه يساعد على التخلص من المفاهيم الخاطئة والأفكار والانفعالات السلبية. (سعد بطرس ، ٢٠١٠).

خصائص اليقظين عقليا:

تتعدد الخصائص التي يتسم بها الأشخاص اليقظين عقليا كما يأتي:

- (أ) الإنفتاح : يرى الشخص اليقظ عقليا الأشياء كما لو أنه رآها لأول مرة ، ويركز انتباهه على جميع الاحتمالات في اللحظة الحاضرة.
- ب) الاحكام : وتعني الملاحظة المستندة على اللحظة الحاضرة دون تقويم أو تصنيف.
- (ج) - الثقة : وتعني ثقة الفرد بنفسه وجماعته وحده وانفعالاته.
- د) القبول : وتعني فهم الحاضر وتقبله وهي لا تعني السلبية بل أن يكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة.
- هـ) - التعاطف : يتصف بالمشاعر، وتفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة.
- (و) - اللطف يتصف الشخص المتيقظ عقليا بكونه محبا وحنونا و متسامحا. (فاطمة عباس، ٢٠١٩)

مقومات اليقظة العقلية:

- (١) وضوح الوعي وهو تسجيل للمحفزات الجسمية المادية، وحركة الحواس ، وأنشطة العقل والاتصال المباشر مع الواقع.
- (٢) المرونة في الوعي و الانتباه : وهي القدرة على تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف ، وعدم الجمود على المألوف ، وتقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي لفئة واحدة.
- (٣) الإستمرارية في الوعي للانتباه والاستقرار وهي صفات للوعي والانتباه ، وهي غير معهودة عند معظم الناس. (رانيا موفق ، ٢٠١٨ ، ص ١٨)

أبعاد اليقظة العقلية :

تتألف أبعاد اليقظة العقلية حسب مفهوم (Bermany , ٢٠٠٩)

- (١) اليقظة للفوارق او الاختلافات Alertness to Distinction
- (٢) الإنفتاح على الحدائة Openness to Novelty

(٣) توجه نحو الحاضر Orientation in the Present
(٤) الوعي لوجهات النظر المتعددة Awareness of Multiple Perspective

فيما اقترح باحثون نموذجاً ثنائي الأبعاد لليقظة العقلية (Scott et al., 2004) يركز الأول على المهارات العقلية التي تدفع لأعلى مستوى من الأداء، فيما يخص الثاني التوجهات والمواقف التنبؤية في جوانب التنظيم الذاتي لاختلاف اتجاهات الحفاظ على اليقظة العقلية ويتمثل هذان النموذجان فيما يلي:

- ١- التنظيم الذاتي للانتباه إذ يتم الحفاظ عليه وإدامته في ضوء الخبرة المباشرة المكتسبة، مما يسمح بزيادة تمييز الأحداث التي تحدث في وقتها.
- ٢- التوجه نحو الخبرة وهو الاتجاه الذي يتميز بالانفتاح وحب الاستطلاع والقبول.

المحور الثاني: فعالية الذات الأكاديمية: Academic Self-Efficacy

تعد فعالية الذات الأكاديمية واحدة من أهم طرق التفكير حول المعتقدات التي يحملها الطلاب حول كفاءتهم، وتم تعريفها باعتبارها اعتقاد أو ثقة المتعلم في قدرته على تحقيق هدف أكاديمي محدد أو تحقيق نتيجة معينة في مهمة أكاديمية محددة (Putwain, et al,2012). وقد أظهرت نتائج العديد من الدراسات السابقة أن فعالية الذات الأكاديمية تمثل مؤشراً موثقاً به للنتائج التعليمية والنفسية البارزة، مثل الدافعية، والتحصيل الدراسي، والنجاح الأكاديمي (٢٠٠٦ Preiss,et al) (Bond,2012)

وقد أوضح كل من (Sander and Sanders, 2009) أنه من المرجح أن تكون ثقة الطلاب في قدرتهم على الانخراط في التعلم المنظم ذاتياً أمراً بالغ الأهمية في التحصيل التعليمي على جميع مستويات ومراحل التعليم، ولكن يمكن القول أن فعالية الذات الأكاديمية أكثر ظهوراً في مرحلة التعليم العالي.

كما أشار (Bandura,1988) إلى فعالية الذات كأحد محددات السلوك الهامة والتي تعبر عن مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الفرد فقط، ولكن أيضاً بالحكم على ما يستطيع انجازه، وأنها نتاج للقدرة الشخصية، وتقاس بوصفها توقعات مرتبطة بسلوك محدد، هذا فضلاً عن كونها قابلة للتعميم عبر السلوكيات والمواقف المختلفة بناءً على مدى التشابه بينها من حيث المتغيرات والمهارات المطلوبة، وقد فسّر Bandura ذلك على اعتبار أن لفعالية الذات دور كبير في التأثير على ما يبذله الفرد من جهد ومثابرة لتحقيق أهدافه، وطريقة تعامله مع الضغوط التي يواجهها في سبيل تحقيقه للمهام المختلفة.

وترجع أهمية فعالية الذات الأكاديمية إلى كونها تعد من المساعدات الذاتية للتعلم، التي تؤثر على دافعية المتعلم وإنجازه للمهام الأكاديمية، كما تسهم أيضاً في تحديد مقدار ما يبذله من جهد من أجل إتمام هذه المهام على أكمل وجه، كما تعبر عن ثقته بقدرته على تنفيذ الإجراءات التي من شأنها أن توصله إلى تحقيق أهدافه الأكاديمية.

تعريف فعالية الذات الأكاديمية:

عرّف كل من (جابر عبد الحميد، وعلاء الدين كفاي، ١٩٩٥) مصطلح "فعالية الذات" Self-Efficacy بأنه إحساس شامل لدى الفرد بكفاءته وفاعليته وجوانب القوة لديه، أو القدرة على تحقيق النتائج المرغوبة".

هذا وقد عرّف (Filippou,2019) فعالية الذات الأكاديمية بأنها تمثل اعتقاد الطالب بقدرته على إكمال مهمة تعليمية بنجاح في بيئة أكاديمية.

أبعاد فعالية الذات الأكاديمية:

لقد حدد "باندورا" Bandura ثلاثة أبعاد رئيسية لفعالية الذات بوجه عام والتي يمكن من خلالها اشتقاق أبعاد فعالية الذات الأكاديمية وهي كالآتي:

أولاً: قدرة الفعالية: Ability of Efficacy

وتشير إلى درجة اعتقاد المتعلم في كفاءته أو فاعليته الذاتية، بمعنى ثقته في قدراته وإمكاناته، ومن المهم أن تعكس اعتقادات أو إدراك المتعلم لتقديره لذاته، وبأن لديه درجة من الفعالية الذاتية تمكّنه من أداء ما يُكلف به من مهام (فتحي الزيات، ٢٠٠١). وتختلف قدرة الفعالية تبعاً لطبيعة الموقف وصعوبته، وتتضح عندما تكون المهام مرتّبة وفق مستوى الصعوبة، والاختلافات بين الأفراد في توقعات الفعالية، ويتحدد هذا البعد من خلال صعوبة الموقف، ويظهر ذلك بوضوح عندما يتم ترتيب المهام من السهل إلى الأصعب، لذلك يطلق أحياناً على هذا البعد "مستوى صعوبة المهمة".

وقد أوضح (Bandura .1997) أن طبيعة التحديات التي تواجه فعالية الذات مثل مستوى الاتقان، المثابرة، الجهد المبذول، الدقة والانتاجية، والتنظيم الذاتي، فمن خلال التنظيم الذاتي لم تعد القضية أن فرداً ما يمكن أن ينجح عملاً معيناً عن طريق الصدفة، ولكن القضية هنا أن فرداً ما لديه الفعالية لينجز بنفسه وبطريقة منظمة من خلال مواجهة مختلف التحديات.

ثانياً: عمومية الفعالية: Generality of Efficacy

وتعني انتقال توقعات فعالية الذات إلى المواقف المشابهة وتختلف درجة العمومية بين اللامحدودية والمحدودية الأحادية التي تقتصر على مجال أو نشاط أو مهام محددة وتختلف العمومية باختلاف درجة تشابه الأنشطة، ووسائل التعبير عن الإمكانية(السلوكية، المعرفية، الوجدانية)، وكذلك خصائص كل من الشخص والموقف.

ويشير "فتحي الزيات" (٢٠٠١: ٥١٠) إلى أن هذا البعد يتضمن اتساع مدى الأنشطة والمهام الواقعية ذات الدلالة والتي يعتقد المتعلم أنه يمكنه أداءها تحت مختلف الظروف والمواقف، حيث أن توقعات الفعالية يمكن أن تنتقل إلى المواقف المشابهة، وتختلف درجة العمومية باختلاف درجة تماثل الأنشطة ووسائل التعبير عن الإمكانية سواء كانت سلوكية أو معرفية أو وجدانية، وكذلك خصائص المواقف، وخصائص المتعلم.

ثالثاً: قوة الفعالية: Strength of Efficacy

ويعبر هذا البعد عن المثابرة العالية والقدرة المرتفعة التي تمكن من اختيار الأنشطة التي تؤدي بنجاح، وفي حالة التنظيم الذاتي للفاعلية فإن الأفراد سوف يحكمون على ثقهم في إمكانية أداء النشاط (فتحي الزيات، ٢٠٠١).

محددات فعالية الذات ومصادرها:

يرى "فتحي الزيات" (٢٠٠٤) أن نظرية فعالية الذات والتي اشتقت من خلال مبادئ النظرية المعرفية الاجتماعية، تقوم على مجموعة من المحددات المنهجية منها الآتي:

- ١- يمتلك الأفراد القدرة على عمل الرموز التي تسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقق من فعالية التجارب قبل القيام بها، وتطوير مجموعة من الأفعال والاختبارات الفرضية لهذه الأفعال من خلال التنبؤ بالنتائج، والاتساق بين الأفكار المعقدة وتجارب الآخرين.
- ٢- معظم أنواع السلوك ذات هدف معين، كما أنها موجهة من خلال القدرة على التفكير المستقبلي، كالتنبؤ أو التوقع، وتعتمد بشكل كبير على القدرة على عمل الرموز.
- ٣- يمتلك الأفراد القدرة على التأمل الذاتي، وتحليل وتقييم الأفكار والخبرات الذاتية، ويتيح لهم ذلك التحكم الذاتي في كل من الأفكار والسلوك.
- ٤- يمتلك الأفراد القدرة على التنظيم الذاتي عن طريق التأثير المباشر في سلوكهم، واختيار أو تغيير الظروف البيئية، والتي بدورها تؤثر على السلوك، كما يضع الأفراد معايير شخصية لسلوكهم، ويقيمون سلوكهم بناء على هذه المعايير، ومن ثم يمكنهم بناء حافظ ذاتي يدفع ويرشد سلوكهم ويوجهه.
- ٥- يتعلم الأفراد عن طريق ملاحظة سلوكيات الآخرين ونتائجها، والتعلم عن طريق الملاحظة يقلل بشكل كبير من الاعتماد على التعلم بالمحاولة والخطأ، ويسهم في الاكتساب السريع للمهارات المعقدة، والتي ليس من الممكن اكتسابها من خلال الممارسة فقط.
- ٦- إن قدرات فعالية الذات هي نتيجة لتطور الميكانيزمات والأبنية النفسية والعصبية المعقدة، حيث يتفاعل كل من القوى النفسية والتجريبية لتحديد السلوك وتزويده بالمرونة اللازمة.

ويعتقد (Bandura, 1997) أن لفعالية الذات مصادر عديدة، وهي مهمة في نمو معتقدات الفرد حول كفاءته الذاتية، وهذه المصادر هي:

١. الخبرات الإتقانية أو إنجازات الأداء: إذ تعتبر الخبرات الناجحة التي يمر بها الفرد من أقوى المصادر في تشكيل الكفاءة الذاتية المدركة، فنجاحات الماضي يبني عليها معتقدات القدرة على نجاحات المستقبل، خاصة إذا استطاع الفرد عبر إنجازات الماضي تلمس قدراته وإمكاناته، وفي المقابل فإن خيرات الفشل و الإحباطات نقلل من إدراك الفرد لكفاءة الذاتية فتراكم الخبرات مهم جداً في هذا الصدد.
٢. وجود النموذج الكفؤ: إن الأفراد الذين يلاحظون نماذج كفؤ يساعدهم في تحقيق النجاحات من خلال التوحد مع النموذج، ويمكنه ذلك أيضاً من تلاقي أخطاء الآخرين والبناء على خبراتهم، فنجاح الآخرين ينفع الفرد باتجاه تقليدهم واستسهال المهام والإنجاز فيها، أما ملاحظة نموذج رديء أو فاشل يؤثر سلباً على الكفاءة الذاتية المدركة (Pajares and Schunk, 2001).
٣. الاقتناع اللفظي والدعم الاجتماعي: أن التغذية الراجعة وتصحيح أداء الأفراد كي يبلغوا النجاح من خلال توجيهات وإرشادات الآخرين وتحفيزهم والثناء عليهم يسهم إسهاماً حقيقياً في تنمية الكفاءة الذاتية المدركة، فالمعلم الذي يقتنع بأنهم متميزون ولديهم القدرة على تخطي العقبات وتحقيق النجاحات يساعدهم ذلك في تبني معتقدات إيجابية نحو ذواتهم وكفاءاتهم الثانية، الأمر الذي يدفع

الطلبة إلى المزيد من المثابرة والاجتهاد، كما أن قبول المعلم الطالب والأخذ بيده والوقوف إلى جانبه يسهم في تنمية الكفاءة الذاتية المدركة لدى الطالب (Bruning, et al 2013).
٤. الاستثارة الوجدانية والسيكولوجية: إن المواقف التعليمية المفعمة بالنشاط والتحميس والتعاون والتنافس البناء، والقائمة على خفض مستويات القلق والتوتر والإحباط والإجهاد وغيرها في أثناء المواقف التعليمية تسهم في تحقيق الفعالية الذاتية للمتعلمين، والعكس صحيح.

أهمية فعالية الذات الأكاديمية:

أوضح (Faust,2017) أن فعالية الذات في المجال الأكاديمي تتمثل في إيمان الطلاب بقدراتهم الشخصية على إنجاز المهام الأكاديمية وتحقيق الأهداف التعليمية المرجوة، وتنفيذ المهام بنجاح، والتغلب على الصعوبات والتحديات والعقبات التي تواجههم، كما أنها تسهم في تحديد السلوك المستقبلي، ومقدار الجهد، وتعمل على تحسين مثابرة الطلاب، والإصرار، مما ينعكس بالإيجاب على سلوكهم بوجه عام.

وفي ضوء ما وصفه (Bandura, 2013) فإنها تسهم في تنظيم وتنفيذ مسارات العمل على تحقيق الإنجاز المطلوب، ويكون لها تأثير على العديد من المجالات المرتبطة بالفرد في حل المشكلات، والاستراتيجيات المعرفية، والأداء المعرفي؛ فالطلاب ذوي فعالية الذات المرتفعة يستخدمون استراتيجيات ما وراء المعرفة وتظهر في قدرتهم على التحكم في انفعالاتهم السلبية وإدارتها والسيطرة على المؤثرات السلبية، ومواجهة الضغوط، والمواقف الصعبة ورؤيتها باعتبارها تحدي وليس تهديد فتزيد من قدرته على مواجهة المواقف الصعبة بحماس ومثابرة وجهد.

وقد أشار كل من (Ahmed and Safaria,2013) إلى أن لفعالية الذات دور هام في تحسين الأداء الأكاديمي للطلاب، حيث أنها تُحدث فرقاً واضحاً في شعور المتعلمين وأفكارهم وسلوكياتهم، مما يجعلهم قادرين على التحكم بها؛ فالإحساس القوي بها يسهم في تسهيل العمليات والأداء المعرفي في العديد من النواحي، ويزيد من مثابرتهم وإصرارهم على تحقيق الأهداف وتخطي الإحباطات، أما إحساسهم بانخفاض فعالية الذات يجعلهم يشعرون بالقلق والعجز وعدم القدرة على إدارة انفعالاتهم والتحكم بها، وتكون لديهم أفكار متشائمة حول إنجازهم وصورتهم الذاتية.

واعتبر كل من (Sun and Sun,2022) أن فعالية الذات نبؤة مُحققة لذاتها في الأوساط الأكاديمية، وتعني أن الطلاب الذين يمتلكون درجة مرتفعة من فعالية الذات سوف تزيد من مثابرتهم، وتسهم في جعلهم يبذلون أقصى جهد لتحقيق الرضا عن الذات، أما الطلاب ذوي المستويات المنخفضة من فعالية الذات يستسلمون ويتخلون عن أهدافهم ويفشلون. وأشار (Cassidy,2015) إلى أن فعالية الذات تعتبر عامل وقائي مهم ينظم أداء الفرد وانفعالاته من خلال العمليات المعرفية، كما أنها تسهم في تطوير الأداء الأكاديمي وتنظيم تعلم الطلاب وطموحاتهم، وتزيد من مثابرتهم وإصرارهم على تحقيق الأهداف التعليمية.

كما أوضح كل من (Tummers, et al.2018) أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من فعالية الذات يشعرون أنهم على قيد الحياة، ويمكنهم التعامل بشكل أفضل مع الضغوط النفسية، ويشعرون بتحسّن عقلي وجسدي، ويكون لهذا تأثير إيجابي على مستوى رفايتهم. وعلى العكس يعتبر الانخفاض فى مستوى فعالية الذات مؤشراً للبلادة النفسية، وهي حالة انخفاض فى السلوك الإرادي الهادف، وغياب السلوك الاستقلالي، مما يؤثر على إدراك الفرد لنوعية حياته وجودتها وتحديد مستوى رضاه عن حياته .

المحور الثالث: جودة الحياة: Quality of Life

يعتبر مفهوم جودة الحياة Quality of Life واحد من المؤشرات الدالة على الاهتمام برفاية الفرد فى المجالات كافة، وجاء مكملاً لمفهوم الكم الذي تسعى إليه المجتمعات باعتباره وسيلة لتحسين ظروف الحياة، وتحقيق الرفاية، ويتضمن جوانب من السعادة والرضا عن الحياة بشكل عام، وهو مفهوم واسع وذاتي أكثر من كونه مفهوماً محددًا وموضوعيًا؛ حيث يمتلك الأفراد تعريفات مختلفة لجودة الحياة؛ فعند بعضهم تتمثل جودة الحياة فى وجود فرص عمل، أو تكوين أسرة وأصدقاء، والبعض الآخر تتمثل لديه فى القدرة على السفر، أو تحقيق النجاح الأكاديمي والدراسي، وآخرون يعتقدون أن جودة الحياة تتمثل فى جودة صحة جيدة وضرورة وجود امتداد أسري، وكل فرد فى المجتمع لديه آمال وتطلعات واحتياجات تساعد فى تحديد نوعية أو جودة حياته.

وعلى هذا فإن مفهوم جودة الحياة نسبي، ويختلف تعريفه من شخص لآخر حسبما يراه الفرد من معايير لتقييم حياته، وهو فى الأصل كان يطلق على الجانب المادي والتكنولوجي، إلا أنه امتد حديثاً، ليعبر عن الإنسان وعن الحياة نفسها، حيث أصبح المفهوم نفسه يستخدم للدلالة على بناء الإنسان ووظيفته ووجدانه، وتتمثل جودة حياة الإنسان فى توظيف قدراته العقلية والإبداعية وإثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية من خلال بيئته الاجتماعية والمهنية والتعليمية (صفاء صلاح، ٢٠١٦).

وقد توجهت كثير من البحوث والدراسات العلمية الحديث نحو تحسين جودة الحياة فى مختلف الميادين الطبية والنفسية والإرشادية، كما وجهت الخدمات الإرشادية وأساليبها نحو استراتيجيات تحقيق جودة الحياة واستكشاف الجهود المبذولة لدعم الخدمات النفسية والإرشادية والبدنية والتربوية والاقتصادية والصحية والثقافية والإعلامية والسياسية من أجل تنشيط فاعلية الفرد فى المجتمع.

وبوجه عام أوضحت منظمة الصحة العالمية (WHO) أنه يمكن تعريف جودة الحياة أو نوعية الحياة بأنها إدراك الفرد لموقعه فى الحياة فى سياق الثقافة والقيم التي يعيش فيها وربطها مع أهدافه الخاصة وتوقعاته ومعتقداته واهتماماته، فمفهوم جودة الحياة واسع النطاق يتأثر بالحالة النفسية والجسمية والاجتماعية للفرد.

تعريف جودة الحياة:

عرّف كل من (جابر عبد الحميد، وعلاء الدين كفاي، ١٩٩٥) الرضا عن الحياة بأنه إشباع الدوافع والحاجات وخفض التوتر المرتبط بها، وقد يستخدم البعض هذا المصطلح مرادفًا لمفهوم جودة الحياة، وقد جاء الرضا بمعنى الارتياح.

واعتبر "سعيد العجمي" (٢٠١٥) أن جودة الحياة مؤشراً للتوافق النفسي، وتعبّر عن السعادة والرضا عن الحياة كنتائج لظروف المعيشة الحياتية للأفراد، وعن الإدراك الذاتي للحياة؛ حيث ترتبط جودة الحياة بالإدراك الذاتي، كون هذا الإدراك يؤثر على تقييم الفرد للجوانب الموضوعية للحياة كالتعليم والعمل والعلاقات الاجتماعية.

أبعاد جودة الحياة:

وقد حدد "حسن عبد المعطي" (٢٠٠٥) الأبعاد الآتية:

أولاً: البعد الذاتي/ الشخصي: The Personal Dimension

ويعني الشعور الذاتي بجودة الحياة الذي يدور حول كيف يكون الفرد سعيداً وراضياً عن حياته ، وتعكس جودة الحياة الذاتية تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الإنفعالية السلوكية ، والأدوار النفسية والاجتماعية التي تعد أبعاداً هامة للصحة النفسية.

ثانياً: البعد النفسي: The Psychological Dimension

وتختلف جودة الحياة وفقاً لهذا البعد عن جودة الحياة الذاتية؛ حيث تتعلق بالإيجابية أو الصحة النفسية الإيجابية مثل القدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى ، ونمو علاقات إيجابية وتطورها واقامتتها مع الآخرين.

ثالثاً: البعد الموضوعي: The Objective Dimension

ويتمثل في مجموعة من المؤشرات القابلة للملاحظة والقياس المباشر، مثل مستوى الدخل، والسعادة المادية والصحية، والمكانة الاجتماعية والاقتصادية.

رابعاً: البعد الوجودي: The Existential Dimension

وتشير جودة الحياة الوجودية إلى درجة عمق الحياة الجيدة داخل الفرد والتي بها يستطيع العيش بانسجام وإشباع حاجاته البيولوجية والنفسية بالإضافة إلى التوافق مع القيم الروحية السائدة.

العوامل المؤثرة في جودة الحياة:

أوضح (مجدي الدسوقي، ٢٠٠٩) أنه لكي يستطيع الإنسان الشعور بجودة الحياة والوصول إليها، لابد أن تتوافر مجموعة من العوامل أهمها الآتي:

أولاً: تحقيق الفرد لذاته وتقديرها:

وعرّف كل من (جابر عبد الحميد، وعلاء كفاى، ١٩٩٥) مفهوم الذات على أنه فكرة الفرد وتقييمه لنفسه، بما تشتمل عليه من قدرات وأهداف واستحقاق شخصي.

ثانياً: إشباع الحاجات الأساسية للإنسان:

يذكر (العارف بالله الغندور، ١٩٩٩) ان البعض قد يرى أن لب موضوع جودة الحياة يكمن في دراسة ماسلو عن الحاجات الإنسانية، والنظرية الاقتصادية للمتطلبات الإنسانية، ومن المعلوم لدى أهل التخصص في علم النفس أن تصنيف ماسلو للحاجات الإنسانية يشتمل على خمسة مستويات متدرجة حسب أولويتها وهى كالتالي:

- الحاجات الفسيولوجية
- الحاجة للأمن
- الحاجة للانتماء
- الحاجة للمكانة الاجتماعية
- الحاجة لتقدير الذات

ثالثاً: تحقيق مفهوم معنى الحياة:

إن مفهوم معنى الحياة يجب أن يكون له معنى تحت كل الظروف، وأن هذا المعنى في حالة دائمة من التغيير، إلا انه يظل موجوداً دائماً، كما ان الإنسان يستطيع اكتشاف ذلك المعنى في حياته بثلاث طرق مختلفة وهى كالتالي:

- عمل شئ جديد أو القيام بعمل ما.
- تجربة خبرات وقيم سامية مثل الخير والحق والجمال.
- الالتقاء بإنسان آخر في أوج تفرده الإنساني.

ويضيف كل من (عبدالرحمن سليمان وإيمان فوزى، ١٩٩٩) أن المسعى الرئيسي للإنسان هو تحقيق معنى لحياته ، فالإنسان لا يسعى فقط ليشبع غرائزه، أو لتهيئة أفضل الظروف الاجتماعية ليعيشها، لان هذا وحده لا يسعده ولا يرضيه، ولكنه يسعى ويهتم بأن يكون هناك معنى ومغزى لحياته، وهدفاً وقيم يتوجه إليها ومن خلال هذا المعنى وتلك القيمة يتحقق لديه معنى الحياة.

رابعاً: العلاقات الاجتماعية الناجحة:

العلاقات الجيدة تعتبر من أهم مصادر السعادة، كأن يكون الفرد متزوجاً زيجة سعيدة، وله اصدقاء، وان تكون علاقاته جيدة مع افراد الاسرة والاقارب وزملاء العمل والجيران، وربما يحتاج الفرد الى تدريب نفسه على المهارات الاجتماعية التى تجلب له السعادة.

خامساً: الرضا عن الحياة:

عرّف (مجدي الدسوقي، ٢٠٠٩) الرضا عن الحياة بأنها تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، وهو يعتمد على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد انه مناسب لحياته، ويعتبر موضوع الرضا عن الحياة وما يتعلق بها من جوانب أخرى، من الموضوعات الهامة التي تحظى باهتمام العاملين في مجال الصحة النفسية وعلم الأمراض العقلية على حد سواء، كذلك يعتبر الشعور بالرضا عن الحياة مؤشراً مهماً من مؤشرات الصحة النفسية السليمة، فالرضا يدفع الفرد إلى الحياة ويزيد من رغبته فيها.

سادساً: الصلابة النفسية:

الصلابة النفسية مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية وهي خصال تضم الالتزام والتحدى والتحكم والتي يراها الفرد على انها خصال مهمة له تمكنه من مجابهة المواقف الصعبة والتصدي لها، وكذلك المواقف المثيرة للمشقة النفسية، والتي تمكنه من التعايش معها بنجاح (محمد الهنداوي، ٢٠١١)

سابعاً: التدين:

يعتبر العامل الديني من العوامل المؤثرة فى مدى ما يشعر به الانسان من رضا عن الحياة، كما ان الدين يمكن ان يتخذ كقيمة تنمى لدى الفرد المعنى الايجابى للحياة، وتجعله اكثر قدرة على التكيف مع الضغوط واكثر قدرة على مواجهة الصعاب. (حنان مجدى، ٢٠٠٩).

ثامناً: السعادة:

يقصد بالسعادة قدرة الفرد على الشعور بالرضا عن حياته والرضا عن نفسه وعن الاخرين والاستمتاع بالحياة والتعبير عن مشاعره الايجابية (صفاء احمد، ٢٠٠٧).

تاسعاً: التوجه نحو المستقبل:

يرى (مجدي حبيب، ٢٠٠٦) إلى أنه ينبغي أن يتبنى الفرد منظور التحسين المستمر لجوانب شخصيته، وإبعادها النفسية والعقلية والاجتماعية والثقافية والرياضية والدينية والجسمية كأسلوب حياة مع تلبية احتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن، واستمراريته في توليد الأفكار والاهتمام بالإبداع والابتكار والتعلم التعاوني، بما ينمى مهاراته النفسية والاجتماعية.

فروض البحث:

- ١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس فعالية الذات الأكاديمية.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة.

- ٣- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على مقياس فعالية الذات الأكاديمية ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة.
- ٤- تسهم اليقظة العقلية إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بفعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.
- ٥- تسهم اليقظة العقلية إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة.
- ٦- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على متغيرات البحث (اليقظة العقلية، فعالية الذات الأكاديمية، جودة الحياة) تُعزى لاختلاف الفرقة الدراسية (الأولى، الرابعة)

منهج البحث وإجراءاته:

١. **منهج البحث:** اقتضت أهداف البحث استخدام المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي، والذي يقصد به المنهج الذي يطبق بهدف دراسة وتحديد العلاقة بين متغيرين أو أكثر، ويسعى المنهج الوصفي الارتباطي نحو جمع بيانات حول الحالة الراهنة، وذلك بهدف تحديد ما إذا كانت هناك ثمة علاقة بين متغيرين أو أكثر وتحديد مقدار هذه العلاقة (علي ماهر خطاب، ٢٠٠٧).

٢. عينة البحث

انقسمت عينة البحث الحالي إلى:

٢. ١. **عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:** تكونت تلك العينة من (٢٥٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، والذين تم اختيارهم من الطلاب بالفرقتين (الأولى، الرابعة)، وتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (١٧-٢٣) سنة، بمتوسط عمري (١٨,٩٨) سنة وانحراف معياري (١,٩١٣)، وبواقع (١٠٨ ذكور، ١٤٢ إناث)، وفيما يلي جدول يوضح المؤشرات الوصفية للعينة من حيث العمر الزمني.

جدول (١)

المؤشرات الإحصائية لعينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث.

المتغير التصنيفي	المجموعات	ن	متوسط أعمارهم الزمنية	الانحراف المعياري للعمر الزمني	النسبة المئوية
النوع	ذكور	١٠٨	١٨,٩٤	١,٧٩٢	٤٣,٢%
	إناث	١٤٢	١٩,٠١	٢,٠٠٥	٥٦,٨%
الفرقة الدراسية	الأولى	١٢٥	١٨,٩٨	١,٩٦٩	٥٠%
	الرابعة	١٢٥	١٨,٩٨	١,٨٦٢	٥٠%
التخصص الدراسي	علمي	١٤٦	١٧,٦٨	٠,٩٥٤	٥٨,٤%
	أدبي	١٠٤	٢٠,٨١	١,٣٣٧	٤١,٦%
عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث		٢٥٠	١٨,٩٨	١,٩١٣	١٠٠%

٢. **العينة الأساسية:** تكونت تلك العينة من (٣٥٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، والذين تم اختيارهم من الطلاب بالفرقتين (الأولى، الرابعة) من كلية العلوم الإجتماعية بقسم خدمة المجتمع بجامعة أم القرى، وتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (١٧-٢٣) سنة، بمتوسط عمري (١٨,٩٠) سنة وانحراف معياري

(١,٩٠١)، وبواقع (١٤٠ ذكور، ٢١٠ إناث)، وجدول (٢) يوضح المؤشرات الإحصائية الوصفية لعينة البحث الأساسية.

جدول (٢)

المؤشرات الإحصائية الوصفية لعينة البحث الأساسية.

المتغير التصنيفي	المجموعات	ن	متوسط أعمارهم الزمنية	الانحراف المعياري للعمر الزمني	النسبة المئوية
النوع	ذكور	١٤٠	١٨,٨٦	١,٧٦٤	٤٠%
	إناث	٢١٠	١٨,٩٣	١,٩٩٠	٦٠%
الفرقة الدراسية	الأولى	١٩٢	١٨,٨٩	١,٨٨٦	٥٤,٨٦%
	الثانية	١٥٨	١٨,٩٢	١,٩٢٤	٤٥,١٤%
التخصص الدراسي	علمي	٢١١	١٧,٦٠	٠,٨٤٧	٦٠,٢٩%
	أدبي	١٣٩	٢٠,٨٨	١,٢٣٦	٣٩,٧١%
العينة الأساسية ككل		٣٥٠	١٨,٩٠	١,٩٠١	١٠٠%

أولاً: مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة إعداد/ الباحث

تحدد الهدف من المقياس في قياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة من خلال أربعة عوامل فرعية، هي: الملاحظة، التصرف بوعي، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، التمييز.

١. وصف المقياس وطريقة تقدير الدرجة:

اشتمل المقياس على (٣٢) مفردة لتقييم مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، وتم توزيعها على أربعة عوامل فرعية، كما سبق الإشارة إليها.

٣. التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة:

أولاً: صدق المقياس

تم حساب الصدق باستخدام طريقة الصدق العاملي كما يأتي:

أ. الصدق العاملي Factor Validity:

أجرى الباحث التحليل العاملي الاستكشافي باستخدام طريقة المكونات الأساسية Principle Component، والتي وضعها " هويتلنج Hottelling " حيث إنها تؤدي إلى تشبعات دقيقة، وقد تم إجراء التحليل العاملي باستخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS. V.26 على عينة قوامها (٢٥٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، وتم التحقق من مدى كفاية العينة لإجراء التحليل العاملي للمقياس من خلال اختبار كفاية العينة Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)، حيث بلغت قيمته (٠,٦٦٦) وهي قيمة أكبر من (٠,٦٠) مما يدل على كفاية العينة وملاءمتها، كما تم استخدام محك كايزر في تقدير العامل المستخلص كمؤشر للتوقف أو الاستمرار في استخلاص العوامل التي تمثل البناء الأساسي، حيث تم الإبقاء على العوامل التي تزيد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح والتي تتضمن ثلاثة تشبعات دالة

إحصائياً على الأقل، ويرى (كاتل) أن هذا المحك يتميز بالثبات والاستقرار في حالة المصفوفات التي يزداد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح.

كما أستخدم محك جيلفورد الذي يعتبر محك التشبع الجوهري للعبارة على العامل الذي يعتبر دالاً إحصائياً وهو (+٠,٣، -٠,٣) أو أكثر، وقد تم استخدام طريقة الفاريماكس Varimax للتدوير المتعامد للمصفوفات الارتباطية لمفردات المحاور الخاصة بمقياس اليقظة العقلية؛ للوصول إلى صورة مقبولة للمقياس يمكن تفسير العوامل وفقاً لها (فؤاد أبو حطب، وآمال صادق، ٢١٠، ٦٠٣-٦٢٢)؛ ولهذا لم يتم حذف أي مفردة، ومن ثم يظل طول المقياس يتكون من (٣٢) مفردة، وأسفر التحليل العاملي عن تشبع مفرداته على أربعة عوامل جوهرية، وبلغت نسبة التباين العاملي الكلي ٣٤,٨٥%، وفيما يلي مصفوفة العوامل التي نتجت عن التحليل العاملي.

جدول (٣)

مصفوفة العوامل المستخرجة من التحليل العاملي لمقياس اليقظة العقلية وتشبع المفردات على هذه العوامل.

العوامل الفرعية المُستخرجة				المفردات
٤	٣	٢	١	
			٠,٦٧١	١٨
			٠,٦٦٥	٢٠
	٠,٤٠٢-		٠,٥٩٠	٣٢
	٠,٤٢٤-		٠,٥٦٣	٢٣
			٠,٥٤٠	١٩
			٠,٥٣٧	١٧
			٠,٥٣٣	٢١
	٠,٣٣٦		٠,٥١٨	٢٤
			٠,٥٠٠	١٠
			٠,٤١١	٣١
			٠,٣٦١	٦
		٠,٧١٤		١٥
		٠,٦٩٢		٥
		٠,٦٨٧		٨
		٠,٦١٢		٢
		٠,٥٤٢		٣
	٠,٣٤٩	٠,٤٤٨		٤
		٠,٣٧٥		١
		٠,٣٥٢		٧
	٠,٦٤٣			٢٩
	٠,٥٢٦			٢٦
٠,٣١٩	٠,٤٥١			٣٠
	٠,٣٨٥			٢٧
	٠,٣٦٩			٢٨
	٠,٣٦٣			٢٥
٠,٦٠٤				١١

٠,٥٤٥				٩
٠,٥٢٧				١٦
٠,٥٢٣				٢٢
٠,٤٦٠				١٤
٠,٤٤٢	٠,٣٨٦			١٣
٠,٤٣٧				١٢
٢,٢٥٦	٢,٥٥٥	٢,٩٣٣	٣,٤٠٧	الجذر الكامن
%٧,٠٥٢	%٧,٩٨٤	%٩,١٦٧	%١٠,٦٤٧	نسبة التباين
%٣٤,٨٥	%٢٧,٧٩٩	%١٩,٨١٤	%١٠,٦٤٧	نسبة التباين التراكمية
			٠,٦٦٦	اختبار كايزر- ماير- أوليكن
			٠,٠٠١	اختبار بارتليت

وفيما يلي تفسير لهذه العوامل سيكولوجياً بعد تدوير المتغيرات:

- **العامل الأول:** تراوحت تشبعات مفردات العامل الأول ما بين (٠,٣٦١ : ٠,٦٧١)، وقد استحوذ على (١٠,٦٤٧%) من التباين العملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٣,٤٠٧)، ويتكون هذا العامل من (١١) مفردة، ويمكن تسميته **(عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)**.
- **العامل الثاني:** تراوحت تشبعات مفردات العامل الثاني ما بين (٠,٣٥٢ : ٠,٧١٤)، وقد استحوذ على (٩,١٦٧%) من التباين العملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٢,٩٣٣)، ويتكون هذا العامل من (٨) مفردات، ويسمى هذا العامل **(الملاحظة)**.
- **العامل الثالث:** تراوحت تشبعات مفردات العامل الثالث ما بين (٠,٣٦٣ : ٠,٦٤٣)، وقد استحوذ على (٧,٩٨٤%) من التباين العملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٢,٥٥٥)، ويتكون هذا العامل من (٦) مفردات، ويمكن تسميته هذا العامل **(التمييز)**.
- **العامل الرابع:** تراوحت تشبعات مفردات العامل الرابع ما بين (٠,٤٣٧ : ٠,٦٠٤)، وقد استحوذ على (٧,٠٥٢%) من التباين العملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٢,٢٥٦)، ويتكون هذا العامل من (٧) مفردات، ويسمى هذا العامل **(التصرف بوعي)**.

ثانياً: الإتساق الداخلي للمقياس

أ. حساب معاملات الارتباط بين المفردات ودرجة العامل، والدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين المفردات ودرجة العامل الذي تنتمي إليه، والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة قوامها (٢٥٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة؛ للتعرف على مدى تجانس مفردات المقياس، وما إذا كان يقيس سمة واحدة أم سمات متعددة، وجدول (٤) يوضح قيم معاملات الارتباط بين المفردات ودرجة العامل، والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٤)

قيم معاملات ارتباط بيرسون بين المفردات ودرجة العامل، والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية.

معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالعامل	المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالعامل	المفردة	العامل
**٠,٣٥١	**٠,٥٣٩	٢١	**٠,١٨٥	**٠,٤١١	٦	العامل الأول (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)
**٠,٣٤٥	**٠,٥٥٢	٢٣	**٠,٣٦٥	**٠,٥١٣	١٠	
**٠,٣١٩	**٠,٥٢٦	٢٤	**٠,٣٦٣	**٠,٥٣٩	١٧	
**٠,٢٧٠	**٠,٤٤٨	٣١	**٠,٤٢٤	**٠,٦٤٤	١٨	
**٠,٣٢٣	**٠,٥٨٣	٣٢	**٠,٣٣١	**٠,٥٧٢	١٩	
			**٠,٤٢٠	**٠,٦٣٤	٢٠	
**٠,٣٧٩	**٠,٦٧٢	٥	**٠,٢٤٥	**٠,٤٣٤	١	العامل الثاني (الملاحظة)
**٠,٢٩٨	**٠,٤٣٠	٧	**٠,٢٨١	**٠,٥٧١	٢	
**٠,٣٨٧	**٠,٦٦٩	٨	**٠,٣٣٦	**٠,٥٩٩	٣	
**٠,٣١٤	**٠,٦٧٩	١٥	**٠,٣٢٤	**٠,٥٢٢	٤	
**٠,٢٨٤	**٠,٥٥٩	٢٨	**٠,٢٥٢	**٠,٤٦٣	٢٥	العامل الثالث (التمييز)
**٠,٣١١	**٠,٦٤٣	٢٩	**٠,٢٠٥	**٠,٦٢٦	٢٦	
**٠,٣٢٤	**٠,٥١٣	٣٠	**٠,٢٩٨	**٠,٥٤٧	٢٧	
**٠,٢٣٩	**٠,٥٣١	١٤	**٠,٢٨٠	**٠,٦٠٥	٩	العامل الرابع (التصرف بوعي)
**٠,٢١٦	**٠,٥٥٤	١٦	**٠,٢٠١	**٠,٥٨٨	١١	
**٠,٢٩١	**٠,٤٥٧	٢٢	**٠,٢٦٧	**٠,٥٥٨	١٢	
			**٠,٢٤٢	**٠,٤٩٦	١٣	

(**). دال عند مستوى ٠,٠١

(*) . دال عند مستوى ٠,٠٥

ويتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين المفردات وكل من العوامل الفرعية (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، الملاحظة، التمييز، التصرف بوعي) والدرجة الكلية للمقياس بعد إجراء التحليل العائلي دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١، مما يؤكد على الاتساق الداخلي لمفردات المقياس وتجانسها وصلاحيته للمقياس للاستخدام في البحث الحالي، وبهذا يظل عدد مفردات المقياس (٣٢) مفردة بعد إجراء الاتساق الداخلي عليه.

ب. حساب معاملات الارتباط بين العوامل الفرعية وبعضها، والدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات العوامل الفرعية، والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة قوامها (٢٥٠) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة، وجدول (٥) يوضح معاملات الارتباط بين درجات العوامل الفرعية، والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين العوامل الفرعية والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية.

مقياس اليقظة العقلية ككل	العوامل الفرعية
**٠,٦٢٠	العامل الأول (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)
**٠,٥٥٩	العامل الثاني (الملاحظة)
**٠,٤٩٥	العامل الثالث (التمييز)
**٠,٤٥٨	العامل الرابع (التصرف بوعي)
(**) دال عند مستوى ٠,٠١	(*) دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٥) وجود معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١ بين العوامل الفرعية (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، الملاحظة، التمييز، التصرف بوعي) وبعضها البعض، وبينها وبين الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، وهي معاملات ارتباط جيدة، وهذا يدل على تجانس المقياس واتساقه من حيث العوامل الفرعية.

ثالثاً: ثبات المقياس

تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام الطرائق التالية: التجزئة النصفية (باستخدام معادلتين جوتمان، وتصحيح الطول لسبيرمان براون) ومعامل ألفا-كرونباخ على عينة من طلاب الجامعة، وجاءت النتائج على النحو التالي:

أ) طريقة ألفا-كرونباخ Cronbach Alpha

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٢٥٠) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة ثم تم حساب قيم معاملات ثبات الاختبار باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (٦)

معاملات ثبات مقياس اليقظة العقلية (معامل ألفا-كرونباخ).

مقياس وعوامله الفرعية	عدد المفردات	معامل ألفا-كرونباخ
العامل الأول (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)	١١	٠,٧٥٩
العامل الثاني (الملاحظة)	٨	٠,٧٠٨
العامل الثالث (التمييز)	٦	٠,٥٥٧
العامل الرابع (التصرف بوعي)	٧	٠,٥٩٧
مقياس اليقظة العقلية ككل	٣٢	٠,٦٧٧

ويتضح من خلال جدول (٦) أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ مرتفعة وأكبر من ٠,٥٠؛ مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والاستقرار.

ب) طريقة التجزئة النصفية Half-Split

تم حساب معامل الارتباط (معامل ثبات التجزئة النصفية) بين نصفي الاختبار لكل عامل من العوامل الفرعية والمقياس ككل، باستخدام معادلتَي جوتمان، وتصحيح الطول لسبيرمان-براون على عينة قوامها (٢٥٠) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة.

جدول (٧)

معاملات ثبات مقياس اليقظة العقلية (طريقة التجزئة النصفية).

معامل جوتمان	معامل التجزئة " سبيرمان-براون "		عدد المفردات	المقياس وعوامله الفرعية
	بعد التصحيح	قبل التصحيح		
٠,٧٦٣	٠,٧٦٥	٠,٦١٧	١١	العامل الأول (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)
٠,٧١٧	٠,٧٢٤	٠,٥٦٧	٨	العامل الثاني (الملاحظة)
٠,٦٠٠	٠,٦٠٣	٠,٤٣٢	٦	العامل الثالث (التمييز)
٠,٦٣٢	٠,٦٤١	٠,٤٦٨	٧	العامل الرابع (التصرف بوعي)
٠,٧١٣	٠,٧١٣	٠,٥٥٤	٣٢	مقياس اليقظة العقلية ككل

ويتضح من خلال جدول (٧) أن معاملات ثبات التجزئة النصفية باستخدام معادلتَي سبيرمان-براون وجوتمان مقبولة وأكبر من ٠,٥٠؛ مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والاستقرار.

وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس قام الباحث بحذف المفردات التي لم يثبت صدقها أو ثباتها مما ترتب على ذلك إعادة ترقيم المفردات، وفيما يلي توضيح للصورة النهائية للمقياس:

الصورة النهائية لمقياس اليقظة العقلية وطريقة تصحيحه:

يتألف المقياس في صورته النهائية من (٣٢) مفردة تم توزيعها على (٤) عوامل رئيسية هي: عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، الملاحظة، التمييز، التصرف بوعي، تهدف إلى قياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، وفي تعليمات المقياس يُطلب من الطالب/الطالبة أن يختار إجابة واحدة من ثلاث استجابات (دائمًا، أحيانًا، نادرًا)، بحيث يكون اتجاه التصحيح في حالة المفردات الإيجابية (٣-٢-١)، والسلبية (١-٢-٣)، ومن ثم تكون الدرجة العظمى للمقياس (١٢٨)، وتكون الدرجة الدنيا (٣٢)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى الطالب، بينما الدرجة المنخفضة تشير إلى انخفاض مستوى اليقظة العقلية لديه.

ثانيًا: مقياس فعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحث)

يهدف المقياس إلى قياس فعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة من خلال ثلاثة عوامل فرعية، هي: تحديد الأهداف، إنجاز المهام والمثابرة، اجتياز المواقف الأكاديمية.

وصف المقياس وطريقة تقدير الدرجة:

اشتمل المقياس على (٢٦) مفردة لتقييم مستوى فعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، وتم توزيعها على ثلاثة عوامل فرعية كما سبق الإشارة إليها:

٤. التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس فعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة:

أولاً: حساب الصدق:

تم حساب العاملى الإستكشافى على النحو الاتى:

الصدق العاملى Factor Validity:

أجرى الباحث التحليل العاملى الاستكشافى باستخدام طريقة المكونات الأساسية Principle Component، والتي وضعها " هويتلنج Hottelling " حيث إنها تؤدي إلى تشبعات دقيقة، وقد تم إجراء التحليل العاملى باستخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS. V.26 على عينة قوامها (٢٥٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، وتم التحقق من مدى كفاية العينة لإجراء التحليل العاملى للمقياس من خلال اختبار كفاية العينة (Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)، حيث بلغت قيمته (٠,٧٩٨) وهي قيمة أكبر من (٠,٦٠) مما يدل على كفاية العينة وملاءمتها، كما تم استخدام محك كايزر في تقدير العامل المستخلص كمؤشر للتوقف أو الاستمرار في استخلاص العوامل التي تمثل البناء الأساسى، حيث تم الإبقاء على العوامل التي تزيد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح والتي تتضمن ثلاثة تشبعات دالة إحصائياً على الأقل، ويرى (كاتل) أن هذا المحك يتميز بالثبات والاستقرار في حالة المصفوفات التي يزداد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح.

كما أستخدم محك جيلفورد الذي يعتبر محك التشبع الجوهرى للعبارة على العامل الذي يعتبر دالاً إحصائياً وهو (+٠,٣، -٠,٣) أو أكثر، وقد تم استخدام طريقة الفاريماكس Varimax للتدوير المتعامد للمصفوفات الارتباطية لمفردات المحاور الخاصة بمقياس فعالية الذات الأكاديمية؛ ولهذا تم حذف المفردتين أرقام (٧، ٢٥)، ومن ثم يصبح طول المقياس يتكون من (٢٤) مفردة، وأسفر التحليل العاملى عن تشبع مفرداته على ثلاثة عوامل جوهرية، وبلغت نسبة التباين العاملى الكلي ٧٣,٠٣%، وفيما يلي مصفوفة العوامل التي نتجت عن التحليل العاملى.

جدول (٨)

مصفوفة العوامل المستخرجة من التحليل العاملى لمقياس فعالية الذات الأكاديمية وتشبع المفردات على هذه العوامل.

العوامل الفرعية المُستخرجة			المفردات
٣	٢	١	
		٠,٦٦٢	١٤
٠,٣٢٤		٠,٦٣٤	١١
		٠,٦٠٧	١٦
		٠,٦٠٥	١٢
		٠,٦٠٥	١٥
٠,٣٢٩-		٠,٥٩٢	١٧

		٠,٥٨١	١٨
		٠,٥٤٧	٩
٠,٣٢٨		٠,٥٠٨	١٣
	٠,٦٢٥		٤
	٠,٦٠٤		٨
	٠,٥٢٤		٢
	٠,٥١١		١
	٠,٥٠٦		١٠
	٠,٥٠٣		٣
٠,٣٩٣	٠,٤٩٣		٦
	٠,٣٨٦		٥
			٢٥
			٧
٠,٥٣٥			٢٣
٠,٥٣١			٢١
٠,٥٢٧			٢٢
٠,٥٠٩	٠,٣٨٠		٢٦
٠,٤٤٦			٢٤
٠,٤٢٨		٠,٣٠٧	١٩
٠,٣٦١			٢٠
٢,٤٤٥	٢,٨٨٨	٣,٥٢٦	الجذر الكامن
%٩,٤٠٢	%١١,١٠٨	%١٣,٥٦٣	نسبة التباين
%٣٤,٠٧٣	%٢٤,٦٧١	%١٣,٥٦٣	نسبة التباين التراكمية
		٠,٧٩٨	اختبار كايزر- ماير- أوليكن
		٠,٠٠١	اختبار بارتليت

وفيما يلي تفسير لهذه العوامل سيكولوجياً بعد تدوير المتغيرات:

- **العامل الأول:** تراوحت تشبعات مفردات العامل الأول ما بين (٠,٥٠٨ : ٠,٦٦٢)، وقد استحوذ على (١٣,٥٦٣%) من التباين العاملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٣,٥٢٦)، ويتكون هذا العامل من (٩) مفردات ويسمى هذا العامل **(انجاز المهام والمثابرة)**.
- **العامل الثاني:** تراوحت تشبعات مفردات العامل الثاني ما بين (٠,٣٨٦ : ٠,٦٢٥)، وقد استحوذ على (١١,١٠٨%) من التباين العاملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٢,٨٨٨)، ويتكون هذا العامل من (٨) مفردات، ويسمى هذا العامل **(تحديد الأهداف)**.
- **العامل الثالث:** تراوحت تشبعات مفردات العامل الثالث ما بين (٠,٣٦١ : ٠,٥٣٥)، وقد استحوذ على (٩,٤٠٢%) من التباين العاملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٢,٤٤٥)، ويتكون هذا العامل من (٧) مفردات، ويسمى هذا العامل **(اجتياز المواقف الأكاديمية)**.

ثانياً: التجانس الداخلي للمقياس

أ. حساب معاملات الارتباط بين المفردات ودرجة العامل، والدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين المفردات ودرجة العامل الذي تنتمي إليه، والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة قوامها (٢٥٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة؛ للتعرف على مدى تجانس مفردات المقياس، وما إذا كان يقيس سمة واحدة أم سمات متعددة، وجدول (٩) يوضح قيم معاملات الارتباط بين المفردات ودرجة العامل، والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٩)

قيم معاملات ارتباط بيرسون بين المفردات ودرجة العامل، والدرجة الكلية لمقياس فعالية الذات الأكاديمية.

العامل	المفردة	معامل الارتباط بالعامل	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	المفردة	معامل الارتباط بالعامل	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
العامل الأول (انجاز المهام والمثابرة)	٩	**٠,٥٩٩	**٠,٥٢٣	١٥	**٠,٦٨٢	**٠,٦٥٧
	١١	**٠,٦٩٥	**٠,٦٤٥	١٦	**٠,٥٦٠	**٠,٤٠٠
	١٢	**٠,٦٦٦	**٠,٥٩٥	١٧	**٠,٥٢٤	**٠,٣٥٨
	١٣	**٠,٥٤٦	**٠,٤٣٤	١٨	**٠,٦٥٠	**٠,٥٩٠
	١٤	**٠,٦٥٠	**٠,٥٣٣			
العامل الثاني (تحديد الأهداف)	١	**٠,٥٠٩	**٠,٣٠٦	٥	**٠,٤٩٢	**٠,٤٤٠
	٢	**٠,٦١٧	**٠,٥١٧	٦	**٠,٦١٢	**٠,٤٩٢
	٣	**٠,٥١٦	**٠,٣٦٣	٨	**٠,٦١٦	**٠,٤١٥
	٤	**٠,٥٩٤	**٠,٣٣١	١٠	**٠,٤٨٠	**٠,٣٠٣
العامل الثالث (اجتياز المواقف الأكاديمية)	١٩	**٠,٥٣٧	**٠,٣٣١	٢٣	**٠,٥٧٠	**٠,٤١٧
	٢٠	**٠,٤٧١	**٠,٣٥٩	٢٤	**٠,٥٥٥	**٠,٣٩٨
	٢١	**٠,٥١٨	**٠,٢٨٢	٢٦	**٠,٥٣٤	**٠,٤٥٤
	٢٢	**٠,٥٢٤	**٠,٣٤١			

(**) دال عند مستوى ٠,٠١

(*) دال عند مستوى ٠,٠٥

ويتضح من جدول (٩) أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين المفردات وكل من العوامل الفرعية (انجاز المهام والمثابرة، تحديد الأهداف، اجتياز المواقف الأكاديمية) والدرجة الكلية للمقياس بعد إجراء التحليل العاملي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، مما يؤكد على الاتساق الداخلي لمفردات المقياس وتجانسها وصلاحيته للمقياس للاستخدام في البحث الحالي، وبهذا يظل عدد مفردات المقياس (٢٤) مفردة بعد إجراء الاتساق الداخلي عليه.

ب. حساب معاملات الارتباط بين العوامل الفرعية وبعضها، والدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات العوامل الفرعية، والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة قوامها (٢٥٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، وجدول (١٠) يوضح معاملات الارتباط بين درجات العوامل الفرعية، والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين العوامل الفرعية والدرجة الكلية لمقياس فعالية الذات الأكاديمية.

مقياس فعالية الذات الأكاديمية ككل	العوامل الفرعية
**٠,٨٤٦	العامل الأول (انجاز المهام والمثابرة)
**٠,٧١٨	العامل الثاني (تحديد الأهداف)
**٠,٦٨٩	العامل الثالث (اجتياز المواقف الأكاديمية)
٠,٠١ (**). دال عند مستوى	٠,٠٥ (*). دال عند مستوى

يتضح من جدول (١٠) وجود معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين العوامل الفرعية (انجاز المهام والمثابرة، تحديد الأهداف، اجتياز المواقف الأكاديمية) وبعضها البعض، وبينها وبين الدرجة الكلية لمقياس فعالية الذات الأكاديمية لدى الطلاب ، وهي معاملات ارتباط جيدة، وهذا يدل على تجانس المقياس واتساقه من حيث العوامل الفرعية.

ثالثاً: ثبات المقياس

قام الباحث بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام الطرق الآتية: التجزئة النصفية (باستخدام معادلتى جوتمان، وتصحيح الطول لسبيرمان براون) ومعامل ألفا-كرونباخ .

طريقة ألفا-كرونباخ Cronbach Alpha

تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (٢٥٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة ثم تم حساب قيم معاملات ثبات الاختبار باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (١١)

معاملات ثبات مقياس فعالية الذات الأكاديمية (معامل ألفا-كرونباخ).

معامل ألفا-كرونباخ	عدد المفردات	المقياس وعوامله الفرعية
٠,٧٩٦	٩	العامل الأول (انجاز المهام والمثابرة)
٠,٦٨٠	٨	العامل الثاني (تحديد الأهداف)
٠,٥٦٩	٧	العامل الثالث (اجتياز المواقف الأكاديمية)
٠,٨١٨	٢٤	مقياس فعالية الذات الأكاديمية ككل

ويتضح من خلال جدول (١١) أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ مرتفعة وأكبر من ٠,٥٠؛ مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والاستقرار.

أ) طريقة التجزئة النصفية Half-Split

تم حساب معامل الارتباط (معامل ثبات التجزئة النصفية) بين نصفي الاختبار لكل عامل من العوامل الفرعية والمقياس ككل، باستخدام معادلتَي جوتمان، وتصحيح الطول لسبيرمان-براون على عينة قوامها (٢٥٠) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة.

جدول (١٢)

معاملات ثبات مقياس فعالية الذات الأكاديمية (طريقة التجزئة النصفية).

معامل جوتمان	معامل التجزئة " سبيرمان-براون "		عدد المفردات	المقياس وعوامله الفرعية
	بعد التصحيح	قبل التصحيح		
٠,٧٦٤	٠,٧٧٥	٠,٦٣١	٩	العامل الأول (انجاز المهام والمثابرة)
٠,٦٦٣	٠,٦٦٣	٠,٤٩٦	٨	العامل الثاني (تحديد الأهداف)
٠,٥٨٩	٠,٥٩٧	٠,٤٢٢	٧	العامل الثالث (اجتياز المواقف الأكاديمية)
٠,٧٦٣	٠,٧٦٣	٠,٦١٧	٢٤	مقياس فعالية الذات الأكاديمية ككل

ويتضح من خلال جدول (١٢) أن معاملات ثبات التجزئة النصفية باستخدام معادلتَي سبيرمان-براون وجوتمان مقبولة وأكبر من ٠,٥٠؛ مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والاستقرار.

الصورة النهائية لمقياس فعالية الذات الأكاديمية وطريقة تصحيحه:

يتألف المقياس في صورته النهائية من (٢٤) مفردة تم توزيعها على (٣) عوامل رئيسية هي: انجاز المهام والمثابرة، تحديد الأهداف، اجتياز المواقف الأكاديمية، تهدف إلى قياس فعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، وفي تعليمات المقياس يُطلب من الطالب/الطالبة أن يختار إجابة واحدة من ثلاث استجابات (دائمًا، أحيانًا، نادرًا)، بحيث يكون اتجاه التصحيح في حالة المفردات الإيجابية (٣-٢-١)، والسلبية (١-٢-٣)، ومن ثم تكون الدرجة العظمى للمقياس (٧٢)، وتكون الدرجة الدنيا (٢٤)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى فعالية الذات الأكاديمية لدى الطالب، بينما الدرجة المنخفضة تشير إلى انخفاض مستوى فعالية الذات الأكاديمية لديه.

ثالثًا: مقياس جودة الحياة (إعداد الباحث)

يهدف المقياس إلى قياس جودة الحياة لدى طلاب الجامعة من خلال ثلاثة عوامل فرعية، هي: جودة الحياة الشخصية، جودة الحياة الصحية، جودة الحياة الاجتماعية.

١. وصف المقياس:

اشتمل المقياس على (٢٦) مفردة لتقييم مستوى جودة الحياة لدى طلاب الجامعة، وتم توزيعها على ثلاثة عوامل فرعية، السابق ذكرها:

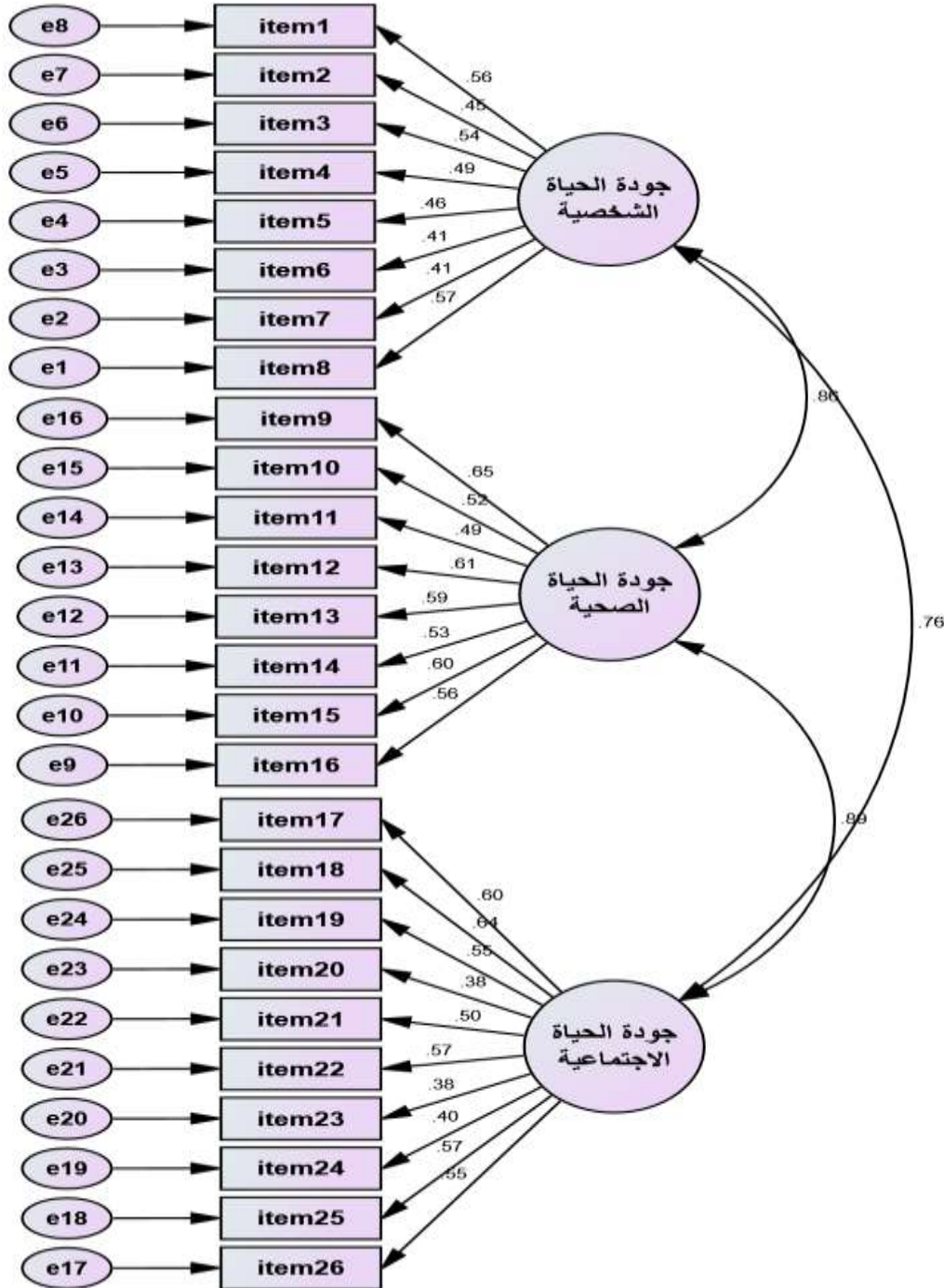
٥. التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة لدى طلاب الجامعة:

أولاً: صدق المقياس

تم الصدق العامل على النحو الآتي:

الصدق العاملي Factorial Validity

تم تطبيق مقياس جودة الحياة على عينة قوامها (٢٥٠) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة لحساب الصدق العاملي التوكيدي للتأكد من صدق بنية المقياس، وتم ذلك من خلال برنامج التحليل الإحصائي AMOS. v.26، وتم حساب معاملات الانحدار المعيارية واللا معيارية والقيمة الحرجة التي تعادل قيمة



"ت"، والشكل (١) يوضح النموذج المستخرج من التحليل العاملي التوكيدي:

شكل (١) نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس جودة الحياة (ن=٢٥٠).

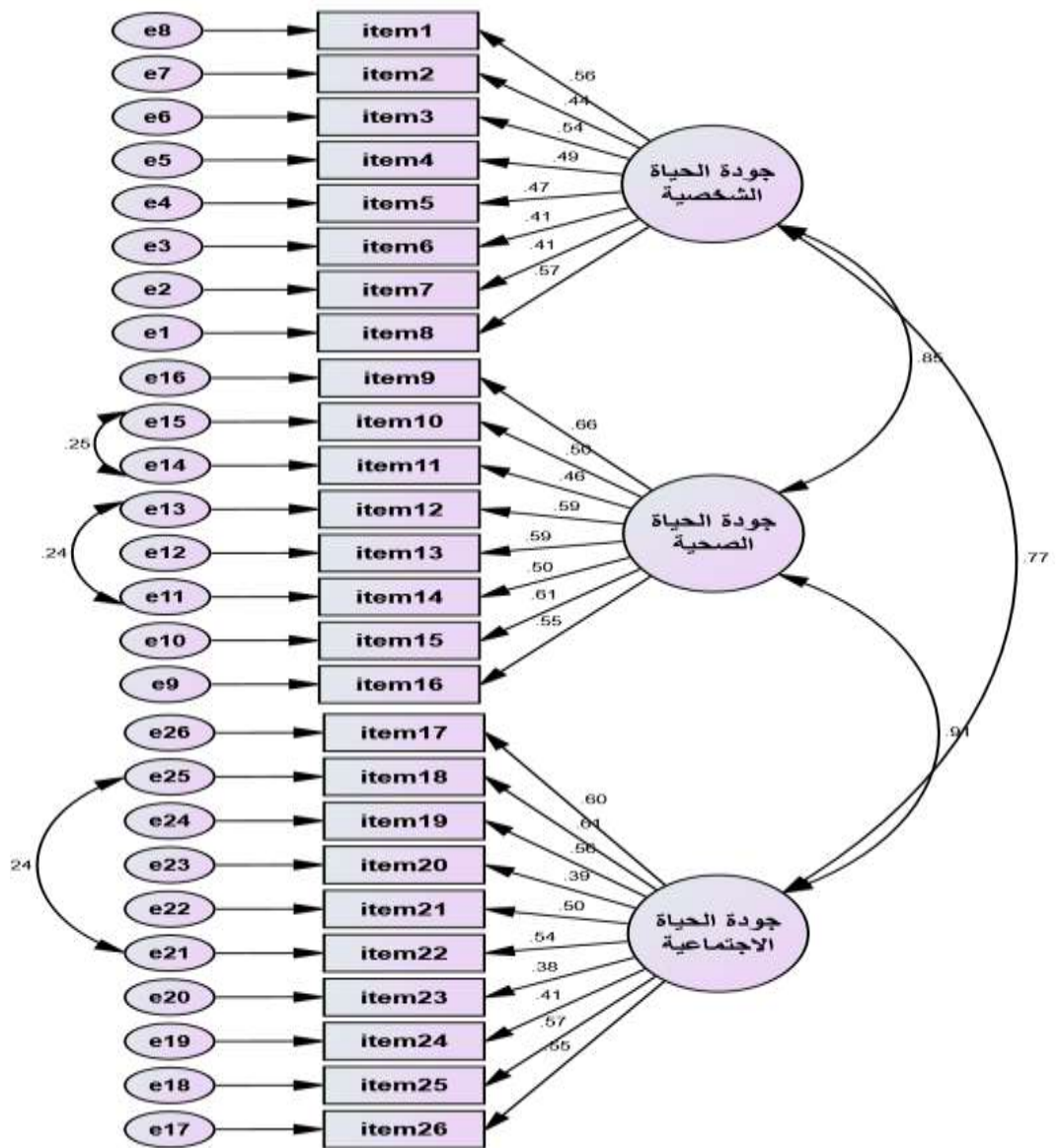
جدول (١٣)

نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس جودة الحياة (قبل إجراء التعديلات).

رقم المفردة	العامل	معاملات الانحدار اللامعيارية	معاملات الانحدار المعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
١	العامل الأول	٠,٨٨٩	٠,٥٦٤	٠,١٣٢	٦,٧٤٥	***
٢	العامل الأول	٠,٧٢٣	٠,٤٤٨	٠,١٢٧	٥,٦٧٦	***
٣	العامل الأول	٠,٩٠٥	٠,٥٣٦	٠,١٣٩	٦,٥٠٧	***
٤	العامل الأول	٠,٨٣٩	٠,٤٨٧	٠,١٣٩	٦,٠٥٦	***
٥	العامل الأول	٠,٨٣٦	٠,٤٦٤	٠,١٤٣	٥,٨٤٠	***
٦	العامل الأول	٠,٧٢١	٠,٤١٤	٠,١٣٥	٥,٣٣٠	***
٧	العامل الأول	٠,٧٧٨	٠,٤٠٩	٠,١٤٨	٥,٢٧٤	***
٨	العامل الأول	١,٠٠٠	٠,٥٧٣			
٩	العامل الثاني	١,١٦٠	٠,٦٥٠	٠,١٥١	٧,٦٦٧	***
١٠	العامل الثاني	٠,٨٢٩	٠,٥٢١	٠,١٢٦	٦,٥٨٩	***
١١	العامل الثاني	٠,٨٣٣	٠,٤٨٧	٠,١٣٣	٦,٢٦٣	***
١٢	العامل الثاني	٠,٩٩٦	٠,٦١٠	٠,١٣٥	٧,٣٥٣	***
١٣	العامل الثاني	١,٠٥٢	٠,٥٨٨	٠,١٤٧	٧,١٧٥	***
١٤	العامل الثاني	٠,٨٨٠	٠,٥٢٩	٠,١٣٢	٦,٦٥٧	***
١٥	العامل الثاني	١,٠٤٥	٠,٦٠٠	٠,١٤٤	٧,٢٧٩	***
١٦	العامل الثاني	١,٠٠٠	٠,٥٥٦			
١٧	العامل الثالث	١,٢٠٠	٠,٥٩٥	٠,١٧٠	٧,٠٥٤	***
١٨	العامل الثالث	١,١٦٥	٠,٦٣٦	٠,١٥٨	٧,٣٥٩	***
١٩	العامل الثالث	١,٠٨١	٠,٥٤٦	٠,١٦٣	٦,٦٥٣	***
٢٠	العامل الثالث	٠,٧٤٩	٠,٣٨٥	٠,١٤٧	٥,٠٩٠	***
٢١	العامل الثالث	٠,٨٨٩	٠,٤٩٨	٠,١٤٣	٦,٢٢٨	***
٢٢	العامل الثالث	١,١١٤	٠,٥٦٨	٠,١٦٣	٦,٨٣٧	***
٢٣	العامل الثالث	٠,٧١٢	٠,٣٨٤	٠,١٤٠	٥,٠٨٢	***
٢٤	العامل الثالث	٠,٧٦٩	٠,٤٠٢	٠,١٤٦	٥,٢٧٧	***
٢٥	العامل الثالث	١,٠٠٨	٠,٥٦٦	٠,١٤٨	٦,٨١٦	***
٢٦	العامل الثالث	١,٠٠٠	٠,٥٤٨			

القيمة الحرجة = قيمة " ت " ***. دال عند مستوى ٠,٠٠١

ويبين جدول (١٣) أن جميع معاملات تشبع المفردات على العوامل الخاصة بها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٠١، وأعلى من (٠,٣٠)، وقام الباحث بإجراء بعض التعديلات المقترحة لتحسين مؤشرات جودة النموذج، وذلك من خلال تقليل عدد الأخطاء، وبعد إجراء بعض التحسينات للنموذج تشير المؤشرات إلى وجود ملاءمة جيدة للنموذج لدى عينة البحث الحالي، ويمكن عرض النموذج بعد التعديل كما في الشكل (٢):



شكل (٢) النموذج النهائي للتحليل العاملي التوكيدي لمقياس جودة الحياة بعد إجراء تعديلات لتحسين جودة النموذج

وفيما يلي جدول (١٤) يوضح قيم معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية للمفردات على العوامل الخاصة بها، والقيم الحرجة ودلالاتها الإحصائية:

جدول (١٤)

نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس جودة الحياة (بعد إجراء التعديلات).

رقم المفردة	العامل	معاملات الانحدار اللامعيارية	معاملات الانحدار المعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
١	العامل الأول	٠,٨٨٥	٠,٥٦٠	٠,١٣٣	٦,٦٨١	***
٢	العامل الأول	٠,٧٢٠	٠,٤٤٥	٠,١٢٨	٥,٦٢٢	***
٣	العامل الأول	٠,٩١٣	٠,٥٤٠	٠,١٤٠	٦,٥١١	***
٤	العامل الأول	٠,٨٤٠	٠,٤٨٦	٠,١٣٩	٦,٠٢٧	***
٥	العامل الأول	٠,٨٤٤	٠,٤٦٧	٠,١٤٤	٥,٨٤٦	***
٦	العامل الأول	٠,٧٢٠	٠,٤١٣	٠,١٣٦	٥,٢٩٧	***
٧	العامل الأول	٠,٧٨٨	٠,٤١٣	٠,١٤٩	٥,٣٠٢	***
٨	العامل الأول	١,٠٠٠	٠,٥٧٢			
٩	العامل الثاني	١,١٨٣	٠,٦٦٠	٠,١٥٤	٧,٦٧٩	***
١٠	العامل الثاني	٠,٧٩٥	٠,٤٩٧	٠,١٢٦	٦,٣١٧	***
١١	العامل الثاني	٠,٧٩٥	٠,٤٦٣	٠,١٣٣	٥,٩٨٠	***
١٢	العامل الثاني	٠,٩٦٢	٠,٥٨٦	٠,١٣٥	٧,٠٩٧	***
١٣	العامل الثاني	١,٠٦٤	٠,٥٩٢	٠,١٤٩	٧,١٥٨	***
١٤	العامل الثاني	٠,٨٣٠	٠,٤٩٦	٠,١٣٢	٦,٢٩٣	***
١٥	العامل الثاني	١,٠٦٧	٠,٦١١	٠,١٤٦	٧,٣٠٨	***
١٦	العامل الثاني	١,٠٠٠	٠,٥٥٣			
١٧	العامل الثالث	١,٢٠٠	٠,٥٩٨	٠,١٧٠	٧,٠٨٢	***
١٨	العامل الثالث	١,١٠٨	٠,٦٠٧	٠,١٥٥	٧,١٣٦	***
١٩	العامل الثالث	١,٠٩٦	٠,٥٥٦	٠,١٦٣	٦,٧٤١	***
٢٠	العامل الثالث	٠,٧٦٠	٠,٣٩٢	٠,١٤٧	٥,١٦٩	***
٢١	العامل الثالث	٠,٨٩٥	٠,٥٠٤	٠,١٤٢	٦,٢٨٤	***
٢٢	العامل الثالث	١,٠٥٢	٠,٥٣٨	٠,١٦٠	٦,٥٦٥	***
٢٣	العامل الثالث	٠,٧٠٨	٠,٣٨٣	٠,١٤٠	٥,٠٧١	***
٢٤	العامل الثالث	٠,٧٧٧	٠,٤٠٨	٠,١٤٦	٥,٣٤٠	***
٢٥	العامل الثالث	١,٠١٣	٠,٥٧١	٠,١٤٨	٦,٨٦٧	***
٢٦	العامل الثالث	١,٠٠٠	٠,٥٥٠			

القيمة الحرجة = قيمة " ت " ***. دال عند مستوى ٠,٠٠١

يتضح من نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس جودة الحياة الواردة في جدول (١٤) أن جميع معاملات الانحدار اللامعيارية جاءت قيمتها الحرجة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، كما أظهرت النتائج ارتفاع معاملات الانحدار المعيارية حيث تراوحت قيمها ما بين (٠,٣٨٣ : ٠,٦٦٠)، وهي قيم مقبولة وجيدة؛ مما يدل على صحة نموذج البنية العاملية لمقياس جودة الحياة لدى عينة البحث السيكومترية، كما تم التأكد من حسن مطابقة النموذج المقترح من خلال حساب مؤشرات المطابقة التي أظهرت معظمها حسن مطابقة النموذج المقترح، و جدول (١٥) يوضح تلك المؤشرات.

جدول (١٥)

مؤشرات المطابقة لنموذج التحليل العاملي لمقياس جودة الحياة.

م	مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر قبل التعديلات	قيمة المؤشر بعد التعديلات	المدى المثالي للمؤشر	القرار
١	قيمة كاً المحسوبة	دالة عند ٠,٠٠١	دالة عند ٠,٠٠١	غير دالة	لم يتحقق
٢	درجات الحرية df.	٢٩٦	٢٩٣		
٣	مؤشر النسبة بين X^2 ودرجات الحرية (CMIN/df)	١,٥٨٠	١,٤٥٨	أقل من ٥	يتحقق
٤	مؤشر جذر متوسطات مربعات البواقي RMR	٠,٠٢٩	٠,٠٢٨	الاقتراب من الصفر	مقبول
٥	مؤشر حسن المطابقة GFI	٠,٨٦٧	٠,٨٨١	٠ إلى ١	مقبول
٦	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات حرية AGFI	٠,٨٤٢	٠,٨٥٧	٠ إلى ١	مقبول
٧	مؤشر المطابقة المعياري NFI	٠,٧٤٤	٠,٧٦٦	٠ إلى ١	مقبول
٨	مؤشر المطابقة النسبي RFI	٠,٧١٩	٠,٧٤٠	٠ إلى ١	مقبول
٩	مؤشر المطابقة المتزايد IFI	٠,٨٨٨	٠,٩١٢	٠ إلى ١	مقبول
١٠	مؤشر توكر لويس TLI	٠,٨٧٤	٠,٩٠١	٠ إلى ١	مقبول
١١	مؤشر المطابقة المقارن CFI	٠,٨٨٦	٠,٩١١	٠ إلى ١	مقبول
١٢	جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي RMSEA	٠,٠٤٨	٠,٠٤٣	٠,٠٥ فأقل أو ٠,٠٨ فأقل	مقبول
١٣	الصدق الزائف المتوقع ECVI	النموذج الحالي	٢,٣٢٠	٢,١٨١	أن تكون قيمة ECVI أقل من أو تساوي قيمة ECVI للنموذج المشبع
		النموذج المشبع	٢,٨١٩	٢,٨١٩	

يتضح من نتائج جدول (١٥) أن قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول لحسن المطابقة؛ حيث بلغت قيمة مؤشر النسبة بين X^2 ودرجات الحرية (CMIN/df) ١,٤٥٨ وهي قيمة جيدة تقع في المدى المثالي، كما جاء مؤشر جذر متوسطات مربعات البواقي RMR (٠,٠٢٨) وهي قيمة تقترب من الصفر، كما أن قيم مؤشرات GFI, CFI, TLI, NFI, AGFI, IFI بلغت (٠,٨٥٧، ٠,٨٨١، ٠,٧٦٦، ٠,٧٤٠، ٠,٩١٢، ٠,٩٠١، ٠,٩١١) وهي قيم مقبولة تقترب من الواحد الصحيح، كما بلغت قيمة جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي RMSEA (٠,٠٤٣) وهي قيمة أقل من ٠,٠٨، مما يدل على أن النموذج مطابق بدرجة مقبولة.

ثانياً: الاتساق الداخلي للمقياس

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على كل مفردة والدرجة الكلية للعامل الذي تنتمي إليه والمقياس ككل، وفيما يلي النتائج:

جدول (١٦)

معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للعامل الذي تنتمي إليه ومقياس جودة الحياة ككل (ن=٢٥٠).

معامل الارتباط بالمقياس	معامل الارتباط بالعامل	رقم المفردة	العامل الفرعي
**٠,٥٢٣	**٠,٦٢١	١	العامل الأول (جودة الحياة الشخصية)
**٠,٤٤٤	**٠,٥٢٩	٢	
**٠,٥٠٣	**٠,٦٢٤	٣	
**٠,٤٦١	**٠,٥٩٢	٤	
**٠,٥٠٤	**٠,٥٣٤	٥	
**٠,٤٠٨	**٠,٥٣٢	٦	
**٠,٤٤٣	**٠,٥٤١	٧	
**٠,٥٣٥	**٠,٦٢٤	٨	
**٠,٦٤٤	**٠,٦٦٣	٩	العامل الثاني (جودة الحياة الصحية)
**٠,٥٢٩	**٠,٦١٣	١٠	
**٠,٤٩٥	**٠,٦١١	١١	
**٠,٦١٨	**٠,٦٥٨	١٢	
**٠,٥٨٢	**٠,٦٦٣	١٣	
**٠,٥٢٩	**٠,٦١٣	١٤	
**٠,٥٩٦	**٠,٦٦١	١٥	
**٠,٥٦٣	**٠,٦٣٨	١٦	
**٠,٥٧٣	**٠,٦٦٨	١٧	العامل الثالث (جودة الحياة الاجتماعية)
**٠,٦٠٩	**٠,٦٣٥	١٨	
**٠,٥٤٨	**٠,٦٢٩	١٩	
**٠,٤٢٧	**٠,٤٩٨	٢٠	
**٠,٥١٨	**٠,٥٦٤	٢١	
**٠,٥٤٦	**٠,٥٩٥	٢٢	
**٠,٤٠٢	**٠,٤٨١	٢٣	
**٠,٤٢٦	**٠,٥٠٥	٢٤	
**٠,٥٧٤	**٠,٦٢٥	٢٥	
**٠,٥٤١	**٠,٥٩٨	٢٦	

(**) دال عند مستوى ٠,٠١

(*) دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٦) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (**٠,٤٠٢ : **٠,٦٦٨)، وهي قيم تشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين المفردات وكل من الدرجة الكلية للعوامل الفرعية (جودة الحياة الشخصية، جودة الحياة الصحية، جودة الحياة الاجتماعية) والمقياس ككل؛ وهذا يؤكد على الاتساق الداخلي لمفردات المقياس وتجانسها وصلاحيته المقياس للاستخدام في البحث الحالي.

ثم قام الباحث بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين العوامل الفرعية (جودة الحياة الشخصية، جودة الحياة الصحية، جودة الحياة الاجتماعية) وبعضها، وبينها وبين الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة، ويوضح جدول (١٧) نتائج معاملات الارتباط:

جدول (١٧)

معاملات الاتساق الداخلي لعوامل مقياس جودة الحياة (ن=٢٥٠).

المقياس وعوامله الفرعية	العامل الأول (جودة الحياة الشخصية)	العامل الثاني (جودة الحياة الصحية)	العامل الثالث (جودة الحياة الاجتماعية)	مقياس جودة الحياة ككل
العامل الأول (جودة الحياة الشخصية)	١	**٠,٦٤٤	**٠,٥٨٠	**٠,٨٣١
العامل الثاني (جودة الحياة الصحية)	**٠,٦٤٤	١	**٠,٦٩١	**٠,٨٩٠
العامل الثالث (جودة الحياة الاجتماعية)	**٠,٥٨٠	**٠,٦٩١	١	**٠,٨٩٠
مقياس جودة الحياة ككل	**٠,٨٣١	**٠,٨٩٠	**٠,٨٩٠	١

(**). دال عند مستوى ٠,٠١

(*). دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٧) وجود معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين العوامل الفرعية (جودة الحياة الشخصية، جودة الحياة الصحية، جودة الحياة الاجتماعية)، والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة لدى طلاب الجامعة، وهي معاملات ارتباط جيدة، وهذا يدل على تجانس المقياس واتساقه من حيث العوامل الفرعية.

ثالثاً: ثبات مقياس جودة الحياة

تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقتي التالية: التجزئة النصفية (باستخدام معادلتى جوتمان، وتصحيح الطول لسبيرمان براون) ومعامل ألفا-كرونباخ، على عينة قوامها (٢٥٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، وفيما يلي النتائج التي تم الحصول عليها:

أ) حساب الثبات بطريقة ألفا-كرونباخ Cronbach Alpha

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا-كرونباخ على عينة قوامها (٢٥٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، وجاءت النتائج على النحو التالي.

جدول (١٨)

قيم معاملات الثبات لمقياس جودة الحياة وعوامله الفرعية بطريقة ألفا-كرونباخ.

المقياس وعوامله الفرعية	عدد المفردات	معامل ألفا-كرونباخ
العامل الأول (جودة الحياة الشخصية)	٨	٠,٧٠٨
العامل الثاني (جودة الحياة الصحية)	٨	٠,٧٩٤
العامل الثالث (جودة الحياة الاجتماعية)	١٠	٠,٧٨٠
مقياس جودة الحياة ككل	٢٦	٠,٨٩٢

ويتضح من جدول (١٨) أن قيم معاملات الثبات مرتفعة، مما يجعلنا نثق في ثبات مقياس جودة الحياة، وأنه يتمتع بدرجة عالية من الثبات والاستقرار.

ب) طريقة التجزئة النصفية Half-Split

تم حساب معامل الارتباط (معامل ثبات التجزئة النصفية) بين نصفي الاختبار لكل عامل من العوامل الفرعية والمقياس ككل، باستخدام معادلتَي جوتمان، وتصحيح الطول لسبيرمان-براون على عينة قوامها (٢٥٠) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة.

جدول (١٩)

قيم معاملات الثبات لمقياس جودة الحياة وعوامله الفرعية بطريقة التجزئة النصفية.

معامل جوتمان	معامل التجزئة " سبيرمان-براون "		عدد المفردات	المقياس وعوامله الفرعية
	بعد التصحيح	قبل التصحيح		
٠,٦٩٨	٠,٦٩٨	٠,٥٣٦	٨	العامل الأول (جودة الحياة الشخصية)
٠,٧٩٩	٠,٨٠٠	٠,٦٦٦	٨	العامل الثاني (جودة الحياة الصحية)
٠,٧٧٩	٠,٧٨١	٠,٦٤٠	١٠	العامل الثالث (جودة الحياة الاجتماعية)
٠,٨٤٠	٠,٨٤١	٠,٧٢٥	٢٦	مقياس جودة الحياة ككل

ويتضح من خلال جدول (١٩) أن قيم معاملات الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية تراوحت ما بين (٠,٦٩٨ : ٠,٨٤١)، وهي قيم مقبولة مما يدل على ثبات مقياس جودة الحياة.

وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس قام الباحث بحذف المفردات التي لم تثبت صدقها أو ثباتها مما ترتب على ذلك إعادة ترقيم المفردات، وفيما يلي توضيح للصورة النهائية للمقياس:

الصورة النهائية لمقياس جودة الحياة وطريقة تقدير الدرجة:

يتألف المقياس في صورته النهائية من (٢٦) مفردة تم توزيعها على (٣) عوامل رئيسية هي: جودة الحياة الشخصية، جودة الحياة الصحية، جودة الحياة الاجتماعية، تهدف إلى قياس جودة الحياة لدى طلاب الجامعة، وفي تعليمات المقياس يُطلب من الطالب/الطالبة أن يختار إجابة واحدة من ثلاث استجابات (دائمًا، أحيانًا، نادرًا)، بحيث يكون اتجاه التصحيح في حالة المفردات الإيجابية (٣-٢-١)، والسلبية (١-٢-٣)، ومن ثم تكون الدرجة العظمى للمقياس (٧٨) وتكون الدرجة الدنيا (٢٦)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع جودة الحياة للطالب، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض جودة الحياة.

نتائج البحث ومناقشتها:

١. نتائج الفرض الأول ومناقشتها

ينص هذا الفرض على أنه "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس فعالية الذات الأكاديمية (على مستوى العوامل الفرعية والدرجة الكلية)، وللتحقق من صحة الفرض تم حساب معامل الارتباط الخطي البسيط لبيرسون بين درجات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على فعالية الذات الأكاديمية، وفيما يلي النتائج:

جدول (٢٠)

معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية وفعالية الذات الأكاديمية.

مقياس فعالية الذات الأكاديمية ككل	العامل الثالث (اجتياز المواقف الأكاديمية)	العامل الثاني (تحديد الأهداف)	العامل الأول (انجاز المهام والمثابرة)	مقياس فعالية الذات الأكاديمية / مقياس اليقظة العقلية
**٠,٤٩٨	**٠,٢١٣	**٠,٢٤١	**٠,٥٤٨	العامل الأول (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)
**٠,٧٢٩	**٠,٢٦١	**٠,٦١٨	**٠,٥٦٧	العامل الثاني (الملاحظة)
**٠,٦٣٧	**٠,٤١٠	**٠,٧٥٦	*٠,١٢٣	العامل الثالث (التمييز)
**٠,٥٧٨	**٠,٧٣٣	**٠,٢٦٣	**٠,٢٦٢	العامل الرابع (التصرف بوعي)
**٠,٨٧٠	**٠,٥٥١	**٠,٦٤٩	**٠,٥٧٦	مقياس اليقظة العقلية ككل

(**) دالة عند مستوى ٠,٠١ (*). دالة عند مستوى ٠,٠٥

قيمة (ر) عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠,٠٩٨

قيمة (ر) عند مستوى دلالة ٠,٠١ = ٠,١٢٨

يتضح من النتائج الواردة في الجدول السابق تحقق الفرض الأول كلياً، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وعوامله الفرعية (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، الملاحظة، التمييز، التصرف بوعي)، وبين كل من الدرجة الكلية لمقياس فعالية الذات الأكاديمية وعوامله الفرعية (انجاز المهام والمثابرة، تحديد الأهداف، اجتياز المواقف الأكاديمية) ما بين (٠,١٢٣) : (**٠,٨٧٠)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستويي دلالة (٠,٠٥، ٠,٠١)؛ وهذا يشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) دالة إحصائياً عند مستويي دلالة (٠,٠٥، ٠,٠١) بين درجات طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية وعوامله الفرعية (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، الملاحظة، التمييز، التصرف بوعي)، وبين درجاتهم على مقياس فعالية الذات الأكاديمية وعوامله الفرعية (انجاز المهام والمثابرة، تحديد الأهداف، اجتياز المواقف الأكاديمية).

٢. نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة (على مستوى العوامل الفرعية والدرجة الكلية)، وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بحساب معامل الارتباط الخطي البسيط لبيرسون بين درجات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على جودة الحياة، وفيما يلي النتائج التي حصل عليها الباحث:

جدول (٢١)

معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب على مقياسي اليقظة العقلية وجودة الحياة.

مقياس جودة الحياة ككل	العامل الثالث (جودة الحياة الاجتماعية)	العامل الثاني (جودة الحياة الصحية)	العامل الأول (جودة الحياة الشخصية)	مقياس جودة الحياة
**٠,٤٦٢	**٠,٢٩١	**٠,٣٠٩	**٠,٥٠٦	العامل الأول (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)
**٠,٤٥٧	**٠,٣٣٥	**٠,٥٩٦	**٠,١٧٢	العامل الثاني (الملاحظة)
**٠,٤١٩	**٠,٥٨٩	**٠,٢٣٩	*٠,١٢٩	العامل الثالث (التمييز)
**٠,٣٣٠	**٠,٣٨٦	*٠,١٣٤	**٠,٢٤٢	العامل الرابع (التصرف بوعي)
**٠,٦١٢	**٠,٥٦٠	**٠,٤٧١	**٠,٤١٤	مقياس اليقظة العقلية ككل

(**) دالة عند مستوى ٠,٠١ (*). دالة عند مستوى ٠,٠٥

قيمة (ر) عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠,٠٩٨

قيمة (ر) عند مستوى دلالة ٠,٠١ = ٠,١٢٨

يتضح من النتائج الواردة في الجدول السابق تحقق الفرض الثاني كلياً، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وعوامله الفرعية (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، الملاحظة، التمييز، التصرف بوعي)، وبين كل من الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة وعوامله الفرعية (جودة الحياة الشخصية، جودة الحياة الصحية، جودة الحياة الاجتماعية) ما بين (*٠,١٢٩) : (*٠,٦١٢)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستويي دلالة (٠,٠٥، ٠,٠١)؛ وهذا يشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة (إيجابية) دالة إحصائياً عند مستويي دلالة (٠,٠٥، ٠,٠١) بين درجات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية وعوامله الفرعية (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، الملاحظة، التمييز، التصرف بوعي)، وبين درجاتهم على مقياس جودة الحياة وعوامله الفرعية (جودة الحياة الشخصية، جودة الحياة الصحية، جودة الحياة الاجتماعية).

٣. نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على مقياس فعالية الذات الأكاديمية ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة (على مستوى العوامل الفرعية والدرجة الكلية)، وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بحساب معامل الارتباط الخطي البسيط لبيرسون بين درجات الطلاب على مقياس فعالية الذات الأكاديمية ودرجاتهم على جودة الحياة، وفيما يلي النتائج:

جدول (٢٢)

معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب على مقياسي فعالية الذات الأكاديمية وجودة الحياة.

مقياس جودة الحياة ككل	العامل الثالث (جودة الحياة الاجتماعية)	العامل الثاني (جودة الحياة الصحية)	العامل الأول (جودة الحياة الشخصية)	مقياس جودة الحياة / مقياس فعالية الذات الأكاديمية
**٠,٣٠٢	**٠,١٧٩	**٠,٣٤٥	**٠,٢٠٩	العامل الأول (انجاز المهام والمثابرة)
**٠,٣٨٠	**٠,٤٤٩	**٠,٣٧٣	٠,٠٦٥	العامل الثاني (تحديد الأهداف)
**٠,٣٠٨	**٠,٣٤٦	*٠,١٣٢	**٠,٢٣٥	العامل الثالث (اجتياز المواقف الأكاديمية)
**٠,٤٨٥	**٠,٤٧٤	**٠,٤٣٠	**٠,٢٣٩	مقياس فعالية الذات الأكاديمية ككل

(**) دالة عند مستوى ٠,٠١ (*). دالة عند مستوى ٠,٠٥

قيمة (ر) عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠,٠٩٨

قيمة (ر) عند مستوى دلالة ٠,٠١ = ٠,١٢٨

يتضح من النتائج الواردة في الجدول السابق تحقق الفرض الثالث جزئياً، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس فعالية الذات الأكاديمية وعوامله الفرعية (انجاز المهام والمثابرة، تحديد الأهداف، اجتياز المواقف الأكاديمية)، وبين كل من الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة وعوامله الفرعية (جودة الحياة الشخصية، جودة الحياة الصحية، جودة الحياة الاجتماعية) ما بين (٠,٠٦٥ : ٠,٤٨٥**)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستويي دلالة (٠,٠٥ ، ٠,٠١) عدا قيمة معامل الارتباط بين عاملي تحديد الأهداف وجودة الحياة الشخصية فقد بلغت (٠,٠٦٥) وهي قيمة غير دالة إحصائياً؛ وهذا يشير إلى:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) دالة إحصائياً عند مستويي دلالة (٠,٠٥ ، ٠,٠١) بين درجات طلاب الجامعة على مقياس فعالية الذات الأكاديمية وعاملي (انجاز المهام والمثابرة، اجتياز المواقف الأكاديمية)، وبين درجاتهم على مقياس جودة الحياة وعوامله الفرعية (جودة الحياة الشخصية، جودة الحياة الصحية، جودة الحياة الاجتماعية).
- وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين درجات طلاب الجامعة على عامل تحديد الأهداف، وبين درجاتهم على مقياس جودة الحياة وعاملي (جودة الحياة الصحية، جودة الحياة الاجتماعية).
- عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين عاملي تحديد الأهداف وجودة الحياة الشخصية لدى طلاب الجامعة.

٤. نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه " تسهم اليقظة العقلية إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بفعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة "، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء تحليل الانحدار الخطي البسيط Simple Linear Regression باعتبار متغير اليقظة العقلية متغير مستقل، وفعالية الذات الأكاديمية متغير تابع، وقد تم التأكد في البداية من مدى ملائمة نموذج الانحدار الخطي البسيط من خلال نتائج تحليل التباين:

جدول (٢٣)

نتائج تحليل التباين للانحدار الخطي البسيط.

المتغير التابع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية df.	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية
فعالية الذات الأكاديمية	الانحدار	٧٦٨٥,١٠٨	١	٧٦٨٥,١٠٨	١٠٨٤,٨٩٢	دالة (٠,٠٠٠) عند ٠,٠٠١
	البواقي	٢٤٦٥,١٤٦	٣٤٨	٧,٠٨٤		
	الكلية	١٠١٥٠,٢٥٤	٣٤٩			

يتضح من جدول (٢٣) تحقق الفرض الرابع الذي ينص على أنه " تسهم اليقظة العقلية إسهامًا دالًا إحصائيًا في التنبؤ بفعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة "، حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة (١٠٨٤,٨٩٢)، وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٠١.

جدول (٢٤)

نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط.

المتغير التابع	الوزن الانحداري Beta	معامل الانحدار	اختبار "ت" لمعنوية معامل الانحدار	ثابت الانحدار	معامل الارتباط R	معامل التحديد R ²	معامل التحديد المعدل R ²
فعالية الذات الأكاديمية	٠,٨٧٠	٠,٧٣٩	**٣٢,٩٣٨	٠,٦٨١	٠,٨٧٠	٠,٧٥٧	٠,٧٥٦

** دالة عند مستوى ٠,٠٠١

يتضح من النتائج الواردة في الجدولين السابقين (٢٣، ٢٤) أنه يمكن التنبؤ بفعالية الذات الأكاديمية بمعلومية الدرجة على مقياس اليقظة العقلية، حيث بلغ معامل الارتباط يبلغ (٠,٨٧٠) بينما يبلغ معامل التحديد (٠,٧٥٧) وهذا يعني أن المتغير المستقل (اليقظة العقلية) يفسر حوالي ٧٥,٧% من التباين الكلي لأداء طلاب الجامعة على مقياس فعالية الذات الأكاديمية، ويؤكد ذلك قيمة "ت" لدلالة معامل الانحدار، والتي بلغت قيمتها (**٣٢,٩٣٨)، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠٠١، وهذا يعني أن العلاقة بين المتغيرين هي علاقة حقيقية، ويشير ذلك إلى تحقق الفرض الرابع، ومن الجدول السابق يمكننا استنتاج معادلة الانحدار كالتالي:

الصيغة العامة لمعادلة الانحدار البسيط

$$ص = ب س + أ$$

حيث إن (ص) هي قيمة المتغير التابع وهو (فعالية الذات الأكاديمية)، و(س) هي قيمة المتغير المستقل وهو (اليقظة العقلية)، و(ب) معامل الانحدار (٠,٧٣٩)، و(أ) هي ثابت الانحدار ويبلغ (٠,٦٨١)، لتصبح معادلة الانحدار البسيط كما يلي:

$$فعالية الذات الأكاديمية = (٠,٧٣٩) \times اليقظة العقلية + ٠,٦٨١$$

٥. نتائج الفرض الخامس ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه " تسهم اليقظة العقلية إسهامًا دالًا إحصائيًا في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة "، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء تحليل الانحدار الخطي البسيط Simple Linear Regression باعتبار متغير اليقظة العقلية متغير مستقل، وجودة الحياة متغير تابع، وقد تم

التأكد في البداية من مدى ملائمة نموذج الانحدار الخطي البسيط من خلال نتائج تحليل التباين، وفيما يلي النتائج التي تم الحصول عليها:

جدول (٢٥)

نتائج تحليل التباين للانحدار الخطي البسيط.

المتغير التابع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية df.	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية
جودة الحياة	الانحدار	٦٥٩٠,١٩٥	١	٦٥٩٠,١٩٥	٢٠٧,٩٢٠	٠,٠٠٠) دالة عند ٠,٠٠١
	البواقي	١١٠٣٠,١٦٣	٣٤٨	٣١,٦٩٦		
	الكل	١٧٦٢٠,٣٥٧	٣٤٩			

يتضح من جدول (٢٥) تحقق الفرض الخامس الذي ينص على أنه " تسهم اليقظة العقلية إسهامًا دالًا إحصائيًا في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة "، حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة (٢٠٧,٩٢٠)، وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٠١.

جدول (٢٦)

نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط.

المتغير التابع	الوزن الانحداري Beta	معامل الانحدار	اختبار " ت " لمعنوية معامل الانحدار	ثابت الانحدار	معامل الارتباط R	معامل التحديد R ²	معامل التحديد المعدل R ²
جودة الحياة	٠,٦١٢	٠,٦٨٤	**١٤,٤١٩	٩,٥٩٠	٠,٦١٢	٠,٣٧٤	٠,٣٧٢

** دالة عند مستوى ٠,٠٠١

يتضح من النتائج الواردة في الجدولين السابقين (٢٥، ٢٦) أنه يمكن التنبؤ بجودة الحياة بمعلومية الدرجة على مقياس اليقظة العقلية، حيث بلغ معامل الارتباط يبلغ (٠,٦١٢) بينما يبلغ معامل التحديد (٠,٣٧٤) وهذا يعني أن المتغير المستقل (اليقظة العقلية) يفسر حوالي ٣٧,٤% من التباين الكلي لأداء طلاب الجامعة على مقياس جودة الحياة، ويؤكد ذلك قيمة "ت" لدلالة معامل الانحدار، والتي بلغت قيمتها (١٤,٤١٩)**، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠٠١، وهذا يعني أن العلاقة بين المتغيرين هي علاقة حقيقية، ويشير ذلك إلى تحقق الفرض الرابع، ومن الجدول السابق يمكننا استنتاج معادلة الانحدار كالتالي:

الصيغة العامة لمعادلة الانحدار البسيط

$$ص = ب س + أ$$

حيث إن (ص) هي قيمة المتغير التابع وهو (جودة الحياة)، و(س) هي قيمة المتغير المستقل وهو (اليقظة العقلية)، و(ب) معامل الانحدار (٠,٦٨٤)، و(أ) ثابت الانحدار و يبلغ (٩,٥٩٠)، لتصبح معادلة الانحدار البسيط كما يلي:

$$جودة الحياة = (٠,٦٨٤) \times اليقظة العقلية + ٩,٥٩٠$$

٦. نتائج الفرض السادس ومناقشتها:

ينص الفرض السادس على أنه " توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على متغيرات البحث (اليقظة العقلية، فعالية الذات الأكاديمية، جودة الحياة) تُعزى لاختلاف الفرقة الدراسية (الأولى، الرابعة) "، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار "ت" T-Test لحساب الفروق بين مجموعتين مستقلتين ودلالة تلك الفروق، وفيما يلي نتائج اختبار (ت) للفروق على متغيرات البحث (اليقظة العقلية، فعالية الذات الأكاديمية، جودة الحياة) تبعًا للفرقة الدراسية:

جدول (٢٨)

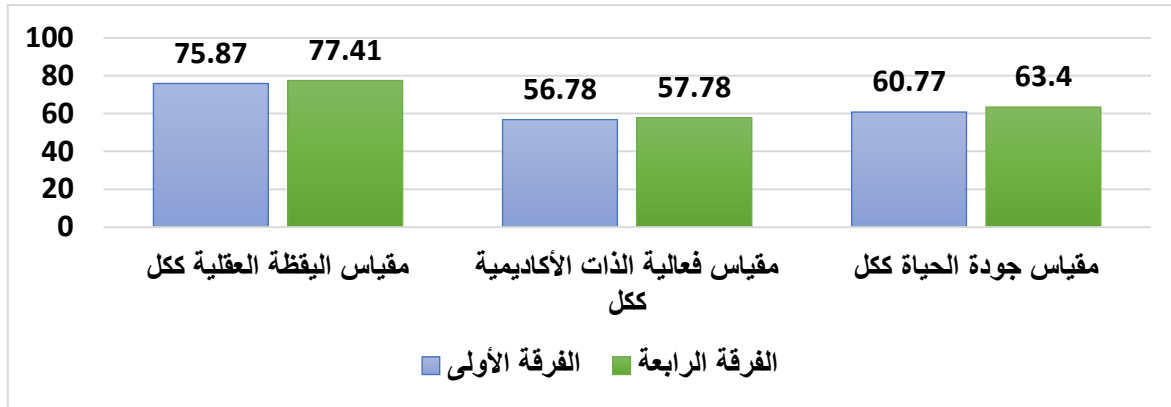
الفروق في متغيرات البحث تبعًا للفرقة الدراسية (ن=٣٥٠).

المتغيرات	الفرقة الأولى (ن=١٩٢)		الفرقة الرابعة (ن=١٥٨)		قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)		
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٢٦,٣٩	٣,٠٨٠	٢٧,٠٦	٢,٧٧٥	-٢,١٢٥	دال عند ٠,٠٥
الملاحظة	١٨,٥٩	٢,١١٠	١٨,٨٥	٢,٣٨٠	-١,٠٨٥	غير دال
التمييز	١٣,٨٢	١,٨٦٤	١٤,١١	٢,١٠٨	-١,٣٦٩	غير دال
التصرف بوعي	١٧,٠٦	٢,٠٠٢	١٧,٣٨	٢,٠٢١	-١,٤٦٩	غير دال
مقياس اليقظة العقلية ككل	٧٥,٨٧	٦,٢٦٠	٧٧,٤١	٦,٣٨٣	-٢,٢٧٢	دال عند ٠,٠٥
إنجاز المهام والمثابرة	٢١,٢٩	٢,٦٦٠	٢١,٤٦	٢,٨٨٥	-٠,٥٥٢	غير دال
تحديد الأهداف	١٨,٣٦	٢,٨٧٨	١٨,٥١	٢,٨٩٥	-٠,٤٩٥	غير دال
اجتياز المواقف الأكاديمية	١٧,١٣	٢,٢٦٩	١٧,٨١	٢,١٣٠	-٢,٨٦٧	دال عند ٠,٠١
مقياس فعالية الذات الأكاديمية ككل	٥٦,٧٨	٥,٢١٨	٥٧,٧٨	٥,٥٦٦	-١,٧٢٦	غير دال
جودة الحياة الشخصية	١٨,٥٧	٣,٢٠٩	١٩,٦١	٢,٣٧٠	-٣,٣٦٧	دال عند ٠,٠١
جودة الحياة الصحية	١٨,٩١	٢,٨٤٣	١٩,٢٧	٢,٦٢١	-١,٢١٩	غير دال
جودة الحياة الاجتماعية	٢٣,٢٩	٣,٤٩٤	٢٤,٥٣	٢,٩٣٦	-٣,٥٢٩	دال عند ٠,٠٠١
مقياس جودة الحياة ككل	٦٠,٧٧	٧,٦٧٢	٦٣,٤	٦,٠٦٧	-٣,٤٩٨	دال عند ٠,٠١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية (٣٤٨) = ١,٩٦٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠١ ودرجات حرية (٣٤٨) = ٢,٥٧٦

والشكل البياني (٤) يوضح الفروق بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على متغيرات البحث (اليقظة العقلية، فعالية الذات الأكاديمية، جودة الحياة) تبعًا للفرقة الدراسية:



شكل بياني (٤) الفروق في الأداء على متغيرات البحث تبعاً للفرقة الدراسية (الأولى، الرابعة).

باستقراء النتائج الواردة في جدول رقم (٢٨) وشكل بياني (٤) يتضح تحقق الفرض السادس جزئياً، حيث تُظهر النتائج أن قيم "ت" المحسوبة للفروق على مستوى الدرجة الكلية لمقاييس اليقظة العقلية وفعالية الذات الأكاديمية وجودة الحياة، وعواملهم الفرعية (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، الملاحظة، التمييز، التصرف بوعي، إنجاز المهام والمثابرة، تحديد الأهداف، اجتياز المواقف الأكاديمية، جودة الحياة الشخصية، جودة الحياة الصحية، جودة الحياة الاجتماعية) قد بلغت (-٢,١٢٥، -١,٠٨٥، -١,٣٦٩، -١,٤٦٩، -٢,٢٧٢، -٠,٥٥٢، -٠,٤٩٥، -٢,٨٦٧، -١,٧٢٦، -٣,٣٦٧، -١,٢١٩، -٣,٥٢٩، -٣,٤٩٨) بالترتيب؛ وهذا يشير إلى:

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي درجات طلاب الفرقتين الأولى والرابعة في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وعامل (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) لصالح طلاب الفرقة الرابعة، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي طلاب الفرقتين الأولى والرابعة في العوامل الفرعية (الملاحظة، التمييز، التصرف بوعي).

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الفرقتين الأولى والرابعة في الدرجة الكلية لمقياس فعالية الذات الأكاديمية وعاملي (إنجاز المهام والمثابرة، تحديد الأهداف)، بينما يوجد فرق دال إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين الذكور والإناث في عامل اجتياز المواقف الأكاديمية لصالح طلاب الفرقة الرابعة.

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستويي دلالة (٠,٠٠١، ٠,٠١) بين متوسطي درجات طلاب الفرقتين الأولى والرابعة في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة وعاملي (جودة الحياة الشخصية، جودة الحياة الاجتماعية) لصالح طلاب الفرقة الرابعة، بينما لا يوجد فرق دال إحصائية في عامل جودة الحياة الصحية.

تفسير النتائج ومناقشتها:

أشارت نتائج الفرض الأول إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين درجات طلاب الجامعة على مقياس فعالية الذات الأكاديمية وعوامله وهي إنجاز المهام والمثابرة وتحديد الأهداف، واجتياز المواقف الأكاديمية وبين درجاتهم على مقياس اليقظة العقلية وعوامله وهي عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية والملاحظة والتمييز والتصرف بوعي.

وهذا يعنى أن لليقظة العقلية دوراً هاماً فى تحقيق وإثبات فعالية الذات الأكاديمية ، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة أحمد بهنساوى ٢٠٢٠ من وجود علاقة ايجابية بين مستوى اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمى لدى طلاب الجامعة وأن اليقظة العقلية تسهم بدور فعال فى التنبؤ بالنهوض الأكاديمى لدى طلاب الجامعة.

كما توصلت نتائج الفرض الثانى إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين درجات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية وعوامله الفرعية وبين كل من الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة وعوامله الفرعية جودة الحياة الشخصية والحياة الصحية والحياة الإجتماعية. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت دراسة ناريمان رفاعى وآخرون ٢٠٢٠ من وجود علاقة ارتباطية بين سالية بين درجات طلاب الجامعة على مقياس القلق الإجتماعى ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة .

وفى ذات السياق توصلت دراسة Tavakoly ,et al 2021 إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جودة الحياة وكل من الرضا عن الحياة والمعايير الذاتية والتفاؤل لدى طلاب الجامعة، كما أثبتت دراسة إيمان فتحى ٢٠١٥ فعالية البرنامج الإرشادى فى خفض قلق المستقبل وتنمية جودة الحياة .

أما نتائج الفرض الثالث فقد أثبتت وجود علاقة ارتباطية دالة بين الدرجة الكلية لمقياس فعالية الذات الأكاديمية وعوامله الفرعية فى إنجاز المهام والمثابرة، وتحديد الأهداف واجتياز المواقف الأكاديمية ، وبين كل من الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة وعوامله الفرعية وهى جودة الحياة الشخصية والحياة الصحية والحياة الإجتماعية.

ويمكن القول إن هذه النتيجة تتفق مع ماتوصلت إليه دراسة (Alegre 2014) من وجود علاقة ارتباطية دالة فعالية الذات الأكاديمية وكل من التعلم المنظم والأداء المتميز لدى طلاب الجامعة ، واتفقت أيضاً مع ماتوصلت إليه نتائج دراسة سعيد العجمى (٢٠١٥) من وجود علاقة بين جودة الحياة والتوجه نحو المستقبل.

وفى نتائج الفرضين الرابع والخامس توصلت النتائج إلى أن اليقظة العقلية تسهم بفاعلية فى التنبؤ بفعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة ، وهذا يعنى أن العلاقة بين المتغيرين علاقة حقيقية وموجبة، وهذا ما توصلت إليه دراسة علاء عبدالرحمن (٢٠٢٠) من وجود علاقة ايجابية بين اليقظة العقلية ودافعية الإنجاز والمعدل التراكمى لدى طالبات الجامعة. كما أثبتت النتائج أن اليقظة العقلية تسهم فى التنبؤ بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة.

وقد أشارت دراسة (مجدى حبيب ٢٠٠٦) إلى دور تقنيات التعليم فى تحقيق جودة الحياة لدى طلاب الجامعة ويمكن القول بصفة إجمالية أن اليقظة العقلية ضرورة لازمة لطالب الجامعة حيث تمنحه التنظيم الذاتى للانتباه والتوجه نحو الخبرة بما فيه من حب الإستطلاع والإنتفاع على الآخر، والتصرف بوعى ودقة الحكم على الأشياء.

أما فعالية الذات فتعتبر إحدى محددات السلوك والتي تعبر عن مجموعة من الأحكام تعبر عن مدى إنجاز الفرد ومايستطيع إنجازه، وقد ذكر Bandura أن لفعالية الذات دور فى التأثير على ما يبذله الفرد من جهد ومثابرة لتحقيق أهدافه وطريقة تعامله مع الضغوط فى سبيل تحقيق المهام المنوطة به.

وتعتبر جودة الحياة مؤشراً للتوافق النفسي للفرد وتعبر عن السعادة والرضا عن الحياة وقدرة الفرد على تقييم الجوانب الموضوعية للحياة كالتعليم والعمل والعلاقات الإجتماعية.

وفي نتائج الفرض السادس وجدت فروق دالة بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على متغيرات البحث الثلاثة، اليقظة العقلية وفعالية الذات الأكاديمية وجودة الحياة وهذه الفروق تعزى إلى متغير الفرقة الدراسية (الأولى، الرابعة النهائية) وكانت معظم الفروق لصالح طلاب الفرقة الرابعة وهذا يعنى أن المرحلة الجامعية ذات تأثير فاعل في شخصية الطالب الجامعي وذلك لما تتميز به ممارسات أكاديمية وشخصية واجتماعية.

ومجمل القول إن اليقظة العقلية تساعد الطالب الجامعي على التركيز في التفكير فيما سوف يكون عليه الفرد مستقبلاً، كما أن التأثير الإيجابي على تعزيز الكفاءة الأكاديمية والذاتية. وجودة الحياة مفهوم نسبي يختلف من شخص إلى آخر من الناحيتين النظرية والتطبيقية وفقاً للمعايير التي يتبناها الفرد والتي تتأثر غالباً بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة، كالقدرة على التفكير واتخاذ القرار وإدارة الضغوط والصحة الجسمية والنفسية والقيم الثقافية والحضارية، ومنها يسعى الأفراد إلى تحقيق سعادتهم في الحياة.

وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع عدد من الدراسات التي بحثت في مفهوم جودة الحياة في علاقته بالعديد من المتغيرات النفسية والديموجرافية لدى طلاب الجامعة كما في دراسة هشام مخيمر ٢٠١٨ وناريمان رفاعي وآخرون ٢٠٢٠، وعدد آخر من الدراسات الأجنبية التي ورد ذكرها في متن البحث.

أما فعالية الذات الأكاديمية فتعتبر إحدى محددات التعلم المهمة والتي تعبر عن مجموعة من الأحكام لا تتصل بإنجازات الفرد فقط بل بما يستطيع إنجازه أيضاً، وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة (عادل البنا ٢٠١٩) والتي انتهت إلى أن فعالية الذات الأكاديمية تسهم في التنبؤ بجودة الحياة والطموح الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. وهذا ما توصلت إليه دراسات (مراد عيسى) ودراسة (Honicke, Broadbent 2016)

وتتميز الدراسة الحالية بالتركيز على متغيرات اليقظة العقلية وفعالية الذات الأكاديمية وجودة الحياة، كما أشارت دراسة السيد الفضالي ٢٠١٧ إلى وجود علاقة ارتباطية بين فعالية الذات الأكاديمية وكل من النجاح الأكاديمي والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة.

توصيات البحث:

استناداً إلى نتائج هذه الدراسة، يمكن تقديم التوصيات الآتية:

- تطوير وتعديل البرامج الجامعية بما يتناسب مع تغيرات العصر التي تلقى بظلالها على طالب الجامعة.
- التركيز على البرامج الإرشادية اللازمة لتنمية مهارات وقدرات طالب الجامعة.
- تنمية قدرات ومهارات أعضاء هيئات التدريس بالجامعات بما يتلاءم مع مطالب واحتياجات طالب الجامعة النفسية والمهنية والأكاديمية.

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

- إيمان فتحي كمال مرعي (٢٠١٥). برنامج إرشادي لتحسين فاعلية الذات وأثره على قلق المستقبل ونوعية الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة
- جابر عبد الحميد جابر؛ وعلاء الدين كفاي (١٩٩٦). معجم علم النفس والطب النفسي: انجليزي-عربي. (الجزء الثامن). القاهرة: دار النهضة العربية.
- حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠٠٥). الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر. وقائع المؤتمر العلمي الثالث: "الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة"، كلية التربية، جامعة الزقازيق، (١٥-١٦) مارس، ١٣-٢٣.
- حنان مجدي صالح سليمان (٢٠٠٩). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مريض السكر المراهق. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- سعد أنور بطرس (٢٠١٠)، اليقظة العقلية وعلاقتها بالنزهة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة، رسالة ماجستير، كلية الآداب، بغداد.
- سعد محمد عوض فلاح (٢٠١٧). دور الإدارة الجامعية في مواجهة مخاطر شبكات التواصل الاجتماعي على الأمن الفكري لدى طلبة جامعة الكويت، مجلة القراءة والمعرفة، مصر، (١٨٥)، ٦١-٨٦.
- سعيد العجمي (٢٠١٥). جودة الحياة وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى طلاب كلية الدراسات العليا للعلوم الأمنية. رسالة دكتوراه، جامعة نايف، المملكة العربية السعودية.
- صفاء صلاح سند إبراهيم (٢٠١٦). جودة الحياة والصحة النفسية: طريقك إلى السعادة. القاهرة: دار نشر يسطرون.
- العارف بالله محمد حسن الغندور (١٩٩٩). أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة: دراسة نظرية. المؤتمر السنوي السادس "جودة الحياة"، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ١-١٧٧.
- عبد الرحمن سيد سليمان؛ وإيمان فوزي (١٩٩٩). معنى الحياة وعلاقته بالاكنتاب النفسي لدى عينة من المسنين العاملين وغير العاملين. المؤتمر السنوي السادس "جودة الحياة"، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ١٠٣١-١٠٩٥.
- علا عبد الرحمن محمد (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بدافعية الانجاز وقلق الاختبار والمعدل التراكمي لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة. مجلة الدراسات في الطفولة والتربية، ١٢، ١، ٦٨-١.
- فاطمة عباس مطلق (٢٠١٩). تأثير اليقظة العقلية في التفكير الايجابي. مجلة كلية التربية، جامعة المستنصرية. (٨)، (٦)، ٦٤٥-٦٧٦.

فتحي مصطفى الزيات (٢٠٠١). علم النفس المعرفي: مداخل ونماذج ونظريات. الجزء الثاني. القاهرة: دار النشر للجامعات.

فتحي مصطفى الزيات (٢٠٠٤). سيكولوجية التعلم بين المنظور الارتباطي والمنظور المعرفي. القاهرة: دار النشر للجامعات.

ماهر محمد غلام الجبوري (٢٠١٨). فاعلية الذات الأكاديمية وعلاقتها بمستوى الطموح ونمطي الشخصية لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة تكريت، العراق.

مجدي عبد الكريم حبيب (٢٠٠٦). فعالية استخدام تقنيات المعلومات في تحقيق أبعاد جودة الحياة لدى عينات من الطلاب العمانيين. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.

محمد حامد إبراهيم الهنداوي (٢٠١١). الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركياً بمحافظة غزة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر في غزة، فلسطين.

محمد حامد إبراهيم الهنداوي (٢٠١١). الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركياً بمحافظة غزة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر في غزة، فلسطين.

ناريمان محمد رفاعي؛ مصطفى علي رمضان مظلوم؛ وحازم شوقي محمد الطنطاوي (٢٠٢٠). القلق الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة بنها، ٣١ (١٢١)، ٤٣٠ - ٤٧٤.

نجلاء ناجواني (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الاساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة المسقط. وزارة التربية والتعليم، سلطنة عمان. ١٣، ٢، ٢٢٠ - ٢٣٤.

English References:

Ahmad, A., & Safaria, T. (2013). Effects of self-efficacy on students' academic performance. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 2(1), 22-29.

Altermatt, E. R. (2019). Academic support from peers as a predictor of academic self-efficacy among college students. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 21(1), 21-37.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Five Facet Mindfulness Questionnaire [Database record]. Retrieved from PsycTESTS. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/t05514-000>

Bandura, A. (1989). Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy. *Developmental psychology*, 25(5), 729.

- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of management*, 38(1), 9-44.
- Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V., & Pastorelli, C. (2001). Self-efficacy beliefs as shapers of children's aspirations and career trajectories. *Child development*, 72(1), 187-206.
- Bruning, R., Dempsey, M., Kauffman, D. F., McKim, C., & Zumbrunn, S. (2013). Examining dimensions of self-efficacy for writing. *Journal of educational psychology*, 105(1), 25.
- Faust, L. E. (2017). A study of grit and self-efficacy in students in developmental placements.
- Filippou, K. (2019). Students' Academic Self-Efficacy in International Master's Degree Programs in Finnish Universities. *International Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, 31(1), 86-95
- Krishnan, S. Vijayakrishnan. Y, Lekshmy K. (2019). A pilot Study Among Adolescents On The Effect Of Brief Mindfulness Unified Cognitive Behavior Therapy (MUCBT-B); Con Intentional Physical Contact With The Mobile Phone And Computer. *Indian Journal OF Applied Research*, 9 (2) | February-2019
- Langer, E. J. (1989): *Mindfulness*. New-York: AddisonWesley.
- Preiss, R. W., Gayle, B. M., & Allen, M. (2006). Test anxiety, academic self-efficacy, and study skills: A meta-analytic review. *Classroom communication and instructional processes: Advances through meta-analysis*, 99-111.
- Sun, P. P., & Sun, P. P. (2020). L2 Learning and Speaking: A Literature Review. *Chinese as a Second Language Multilinguals' Speech Competence and Speech Performance: Cognitive, Affective, and Sociocultural Perspectives*, 45-98.
- Tavakoly Sany, S. B., Aman, N., Jangi, F., Lael-Monfared, E., Tehrani, H., & Jafari, A. (٢٠٢١). Quality of life and life satisfaction among university students: Exploring, subjective norms, general health, optimism, and attitude as potential mediators. *Journal of American College Health*, ٨-١
- Tummers, L., Steijn, B., Nevicka, B., & Heerema, M. (2018). The effects of leadership and job autonomy on vitality: Survey and experimental evidence. *Review of public personnel administration*, 38(3), 355-377.

Translation of Arabic References

- Iman Fathy Kamal Marai (2015). A Counseling Program to Improve Self-Efficacy and Its Impact on Future Anxiety and Quality of Life among a Sample of University Students. PhD Thesis, Faculty of Graduate Studies for Education, Cairo University
- Jaber Abdel Hamid Jaber; and Alaa El Din Kafafi (1996). Dictionary of Psychology and Psychiatry: English-Arabic. (Part Eight). Cairo: Dar Al Nahda Al Arabiya.
- Hassan Mustafa Abdel Moati (2005). Psychological Counseling and Quality of Life in Contemporary Society. Proceedings of the Third Scientific Conference: "Psychological and Educational Development of the Arab Person in Light of Quality of Life", Faculty of Education, Zagazig University, (15-16) March, 13-23.
- Hanan Magdy Saleh Suleiman (2009). Social Support and Its Relationship to Quality of Life among Adolescent Diabetics. Master's Thesis, Faculty of Education, Zagazig University.
- Saad Anwar Boutros (2010), Mental Vigilance and Its Relationship to Consumer Outings among State Employees, Master's Thesis, Faculty of Arts, Baghdad.Iraq.
- Saad Mohammed Awad Falah (2017). The role of university administration in confronting the risks of social networking sites on intellectual security among Kuwait University students, Reading and Knowledge Magazine, Egypt, (185), 86-61.
- Saeed Al-Ajmi (2015). Quality of life and its relationship to future orientation among students of the College of Graduate Studies for Security Sciences. PhD thesis, Naif University, Kingdom of Saudi Arabia.
- Safaa Salah Sand Ibrahim (2016). Quality of life and mental health: Your path to happiness. Cairo: Yastroun Publishing House.
- Al-Aref Billah Mohammed Hassan Al-Ghandour (1999). Problem-solving style and its relationship to quality of life: A theoretical study. The Sixth Annual Conference "Quality of Life", Psychological Counseling Center, Ain Shams University, 1- 177.

- Abdul Rahman Sayed Suleiman; and Iman Fawzy (1999). The meaning of life and its relationship to psychological depression in a sample of working and non-working elderly people. The Sixth Annual Conference "Quality of Life", Psychological Counseling Center, Ain Shams University, 1031-1095.
- Alaa Abdel Rahman Mohamed (2020). Mindfulness and its relationship to achievement motivation, test anxiety and cumulative GPA of early childhood students at the university. *Journal of Childhood and Education Studies*, 12, 1, 1-68.
- Fatima Abbas Mutlaq (2019). The effect of mindfulness on positive thinking. *Journal of the College of Education, Al-Mustansiriya University*. (8), (6), 645-676.
- Fathi Mustafa Al-Zayat (2001). *Cognitive Psychology: Approaches, Models and Theories. Part Two*. Cairo: Dar Al-Nashr for Universities.
- Fathi Mustafa Al-Zayat (2004). *Psychology of Learning between the Relational Perspective and the Cognitive Perspective*. Cairo: Dar Al-Nashr Lil-Jama'at.
- Maher Mohammed Ghulam Al-Jubouri (2018). Academic self-efficacy and its relationship to the level of ambition and personality types among university students. Master's thesis, College of Education for Humanities, Tikrit University, Iraq.
- Majdi Abdul Karim Habib (2006). The effectiveness of using information technologies in achieving the dimensions of quality of life among samples of Omani students. *Proceedings of the Psychology and Quality of Life Symposium*, Sultan Qaboos University, Sultanate of Oman.
- Mohammed Hamed Ibrahim Al-Hindawi (2011). Social support and its relationship to the level of satisfaction with the quality of life among the physically disabled in the Gaza Strip. Master's thesis, Faculty of Education, Al-Azhar University in Gaza, Palestine.
- Mohammed Hamed Ibrahim Al-Hindawi (2011). Social support and its relationship to the level of satisfaction with the quality of life among the physically disabled in the Gaza Strip. Master's thesis, Faculty of Education, Al-Azhar University in Gaza, Palestine.

Nariman Mohammed Rifai; Mustafa Ali Ramadan Mazloum; and Hazem Shawqi Mohammed Al-Tantawi (2020). Social anxiety and its relationship to quality of life among university students. Journal of the Faculty of Education, Faculty of Education, Benha University, 31(121), 430- 474.

Najlaa Nagwani (2019). Mental Awareness among post-basic education students in light of some variables in Muscat Governorate. Ministry of Education, Sultanate of Oman. , 13, 2, 220- 234.