

برنامج قائم على اليقظة العقلية لتنمية جودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية ذوى الملل الأكاديمي

أ.د / شيرين محمد دسوقي

أستاذ علم النفس التربوي

كلية التربية جامعة بورسعيد

أ.د / عمرو رفعت عمر

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة بورسعيد

هدير جمال جاهين محمود إبراهيم

مدرس مساعد بقسم الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة بورسعيد

د / رشا محمد مبروك

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية جامعة بورسعيد

٢٠٢٥/٤/١٣

٢٠٢٥/٤/٢٧

hader.gamal@edu.psu.edu.eg

تاريخ استلام البحث :

تاريخ قبول البحث :

البريد الالكتروني للباحث :

DOI: JFTP-2504-1472

المستخلص

يهدف البحث الحالي إلى تقديم برنامج قائم على اليقظة العقلية يستهدف تحسين جودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية ذوى الملل الأكاديمي، وسوف يتصدى البحث الحالي للإجابة على السؤال الرئيس التالي: " ما فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية فى تنمية جودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية ذوى الملل الأكاديمي؟"؛ وتكونت عينة البحث من (٢٠) طالبة جامعية من التخصصات العلمية والأدبية، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين متكافئتين هما (١٠) مجموعة تجريبية و(١٠) مجموعة ضابطة، واستخدم البحث الحالى المنهج شبه التجريبي (ذو تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة) وذلك فى ضوء القياس القبلى والبعدى والتتبعى لعينة البحث، وقد اعتمد البحث على الأدوات التالية: مقياس جودة الحياة الأكاديمية (إعداد الباحثة)، مقياس الملل الأكاديمي (إعداد الباحثة)، والبرنامج القائم على اليقظة العقلية فى تنمية جودة الحياة الأكاديمية (إعداد الباحثة) والذى استغرق تطبيقه حوالى (٢٥) جلسة. وقد تم إجراء التحليلات الإحصائية باستخدام حزمة البرامج الإحصائية Spss للتحقق من الكفاءة السيكمترية لأدوات البحث وكذلك اختبار فروض البحث الحالى. وقد أسفرت نتائج البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الأكاديمية وأبعاده الفرعية لصالح المجموعة التجريبية، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الأكاديمية وأبعاده الفرعية.

الكلمات المفتاحية:

- جودة الحياة الأكاديمية ، طلاب كلية التربية ذوى الملل الأكاديمي، البرنامج القائم على اليقظة العقلية

**program based on Mindfulness to develop the Quality of
Academic life of Faculty of Education Students
with Academic Boredom**

ABSTRACT

This study aimed to evaluate the effectiveness of a program based on Mindfulness to develop the Quality of Academic Life of Faculty of Education Students with Academic Boredom. The research sample consisted of 20 students, divided into two equal groups: Experimental group (10 students) and Control group (10 students). The study followed an experimental research design and utilized the following tools : Quality of Academic Life Scale (developed by the researcher), Academic Boredom Scale (developed by the researcher) and program based on Mindfulness, designed to develop Quality of Academic Life, conducted over 25 sessions. Statistical analysis was performed using SPSS software to assess the reliability and validity of the research tools and hypotheses. The research results showed that there were statistically significant differences between the average ranks of the scores of the experimental group and the control group in the post-test on the total score of the quality of academic life scale and its sub-dimensions in favor of the experimental group. There were no statistically significant differences between the average ranks of the scores of the experimental group in the post-test and follow-up on the total score of the quality of academic life scale and its sub-dimensions.

KEYWORDS:

Quality of Academic Life, program based on Mindfulness, Faculty of Education Students with Academic Boredom.

مقدمة البحث:

تعد فئة طلاب الجامعة من أهم الفئات في جميع المجتمعات لأنهم أساس المجتمع من حيث تقدمه وازدهاره، لكنهم يتعرضون للعديد من الخبرات الضاغطة والمواقف المؤلمة التي تؤثر عليهم سلبياً وتجعلهم أكثر عرضه للإصابة بالاضطرابات النفسية؛ فأصبح من الضروري الاهتمام بهؤلاء الطلاب والسعي إلى إعدادهم نفسياً خاصة أن حياتهم لا تسير على نمط واحد انفعالياً فنجدهم يتقبلون ما بين السعادة والحزن والأمل والغضب والقلق والتوتر والملل والإحباط (فقيه العيد، ٢٠٠٧).

وتعد مشكلة الملل الأكاديمي من المشكلات الانفعالية الأكثر انتشاراً بين طلاب الجامعة والتي كثيراً ما تؤرق الطلاب وتفسد عليهم أمزجتهم وتصيبهم بحالة من السأم والملل والغضب (حسن الحميدي وهيفاء اليوسف، ٢٠١٩).

وإذا كانت جودة الحياة بصفة عامة هي قدرة الأفراد على التحكم في حياتهم وإدارتهم لها بما يتناسب مع طبيعتهم النفسية والشخصية، فإن جودة الحياة الأكاديمية تسهم بشكل كبير في نجاح الطالب الجامعي وتوافقه، فالطالب الذي يحقق مستوى عالٍ من جودة الحياة الأكاديمية يمكنه أن يحقق مستوى أكاديمي أفضل ويصل لدرجة من الرضا داخل بيئته الأكاديمية (أمل زايد، ٢٠٢٠)؛ (Massare, 1996).

ويأتي دور ممارسات اليقظة العقلية التي تعد أهم المتغيرات الحديثة التي لها صلة وثيقة بالعملية التعليمية حيث تعمل على زيادة الوعي وتركيز الانتباه وتدعيم جوانب المرونة النفسية والذهنية لدى فئة طلاب الجامعة وتظهر ما لديهم من قدرات وإمكانات ومهارات للتكيف مع المواقف والخبرات الضاغطة داخل البيئة الأكاديمية (محمد الأبيض و هاني السطوحى، ٢٠٢٠).

مشكلة البحث:

لاحظت الباحثة أن طلاب الجامعة يتعرضون لأنواع مختلفة من الضغوط الأكاديمية اليومية والخبرات الانفعالية المتنوعة "الإيجابية والسلبية" وعدم قدرتهم على التعامل مع هذه الضغوط يترتب على نتائج سلبية عديدة تشمل جميع جوانب السلوك وخاصةً الجانب الأكاديمي والوجداني وكل هذه الخبرات الانفعالية والضغوط الأكاديمية المختلفة تكون بمثابة تربة خصبة لنمو الكثير من الاضطرابات النفسية.

والملل الأكاديمي أصبح من المشكلات النفسية الأكثر شيوعاً وانتشاراً بين طلاب الجامعة، فهو أحد العوامل الرئيسية التي تعيق عملية التعلم ومستوى التأثير الانفعالي والمعرفي للملل الأكاديمي يمكن أن يشكل تهديداً للمدرسين داخل الصف والذي بدوره ينعكس سلبياً على أداء الطلاب الأكاديمي مما يجعلهم يشعرون بعدم الرضا عن حياتهم الأكاديمية والضيق والغضب والفشل والإحباط (Deveci, 2016).

وتأتي جودة الحياة الأكاديمية كأحد أهم أبعاد جودة الحياة العامة وأكثرها اهتماماً وتأثيراً في حياة الطالب الجامعي، حيث أنها تساعد في تحسين قدراته وإمكانياته ودوافعه نحو تحقيق أهدافه وطموحاته الأكاديمية وكذلك التكيف في بيئته الجامعية ومواجهة الصعوبات والتحديات الأكاديمية (وعد الصبيحات، ٢٠٢١).

واليقظة العقلية تلعب دوراً هاماً في العملية التدريسية في البيئة الأكاديمية لكونها تقوم على العمليات العقلية العليا كالذكر والانتباه والإدراك والتفكير مما يقود الطالب للنجاح الأكاديمي وانخفاض مستوى اليقظة العقلية يؤدي إلى ضعف الأداء الأكاديمي ونقص الكفاءة وقصور التركيز والإدراك وعدم تقبل الآراء والأفكار الجديدة والانغلاق على ذاته ومخاوفه (محمد نعمة الله، ٢٠٢٢).

لذا تهتم الباحثة ببحث ودراسة فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية لتنمية جودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية ذوى الملل الأكاديمي.

وفى إطار مشكلة البحث الحالي يمكن تحديدها في الإجابة على السؤال الرئيس الآتي:

إلى أى مدى يسهم البرنامج القائم على اليقظة العقلية في تنمية جودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة ذوى الملل الأكاديمي؟

والذى يتفرع منه الأسئلة الفرعية الآتية:

١. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الأكاديمية وأبعاده الفرعية لصالح المجموعة التجريبية؟

٢. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الأكاديمية وأبعاده الفرعية؟

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على مدى فعالية البرنامج القائم على اليقظة العقلية في تنمية جودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة ذوى الملل الأكاديمي.

أهمية البحث:

تحدد أهمية البحث في نوعين هما:

الأهمية النظرية:

١. تقديم تأصيل نظري قوى عن جودة الحياة الأكاديمية وأهميتها بالنسبة لطلاب الجامعة.
٢. إبراز الدور الذى تلعبه أبعاد جودة الحياة الأكاديمية في تحديد مستقبل الطالب الأكاديمي والمهني.

٣. توضيح مدى خطورة مشكلة الملل الأكاديمي وتأثيرها السلبي على أداء الطلاب وتحصيلهم الأكاديمي.

الأهمية التطبيقية:

١. تصميم وبناء برنامج برنامج قائم على اليقظة العقلية
٢. بناء أداة لقياس أبعاد جودة الحياة الأكاديمية.
٣. تدريب القائمين على العملية التربوية والنفسية لكيفية استخدام ممارسات اليقظة العقلية في حل المشكلات الحياتية والأكاديمية والتخلص من الصعوبات والملل الأكاديمي والتوتر الداخلي وتحقيق التكيف والنجاح الأكاديمي.

مصطلحات البحث:

١. البرنامج القائم على اليقظة العقلية: Program based Mindfulness
تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه: "برنامج إرشادي نفسي يستند إلى ممارسات اليقظة العقلية والتأمل الذهني اليقظ ويقوم على أسس محددة وفتيات مباشرة وغير مباشرة لتنمية جودة الحياة الأكاديمية والطمأنينة الانفعالية والتخلص من آثار الملل الأكاديمي السلبي لدى الطالب الجامعي".

٢. جودة الحياة الأكاديمية: Quality of Academic life
يعرفها (أحمد أحمد، ٢٠١٩) بأنها: "حالة شعورية جيدة يعيشها الطالب قوامها الإحساس بارتفاع الكفاءة الذاتية في مواجهة الضغوط والعقبات الأكاديمية وصولاً لحالة من الرضا الأكاديمي والتخطيط الجيد والمناسب للمستقبل وذلك من خلال بيئة إيجابية يتوافر فيها عنصر المساندة الأكاديمية".

- تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه "شعور المتعلم بالسعادة والرضا عن أدائه في تحقيق أهدافه الأكاديمية وإشباع حاجاته الأكاديمية والرضا داخل البيئة التعليمية والتفاعل مع الأقران في الصف الدراسي".
- "الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس جودة الحياة الأكاديمية".

٣. الملل الأكاديمي: Academic Boredom
يعرفه (Pekrun et al., 2010) بأنه: "انفعال سلبي يتضمن انخفاض اهتمام الطلاب داخل المحاضرات الدراسية وخاصة عندما تكون المادة الدراسية غير ملائمة لمستوى فهمهم وقدراتهم مما يؤدي لنقص الدافعية والتحصيل والشعور بعدم الرضا والهروب من الموقف التعليمي".
تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه "شعور الطالب بأن الدراسة مملة وبدون فائدة ولا تحقق له أهدافه وطموحاته ولا تتناسب مع الواقع الفعلي وينقصها عامل الإثارة والجذب والتشويق مما يجعله يُظهر ذلك الرفض في تعبيرات وجهه أو الامتناع عن القيام بالمهام الدراسية والانقطاع عن الدراسة ومنها انخفاض تحصيله الدراسي".

الإطار النظري ودراسات سابقة:

تعتبر الإنفعالات جزءاً هاماً وأساسياً من البنية النفسية للإنسان حيث أن البناء الوجداني للإنسان يتميز بأنه معقد ومركب وشديد المقاومة للتغيير فهو الذي يحدد معالم الشخصية الإنسانية ويكسبها الطابع الإنساني الخاص بها؛ واستمرار تعرض الإنسان لضغوط وصعوبات تؤثر بالتأكيد على حالته الانفعالية والعقلية والذي بدوره ينعكس على تحصيله وأدائه الدراسي (محمود إسماعيل، ٢٠٠٦). ونجد أن اليقظة العقلية كمصطلح حديث نسبياً يهتم بدراسة الشخصية أيضاً وأكثر وعياً بها فهو لا يعتمد على النظر للإنفعالات التي تحدث بداخل الفرد والتي تسبب له الإحساس بالفشل واليأس والإحباط والعجز بل تهيب له الفرصة لخلق أنماط جديدة من الوعي والإدراك والنظر للحياة بشكل إيجابي (محمد الأبيض، ٢٠٢٠).

المحور الأول: الملل الأكاديمي Academic boredom

تعد مشكلة الملل الأكاديمي من المشكلات الإنفعالية الأكثر شيوعاً وانتشاراً لدى طلاب الجامعة والتي كثيراً ما تؤرق العديد منهم وتعكر عليهم أمزجتهم وتدمر تفكيرهم وتجعلهم يشعرون دائماً بحالة من الملل والغضب والسأم واللامبالاه.

مفهوم الملل الأكاديمي

يُعرف الملل لغوياً بأنه: الضيق والتبرم، وملل المكان أي ضاق المكان بما فيه (أمانى على، ٢٠٢٠). ويعرف الملل اصطلاحياً بأنه:

مشكلة من المشكلات الإنفعالية التي تظهر في شكل حالة نفسية سلبية تثير الإحساس بالتعب والإرهاق والإجهاد والإنهاك للفرد وتسبب له انخفاض في الدافعية ويرجع ذلك لعدم كفاءة المثيرات البيئية والتعرض (Brien, 2014) لمواقف رتيبة ومملة

تعرفه (تحية عبد العال، ٢٠١٢) بأنه "مشاعر إنفعالية سلبية تنتاب الفرد وتسبب له حالة من الكدر والكسل والصمت واللاوعي تلك التي تجعل حياته خالية من المعنى والإستمتاع.

ويذكر (جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافى، ١٩٨٩) أن الملل هو " فقدان الإهتمام بنشاط معين يصحبه تشتت في الإنتباه وانخفاض في الدافعية وهو بمثابة مشكلة نفسية وإجتماعية عامة".

خصائص الأفراد ذوي الملل الأكاديمي

يتميز الأفراد المضجرين ذوي الملل الأكاديمي بمجموعة من الخصائص أبرزها ما يلي:

- * اللامبالاه والغفلة والميل للإنتحار
- * عدم الشعور بالراحة الداخلية
- * الميل للهروب من المواقف
- * الشعور بالدونية وفقدان الشعور بالمعنى أو القيمة

* اللجوء إلى غزو الحالة العقلية والمزاجية السيئة إلى ظروف خارجية

* أكثر ميلاً للإحباط وعدم القدرة على التنبؤ بمستقبل أفضل

* انعدام الدافعية والشعور بالدونية والعجز

(نهلة الشافعي، ٢٠١٦).

أسباب الملل الأكاديمي

مع (تيسير الخوالدة، ٢٠١٣؛ آمال (Acee, 2010 ; Men & Robinson, 2009) اتفق كل من

الفقي، ٢٠١٦ ؛ جيهان محمود، ٢٠١٨) فى أن أسباب الملل ترجع إلى:

* افتقار المقررات الدراسية والمهام الأكاديمية للمعنى

* غموض الهدف

* الإنطباع الشخصي الخاطئ تجاه الدراسة

* رفض الطالب لعضو هيئة التدريس

* استخدام طرق تدريس واستراتيجيات غير مناسبة

* عدم ملائمة المواد التدريسية لميول واحتياجات الطلاب

* نقص الدافعية لدى الطالب مما يولد لديه الشعور بالملل والفراغ والرتابة والسأم باستمرار

* الأنشطة المستخدمة تميل للروتين والإعتيادية

* المهام المطلوبة تكون صعبة ومجهدة للطلاب

أنواع الملل الأكاديمي

ينقسم الملل الأكاديمي إلى نوعان هما:

* الملل ذاتي النمو: وهو الذي ينبع من داخل الفرد

* الملل التفاعلي: وهو الذي يحدث كاستجابة للظروف الخارجية المحيطة

وقد أضاف آخرون أنواع أخرى وهي:

* الملل الإنتقالي: وقد يكون وقتي ويحدث كاستجابة أو رد فعل لموقف ما

* الملل المزمن: ويكون شامل ومستمر وينتج عن السمات الشخصية

(نشوة البصير، ٢٠٢١).

والتي هدفت إلى الكشف عن تصورات الطلاب (Amiri, etal, 2022) وبينت دراسة أميري وآخرون الجامعيين وتجاربهم تجاه الملل الأكاديمي، وتكونت العينة من (١٦٠) طالب جامعي مغربي من ثلاث بلدان مختلفة. وتوصلت النتائج إلى انتشار الملل الأكاديمي بين طلاب الجامعة تدرجه مرتفعة وملحوظة قد تصل إلى حد الإعاقة التي تؤثر سلبياً على مستوى الرفاهية للطلاب بوجه عام، كما أن

استراتيجيات التكيف المعرفي الإدراكي والسلوكي تحقق نتائج فعالة في التعامل والتقليل من الملل الأكاديمي.

والتي هدفت للتحقق من مدى تأثير أداء الطلاب (Schukajlow, 2016) وقد أوضحت دراسة شوكاجلو

بأنواع الملل المختلفة وقد تكونت العينة من (١٩٢) طالبًا من طلاب الصف التاسع والعاشر، وتوصلت النتائج إلى أن الملل بكل أنواعه وأشكاله يؤثر سلبياً على الأداء حيث أظهرت المجموعة الأولى من العينة (الضابطة) درجات مرتفعة من الملل مقارنة بالمجموعة الثانية (التجريبية) التي أظهرت مستويات أقل من الملل بعد استخدام استراتيجيات معينة.

أبعاد الملل الأكاديمي

يشمل الملل الأكاديمي خمسة أبعاد رئيسية وهي:

١. الدافعية المنخفضة: تعني عدم وجود شيء يستحق السعي والإجتهاد والعناء من أجله
 ٢. صعوبة إدراك الوقت: وتعني ضعف لقدرة على ملاحقة ما يحدث من حوله من أحداث وعدم القدرة على تنظيم الوقت وتوظيفه
 ٣. الإدراك السلبي لقيمة الدراسة: أي النظر إلى الدراسة الجامعية على أنها غير هامة وليس لها قيمة أو نفع
 ٤. قصور الانتباه: أي ضعف قدرة الطالب على التركيز أثناء أداء المهام الأكاديمية من محاضرات أو استنكار
 ٥. الجانب الوجداني: ويشمل الحالة النفسية التي تنتاب الطالب الجامعي تتمثل في الإكتئاب والإغتراب واليأس والإحباط (رمضان سيد، ٢٠٢٠).
- والتي هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين (Khan et al, 2019) كما أوضحت دراسة خان وآخرون الدافعية والمناخ التعليمي والملل الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. وتكونت العينة من (٣٩٩) طالبًا جامعيًا، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين الملل والمناخ التعليمي والدافعية الداخلية، والتأكيد على أهمية المناخ التعليمي في تنمية الدافعية الداخلية للمتعلم والحد من الملل الأكاديمي.
- والتي أجريت على (٧٢٨) مشاركًا وباستخدام مقياس (Li et al, 2022) وقد أكدت دراسته لي وآخرون توصلت النتائج إلى أن الملل يؤثر سلبياً على الصحة البدنية للفرد والصحة (MSBS) الملل متعدد الأبعاد العقلية والاداء الإجتماعي ومعنى الحياة وأن المرونه العقلية والدعم الإجتماعي يقلل من مستوى الملل وبالتالي تحسين معنى الحياة

النظريات المفسرة للملل الأكاديمي

توجد العديد من النظريات التي نشرت ظاهرة الملل الأكاديمي الأكثر انتشارًا بين الطلاب وفيها ما يلي:

١. النظرية النفسية . الديناميكية:

والتي ترى بأن الشخص المضجر بحاجة إلى القيام بعمل أكثر نشاطًا ولكن مع عدم القدرة على تحديد العمل المراد القيام به والنظر إلى العالم الخارجي لحل هذه المشكلة ويرجع السبب في ذلك إلى الشعور بالضيق لعدم تلبية العالم الخارجي لهذه الرغبة في حل المشكلة

٢. نظرية الإثارة:

ترى أن الشخص الذي يصاب بالملل أو الضجر نتيجة عدم قدرته على تحقيق القدر الأعلى من الإثارة من خلال التفاعل مع البيئة بمعنى آخر أن البيئة المحيطة تقوم بتقديم تحديات للفرد بصورة قليلة ولذلك لا تستطيع توفير الأنشطة والتحديات المرضية له

٣. النظرية المعرفية:

والتي تركز على ما يتوقعه الفرد من البيئة المحيطة به كشيء ممل وغير متغير وهنا تكون البيئة المحيطة غير قادرة على توفير الأنشطة التي تشعر الفرد بالرضا الكافي فيصاب بالملل والضجر والسأم.

(حسن الحميدي وهيفاء اليوسف، ٢٠١٩)

٤. نظرية التحكم في القيمة

تقوم هذه النظرية على تكثيف الصلة بين الشخص والحالة التي يعيشها وترى أن العواطف والإنفعالات السلبية تظهر بسبب التقييمات الفردية للأحداث والحالات وأن الضجر والملل الأكاديمي يحدث بشكل مؤقت في حالة ملموسة أو أن يحدث بطريقة معتادة في مواقف تعليمية تتعلق بأنشطة إنجاز معينة؛ فالملل الأكاديمي لا يتأثر بالقيمة فقط أو الطريقة المتحكمة فيه وإنما بالتفاعل الديناميكي بينهم

فاطمة خشبة وعفاف البديوي، ٢٠٢٠)

ويتعرض طلاب الجامعة لأنواع مختلفة من الضغوط على المستوى الشخصي والأسرى والتعليمي وخاصة ما يتعلق بالجانب الأكاديمي وعدم قدرتهم على إنجاز المهام والتكليفات الأكاديمية المطلوبة منهم مما يجعلهم يشعرون بحالة من التوتر والخوف والملل والسأم والعجز ونقص الدافعية والفشل نحو القيام بأى شئ وهذا بدوره يسبب الشعور بعدم الرضا عن أنفسهم وعن أدائهم الأكاديمي وبالتالي لا تتحقق جودة الحياة الأكاديمية لدى الطلاب (أسماء البليطى ومها محمد، ٢٠٢٢).

Quality of Academic Life: جودة الحياة الأكاديمية

يعد مفهوم جودة الحياة الأكاديمية من المفاهيم الحديثة نسبيًا على المستوى العلمي والبحث وتنوعت التعريفات الخاصة بهذا المفهوم ومنها:

(بأنها " الإحساس الإيجابي بحسن الحال". Ryff et al. 2006 يعرفها)
ويعرفها (حبيب عبد الكريم، ٢٠٠٦) بأنها "درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في النواحي النفسية والمعرفية والإبداعية والثقافية والرياضية والشخصية والبدنية ومدى التناغم والتوافق بينهم".

(Sirgy et al, بأنها "الشعور العام بالرضا الذي يخبره الطالب بالنسبة بحياته الجامعية".
يعرفها 2007

كما يعرفها (محمد عبدالوهاب وآخرون، ٢٠٢٢) بأنها "شعور المتعلم بالسعادة والرضا عن أدائه في تحقيق أهدافه الأكاديمية وإشباع حاجاته ومتطلباته الأكاديمية على الرغم من الصعوبات التي تواجه وكذلك الرضا عن البيئة التعليمية ومقوماتها من مصادر تعليمية وأنشطة صفية ولا صفية وعلاقات إجتماعية وجوانب إدارية".

يعرفها (أحمد أحمد، ٢٠١٩) بأنها "حالة شعورية جيدة يعيشها الطالب قوامها الإحساس بارتفاع الكفاءة الذاتية في مواجهة الضغوط والصعاب الأكاديمية وصولاً لحالة من الرضا الأكاديمي والتخطيط الجيد والمناسب للمستقبل وذلك من خلال بيئة إيجابية يتوافر فيها عنصر المساندة الأكاديمية".
وهذا ما أكدته دراسة (عفاف عثمان، ٢٠٢٠) والتي هدفت للتعرف على ما عليه الذات الإبداعية والطموح الأكاديمي كمتغيرات تنبؤية بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة جامعة نجران وتكونت النية من (٨٧٤) طالب وطالبة وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد فاعلية الذات الإبداعية والطموح الأكاديمي وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث على أبعاد مقياس فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي. وجود آثار دالة إحصائية لفاعلية الذات والطموح الأكاديمي على جودة الحياة الأكاديمية.

كما أشارت دراسة بدرو وآخرون (Pedro, et al, 2017) والتي هدفت للتعرف على آثار رضا الطلاب عن الخدمات المقدمة لتحسين جودة الحياة الأكاديمية وتكونت العينة من (٧٢٦) طالباً من مؤسسات التعليم العالي من البرتغال، وتوصلت النتائج إلى أن رضا الطلاب يؤثر بشكل ملحوظ على المكونات المعرفية والعاطفية لجودة الحياة الأكاديمية.

أبعاد جودة الحياة الأكاديمية

يشير (أحمد أحمد، ٢٠١٩) إلى أن أبعاد جودة الحياة الأكاديمية تشمل:

* كفاءة الذات الأكاديمية: يقصد بها معتقدات الفرد في قدرته على التخطيط والتنظيم الجيد للإجراءات والخطوات التي تساعد على إنجاز عمل أكاديمي ما.

* المساندة الأكاديمية: وتشير بقدرة الطالب على استيعاب وتقبل الإهتمام والرعاية التعليمية التي يتلقاها من الآخرين بالإضافة للنصائح والتوجيهات التي تساعد على تقدمه الدراسي.

* التقدم نحو تحقيق أهداف أكاديمية: وتعني سعي الطالب الدائب لتحقيق أهداف أكاديمية سبق الإعداد والتخطيط لها.

* الرضا الأكاديمي: يعني قدرة الطالب على تحقيق درجة معينة من الرضا والإشباع في دراسته متأثرًا بعدة عوامل إجتماعية ومادية ودراسية.

ويتفق كلاً من (عفاف عثمان، ٢٠٢٠) و (لغا العتيبي، ٢٠١٤) و(سالى حبيب، ٢٠١٦) في الأبعاد الاتية:

* المعرفة: وتعني إلمام الطالب بالخبرات والمهارات اللازمة لعملية التعلم.

* البراعة: تعني مزيج من القدرات والإستعدادات والصفات الشخصية التي تساعد الطالب في تكوين وإنتاج شيء جديد مستمر.

* الشخصية: تعني البناء الخاص والتكوين الشخصي للطالب من حيث أنماطه وسلوكه.

* الحكمة: تعني التخطيط الجيد لرفع جودة الحياة الأكاديمية.

وأشار (إبراهيم الحسينان، ٢٠١٥) إلى أن جودة الحياة الأكاديمية تنقسم إلى:

* جودة التخطيط للمستقبل: ويعنى قدرة الطالب على تخطيط مستقبله ورسمه بطريقة جيدة واقعية حسب قدراته واحتياجات سوق العمل والتغلب على العقبات والصعوبات وحلها.

* جودة الكفاءة الذاتية: وتعني قدرته على إنجاز الأعمال والمهام الدراسية وتبادل الخبرات.

* الرضا عن الحياة: ويعني مدى رغبته في الحياة وقناعاته بها فالحياة لها قيمة ومعنى ولا بد من تحقيق أهدافنا بها والنظر إليها بحماس وتفائل.

* جودة الحياة الدينية: وتعني تمسك الطالب بعقيدته وقيمه ومبادئه والقيام بكافة الشعائر الدينية وفعل الخبرات والحسنات.

* جودة العلاقات الإجتماعية: وتعني القدرة على تكوين علاقات إجتماعية وتفاعلات إيجابية واستمتاعه بالوقت مع المحيطين به بحب وانسجام وسعادة.

* جودة العلاقات الأسرية: وتعني قدرته على توفير حياة أسريه مترابطة يسودها الحب والإستقرار والتفاهم والود والسعادة.

* جودة الحياة النفسية: تعني رضا الفرد عن نفسه وتوافقه الداخلي أي السلام النفسي.

* شغل أوقات الفراغ: أي قدرته على استغلال وقت الفراغ فيما هو فيه نفع له.

مكونات جودة الحياة الأكاديمية

تتكون جودة الحياة الأكاديمية وفقاً لدراسات متعددة من مكونين هما:

(١) المكون المعرفي: ويقصد به التقييم المعرفي أي درجة إدراك البيئة الأكاديمية والتعامل معها والرض عنها

(٢) المكون الإنفعالي: ويشير للخبرات الإنفعالية التي يتعرض لها الطالب الجامعي طوال الوقت داخل الجامعة والتي قد تكون إيجابية أو سلبية تلك التي تترك أثارًا طويلة الأمد على حياته (أحمد أحمد، ٢٠١٩).

(والتي هدفت لدراسة طبيعة جودة الحياة winter, etal, 2010 واتفقت معها دراسة وينتر وآخرون) لدراسه طبيعة جودة الحياة الأكاديمية في جامعة إستراليا، وتوصلت النتائج إلى انتشار حاله من الملل والإحباط والفشل وخيبات الأمل بين الطلاب ويعزى ذلك لسوء الأساليب المستخدمة من الإدارة.

كما هدفت دراسة (منى حامد، ٢٠١٨) إلى الكشف عن أهمية دور وحدة الإرشاد النفسي في تحقيق جودة الحياة الأكاديمية للطلاب الجامعي وأجريت على عينة من طالبات بعض الجامعات السودانية وأوضحت النتائج التأثير الفعال لوحدات الإرشاد النفسي في تحقيق جودة الحياة الجامعية. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد جودة الحياة الأكاديمية تعزى لعامل العمل والمستوى الدراسي ونوع المشكلة وعدد الزيارات للوحدة لصالح الكليات النظرية.

تذكر دراسة (رياض طه وأحمد عباس، ٢٠٢٢) أن جودة الحياة الأكاديمية بنية ثنائية الأبعاد حيث تتضمن بعدين فقط:

(أ) جودة الحياة الأكاديمية المدركة معرفيًا: تشير إلى معتقدات الطلاب وتوقعاتهم عن الجوانب الأكاديمية داخل الجامعة

(ب) جودة الحياة الأكاديمية المدركة وجدانيًا: تشير إلى الجوانب والخبرات الوجدانية الموجبه والسالبة داخل الجامعة.

مؤشرات جودة الحياة الأكاديمية

توجد بعض المؤشرات والعلامات التي تدل على جودة حياة الطالب الجامعية وهي:

(أ) المؤشرات الذاتية: تتضمن الرفاهية الشخصية - الإحساس بحسن الحال والرضا - السعادة في الحياة - التقييم الإيجابي لجميع جوانب حياته.

(ب) المؤشرات الموضوعية: وتتضمن المعايير الثقافية وإشباع الحاجات والمتطلبات وتحقيق الإمكانيات - السلامه البدنية

(عادل البنا و رحاب طاحون، ٢٠١٩ ؛ هبه عمران، ٢٠٢٢ ؛ محمد عبدالوهاب، ٢٠٢١).

(والتي هدفت للكشف عن العلاقة بين جودة الحياة الأكاديمية Aprodita, 2021 وبينت دراسة أبروديتا)

(الجامعية) للطلاب وقدرتهم على التحمل الأكاديمي، وتكونت العينة من (٨٩) طالبًا من جامعة خاصة في جاكرتا، وتوصلت النتائج إلى أن جودة الحياة الأكاديمية لها علاقة قوية بالقدرة الأكاديمية للطلاب.

النظريات المفسرة لجودة الحياة الأكاديمية

توجد نظريات متنوعة في تفسير جودة الحياة الأكاديمية وهي كالتالي:

(١) الإتجاه المعرفي:

ويركز على أن طبيعة إدراك الفرد هي التي تحدد درجة شعوره بجودة الحياة وأن العوامل الذاتية أقوى تأثيراً من العوامل الموضوعية في درجة شعور الأفراد بجودة حياتهم.

(٢) الإتجاه الإنساني:

يقوم على افتراض أن جودة الحياة تتحقق في ضوء توافر عنصرين هما:
(الكائن الحي "الطالب" + البيئة الملائمة) والتفاعل السوي والمتبادل بين الإنسان والبيئة يخلق له جودة الحياة.

(٣) الإتجاه التكاملي:

يقوم على النظرة التكاملية لجودة الحياة والتي تتكون من جانبين:
(أ) جودة الحياة الذاتية: تشمل الرفاهية والرضا عن الحياة والسعادة واليسر والسهولة والقيمة والمعنى.
(ب) جودة الحياة الموضوعية: تشمل المعايير الثقافية وإشباع الحاجات وإدراك الإمكانيات والنواحي البيولوجية

(حسن صميلي، ٢٠٢٠)

ويمكن الإشارة إلى مصطلح جديد (اليقظة العقلية) فعلى الرغم من الأصول الفلسفية والدينية لليقظة العقلية إلا أنه قد تم الإستفادة منه، فدل الغرب في سياق آخر غير ديني فقدموا الكثير من الدراسات حول التأمل وأثره على العقل والجسم واهتمت تلك الأبحاث بالتركيز والتأملات العقلية والاهتمام بالمشاعر والأفكار وتوظيف ممارسات اليقظة العقلية التأملية في أنواع كثيرة من العلاج النفسى ومنها انتشرت برامج عديدة قائمة على ممارسات اليقظة العقلية (فتحي الضبع و أحمد محمود، ٢٠١٣).

Program based on Mindfulness المحور الثالث: البرنامج القائم على البقظة العقلية

مفهوم اليقظة العقلية

تُعرف اليقظة العقلية بأنها " توجيه الانتباه بطريقة خاصة عن عمد وقصد في اللحظة الحاضرة وبدون إصدار أحكام حيث أنها تشير إلى تربية الوعي الشعوري والانتباه على أساس لحظة بلحظة ، ويتضمن الوعي الذى تهدف إليه اليقظة العقلية صفة الانفتاح أو الاستقبال وعدم إصدار الأحكام، فاليقظة العقلية هي نقيض العادة العقلية أو رد الفعل التلقائى فهي ليست نشاطا يهدف إلى شئ ما ولها أثر

ثانوى وليس أولى). (Allen et al., 2006).

هى " مفهوم نفسى يعنى المراقبة المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية وتقبل الخبرات والتسامح معها ، ومواجهة الأحداث بالكامل كماهى فى الواقع وبدون إصدار أحكام تقييمية عليه " (Cardaciotto et al., 2008)

وقد أوضحت (هالة محمد ، ٢٠١٩) اليقظة العقلية بأنها "حالة نفسية تتحقق بالتركيز على وعى الفرد فى الوقت الحاضر، مع الاعتراف بهدوء ، وقبول المشاعر، والأفكار، والأحاسيس الجسدية وتستخدم كفنية علاجية.

إن اليقظة العقلية تعني دخول الفرد في افتراضات الشخص الآخر من خلال معرفة افكاره وانفعالاته ، وان الفرد اليقظ عندما يتفاعل مع الغرباء يكون على اتصال فكري مع الآخر ، ثم يركز على المخرج اكثر من تركيزه على عملية الاتصال نفسها مثلاً/ ان يبدي الفرد اهتمامه بالآخرين بطريقة لطيفة (أسمهان يونس، ٢٠١٥).

هى "مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم ، حيث تشتمل على تعزيز الصحة العقلية ، وتحسين التواصل ، والتعاطف ، والتطور العاطفى ، وتحسين الصحة البدنية ، وتعزيز التعليم والأداء". (Hasker, 2010)

يوضح (Mace, 2007) إن اليقظة العقلية تساعد الفرد على الشعور بالهدوء والحيوية الكاملة فى كافة مجالات الحياة ولها دور فى إحداث تأثيرات إيجابية فى مجال العلاجات النفسية بالإضافة إلى فعالية ممارسات اليقظة العقلية فى علاج الاضطرابات النفسية.

وأكدت دراسة (بندر المطيرى، ٢٠١٩) والتي هدفت للتعرف على المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الكويت، وتكونت العينة من (٥٤٦) طالباً وطالبة، وتوصلت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية وأيضاً عدم وجود فروق دالة إحصائية فى المرونة النفسية بالنسبة للذكور والإناث.

أبعاد مفهوم اليقظة العقلية

اما بالنسبة لأبعاد اليقظة العقلية، وفقاً لنظرية (لانجر) فقد تحددت بالآتى:

١. التمييز اليقظ

ويتمثل فى تطوير الفرد للأفكار الجديدة وطريقة النظر الى الاشياء . فالأفراد اليقظون يظهرون عند تمييزهم ابداعاً بتولد أفكار جديدة ، بمعنى ان اليقظة العقلية هي الابتكار المتواصل للأفكار الجديدة (سعد السندى، ٢٠١٠).

٢. الانفتاح على الجديد

ويظهر فى اكتشاف الفرد للمثيرات الجديدة واستغراقه فيها . فيتميز الأفراد المنفتحون على الافكار الجديدة بالفضول وحب الاستطلاع والتجريب والميل الى الافكار التي تتضمن تحدياً عقلياً (أسمهان يونس، ٢٠١٥).

٣. التوجه نحو الحاضر

ويقصد به مدى انشغال الفرد واستغراقه في موقف معين يدركه أنيا ، فالفرد اليقظ يكون منتبهاً للأحداث الجديدة ومتابعاً للتطورات المتعلقة بها ويكون على دراية بالفئات الجديدة وتطبيقاتها ويكونون انتقائيين لهذه الفئات (سعد السندی، ٢٠١٠).
وبمراجعة البحوث والدراسات السابقة في مجال اليقظة العقلية ، يتبين أنها قامت على أساس افتراضين هما:

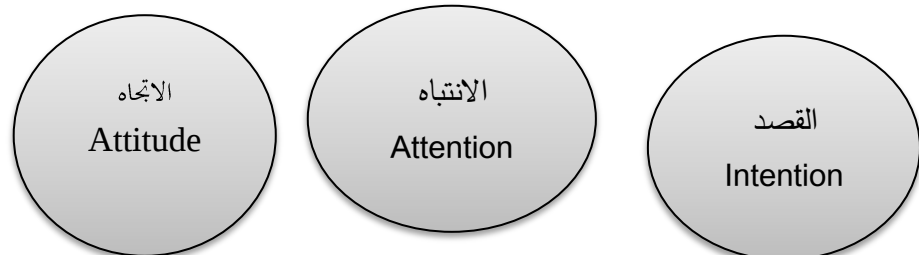
الأول: أن اليقظة العقلية يمكن اعتبارها منبأً قوياً بمخرجات الصحة النفسية ولها تأثير قوى على الأداء والتوافق، وحاجزاً ضد الضغوط النفسية.
الثاني: أن اليقظة العقلية تستخدم كعامل وقائي ضد المرض وتسهم في علاج العديد من الاضطرابات من خلال التدخلات العلاجية المعرفية.
(فتحي الضبع و أحمد محمود ، ٢٠١٣).

وهدف دراسة (معاذ الخمايسة، ٢٠١٨) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة جامعة مؤتة، وتكونت العينة من (٢٧٩) طالباً وطالبة، وتوصلت النتائج إلى وجود مستوى عالى من اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، وجود علاقة إرتباطية موجبة بين اليقظة العقلية وأبعاد جودة الحياة، وأيضاً كلما ارتفع مستوى اليقظة العقلية كلما زاد مستوى جودة الحياة.

مكونات اليقظة العقلية

صُمم نموذج لليقظة العقلية مرتكزاً على ثلاثة حقائق هما (الاتجاه، الانتباه، القصد) وهى حقائق متشابكة وليست منفصلة وتحدث فى وقت واحد؛ فالاتجاه يشير إلى نوعية اليقظة العقلية ويعكس توجيه الخبرة التى تتضمن الفضول والتقبل، أما الانتباه فيشير إلى ملاحظة العمليات والخبرات الداخلية والخارجية التى تحدث للفرد من لحظة إلى أخرى، بينما القصد فهو الطريق لما هو ممكن ، حيث يُذكر الفرد لحظة بلحظة لماذا يمارسها فى المقام الأول ، وتكمن أهمية هذه المرحلة فى تحويل مقاصد الفرد إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتى إلى استكشاف الذات، وأخيراً التحرر الذاتى

(Kabat – Zinne, 2003)



ويضيف كابات زين (٢٠٠٣) تصنيف آخر لمكونات اليقظة العقلية وهو:

تنظيم الانفعالات - غرس عدم التعلق - الحد من الاجترار.

وذكر لانجر (١٩٨٩) أربعة مكونات مترابطة لليقظة العقلية وهي:

- الارتباط * البحث عن جديد

* تقديم جديد - المرونة

(سعيد عبد الواحد ، ٢٠١٥)

(إلى دور اليقظة العقلية فى الحد من الأداء السلبي (Brown et al., 2007) وأشارت دراسة براون وآخرون

وتنمية الوعى والانتباه وتعزيز النتائج الإيجابية فى مجال الصحة العقلية والصحة البدنية وتنظيم السلوك والعلاقات الشخصية.

فوائد اليقظة العقلية

١. تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.

٢. تحسين الشعور بالتماسك ، لأن بالوعى لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات.

٢. تعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى.

٣. تغيير علاقة الفرد بأفكاره.

٤. لها فوائد فسيولوجيه ونفسية تتمثل الفوائد الفسيولوجيه فى خفض الالم وتحقيق جودة النوم، بينما

الفوائد النفسية تتمثل فى خفض الضغوط وأعراض الاكتئاب النفسى والقلق والتوتر والخوف والتفكير

الاجترارى والمخاوف المرضية. (Weissbecker et al., 2002)

وتوصلت دراسة (أشرف عبدالطيف، ٢٠١٩) إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية ومظاهرها والعصابية، وتكونت العينة من (٩٩) طالباً جامعياً، وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباطاً عكسياً بين العصبانية والدرجة الكلية لليقظة العقلية بمظاهرها الخمسة، كما يمكن التنبؤ من عامل التصرف بوعى بالعصابية وأيضاً نقص الوعى والسيطرة على التأثيرات المشتتة للاجترار يفسر سلوك العصابين المرتبط بالعديد من الاضطرابات النفسية.

وأشارت دراسة كابات زين (Kabat- Zinne, 2003) إلى فعالية ممارسات اليقظة العقلية فى التدخلات العلاجية والسريية.

مزايا اليقظة العقلية

١. الانطفاء الناتج عن ملاحظة الذات

يمكن للفرد ان يخفف من حدة الألم عندما يوجه انتباهه بصورة مباشرة الى احساسات الألم ومتابعة اتجاه الألم دون نقد أو تعديل مما يؤدي الى انطفاء الاستجابة او يعرف بالسلوك التجنبى (سعد السندى، ٢٠١٠).

٢. التغيير المعرفي الايجابي

ممارسة اليقظة العقلية تؤدي بالفرد الى تغيير في اساليب التفكير التي يمارسها في ضبط انفعالاته ، بحيث يدرك ان الافكار السلبية اللاعقلانية التي تتزامن مع المزاج السيء لا تمثل سوى افكار وليست انعكاساً حقيقياً للموقف (آمال حسين ، ٢٠١٤)

٣. تفعيل عمليات إدارة الذات

تساعد اليقظة العقلية الفرد على اكتساب القدرة على التفكير في استخدام بدائل متنوعة من استراتيجيات تحمل الضغوط الانفعالية التي يمكن من خلالها ضبط انفعالاته والتحكم فيها وإدراجها بشكل ايجابي ومنطقي (رياض القاسمى، ٢٠١٤).

٤. التقبل

اليقظة العقلية تجعل الفرد متقبلاً لوضعه الحالى، وقادراً على مواجهة الضغط الانفعالي والالم النفسي بدلاً من تجنبه، وهذا التقبل يساعد الفرد على حماية نفسه من حدوث يقظة القلق المفرطة تجاه الحالات الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات (حمدي الفرماوى، ٢٠٠٩).

(والتى هدفت إلى التحقق من فعالية تأثير Alen et al., 2006 وأوضحت دراسة أليين وآخرون)
ممارسات اليقظة العقلية فى مجال العلاج النفسى والتعرف على الآليات النفسية والبيولوجية لليقظة العقلية، وأسفرت النتائج عن فعالية ممارسات اليقظة العقلية فى مجال العلاج المعرفى والنفسى والإكلينكى.

فنيات وممارسات اليقظة العقلية

أولاً: الممارسات:

إن ممارسات اليقظة العقلية تنقسم إلى ممارسات رسمية وغير رسمية

أ. ممارسات رسمية وتتضمن:

* تأمل الجلوس (التنفس ، الأحاسيس الجسمية ، الأصوات ، الأفكار،.....).

* تأمل الحركة (المشى ، اليوجا)

* تبادل المجموعات (تأدية تمارين ، مناقشة موجهة للخبرة)

ب. ممارسات غير رسمية وتتضمن:

* النشاط اليقظ (الأكل ، التنظيف ، القيادة،.....)

* التمارين المنظمة (المراقبة الذاتية ، حل المشكلات،.....)

* القراءة اليقظة (خاصة قراءة الشعر)

* تأملات قصيرة (تنفس لمدة ٣ دقائق مثلاً)

(Mace, 2007)

ثانياً: الفنيات:

١. التركيز:

يتمثل في التنفيس عن طريق التركيز على فتحتى الانف أو حركة البطن أو عد كل نفس حتى يصل للعشرة أو التركيز على كلمات معينة مثل السلام أو أى عبارات بسيطة أخرى

٢. إعادة التركيز: أن تختار أسلوب إعادة التركيز إلى تذكرك مع التحلى بالصبر

٣. وضعية الجسم: يعتبر وضع الاسترخاء على حافة كرسي أفضل من الجلوس فى وضع

مستقيم

٤. العيون: يمكنك اغلاق عينيك أو فتحهما قليلا مع نظرة لينة على بعد بضعة أقدام للامام

٥. التوقيت: تحديد الوقت عند ممارسة اليقظة العقلية يكون مفيد جدا ومحفز

٦. البيئة: التواجد فى مكان هادئ

(عبلة أحمد ، ٢٠١٩)

وأوضحت دراسة (فاطمة السيوف، ٢٠٢٣) والتي هدفت للتعرف على مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية لدى طلبة جامعة مؤتة، وتكونت العينة من (٩٠٥) طالباً وطالبة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والضغوط الأكاديمية.

خصائص اليقظة العقلية

أن أهم خصائص اليقظة العقلية هي:

* وضوح الوعي - الوعي اللاتمييزي - مرونة الوعي والانتباه

* الموقف التجريبي نحو الواقع - الوعي الموجه الحاضر - استمرارية التنبه والوعي

(Brown et al., 2007).

خمس خصائص أخرى لليقظة العقلية هي: (Olpin, 2018) وأضاف

* عقل منفتح على كل ما هو جديد - عدم إصدار أحكام - الانفصال عاطفياً عن

المستقبل

* القبول : أى السماح للأشياء أن تكون بما هي عليه.

* عدم المجاهدة أو السعى: الرضا بما عليه الشئ.

ملحوظة: يضيف أولين (٢٠١٨) أنه لكي يكون الشخص متيقظاً لابد أن يقوم بعمل الآتي:

١. يوقف أى حديث للعقل عما يحدث، ويغلق التفكير فى الماضى والحاضر والآراء والأحكام وأى ضلالات اخرى
٢. يستخدم كل الحواس ويلاحظ ماذا يحدث من حولنا والرضا باللحظة الآنية ومقاومة الحاجة للتشبث العاطفى
٣. يتقبل الأشياء ويبقى فى حالة ملاحظة مع عدم اضافة أى تحليل عقلى.

النظريات المفسرة لليقظة العقلية

١. نظرية لانجر لليقظة العقلية

قامت ألن لانجر (١٩٨٩) بتطوير نظرية اليقظة العقلية القائمة على أبحاث للسلوك البشرى ، وأكدت أن السلوك اليقظ ليس سلوكا تحذيريا فقط بل هو أبعد من ذلك هو طريقة لمواجهة الحياة كاملة ، تستخدم لانجر مصطلح "اليقظة العقلية" لوصف أساليب عديدة من السلوك تقود الأفراد إلى القرارات الذكية الصائبة، ويتكون السلوك المتنبه وفقا للنظرية من خمسة طرق مختلفة هي:

* تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة:

يعتمد الأشخاص الذين يتصفون بعشوائية التفكير على الفئات غيرالمجربة إما باستحداث فئات جديدة أو إعادة تسمية الفئات القديمة، فإعادة التفكير فى الفئات والأدوات تعطينا مزيدا من الخيارات فى أداء عمل أفضل

* تحليل وتعديل السلوك التلقائى:

غالبا ما يكون من الصعب تذكر خصائص السلوك التى صارت تلقائية ففى بعض الحالات يحول التنفيذ العشوائى للمهام دون النمو والتحسين.

* تقبل الأفكار الجديدة:

عادة ما يشكل الأفراد آراء تقوم على الانطباعات الأولى وتتمسك بهذه الآراء حتى فى حالة ظهور الدليل المعارض وذلك ما أطلق عليه لانجر الالتزامات الإدراكية غير الناضجة، أما الاشخاص المنتبهون فيستخدمون كافة الأدوات المتاحة لتحسين قدرتهم على الفهم ويمكن أن تأتى المعلومات الجديدة من مصادر متنوعة

* التأكيد على العملية بدلا من النتيجة: يجبر المجتمع والمدرسة الأفراد غالباً على التفكير فى حياتهم بلغة الإنجازات.

* السماح بالشك: يعتمد الكثير من الاشخاص على قدرتهم على التنبؤ. (Brown, 2007)

٢. نظرية كابات زين

صمم نموذج لليقظة العقلية مرتكزاً على ثلاثة حقائق هما (الاتجاه، الانتباه، القصد) وهي حقائق متشابهة وليست منفصلة وتحدث في وقت واحد؛ فالاتجاه يشير إلى نوعية اليقظة العقلية ويعكس توجيه الخبرة التي تتضمن الفضول والتقبل، أما الانتباه فيشير إلى ملاحظة العمليات والخبرات الداخلية والخارجية التي تحدث للفرد من لحظة إلى أخرى، بينما القصد فهو الطريق لما هو ممكن ، حيث يُذكر الفرد لحظة بلحظة لماذا يمارسها في المقام الأول ، وتكمن أهمية هذه المرحلة في تحويل مقاصد الفرد إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي إلى استكشاف الذات ، وأخيراً التحرر الذاتي

(Kabat – Zinne, 2003) هالة محمد، ٢٠١٩؛)

وقدم تيليكي مقارنة بين اليقظة العقلية في الدراسات الأولى واليقظة العقلية الأكثر حداثة بأن الدراسات الأولى في اليقظة العقلية ركزت على تثبيت التفكير وفيه يستبعد الممارس شعورياً المثير ويركز على شيء في الوعي مثل التنفس، أما الممارسات الأكثر حداثة لليقظة العقلية يتم فيها التعرف على الأفكار والمشاعر والإحساسات والمثيرات عن قصد وبدون إصدار أحكام أو تأويلات

(Grossman et al., 2004)

وأخيراً نجد أن ممارسات اليقظة العقلية حققت نتائج إيجابية في التعامل مع متغيرات عديدة في مجال البحث العلمي ويأتي على رأسها متغيرات الدراسة الحالية (الملل الأكاديمي/ جودة الحياة الأكاديمية) وسوف يتم عرض تفصيلي للدراسات والبحوث التي تناولت اليقظة العقلية مع كل متغير وهي كالتالي:

دراسات تناولت ممارسات اليقظة العقلية مع الملل الأكاديمي:

(إلى بحث العلاقة بين اليقظة العقلية والملل والرضا الجنسي Ramon, 2017 أشارت دراسة رامون) وإشباع الاحتياجات الأساسية والتأثير الإيجابي والسلبي ومعنى الحياة، وتكونت العينة من (٢٦٥) من الرجال والنساء، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة قوية بين اليقظة العقلية والمتغيرات السابقة.

كما هدفت دراسة إليس وآخرون (Ilies et al., 2019) إلى إجراء مقارنة بين حالة القلق اليقظة العقلية وبين اليقظة العقلية والتأمل الذهني القائم على الحب والطف وأثره على الإيثار والملل، وتكونت العينة من (٨٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، وتوصلت النتائج إلى فعالية ممارسات اليقظة العقلية في خفض القلق، كما لا توجد فروق دالة إحصائية بين ممارسات اليقظة العقلية في التحكم في متغير الإيثار والملل.

وتوصلت دراسة جالا وآخرون (Galla et al., 2020) والتي هدفت لقياس أثر اليقظة العقلية ودورها في التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي وخفض الملل الناتج عن عملية التعلم، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (١٠٧١) طالباً من المدارس الثانوية. وأسفرت النتائج عن أن الطلاب الذين يتمتعون بيقظة عقلية عالية لديهم قدرة على تحمل الملل وبالتالي توقع نسبة أعلى من الإنجاز الأكاديمي.

وبينت دراسة المداري (Alamdari & Akbarinejhad, 2021) والتي هدفت للتعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على تخفيف التوتر باستخدام ممارسات اليقظة العقلية في الحزم والملل الأكاديمي لدى طالبات المدارس الثانوية، وتكونت العينة من (٨٩٥) من الصف الأول والثاني الثانوي، وتوصلت النتائج إلى فعالية البرنامج التدريبي في تحسين درجة الحزم وخفض مستوى الملل الأكاديمي في المجموعة التجريبية، وأيضاً استمرارية تأثير البرنامج بعد فترة المتابعة.

كما أوضحت دراسة شينج (Cheng, 2023) والتي هدفت للكشف عن دور اليقظة العقلية في تنمية الإبداع وخفض القلق والملل لدى متعلمي اللغة الإنجليزية، وتوصلت النتائج إلى فعالية اليقظة العقلية في تنمية الإبداع وتعزيز انتباه الشخص للأنشطة اليومية التي تحقق نتائج إبداعية، كما أنه يمكن لليقظة العقلية أن تحسن من رفاهية الطلاب وتقلل من حالة الملل.
دراسات تناولت ممارسات اليقظة العقلية مع جودة الحياة الأكاديمية:

(والتي هدفت للكشف عن مدى Bonifas & Napoli, 2014 أظهرت دراسة بونى فاس و نابولى)
فعالية اليقظة العقلية في زيادة جودة الحياة لدى طلاب الماجستير في العمل الإجتماعي، وتكونت العينة من (٧٧) طالباً، وأسفرت النتائج عن وجود تحسن في مستوى جودة الحياة لدى الطلاب بعد انتهاء البرنامج المحدد، اليقظة العقلية تزيد من قدرة الطلاب على تحمل الصعاب والتعامل مع تحديات الدراسات العليا والإستعداد للممارسة المهنية.

(والتي هدفت لمعرفة حالة اليقظة العقلية لدى Ahmadi et al., 2014 وبينت دراسة أحمادي وآخرون)

طلاب الجامعة ، وتكونت العينة من (٢٧٣) طالباً وطالبة؛ وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب الجامعة في مستوى اليقظة العقلية تبعاً لمتغيرات العمر والدين والعرق والنوع والخلفية التعليمية، وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والحالة الصحية.

(إلى التعرف على اليقظة العقلية Pagnini et al., 2018 كما هدفت دراسة باجنيني وآخرون)
وجودة الحياة والأعراض النفسية لدى عينة من الطلاب الإيطاليين، وتكونت العينة من (٢٤٨) طالباً إيطالياً، وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباطاً سالباً قوياً بين اليقظة العقلية والأعراض السلبية وخاصة الميول القهرية الوسواسية والاكتئاب والأفكار البارانونية، كما يوجد ارتباطاً إيجابياً قوياً بين اليقظة العقلية وجودة الحياة.

وأشارت دراسة (محمد الابيض، ٢٠٢٠) والتي هدفت لدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (١٥٠) طالب من طلاب جامعة مدينة السادات وطلاب المعهد العالي للعلوم الادارية وتوصلت النتائج الى، وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين ابعاد اليقظة العقلية وابعاد الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة، كما توجد علاقة

ارتباطية دالة احصائيا بين ابعاد اليقظة العقلية وجودة الحياة الاكاديمية. كما انه يمكن التنبؤ بالرفاهية النفسية وجودة الحياة الاكاديمية من خلال اليقظة العقلية ، توجد فروق دالة احصائيا فى متغير اليقظة العقلية والرفاهية النفسية وجودة الحياة تبعا لعامل النوع بعضهم لصالح الاناث وبعض الابعاد لصالح الذكور.

وأكدت دراسة (أسماء عبد الحميد، ٢٠٢١) والتي هدفت لبحث العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طالبات وطلاب كلية التربية وتكونت العينة من (١٦٠) طالبا وطالبة واسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة احصائيا بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس جودة الحياة واليقظة العقلية وفقا للنوع والفرقة الدراسية، كما توجد علاقة ذات دلالة احصائيا بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طلاب الكلية.

وأيضاً هدفت دراسة (إيهاب العصافرة، ٢٠٢١) إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة، والتعرف على مستوى جودة الحياة واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة الإسلامية بمينسوتا، وتكونت العينة من (١٠٠) طالبة من المستوى الأول؛ وتوصلت النتائج إلى وجود مستوى متوسط فى الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى الطالبات، بينما توجد علاقة ارتباطية موجبة وقوية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى الطالبات.

وكشفت دراسة مارتن وآخرون (Martin et al., 2022) والتي هدفت للتعرف على تأثير فصول اليقظة العقلية على مستويات التوتر وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (٢٣٦) طالباً جامعياً، وتوصلت النتائج إلى حصول الطلاب على مستوى أقل من التوتر ودرجات أعلى من جودة الحياة بعد إنهاء برنامج التأمل ذهنى اليقظة، اليقظة العقلية تزيد من الصحة العقلية والإيجابية والرفاهية لدى الطلاب الجامعيين.

فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الأكاديمية وأبعاده الفرعية لصالح المجموعة التجريبية؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الأكاديمية وأبعاده الفرعية؟

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي (التصميم ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية) بهدف التعرف على فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية لتنمية جودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية ذوى الملل الأكاديمي.

عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء البحث الحالي على الطلاب الجامعيين بالفرقة (الثالثة) بكلية التربية جامعة بورسعيد للعام الجامعي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥. والبالغ عددهم (٢٦٢ طالباً جامعياً).

وتكونت العينة الإستطلاعية من (262) طالب وطالبة من التخصصات العلمية والأدبية بمتوسط عمرى قدره (٢٠.٤٢) وإنحراف معيارى قدره (٠.٥٠٢)، وقد استخدمت بيانات هذه العينة فى حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

وتكونت العينة الأساسية من (20) طالباً وطالبة من التخصصات العلمية والأدبية؛ وقد تم اختيار هذه العينة وفق تطبيق مقياسى جودة الحياة الأكاديمية والملل الأكاديمي، حيث أن أدنى درجة لمقياس جودة الحياة الأكاديمية هى (٥٠) درجة وأعلى درجة للمقياس هى (١٥٠) درجة، ومن خلال استخدام الإرباعيات تم تحديد درجة الإرباعى الأدنى وهى (٥٠ : ٨٣) درجة، وبذلك تم تحديد عينة البحث الحالي.

وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وقد بلغت المجموعة التجريبية (١٠) طالباً وطالبة بمتوسط عمرى (٢٠.٥٠) وإنحراف معيارى (٠.٥٢٧) موزعين كالاتى: (٨) من طلاب الشعب الأدبية و(٢) من طلاب الشعب العلمية، وبلغت المجموعة الضابطة (١٠) طالباً وطالبة بمتوسط عمرى قدره (٢٠.١٠) وإنحراف معيارى قدره (٠.٥٦٧) موزعين كالاتى: (٦) من طلاب الشعب الأدبية و (٤) من طلاب الشعب العلمية.

وتم تطبيق مقياس الملل الأكاديمي على عينة قوامها (٢٠) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة (الثالثة) بكلية التربية جامعة بورسعيد جميع الشعب، وحيث أن أدنى درجة للمقياس هى (٣٩) درجة وأعلى درجة للمقياس هى (١١٧) درجة، ومن خلال استخدام الإرباعيات تم تحديد درجة الإرباعى الأدنى وهى (٣٩ : ٦٥) درجة، وبذلك تم تحديد عينة البحث الحالي.

وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وقد بلغت المجموعة التجريبية (١٠) طالباً وطالبة بمتوسط عمرى (٢٠.٥٠) وإنحراف معيارى (٠.٥٢٧) موزعين كالاتى: (٨) طالبة من الشعب الأدبية و(٢) طالبة من الشعب العلمية، وبلغت المجموعة الضابطة (١٠) طالباً

وطالبة بمتوسط عمرى قدره (٢٠.١٠) وإنحراف معيارى قدره (٠.٥٦٧) موزعين كالاتى: (٦) طالبة من الشعب الأدبية و (٤) طالبة من الشعب العلمية.

أدوات البحث:

١. مقياس جودة الحياة الأكاديمية (إعداد الباحثة).

٢. مقياس الملل الأكاديمي (إعداد الباحثة).

٣. البرنامج القائم على اليقظة العقلية (إعداد الباحثة).

أولاً: بالنسبة لمقياس جودة الحياة الأكاديمية:

- لحساب صدق وثبات المقياس تم استخدام ما يلى:

الصدق: استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلى.

الثبات: استخدمت الباحثة طريقة ألفا كرونباخ وبلغت (٠.٩٥٦)، طريقة إعادة تطبيق الاختبار وبلغت (٠.٨١٥)، وطريقة التجزئة النصفية باستخدام معامل سبيرمان براون الذى بلغ (٠.٨٩٨) ومعامل جتمان الذى بلغ (٠.٨٩٨).

وتكون المقياس فى صورته النهائية من (١٥٠ مفردة) بعد حذف المفردات غير الدالة والناجمة من حساب الصدق والثبات لمقياس جودة الحياة الأكاديمية وذلك على النحو التالى:

وذلك على النحو التالى:

- البعد الأول (الكفاءة الذاتية الأكاديمية): وتعرف إجرائياً بأنها "معتقدات الطالب فى قدرته على تنظيم وتنفيذ سلسلة من الإجراءات لتحقيق مستوى معين من الإنجاز". ويشتمل هذا البعد على (١٠ مفردات)، ويتتمثل هذه المفردات فى الأرقام (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦ - ٧ - ٨ - ٩ - ١٠).
- البعد الثانى (المساندة الأكاديمية): وتعرف إجرائياً بأنها "إدراك الطالب للإهتمام والرعاية التعليمية التى يتلقاها من الآخرين وكذلك حصوله على التوجيهات والإشارات التى تفيده فى تقدمه الدراسى". ويشتمل هذا البعد على (١٠ مفردات) ويتضمن هذا البعد المفردات رقم (١١ - ١٢ - ١٣ - ١٤ - ١٥ - ١٦ - ١٧ - ١٨ - ١٩ - ٢٠).
- البعد الثالث (الرضا الأكاديمي): وتعرف إجرائياً بأنها "مجموعة من العوامل الإجتماعية والمادية والدراسية التى يترتب عليها حالة إنفعالية سارة تحقق الإشباع للطالب وتجعله راضياً عن دراسته". ويشتمل هذا البعد على (١٠ مفردات) ويتضمن هذا البعد المفردات رقم (٢١ - ٢٢ - ٢٣ - ٢٤ - ٢٥ - ٢٦ - ٢٧ - ٢٨ - ٢٩ - ٣٠).
- البعد الرابع (التقدم نحو تحقيق الأهداف الأكاديمية): وتعرف إجرائياً بأنها "سعي الطالب المستمر نحو تحقيق أهداف أكاديمية محددة مسبقاً".

ويشتمل هذا البعد على (١٠ مفردات) ويتضمن هذا البعد المفردات رقم (٣١ - ٣٢ - ٣٣ - ٣٤ - ٣٥ - ٣٦ - ٣٧ - ٣٨ - ٣٩ - ٤٠).

• **البعد الخامس (المرونة الأكاديمية):** وتعرف إجرائياً بأنها "سلوكيات إيجابية تساعد الطلاب على التعامل بفاعلية مع الصعوبات والتحديات والمحن والضغوط التي تواجههم في البيئة الأكاديمية لمواجهةها وزيادة احتمالية نجاحهم".

ويشتمل هذا البعد على (١٠ مفردات) ويتضمن هذا البعد المفردات رقم (٤١ - ٤٢ - ٤٣ - ٤٤ - ٤٥ - ٤٦ - ٤٧ - ٤٨ - ٤٩ - ٥٠).

وقامت الباحثة بعمل موقع الكتروني باسم (Google Form)، وعرضت عليه المقياس وقامت بعمل مجموعة للطلاب على الواتساب وإرسال لينك التطبيق وبدأ كل طالب يدخل على اللينك ويقوم بعمل المقياس بشكل فردي. وتوضيح تعليمات المقياس لهم وتترك لهم حرية الإجابة وليس للمقياس زمن محدد للإجابة إلا إنه يستغرق في المتوسط (١٠ دقائق). أما بالنسبة لطريقة تقدير الدرجات على المقياس فتقوم الباحثة بتحويل الإستجابة التي اختارتها الطالبة على كل مفردة من مفردات المقياس إلى الدرجة المقابلة لها. وذلك من خلال مفتاح التصحيح المصاحب للمقياس حيث لكل عبارة ثلاثة بدائل (أوافق - أحياناً - لا أوافق)، وذلك حتى يتناسب مع الطبيعة العمرية التي يعيشها طلاب الجامعة (الفرقة الثالثة بكلية التربية جامعة بورسعيد)، وتوزع الدرجات على هذه البدائل على الترتيب التالي (٣ - ٢ - ١) في حالة العبارات الموجبة، والدرجة الكلية للمقياس (١٥٠ درجة) وأقل درجة (٥٠ درجة)، وكلما انخفضت الدرجة التي تحصل عليها طلاب الجامعة على المقياس فإن هذا يدل على انخفاض معدل جودة الحياة الأكاديمية لديهم والعكس صحيح وتعد الطالبة والطالب يعانى من قصور جودة الحياة الأكاديمية إذا انخفضت نسبة درجاتها على المقياس ككل لأكثر من ٥٠%.

ثانياً: بالنسبة لمقياس الملل الأكاديمي:

- لحساب صدق وثبات المقياس تم استخدام ما يلي:

الصدق: استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلى.

الثبات: استخدمت الباحثة طريقة ألفا كرونباخ وبلغت (٠.٩٥٤)، طريقة إعادة تطبيق الاختبار وبلغت (٠.٨٤١)، وطريقة التجزئة النصفية باستخدام معامل سبيرمان براون الذى بلغ (٠.٩١٤) ومعامل جتمان الذى بلغ (٠.٩١٣).

وتكون المقياس فى صورته النهائية من (٣٩ مفردة) بعد حذف المفردات غير الدالة والناجمة من حساب الصدق والثبات لمقياس الملل الأكاديمي وذلك على النحو التالي:

- **البعد الأول (فقدان الدافعية الأكاديمية)** ويعرف إجرائياً بأنه: "حالة يشعر بها الطالب نتيجة فقدان لحالة الرغبة والإهتمام والدافعية الذاتية وعدم قدرته على القيام بأي شيء وذلك نتيجة لإفتقار البيئة الخارجية للتنوع والإختلاف والإثارة". ويشتمل هذا البعد على (١٠ مفردات)، ويتمثل هذه المفردات فى الأرقام (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦ - ٧ - ٨ - ٩ - ١٠).
 - **البعد الثاني (إدراك الوقت)** ويعرف إجرائياً بأنه: "ضعف قدرة الطالب على ملاحظة ما يحدث حوله من أحداث وعدم قدرته على تنظيم الوقت وتوظيفه".
- "صعوبة الفرد في إدراك الوقت واستغلاله حيث يشعر بأنه يمر ببطء شديد".
ويشتمل هذا البعد على (١٠ مفردات)، ويتمثل هذه المفردات فى الأرقام (١١ - ١٢ - ١٣ - ١٤ - ١٥ - ١٦ - ١٧ - ١٨ - ١٩ - ٢٠).
 - **البعد الثالث (ضعف الإنتباه والتركيز)** ويعرف إجرائياً بأنه: "ضعف قدرة الطالب على التركيز أثناء أداء المهام الأكاديمية من محاضرات أو استذكار".
ويشتمل هذا البعد على (١٠ مفردات)، ويتمثل هذه المفردات فى الأرقام (٢١ - ٢٢ - ٢٣ - ٢٤ - ٢٥ - ٢٦ - ٢٧ - ٢٨ - ٢٩ - ٣٠).
 - **البعد الرابع (الوجدان)** ويعرف إجرائياً بأنه: "حالة وجدانية عاطفية داخلية تتناب الطالب المضجر مثل الإحباط والإكتئاب واليأس والإغتراب، أي ترتبط بمكونات إنفعالية".
ويشتمل هذا البعد على (٩ مفردات)، ويتمثل هذه المفردات فى الأرقام (٣١ - ٣٢ - ٣٣ - ٣٤ - ٣٥ - ٣٦ - ٣٧ - ٣٩ - ٤٠).
- وقامت الباحثة بعمل موقع الكترونى باسم (Google Form)، وعرضت عليه المقياس وقامت بعمل مجموعة للطلاب على الواتساب وإرسال لينك التطبيق وبدأ كل طالب يدخل على اللينك ويقوم بعمل المقياس بشكل فردى. وتوضيح تعليمات المقياس لهم وتترك لهم حرية الإجابة وليس للمقياس زمن محدد للإجابة إلا إنه يستغرق فى المتوسط (١٠ دقائق). أما بالنسبة لطريقة تقدير الدرجات على المقياس فتقوم الباحثة بتحويل الإستجابة التى اختارتها الطالبة على كل مفردة من مفردات المقياس إلى الدرجة المقابلة لها. وذلك من خلال مفتاح التصحيح المصاحب للمقياس حيث لكل عبارة ثلاثة بدائل (أوافق - أحياناً - لا أوافق)، وذلك حتى يتناسب مع الطبيعة العمرية التى يعيشها طلاب الجامعة (الفرقة الثالثة بكلية التربية جامعة بورسعيد)، وتوزع الدرجات على هذه البدائل على الترتيب التالى (٣ - ٢ - ١) فى حالة العبارات السالبة، والدرجة الكلية للمقياس (١١٧ درجة) وأقل درجة (٣٩ درجة)، وكلما ارتفعت الدرجة التى يحصل عليها طلاب الجامعة على المقياس فإن هذا يدل على ارتفاع معدل

الملل الأكاديمي لديهم والعكس صحيح وتعد الطالبة والطالب يعاني من الملل الأكاديمي إذا ارتفعت نسبة درجاتها على المقياس ككل لأكثر من ٥٠%.

ثانياً: بالنسبة للبرنامج القائم على اليقظة العقلية:

إيماناً من الباحثة بأهمية مواجهة المشكلات النفسية والأحداث الضاغطة عند فئة طلاب الجامعة باعتبارهم فئة جديرة بالاهتمام، فهم شباب المستقبل وأمل المجتمع لتحقيق تقدمه وازدهاره فقد قامت الباحثة بإعداد برنامج مخطط ومنظم يستند إلى أسس وفنيات معرفية سلوكية محددة؛ وفيما يلي وصف مختصر لطبيعة البرنامج:

الهدف: يهدف البرنامج إلى تنمية جودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية ذوى الملل الأكاديمي.

العينة: بلغت عينة البرنامج (٢٠) طالباً وطالبة جامعية من طلاب الفرقة الثالثة من الشعب العلمية والأدبية بكلية التربية جامعة بورسعيد.

المكان والزمن: تم تطبيق البرنامج من خلال مقابلة الطلاب بإحدى قاعات كلية التربية جامعة بورسعيد. فى إطار العام ٢٠٢٥، أما بالنسبة لعدد الجلسات الأسبوعية فجاءت فى المتوسط العام بمعدل (٦) جلسات أسبوعياً، حيث يطبق البرنامج القائم على اليقظة العقلية فى (٢٥) جلسة واستغرقت مدة الجلسة من (٤٥ - ٦٠) دقيقة، وقد بدأ العمل فى البرنامج من (٢ / ١١ / ٢٠٢٤) وانتهى العمل بالبرنامج فى (٢ / ١٢ / ٢٠٢٤).

وصف جلسات ووحدات البرنامج: تكون البرنامج من (٢٥) جلسة والمتوسط العام بمعدل (٦) جلسات أسبوعياً بما يعادل (١) جلسة يومياً، واستغرقت مدة الجلسة من (٤٥ - ٦٠) دقيقة ، وقسمت جلسات البرنامج إلى ثلاث مراحل: المرحلة الأولى (الجلسات من ١ - ٢) وهى المرحلة التمهيديّة وتكوين علاقة محبة ومودة مع الطالبات والتعريف بالبرنامج فى صورة مختصرة، المرحلة الثانية (الجلسات من ٣ - ٢٤) وهى المرحلة الإنتقالية والتي تضمنت تعريف أفراد المجموعة التجريبية بماهىة الإرشاد القائم على اليقظة العقلية وممارساتها وأهمية استخدام فنيات التأمل الذهنى اليقظ فى تحقيق رضا الطالب عن بيئته الأكاديمية وكيفية التخلص من الملل الأكاديمي الذى يشعر به داخل البيئة الجامعية، وكذلك ماهية جودة الحياة الأكاديمية وأبعادها ووسائل تحقيقها. والمرحلة الثالثة (الجلسة ٢٥) وهى مرحلة الإنهاء والجلسة الختامية وتشتمل على تقييم البرنامج واستخلاص النقاط المستفادة منه. وقد بدأ العمل فى البرنامج من (٢ / ١١ / ٢٠٢٤) وانتهى العمل بالبرنامج فى (٢ / ١٢ / ٢٠٢٤).

الفنيات: استند البرنامج على فنيات اليقظة العقلية ومنها الممارسات المباشرة مثل/ تأمل الجلوس - تأمل الحركة- تبادل المجموعات، والممارسات غير المباشرة مثل/ التمارين المنظمة - القراءة اليقظة - تأملات قصيرة، واستخدام فنيات أخرى مثل التركيز وإعادة التركيز ووضعيات الجسم والعيون والتنفس

الواعي والاسترخاء والتصور والرحمة بالنفس بالإضافة إلى فنيات الإرشاد ومنها: فنية النمذجة، فنية التعزيز، فنية الإسترخاء العضلي، فنية لعب الدور، فنية التغذية الراجعة، فنية الحديث الذاتي، فنية المناقشة والحوار المتبادل، فنية الواجبات المنولية، وفنيات اليقظة العقلية؛ وأيضاً مجموعة من الأنشطة والخبرات التعليمية والتربوية والأفكار المتنوعة التي يمكن من خلالها تحسين جودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة وتدريبهم على مواجهة المشكلات الأكاديمية والمواقف الانفعالية السالبة بشكل مناسب واختيار أفضل الطرق المناسبة للتعامل مع هذه المواقف وإعداد طالباً جامعياً سواً نفسياً لديه ثقة بالنفس وقدرة على التحكم في انفعالاته وتحقيق النجاح والتكيف الأكاديمي.

الأساليب الإحصائية:

- استخدمت الباحثة حزمة البرامج الإحصائية المعروفة اختصاراً باسم (Spss).
- ولحساب ثبات أدوات البحث (مقياس جودة الحياة الأكاديمية ومقياس الملل الأكاديمي) استخدمت الباحثة طريقة (ألفا كرونباخ، طريقة التجزئة النصفية، طريقة إعادة تطبيق الاختبار).
- وللتحقق من صحة الفروض إحصائياً تم استخدام معامل ارتباط Mann-Whitney (U) مان وتيني، ويلكوكسون Wilcoxon.

نتائج البحث وتفسيرها:

من خلال الإطار النظري للبحث وفي ضوء أهدافه ونتائج الدراسات السابقة، قامت الباحثة بوضع فروض البحث الحالي والتي تم التحقق من صحتها باستخدام بعض الأساليب الإحصائية اللابارامترية، نظراً لصغر حجم العينة.

نتائج الفرض الأول وتفسيرها

ينص الفرض الأول على " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الأكاديمية وابعاده الفرعية (الكفاءة الذاتية - المساندة الأكاديمية - الرضا الأكاديمي - التوجه نحو تحقيق الاهداف الأكاديمية - المرونة الأكاديمية) لصالح المجموعة التجريبية ".

وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار Mann-Whitney (U) لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات الصغيرة المستقلة، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (١) نتائج اختبار Mann-Whitney (U) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس لمقياس جودة الحياة الأكاديمية وابعاده الفرعية

البعد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	حجم الأثر
الكفاءة الذاتية	تجريبية	10	14.25	142.50	12.50	-2.85**	0.41
	ضابطة	10	6.75	67.50			
المساندة الأكاديمية	تجريبية	10	13.60	136.00	19.00	-2.36*	0.28
	ضابطة	10	7.40	74.00			
الرضا الأكاديمي	تجريبية	10	14.95	149.50	5.50	-3.41**	0.58
	ضابطة	10	6.05	60.50			
التوجه نحو تحقيق الأهداف الأكاديمية	تجريبية	10	14.10	141.00	14.00	-2.74**	0.38
	ضابطة	10	6.90	69.00			
المرونة الأكاديمية	تجريبية	10	13.50	135.00	20.00	-2.28*	0.26
	ضابطة	10	7.50	75.00			
الدرجة الكلية لجودة الحياة الأكاديمية	تجريبية	10	14.40	144.00	11.00	-2.95**	0.44
	ضابطة	10	6.60	66.00			

(**) داله عند مستوى (٠.٠١) (*) داله عند مستوى (٠.٠٥)

ويتضح من الجدول السابق ما يلي :

– بالنسبة لبعد الكفاءة الذاتية:

بلغت قيمتي (U) ، (Z) : (١٢.٥٠) و (-٢.٨٥) على الترتيب وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ؛ مما يعني وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية تعزى للكفاءة الذاتية. كما بلغ حجم الأثر (٠.٤١)، وهو ما يعني أن حوالي ٤١٪ من التباين بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على بعد الكفاءة الذاتية يعزى إلى البرنامج، والنسبة الباقية ترجع لعوامل أخرى.

– بالنسبة لبعد المساندة الأكاديمية:

بلغت قيمتي (U) ، (Z) : (١٩.٠٠) و (-٢.٣٦) على الترتيب وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ؛ مما يعني وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية تعزى للمساندة الأكاديمية.

كما بلغ حجم الأثر (٠.٢٨)، وهو ما يعني أن حوالي ٢٨٪ من التباين بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على بعد المساندة الأكاديمية يعزى إلى البرنامج، والنسبة الباقية ترجع لعوامل أخرى.

- بالنسبة لبعد الرضا الأكاديمي:

بلغت قيمتي (U)، (Z) : (٥.٥٠) و (-٣.٤١) على الترتيب وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ؛ مما يعني وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية تعزى للرضا الأكاديمي.

كما بلغ حجم الأثر (٠.٥٨)، وهو ما يعني أن حوالي ٥٨٪ من التباين بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على بعد الرضا الأكاديمي يعزى إلى البرنامج، والنسبة الباقية ترجع لعوامل أخرى.

- بالنسبة لبعد التوجه نحو تحقيق الاهداف الأكاديمية:

بلغت قيمتي (U)، (Z) : (١٤.٠٠) و (-٢.٧٤) على الترتيب وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ؛ مما يعني وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية تعزى للتوجه نحو تحقيق الاهداف الأكاديمية.

كما بلغ حجم الأثر (٠.٣٨)، وهو ما يعني أن حوالي ٣٨٪ من التباين بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على بعد التوجه نحو تحقيق الاهداف الأكاديمية يعزى إلى البرنامج، والنسبة الباقية ترجع لعوامل أخرى.

- بالنسبة لبعد المرونة الأكاديمية:

بلغت قيمتي (U)، (Z) : (٢٠.٠٠) و (-٢.٢٨) على الترتيب وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ؛ مما يعني وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية تعزى للمرونة الأكاديمية.

كما بلغ حجم الأثر (٠.٢٦)، وهو ما يعني أن حوالي ٢٦٪ من التباين بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على بعد المرونة الأكاديمية يعزى إلى البرنامج، والنسبة الباقية ترجع لعوامل أخرى.

- بالنسبة للدرجة الكلية لجودة الحياة الأكاديمية:

بلغت قيمتي (U)، (Z) : (١١.٠٠) و (-٢.٩٥) على الترتيب وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ؛ مما يعني وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين

التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية تعزى للدرجة الكلية لجودة الحياة الأكاديمية.

كما بلغ حجم الأثر (٠.٤٤)، وهو ما يعني أن حوالي ٤٤٪ من التباين بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للدرجة الكلية لجودة الحياة الأكاديمية يعزى إلى البرنامج، والنسبة الباقية ترجع لعوامل أخرى.

ومما سبق يتضح أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الأكاديمية وابعاده الفرعية لصالح المجموعة التجريبية

نتائج الفرض الثانى وتفسيرها

وينص الفرض الثانى على " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الأكاديمية وابعاده الفرعية(الكفاءة الذاتية - المساندة الأكاديمية - الرضا الأكاديمي - التوجه نحو تحقيق الاهداف الأكاديمية- المرونة الأكاديمية)".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات الصغيرة المرتبطة ، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٢) نتائج اختبار Wilcoxon لدلالة الفروق بين متوسطي رتب القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة الأكاديمية وابعاده الفرعية

المتغير	اشارة الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة الاحصائية	القرار
الكفاءة الذاتية	سالبيه	3	6.00	18.00	-0.548	0.584	غير دالة عند ٠.٠٥
	موجبه	6	4.50	27.00			
	التساوي	1					
المساندة الأكاديمية	سالبيه	4	4.50	18.00	-0.545	0.586	غير دالة عند ٠.٠٥
	موجبه	5	5.40	27.00			
	التساوي	1					
الرضا الأكاديمي	سالبيه	3	5.00	15.00	-1.000	0.317	غير دالة عند ٠.٠٥
	موجبه	6	5.00	30.00			
	التساوي	1					
التوجه نحو تحقيق الاهداف الأكاديمية	سالبيه	2	6.00	12.00	-0.905	0.366	غير دالة عند ٠.٠٥
	موجبه	6	4.00	24.00			
	التساوي	2					
المرونة الأكاديمية	سالبيه	3	6.67	20.00	-0.306	0.760	غير دالة عند ٠.٠٥
	موجبه	6	4.17	25.00			
	التساوي	1					
الدرجة الكلية لجودة الحياة الأكاديمية	سالبيه	2	6.50	13.00	-0.702	0.483	غير دالة عند ٠.٠٥
	موجبه	6	3.83	23.00			
	التساوي	2					

ويتضح من الجدول السابق ما يلي :

- بالنسبة لبعد الكفاءة الذاتية:

بلغت قيمة (Z) : (-0.548)، وهي قيمة غير دالة احصائياً عند مستوى (0.05) ؛ مما يعني عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على بعد الكفاءة الذاتية

- بالنسبة لبعد المساندة الأكاديمية:

بلغت قيمة (Z) : (-0.545)، وهي قيمة غير دالة احصائياً عند مستوى (0.05) ؛ مما يعني عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على بعد المساندة الأكاديمية.

- بالنسبة لبعد الرضا الأكاديمي:

بلغت قيمة (Z) : (-1.00)، وهي قيمة غير دالة احصائياً عند مستوى (0.05) ؛ مما يعني عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على بعد الرضا الأكاديمي

- بالنسبة لبعد التوجه نحو تحقيق الاهداف الأكاديمية:

بلغت قيمة (Z) : (-0.905)، وهي قيمة غير دالة احصائياً عند مستوى (0.05) ؛ مما يعني عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على بعد التوجه نحو تحقيق الاهداف الأكاديمية.

- بالنسبة لبعد المرونة الأكاديمية:

بلغت قيمة (Z) : (-0.306)، وهي قيمة غير دالة احصائياً عند مستوى (0.05) ؛ مما يعني عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على بعد المرونة الأكاديمية

- بالنسبة للدرجة الكلية لجودة الحياة الأكاديمية:

بلغت قيمة (Z) : (-0.702)، وهي قيمة غير دالة احصائياً عند مستوى (0.05) ؛ مما يعني عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لجودة الحياة الأكاديمية

ومما سبق يتضح انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الأكاديمية وأبعاده الفرعية.

توصيات البحث:

من منطلق ما توصلت إليه البحث من نتائج يوصى البحث الحالي إلى:

١. الإهتمام بدراسة متغير جودة الحياة الأكاديمية كمتغير معرفي وجداني له تأثير كبير في حياة الإنسان.
٢. التأكيد على الدور الذي يلعبه الآباء في حياة أبنائهم منذ مرحلة الطفولة وكيفية تدريبهم على التعامل مع الضغوط والعقبات ومواجهتها.
٣. التأكيد على أهمية خلق بيئة أسرية إجتماعية مناسبة للطلاب الجامعيين حتى يتمكن من خلق شخصية إيجابية وسوية في المستقبل.
٤. تدريب طلاب الجامعة على أساليب مواجهة وحل المشكلات ومهارات التعامل مع الضغوط الأكاديمية والمواقف المؤلمة لتحقيق التكيف في البيئة الجامعية.
٥. عمل دورات تدريبية عن كيفية التخلص من الملل الأكاديمي والقدرة على القيام بالمهام والمتطلبات الأكاديمية.
٦. الإهتمام بإعداد برامج إرشادية لتحسين جودة حياة الطالب الأكاديمية لما لها من تأثير كبير في تحديد مستقبله الأكاديمي والمهني.
٧. عمل دورات تدريبية للتأكيد على أهمية التفكير الإيجابي وتنبي معتقدات معرفية إيجابية وصحيحة.
٨. وضع إستراتيجيات تهدف إلى تطوير فئة طلاب الجامعة من خلال استثمار طاقاتهم بشكل إيجابي.
٩. عمل محاضرات وورش عمل لتدريب طلاب الجامعات على استخدام فنيات اليقظة العقلية لكونها تلعب دوراً في زيادة الوعي والانتباه والإدراك لدى الطالب الجامعي.
١٠. العمل على توظيف ممارسات اليقظة العقلية في المقررات الدراسية لطلاب الجامعة.

الدراسات والبحوث المقترحة

في ضوء الإطار النظري للبحث الحالي، وما أسفرت عنه من نتائج، يمكن أن تقترح الباحثة عدداً من النقاط البحثية التالية كدراسات مستقبلية تتمثل فيما يلي:

١. إجراء برامج إرشادية تتعلق بمتغير الملل الأكاديمي ومتغيرات أخرى مثل: (التوجه نحو المستقبل - الكفاءة الذاتية - الإغتراب النفسي - الإنجاز الأكاديمي - المسؤولية التحصيلية).
٢. إجراء برامج إرشادية لخفض الملل الأكاديمي وأثره على مهارات التفكير فوق المعرفي.
٣. إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات التي تبحث متغيري الدراسة لدى عينات وفئات عمرية مختلفة.
٤. إجراء نماذج سببية بين الملل الأكاديمي والتسويق الأكاديمي والدافعية للإنجاز.

٥. تفعيل برامج اليقظة العقلية في تنمية الدافعية للإنجاز الأكاديمي وخفض قلق المستقبل عند طلاب الجامعة.
٦. إجراء بحوث تقوم على ممارسات اليقظة العقلية في تنمية بعض المتغيرات مثل: (السعادة النفسية - النهوض الأكاديمي - القلق الأكاديمي - المناعة النفسية).
٧. إجراء بحوث حول جودة الحياة الأكاديمية والتكؤ الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
٨. إجراء بحوث قائمة على الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين جودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة والدراسات العليا

المراجع

- إبراهيم الحسينان (٢٠١٥) جودة حياة الطالب الجامعية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية: دراسة على عينة من طلاب جامعة المجمع. *المجلة التربوية*، ٤١، ١٧٨ - ٢٣٣.
- أحمد أحمد (٢٠١٩). نمذجة العلاقة السببية بين التدفق النفسي وإدارة الذات وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. *المجلة التربوية*، ٦٦، ٥٢٧ - ٦٠٤.
- أسماء عبدالحمد (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية الرياضية. *مجلة أسسوط لعلوم وفنون التربية الرياضية*، (٥٩)، ٦٠٤ - ٦٣٩.
- أسماء البليطى و مها محمد (٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الطمأنينة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة. *مجلة كلية الدراسات الإنسانية بالدقهلية*، (٣٠)، ١٥٥٠ - ١٦٥٠.
- أسهان يونس (٢٠١٥). *اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية*. [أطروحة ماجستير غير منشورة]. جامعة واسط.
- أشرف عبداللطيف (٢٠١٩). مظاهر اليقظة العقلية وعلاقتها بالعصابية لدى الجامعيين. *الهيئة المصرية العامة للكتاب*، ٣٢ (١٢٣)، ١١٧ - ١٣٥.
- آمال حسين (٢٠١٤). *كتمان السر وعلاقته بالشخصية النقطية لدى طلبة الجامعة*، [أطروحة ماجستير غير منشورة]. الجامعة المستنصرية.
- آمال الفقي (٢٠١٦). فعالية الإرشاد التربوي في إدارة الضجر لدى طلاب الجامعة المتفوقين دراسياً. *مجلة التربية الخاصة*، ١٥ (٤)، ٥٠ - ٥١.
- أمانى علي (٢٠٢٠). قلق الموهبة وعلاقته بالضجر الأكاديمي: دراسته مقارنة بين الموهوبين مرتفعي ومنخفضي التحصيل بالمرحلة الإعدادية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*. ٣٠ (١٠٩)، ١٢٧ - ١٨٨.
- أمل زايد (٢٠٢٠). أنماط الاستثارة العائقة والمرونة المعرفية وجودة الحياة الأكاديمية لدى المتفوقين دراسياً والعاديين من طلبة كلية التربية. *مجلة كلية التربية*، ١٧ (٩٣)، ١ - ٧٧.
- إيهاب العصافرة (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة العلوم الإنسانية بمينيسوتا. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*. ٢٩ (٦)، ٤٠٧ - ٤١٩.
- بندر المطيرى (٢٠١٩). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الكويت. {أطروحة ماجستير غير منشورة}. عمادة الدراسات العليا جامعة مؤتة.

- تحية عبدالعال (٢٠١٢). الضجر وعلاقته بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة، دراسة في سيكولوجية المضجر. *مجلة كلية التربية*، ٢٣ (٩٢)، ٤٣٣ - ٥٢١.
- تيسير الخوالدة (٢٠١٣). الملل الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت. *مجلة المنارة للبحوث والدراسات*، ١٩ (١)، ٧٩ - ١٠٤.
- جابر عبدالحاميد وعلاء الدين كفاي (١٩٨٩). *معجم علم النفس والطب النفسي*. القاهرة: دار النهضة العربية.
- جيهان محمود (٢٠١٨). بروفيلات الضجر الدراسي و الطفو الأكاديمي في علاقتها بالعبء المعرفي والرجاء والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية*، ١٨ (٢)، ٣٤٩ - ٤٢٤.
- حبيب عبدالكريم (٢٠٠٦). فعالية استخدام تقنيات المعلومات في تحقيق أبعاد جودة الحياة لدى عينات من الطلاب العمانيين. *مجلة وقائع علم النفس وجودة الحياة*، ٧٩ - ١٠٠.
- حسن الحميدي، هيفاء اليوسف (٢٠١٩). الضجر الأكاديمي وعلاقته بعادات العقل لدى طلبة جامعة الكويت. *المجلة التربوية الدولية المتخصصة*، ٨ (٢)، ١٧٨ - ١٩٧.
- حسن صميلي (٢٠٢٠) وسائل التواصل الإجتماعي وعلاقتها بكل من التماسك الأسري وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب جامعة جازان. *مجلة الإرشاد النفسي*، (٦٤)، ٢٧١ - ٣٤٦.
- حمدي الفرماوى (٢٠٠٩). *الميتا انفعالية لدى العاديين وذوى الاعاقة الذهنية*. عمان: دار الصفاء.
- رمضان سيد (٢٠٢٠). برنامج تدريبي قائم على بعض استراتيجيات التنظيم الإنفعالي في خفض الضجر الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية. *مجلة كلية التربية*، ١٧ (٩٥)، ١١٩ - ١٦٧.
- رياض طه وأحمد عباس (٢٠٢٢) دور الطموح الأكاديمي والميل الأكاديمي في جودة الحياة الأكاديمية المدركة والتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٢ (١١٤)، ٣٥١ - ٤١٤.
- رياض القاسمي (٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات التنمية لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة جامعة دمشق*، ١٧ (٣)، ١٧ - ٦٥.
- سالي حبيب (٢٠١٦) فعالية برنامج تدريبي لتحسين جودة الحياة الأكاديمية لدى الطالبات الموهوبات. *مجلة التربية الخاصة*، ٤ (١٦)، ٢١٩ - ٢٦٣.
- سعد السندی (٢٠١٠). *اليقظة العقلية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة*، [أطروحة ماجستير غير منشورة]. جامعة بغداد.

سعيد عبد الواحد (٢٠١٥) . فعالية برنامج معرفى سلوكى قائم على اليقظة العقلية فى خفض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من طلاب الجامعة، [أطروحة دكتوراه غير منشورة] . جامعة الزقازيق.

عادل البنا و رحاب طاحون (٢٠١٩). فعالية الذات والدافعية للإلتقان ومستوى الطموح كمنبئات بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية. مجلة التربية فى العلوم النفسية، ٤٣ (٤)، ١ - ٧٨.

عبلة أحمد (٢٠١٩) . فعالية برنامج تدريبى فى تنمية اليقظة العقلية لدى الأطفال ذوى تشتت الانتباه - فرط الحركة، [أطروحة ماجستير غير منشورة] . جامعة قناة السويس.

عفاف عثمان (٢٠٢٠) فاعلية الذات الإبداعية والطموح الأكاديمي متغيرات تنبؤية بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة جامعة نجران. المجلة التربوية، ٧٨، ٥٥٣ - ٦١٥.

فاطمة السيوف (٢٠٢٣). اليقظة العقلية بعلاقتها بالضغط الأكاديمية لدى طلبة جامعة مؤتة. {أطروحة ماجستير غير منشورة}. عمادة الدراسات العليا جامعة مؤتة.

فاطمة خشبة و عفاف البديوي. (٢٠٢٠). فعالية التدريب على بعض عادات العقل في السلوك الإيجابي والضرر الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأزهر. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٠ (١٠٩)، ١٧٩ - ٢٥٤.

فتحي الضبع ، أحمد محمود (٢٠١٣) . فاعلية اليقظة العقلية فى خفض أعراض الاكتئاب النفسى لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الارشاد النفسى، (٣٤) ، ١-٧٥

فقيه العيد (٢٠٠٧). أهمية الصحة النفسية للطلاب الجامعي "دراسة ميدانية لواقع الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة". مجلة جامعة دمشق، ٢٣ (٢)، ٢٧٣ - ٢٩٨.

لغا العتيبي (٢٠١٤) تصميم مقياس جودة الحياة الأكاديمية لطلاب الجامعة. مجلة القراءة والمعرفة، (١٤٨)، ٢٤١ - ٢٨٠.

محمد الأبييض و هانى السطوحى (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاهية النفسية وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة فى ضوء تطبيق منظومة التعليم عن بعد. المجلة العربية للقياس والتقويم، ١ (١)، ١٦٠ - ١٩٩.

محمد عبدالوهاب (٢٠٢١) أثر قلق الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد - ١٩) وتحولاته والإتجاه نحو التعلم الإلكتروني عن بعد فى جودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة جامعة أم القرى. مجلة البحث العلمي فى التربية، (٢٢)، ١٥٩ - ١٩٢.

محمد عبدالوهاب و أمجاد فلاته و رشا الأحمدى و سارة العصيمي (٢٠٢٢). جودة الحياة الأكاديمية في ظل جائحة كورونا- كوفيد - ١٩ " لدى طلبة جامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٢٣ (١)، ٤١ - ٦٦.

محمد نعمة الله (٢٠٢٢). الإسهام النسبي لليقظة العقلية وجودة الحياة النفسية في التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. [أطروحة ماجستير غير منشورة]، كلية التربية جامعة كفر الشيخ.

محمود إسماعيل محمد ريان (٢٠٠٦). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادى عشر. [أطروحة ماجستير غير منشورة]، كلية التربية جامعة الأزهر بغزة .

معاذ الخمايسة (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة جامعة مؤتة. [أطروحة ماجستير غير منشورة]، عمادة الدراسات العليا جامعة مؤتة.

منى حامد (٢٠١٨). دور وحدات الإرشاد النفسي في تحقيق جودة الحياة الجامعية لعينة من طالبات بعض الجامعات السودانية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة مستقبل التربية العربية، ٢٥ (١١٤)، ١٣ - ٧٢.

نشوة البصير (٢٠٢١). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية كمنبئات بالضجر الأكاديمي والتعب العقلي لدى طالبات الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، (٢٢)، ١٥١ - ١٩٥.

نهلة الشافعي (٢٠١٦). الضجر الأكاديمي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، ٢٧ (١٠٧)، ٣٦٥ - ٤١٤.

هالة محمد (٢٠١٩) . فعالية برنامج إرشادى معرفى سلوكى قائم على اليقظة العقلية فى تنمية المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة. [أطروحة ماجستير غير منشورة]، جامعة قناة السويس.

هبة عمران (٢٠٢٢). جودة الحياة الأكاديمية في ضوء بيئة التعلم المدركة والشغف الأكاديمي "المتناغم والأستحواذي" لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، (٤٠)، ٤٨٠ - ٥٠٢.

وعد الصبيحات (٢٠٢١). التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة جامعة اليرموك من خلال تأجيل الإشباع الأكاديمي. [أطروحة ماجستير غير منشورة]، كلية التربية جامعة اليرموك.

- Acee, T. (2010). Academic Boredom in under - and over challenging situations. *Contemporary educational psychology*, 35 (1), 17 - 27.
- Ahmadi, A., Mustaffa, M., Haghdoost, A. & Alvi, M. (2014) Mindfulness and Related actors among undergraduate students. *Procedia social and Behavioral sciences*, 159, 20- 24 [doi: 10.1016/ j. sbspro. 2014.12.321](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.321)
- Alamdari, M. & Akbarinejhad, . (2021). Effectiveness of Mindfulness - based stress Reduction training on Assertiveness & Academic Boredom of female high school students. *community health Journal*, 15 (2), 59 - 68. [doi: 10.22123/ chj. 2021.259434.1625](https://doi.org/10.22123/chj.2021.259434.1625)
- Alen, N., Chambers, R. & knight, w. (2006). Mindfulness - based psychotherapies: a review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. *Aust NZJ psychiatry*, 40 (4), 94 – 285. [doi: 10.1080/ J. 1440 - 1614.2006.01794.x](https://doi.org/10.1080/J.1440-1614.2006.01794.x)
- Amiri, E., El-Karafa, A., sbaihi, M., Iannaccaro, G. & Tamburini, E. (2022). student's Experiences and perceptions of Boredom in Efl Academic context. *International journal of language and literary studies*, 4 (4), 273 - 288. [Doi: https://doi.org/ 10.36892/ ijlls. v4i4. 1140](https://doi.org/10.36892/ijlls.v4i4.1140)
- Aprodita, N. (2021). The relationship between quality of college life and academic hardiness among college students. *Journal psi kologi pendidikan & konseling*, 7 (1), 1 – 9. [doi: https: //doi. org/ 10.26858/ jpkk. v7i1. 15693](https://doi.org/10.26858/jpkk.v7i1.15693)
- Brien, O. (2014). boredom. *Analysis*, 74 (2), 236 - 244.
- Bonifas, R. & Napoli, M. (2014) Mindfully increasing Quality of life: A promising curriculum for MSw students. *Social work Education*, 33 (4), 469 – 484 [DoI: 10.1080/02615479.2013.838215](https://doi.org/10.1080/02615479.2013.838215)
- Brown, K.W., Rayan, R.M. & Creswell ,J.D. (2007). Mindfulness: theoretical foundation and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18 (4), 211-237. doi.org/10.1080/10478400701598298
- Cardaciotto, L., Herbert, J., Forman, E., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15 (2), 20 -23. [Doi: 10.1177/1073191107311467](https://doi.org/10.1177/1073191107311467)
- Cheng, L. (2023). Devling into the role of Mindfulness on the relationship annong creativity, Anxiety, and Boredom of young Efl Learners. *Eliyon*, 9, 1 - 8. [DoI: https://doi.org/ 10.1016/ J. heliyon. 2023. el 13733](https://doi.org/10.1016/J.heliyon.2023.el13733)
- Deveci, T. (2016). Boredom among Freshman engineering students in a communication course. *Journal of teaching english for specific and academic purposes*, 4 (2).

- Galla, B., Esposito, M. & Fiore, H. (2020). Mindfulness predicts academic diligence in the face of boredom. *Learning and Individual Differences*, 81, 1- 13. [doi: Htpps://doi.org/ 10.1016/ j. Lindif. 2020. 101864](https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101864)
- Grossman,P., Niemann, L., Schmidt, S. & Walach, H.(2004). Mindfulness based stress reduction: a meta – analysis of psychological outcomes, *J Psychosom Res*, 57 (1), 35 – 43. [doi: 10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7).
- Hasker,S.(2010). *Evaluation of mindfulness – acceptance. commitment approach for enhancing athletic performance*. {unpublished doctoral dissertation}, Indian university.
- Ilies, I.m Egan, H. & Mantzios, M. (2019). comparing state anxiety and Mindfulness between mindfulness and loving kindness meditation whilst controlling for the effect of altruism and boredom. *current Issues in personality psychology*, 7 (2), 109 - 119. [DoI: Htpps://doi.org/ 10.5114/ CIPP. 2019.8514](https://doi.org/10.5114/CIPP.2019.8514)
- Kabat -Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future, *Clinical psychology: Science and practice*, 10 (2), 144-156. doi.org/10.1093/clipsy.bpg016
- Khan, S., sadia, R., Hayat, s. & Tahier, s. (2019). Relationship between Academic Boredom, learning climate and Academic motivation Among university students. *Pakistan Journal of psychological Research*, 34 (3), 621 - 638. [DoI: Htpps://doi.org/ 10.33824/ pJpR. 2019.34.3.34](https://doi.org/10.33824/pJpR.2019.34.3.34)
- Li, x. & jia, x. (2022). The effect of Boredom on college student\s Meaning in life: A longitudinal Mediation Model. *International journal of Enviromental Research and public Health*, 19 (12255), 2 – 9. [DoI: Htpps: //doi.org/ 10.3390/ ijerph 191912255](https://doi.org/10.3390/ijerph191912255).
- Mace,C.(200٧). *Mindfulness and mental health: Therapy, theory and science*, London: Routledge group. doi.org/10.4324/9780203945919
- Martin, M., vidic, 2. & oxhandler, R. (202٢). Exploring the impact of a mindfulness meditation class on college student stress levels and quality of life. *Journal of American college Health*. [DOI.org/ 10.1080/07448481.2022.2133962](https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2133962)
- Massare, y. (1996). Quality Measyrement in Australia: An Assessment of the Holistic Approach. *Higher Education Management*, 7 (1).
- Men, s. & Robinson, A. (2009). Boredom in the lecture theatre: An investigation in to the contributory Moderators and outcomes of boredom amongst university student. *British educational research journal*, 35 (2), 243 - 258.

- Olpin, M.(2018). Five characteristics of mindfulness Weber state university, Retrieved from <https://www.weber.edu/relax/be-mindful.html>.
- Pagnini, F., Bercovitz, k. & philips, D. (2018). Langerian mindfulness, quality of life and psychological symptoms in a sample of Italian students. *Health and Quality of life Outcomes*, 16 (29), 1 – 7
DoI: <https://foi.org/10.1186/s12955-018-0856-4>
- Pedro, E. & Alves, H. (2017). Does the quality of Life mediate the Satisfaction, Loyalty and recommendation of HEL students?. *Quality of academic Life*, 32 (5), 881 - 900. DoI: 10.1108/IJEM - 04-2017-0086.
- Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L., stup nisky, R. & perry, R. (2010). Boredom in Academic settings: Exploring control – value antecedents and performance out comes of neglected emotion. *Journal of Educational psychology*, 37 (102), 531 – 549.
- Ramon, C. (2017). *Boredom and mindfulness: opposite constructs on the same continuum*. { un published Thesis}, Faculty of the department of psychology California state university.
- Ryff, C.D, love, G.D, urry. H. L., muller, D., Rosenkranze, M.A., Friedman, E.M. & Davidson, R.J. (2006). psychological well. being and ILL-Being: Do they have distinct or mirroved biological correlates. *psychotherapy pschometrics*, (75). 85 - 95
- Schukajlow, S. (2016). Is Boredom important for student's performance?. *Hal open science*, (9), 1272 - 1279.
DoI: <https://hal.archives-ouvertes-fr/hal-01287356>
- Sirgy, M.J., Grazeskowiak, S. & Raht Z, D. (2007). Quality of College Life (Qcl) of students: "developing and validating a measure of well - bemg". *Social Indicators /research*, 8 (8), 343 - 360.
Doi: 101007/s 11205 - 005 - 5921 - 9.
- Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, J., Floyd, A., Dedert, E. & Sephton, S. (2002). Mindfulness – based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 9 (4), 297-307.
- Winter, R., Taylor, T. & Sarros, J. (2010). Trouble At: Mill: Quality of Academic work life Issues with In A comprehensive Australian university. *Studies in higher Education*, 25 (3), 279 - 294.
DoI: <https://doi.org/10.1080/713696158>