

اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاهية النفسية وجودة الحياة الاكاديمية لدى طلاب الجامعة في ضوء تطبيق منظومة التعليم عن بعد

مقدمة:

يمثل خريجي الجامعة العمود الفقري لبناء وتطور المجتمع؛ فجودة مواصفات الخريجين، وبناء ثقتهم بأنفسهم؛ من شأنه تعظيم قدرتهم على المساهمة والمشاركة في تحقيق متطلبات التنمية المستدامة، ولتحقيق هذه المواصفات فلا بد من تقديم خدمة تعليمية ذات جودة؛ يشعر فيها المتعلم بذاته وتحقق لديه الشعور بالرضا الأكاديمي وتعزيز الشعور بالرفاهة النفسية والوجود الممتلئ وبالتالي جودة الحياة الاكاديمية.

ولا شك أن تطبيق متغيرات البحث الحالي تأتي في ظل بيئة جامعية تحيط بها متغيرات لم يتم التخطيط من قبل، فجائحة كورونا التي كادت أن تعصف بالأنظمة الصحية في البلاد التي اجتاحتها؛ انعكس تأثيرها على منظومة التعليم بكافة مراحلها، وتم تفعيل منظومة التعليم عن بعد بالجامعات وحتى في مستويات التعليم قبل الجامعي؛ مما انعكس سلباً وإيجاباً على بيئة التعليم الجامعي.

في حين تسعى المؤسسات التعليمية لتحقيق مستوى متقدم من الجودة الاكاديمية، والوصول إلى التميز المؤسسي المنشود؛ بتحقيق مواصفات خريج مسلح بأدوات ومهارات التعامل مع الحياة، يشعر بالسعادة، ويتعلم في جو من الرضا والإيجابية.

وفي ظل الظروف الحالية والتي أجبرت المؤسسات التعليمية على تطبيق منظومة التعليم عن بعد والاختبارات الالكترونية بشكل لم يتم التخطيط له جيداً، وإن كانت الحكومة المصرية قد اتخذت خطوات جادة في اطار التحول الرقمي ضمن اطار رؤية مصر ٢٠٣٠.

وفي هذا الاطار فقد التجأت المؤسسات لتطبيق منظومة التعليم عن بعد وتطبيق جزئي للاختبارات الالكترونية والاختبار عن بُعد؛ فقد طبقت بعض الكليات التعليم عن بُعد باستخدام تقنية Google classroom وطبقت بعض الكليات استراتيجيات تقديم عروض الكترونية Powerpoint وتم كذلك تفعيل تقنية ال Zoom meeting في تخصصات وكليات أخرى.

هذه المرحلة تزداد أهمية تفعيل ممارسات اليقظة العقلية والذي تُعد من المتغيرات الهامة والتي لها صلة مباشرة بفاعلية العملية التعليمية؛ حيث أنها أحد أهم العوامل التي تعمل على زيادة الوعي وتركيز انتباه الطلاب للعملية التعليمية وتعزيز مفهوم المرونة النفسية والذهنية لدى المتعلمين وتبرز ما لديهم من قدرات وامكانيات للتكيف مع متغيرات الحياة والمواقف الضاغطة التي تتولد داخل البيئة الأكاديمية (التعليم عن بعد) وفي حياتهم الجامعية بشكل عام، والانتقال بشكل أفضل للحياة العملية مسلحين بأدوات المعرفة التي تعينهم على مجابهة الضغوط المهنية التي تواجههم.

كما تشير اليقظة العقلية إلى زيادة الوعي بالتغيرات النفسية والفسولوجية التي تحدث داخلنا، والعمل على إدراك المواقف الضاغطة بصورة أكثر موضوعية.
(Kamath,2015,p.414)

حيث يؤكد (Harshavardhan,S. 2019) أن الأبحاث أظهرت أن اليقظة العقلية ترتبط بالرفاهية النفسية، كما أنها ارتبطت بمستويات أقل بكل من الاكتئاب والقلق والتوتر وأنه يمكن التخفيف من الضغوط التي تؤثر على الرفاهية النفسية للطلاب من خلال تعزيز ممارسات اليقظة العقلية لديهم.

وكذلك فقد أكدت دراسة (Rosini, R. J., et., al., 2017) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية وانخفاض مستويات التوتر، وتقليل التأثير السلبي، وكذلك فاعلية اليقظة الذهنية في رفع معدلات الوجود الممتلئ والرفاهة النفسية.
في حين تمثل جودة الحياة الأكاديمية أحد أهم مستهدفات القائمين على إدارة المؤسسات الأكاديمية، حيث أن توفر الخدمات الدراسية التي تتيح للطلاب سد احتياجاته التعليمية والاستمتاع بوجوده داخل الجامعة وتحقيق ذاته؛ من شأنه أن يؤدي إلى جودة الحياة الأكاديمية، وكذلك صحته النفسية، وجودة إدارة الوقت واستغلاله، أفضل استغلال.

فجودة الحياة الأكاديمية، تؤدي إلى إحساس الطالب بنمو كفاءة الذات الأكاديمية لديه، والشعور بالتدفق النفسي في الدراسة وتحقيق معدلات عالية من الرضا عن الأداء الأكاديمي وتقديم المعاونة لتحقيق الأهداف الأكاديمية، وتقديم الدعم الأكاديمي لهم.

في حين يشير (عابدين & الشرقاوي: ٢٠١٦: ١٥٥) إلى أنه في ظل التحديات التي تواجه الطالب في مجال التعليم والتعلم والنتيجة عن التطورات العلمية والتكنولوجية، فلا بد من تمتعهم

وشعورهم بقدر عال من الجودة الأكاديمية، كي يتوافقوا مع ما يدور حولهم سواء على المستوى الذاتي أو الموضوعي.

كما تُعد الرفاهية النفسية من أهم المتغيرات التي تسهم في تحقيق جودة الحياة الأكاديمية لدى الطالب الجامعي؛ وتعمل على سيادة جو من السعادة الأكاديمية لديهم.

فمرحلة الشباب مليئة بالاستكشاف الذاتي والتحديات والمغامرة، ومع ذلك، فإنه يحتاج إلى استدعاء الخبرات الإيجابية والاستفادة بها؛ حيث ترتبط التقدم في تنمية شخصياتهم بزيادة الرفاهية النفسية والوجود الممتلئ في مرحلة البلوغ (Broderick, 2012)؛ فالرفاهية ليست مجرد غياب المرض العقلي؛ حيث تُعرف منظمة الصحة العالمية الرفاهية بأنها ادراك الفرد لقدراته الخاصة في التعامل مع الضغوط العادية كما يمكن أن يعمل بشكل منتج ومثمر وقادر على المساهمة في حياته الخاصة (منظمة الصحة العالمية ، ٢٠٠٤)، وحيث ذكر فرانكلين دي روزفلت ذات مرة: "لا يمكننا دائماً بناء المستقبل للشباب ، ولكن يمكننا بناء شبابنا للمستقبل ". (327 : Bendre, V. 2019)

كما أشارت نتائج دراسة (Hayes, D., et., al. 2019) إلى فاعلية بعض التدخلات التي اعتمدت على استراتيجيات اليقظة العقلية والاسترخاء في تعزيز الصحة النفسية والرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب المدارس الثانوية؛ مما زاد من قدرتهم على مجابهة الصعوبات التي تواجههم.

ومن ثم فإن وجود درجة من اليقظة العقلية يسهم بشكل مباشر في عنصرين: عدم إصدار الأحكام، والنقد الذاتي، وزيادة فهم الذات، وبالتالي تعزيز اللطف أو الرحمة بالذات، مع الأخذ بمنظور متوازن لليقظة العقلية، وذلك للابتعاد عن العزلة والأنانية واللذان يُعدان من الأسباب النفسية الرئيسة لأن يفكر الفرد بطريقة غير عقلانية.

(Anderson & Stuart, 2016:)

(122)

بالإضافة أن اليقظة العقلية تجعل الفرد أكثر وعياً بكل جوانب الذكريات الشخصية، وليس الانتباه ببساطة إلى تلك الجوانب التي قد تثير الانفعالات التي تؤدي إلى إحساس الفرد بالفشل واليأس ثم الاكتئاب؛ فاليقظة العقلية تهيئ للفرد الفرصة للتعبير عما داخله وعلى خلق أنماط

جديدة للوعي وإدراك الحياة من حوله بشكل إيجابي. (البحيري، الضبع، علي، العوامل، ٢٠١٤، ١٢١)

كما تمثل جودة الحياة الأكاديمية في مرحلة الجامعة؛ ضرورة ملحة أوجدتها التغيرات المتسارعة التي نعيشها وما يتبعها من ضغوط وتوترات؛ تدعمها رغبة جادة في تطوير التعليم الجامعي، والارتقاء نحو المستجدات والتغيرات العالمية ومواكبة الانفجار المعرفي الذي يعيشه العالم الآن.

ثانياً: مصطلحات الدراسة:

اليقظة العقلية:

يعرف (Langer, 1989) اليقظة العقلية بأنها: مجال من القدرة العقلية يتسم بالموضوعية، ولا يرتبط بوجهة نظر الفرد الخاصة، ويسمح برؤية جيدة ومنفتحة على كل الخبرات العقلية والحسية للفرد بدون إصدار أحكام.

وتتبنى الدراسة الحالية تعريف بير وآخرون (Bear, et al., 2006) لليقظة العقلية: بأنها مفهوم متعدد أبعاد يتضمن الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية.

الرفاهية النفسية:

تُعرف بأنها: مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات شعور الفرد بالسعادة والرضا عن الحياة بوجه عام. (خولة الاتصاري، ٢٠١٩: ٦٧٢)

ويمكن تعريف الرفاهية النفسية اجرائياً، بأنها: الحالة التي يكون عليها الطالب من إحساس بالوجود ذو المعنى في حياته والذي يمكنه من الشعور بجودة الحياة الدراسية والتفاعل مع صعوباتها بشكل من الرضا والاستمتاع.

جودة الحياة الأكاديمية:

الشعور العام بالرضا الذي يشعر به الطلاب حال تواجدهم بالجامعة ويمكن قياسه بما يتوقعه الطلاب ويحتاجونه إليه ويرغبون به، مع التركيز على الخبرات الكلية للطالب داخل الجامعة، بدلاً من الاقتصار على حدود الصف الدراسي الذي ينتمي إليه. Pedro, Alves & Leito, (2018: P.882)

كما عرف (أحمد عبدالملك، ٢٠١٩: ٥٣٨) جودة الحياة الأكاديمية على أنها: شعور الطالب بارتفاع الذات الأكاديمية لديه، والرضا الأكاديمي والسعادة وقدرته على تحقيق أهدافه الأكاديمية وإشباع حاجاته من خلال بيئة تتوافر فيها المساندة الأكاديمية.

ويمكن تعريف جودة الحياة الأكاديمية اجرائياً على أنها:

بأنها الحالة التي يتحول فيها التعليم داخل أو خارج الجامعة لمتعة ولذة، برغم صعوباتها وتحدياتها؛ بحيث يشعر فيها الطالب بقدراته، وذاته ووجود بيئة أكاديمية مفعمة بالأمل والتفاؤل؛ وتتحقق فيها المساندة الأكاديمية، إلكترونياً، كما تتحقق فيها أهدافه الأكاديمية والشخصية.

- التعليم عن بعد:

يُعرف (أحمد بناني، ٢٠٢٠ : ٢٥٧) التعليم الإلكتروني بأنه: تعليم مرتكزه هو التفاعل المبني على تكييف المقررات الدراسية والمناهج لتتنغم مع خصوصية الوسائط التكنولوجية، وتيسير سبل إدماجها في معطيات التكنولوجيا الحديثة، حيث تستثمر التكنولوجيا في جمع المحتوى الإلكتروني مع بالصوت والصورة بالإضافة إلى آلية محكمة لمتابعة التعلم والمعلمين.

ويمكن تعريف التعليم عن بعد اجرائياً طبقاً للدراسة الحالية بأنه: جميع الوسائل والأدوات التي تتمكن من خلالها المؤسسة التعليمية من تحقيق الاحتياجات التعليمية لطلابها، إلكترونياً وبشكل غير مباشر، وكذلك اجراء التقييمات الدورية.

ثالثاً: مشكلة الدراسة:

لقد اكتسبت دراسة متغير اليقظة العقلية أهمية بالغة للطلاب في مرحلة الجامعة، كونها أحد المتغيرات الإيجابية، أو التي تنتمي لعلم النفس الإيجابي وتأثيراتها الإيجابية في جميع مجالات التوافق النفسي والشخصي والاجتماعي، والاكاديمي، حيث تُعد المرحلة العمرية من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان، ضمن أطواره النمائية المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر، والترقي في معارج الصمود نحو الكمال الإنساني الرشيد، ويكمن الخطر في هذه المرحلة في التغيرات الجسمية، والفسولوجية والعقلية والانفعالية، ويتعرض المراهقون فيها إلى صراعات

متعددة داخلية وخارجية تقودهم إلى العديد من الاضطرابات النفسية. (نبيل عبدالهادي، ٢٠١٨: ٥٤)

فالمراهقون هم أكثر استهدافاً للقلق والتوتر والاكتئاب لما يحدث لهم من صراعات وأزمات، ففي الوقت الذي يميل المراهقون إلى إقامة كيان خاص بهم يكون حساساً جداً بصدد أفكار المحيطين بهم ومشاعرهم نحوهم خاصة ما يتعلق منها بسمات شخصياتهم واهتماماتهم التي تظهر في هذه المرحلة.

فقد أشارت العديد من الدراسات إلى ارتباط اليقظة العقلية بالعديد من المتغيرات الإيجابية مثل السعادة النفسية، والاستقرار النفسي وتنظيم الذات، ومواجهة الضغوط والرفاهية النفسية، والمرونة النفسية. (هدى جمال، ٢٠١٨: ٨٨٧)

كما ارتبطت اليقظة العقلية بشكل إيجابي بالعديد من جوانب الرفاهية النفسية، والوجود الممتلئ والأداء المعرفي، (Brown, Ryan, & Creswell, 2007; Keng, et al., 2011; Shapiro,

Oman, Thoresen, Plante, & Flinders, 2008) وكذلك اقترنت اليقظة العقلية بالرفاهية النفسية والسعادة. (Akhilendra K. et., al., 2016:242)

كما تم ادراج اليقظة العقلية كعامل مهم في الابتكار المستمر للأفكار الجديدة، والانفتاح على المعلومات الجديدة، والوعي بأكثر من منظور واحد، وكذلك تسمح اليقظة العقلية بمواجهة

الانفاس العقلية بالرفاهية

أو الأفكار التي تبعث على الكآبة وقبولها، وتقليل الانفعال السلبي وتحسن الصحة النفسية.

(البحيري، وآخرون ٢٠١٤)، (Gustafsson, Davis, Skoog, Kenttä & Haberl,) (2015)

ولتحقيق جودة الحياة الاكاديمية، لدى طلاب الجامعة، من خلال تطبيق منظومة التعليم عن بعد، في اطار التحول الرقمي، يرى الباحث أن تنمية ممارسات اليقظة العقلية، من شأنها أن تساهم في تحقيق الرفاهية النفسية، وكذلك جودة الحياة الاكاديمية وتحسين الصحة النفسية لديهم، وبالتالي تحقيق بيئة دراسة جامعية؛ مفعمة بالأمل والتفاؤل.

لذلك تحاول الدراسة الحالية الاجابة على التساؤلات الاتية:

• ما مدى توافر سلوكيات اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة في ضوء التعليم عن بعد؟

• هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية بأبعادها (الملاحظة - الوصف - التصرف بوعي - عدم الحكم على الخبرات الداخلية - عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، وبين الرفاهية النفسية بأبعادها (الاستقلالية - تقبل الذات - الهدف من الحياة - العلاقات الاجتماعية والايجابية بالآخرين - التمكن من البيئة - النضج الشخصي) لدى عينة من طلاب الجامعة؟

• هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية بأبعادها (الملاحظة - الوصف - التصرف بوعي - عدم الحكم على الخبرات الداخلية - عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، وبين جودة الحياة الأكاديمية بأبعادها (جودة الدراسة الجامعية - جودة إدارة الوقت - جودة الصحة النفسية) لدى عينة من طلاب الجامعة؟

• هل يوجد بُعد من أبعاد اليقظة العقلية أكثر اسهاما في التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة؟

• هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس اليقظة العقلية وأبعادها (الملاحظة - الوصف - التصرف بوعي - عدم الحكم على الخبرات الداخلية - عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)؟

• هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الرفاهية النفسية وأبعادها (الاستقلالية - تقبل الذات - الهدف من الحياة - العلاقات الاجتماعية والايجابية بالآخرين - التمكن من البيئة - النضج الشخصي)؟.

• هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس جودة الحياة الأكاديمية وأبعادها (جودة الدراسة الجامعية - جودة إدارة الوقت جودة الصحة النفسية)؟

• هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس جودة الحياة الأكاديمية وأبعادها (جودة الدراسة الجامعية - جودة إدارة الوقت - جودة الصحة النفسية)؟

رابعاً: أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تحقيق ما يلي:

- إبراز أهمية دور اليقظة العقلية في نجاح المؤسسات الأكاديمية في تحقيق رسالتها وأهدافها التنظيمية وتحقيق السعادة الأكاديمية للطلاب الدارسين بها، في إطار التطبيق الجزئي لمنظومة التعليم عن بُعد؟
- تسليط الضوء على أهم ممارسات اليقظة العقلية للطلاب والتي تؤثر إيجاباً على القوة الدافعة لديهم وتزيد من قدرتهم على تحقيق جودة الحياة الأكاديمية، داخل وخارج البيئة الأكاديمية.
- التركيز على مشكلات المنظمات الأكاديمية والتي تمثل قطاعاً كبيراً من مؤسسات المجتمع بوجه عام؛ حيث تناول الباحثين لعينات من طلاب الجامعة، والتعاطي مع مشكلاتهم الأكاديمية في إطار الظروف الحالية.
- بحث العلاقة بين بعض ممارسات اليقظة العقلية والرفاهية النفسية وجودة الحياة الأكاديمية.
- تحديد أهم العوامل التي تساهم في زيادة معدلات الرفاهية النفسية داخل المؤسسات الأكاديمية، وبالتالي تحقيق جودة الحياة الأكاديمية وكذلك تحقيق السعادة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

خامساً: أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في أهمية الجانب الذي تتصدى لدراسته؛ حيث تسعى لبحث العلاقة بين اليقظة العقلية بأبعادها (الملاحظة - الوصف - التصرف بوعي - عدم الحكم على الخبرات الداخلية - عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) وبين الرفاهية النفسية (الاستقلالية - تقبل الذات - الهدف من الحياة - العلاقات الاجتماعية والإيجابية بالآخرين - التمكن من البيئة - النضج الشخصي) وكذلك جودة الحياة الأكاديمية (جودة الدراسة الجامعية - جودة إدارة الوقت - جودة الصحة النفسية) لطلاب الجامعة.

ويمكن أن تشكل الأهمية النظرية للدراسة الحالية من خلال النقاط التالية:

١. أنها تأتي في ظل وجود متغير يعصف بحياتنا الاجتماعية والأكاديمية (جائحة كورونا) وحتمية تطبيق منظومة التعليم عن بُعد؟
٢. ندرة الدراسات العربية التي تناولت ممارسات اليقظة العقلية في علاقتها بالرفاهية النفسية وجودة الحياة الأكاديمية في الجامعات المصرية.
٣. تزايد معدلات الانتحار وانخفاض معدلات السعادة الأكاديمية داخل المؤسسات التربوية وخاصة المصرية منها، وغياب الحالة المعنوية الإيجابية، كجودة الحياة الأكاديمية والسعادة والرفاهية النفسية وبالتالي تدني معدلات التدفق النفسي؛ مما يترتب عليه

انخفاض جودة الخدمة التعليمية المقدمة من المؤسسات المستهدفة من تطبيق البحث الحالي.

٤. أهمية البيئة التي تطبق فيها الدراسة وهي البيئة التعليمية لمؤسسات التعليم العالي، لما لمرحلة التعليم الجامعي من أهمية كبيرة في غرس القيم الإيجابية لدى مجتمع الخريجين.
٥. أهمية الموارد البشرية للمنظمات الخدمية والإنتاجية؛ باعتبار طلبة الجامعة هم وقود المستقبل، والعنصر الفعال في المجتمع بوجه عام.

• الأهمية التطبيقية للدراسة:

١. تقديم معلومات موثقة حول جودة الحياة الاكاديمية في ظل تطبيق منظومة التعليم عن بُعد، بسبب تفشي وباء كورونا في العالم.
٢. تقديم معلومات ومعارف جديدة تساعد متخذ القرار وخصوصاً بالجامعات ووزارة التعليم العالي والمسؤولة عن اعداد جيل يتمتع بمعايير الصحة النفسية وجودة الحياة بوجه عام.
٣. تسليط الضوء على مجموعة من المتغيرات ذات الأهمية مثل اليقظة العقلية، والرفاهية النفسية، وجودة الحياة الاكاديمية وتأثيرها على بيئة العمل الاكاديمية في إطار تطبيق منظومة التعليم عن بُعد.
٤. امداد المكتبة العربية بمجموعة من البحوث والدراسات الحديثة في متغيرات لم تُدرس بالشكل الكامل بالرغم من أهميتها لبيئات العمل الاكاديمية.
٥. لفت نظر القيادات الادارية في المنظمات الاكاديمية إلى أهمية ممارسات اليقظة العقلية كمتغير رئيسي وضروري للحد من السلوكيات السلبية في بيئة العمل والتي تؤثر بالسلب على عطاء المعلمين داخل المدارس؛ وينعكس بالسلب على الطلاب.

سادساً: حدود الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على الحدود التالية:

الحد الموضوعي:

تمثل الحد الموضوعي لهذه الدراسة في دور ممارسات اليقظة العقلية لطلبة الجامعة في زيادة معدلات الرفاهية النفسية وتحسين جودة الحياة الاكاديمية لديهم في الجامعات ومؤسسات وزارة التعليم العالي (المعاهد العليا الخاصة).

الحد المكاني: تمثل الحد المكاني لهذه الدراسة في جامعة مدينة السادات والمعهد العالي للعلوم الإدارية بجناكليس.

الحد البشري: تمثل الحد البشري لهذه الدراسة في طلبة جامعة مدينة السادات، وطلبة المعهد العالي للعلوم الإدارية بجناكليس - البحيرة.

الحد الزمني: تم تطبيق هذه الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠١٩ بطريقة إلكترونية.

سابعاً: الإطار النظري:

• اليقظة العقلية:

لقد فرض متغير اليقظة العقلية نفسه بقوة على ساحة علم النفس المعاصر؛ حيث استطاع علماء النفس تطوير هذا المفهوم، ودمجه في علم النفس، وتناوله باعتباره مفهوماً نفسياً يشير إلى التركيز والانتباه، وعدم إطلاق أحكام سلبية على الأفكار والمشاعر، ولكن التعايش معها، والتعامل معها بموضوعية من جميع جوانبها المتعددة بدلاً من النظر إليها من رؤية واحدة والاعتراف بهذه المشاعر مهما كانت سلبية ومؤلمة بالنسبة للفرد. (Christopher & Gilbert, 2010, 11)

فيُعرف بير وآخرون (Bear, et, al. 2006) اليقظة العقلية: بأنها مفهوم متعدد أو أبعاد متضمنة الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية.

كما يعرفها كارداسيتو وآخرون (Cardaciotto, et al., 2008: 207) بأنها التركيز على الخبرات الحاضرة، والمراقبة المستمرة للخبرات، مع تقبل تلك الخبرات كما هي في الواقع دون إصدار أحكام تقييمية عليها.

ولأهمية ممارسات اليقظة العقلية في تحسين الحالة النفسية، وتحسين جودة الحياة بوجه عام، تسعى الدراسة الحالية إلى بحث دراسة هذه الممارسات في ظل متغيرات صحية واجتماعية وأكاديمية خطيرة (جائحة كورونا) والتعليم عن بعد، ومحاولة تطبيقه على المراحل المختلفة للتعليم الجامعي

أبعاد اليقظة العقلية:

وثمة العديد من وجهات النظر التي قدمها الباحثون حول مكونات اليقظة العقلية وفقاً للتوجهات النظرية، ونحوها؛ فقد أشار (Carlson, Astin & Freedman, 2006) العقلية لها أربعة مكونات وهي: تنظيم الذات، وإدارة الذات، وتوضيح القيم، والاكتشاف.

في حين أن هناك مكونين اثنين لليقظة العقلية؛ تمثل الأول في : التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، وتمثل الثاني في: الانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية.

(Hasker,2010: 12)

في حين حدد ميلر و ارمي (Miller, w. & Arme y, M, 2011: 96) مكونين لليقظة العقلية؛ ويتمثل الأول: في حالة الوعي كما هي في اللحظة الحالية مع الشعور الهادف أي التركيز الموجه ، أما المكون الثاني: فيتمثل في المعالجات المعرفية لليقظة العقلية وتم تفسير هذا المكون المعرفي على أنه الملاحظة المحايدة دون إصدار الأحكام التقييمية على المنبهات كما هي في الوقت الحاضر.

كما حدد كانج وآخرون (kang, et al., 2012 :24) أربعة مكونات لليقظة العقلية، وهي: الانتباه، الوعي، والتركيز على الخبرة في اللحظة الحالية، التعايش مع الخبرات وأفكار دون إصدار أحكام.

وفي ضوء التوجه الحديث الذي ينظر لليقظة العقلية على أنها مفهوم متعدد الأبعاد، يمكن تعريف كل بعد-إجرائيا-على النحو التالي :

١. **الملاحظة Observing**: وتعني الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات

والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح.

٢. **الوصف Describing** يعني وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها من خلال الكلمات.

٣. **التصرف بوعي**: ويعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع

سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.

٤. **عدم الحكم على الخبرات الداخلية**: ويعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر التي

يشعر بها.

٥. **عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية**: ويعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن يتفاعل معها وتشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، وتفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة.

(Baer, et al.,

ويمكن تعريف العوامل الخمسة لليقظة العقلية-إجرائيا-في الدراسة الحالية بأنها الدرجة التي يحصل عليها الفرد في كل عامل فرعي في المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

• الوجود الممتلئ (الرفاهية النفسية):

يُعد مفهوم الرفاهية النفسية، مفهوماً من المفاهيم التي اشتقت من متغيرات علم النفس الإيجابي وارتبط بمفهوم السعادة، جاء سليجمان Seligman ووجه الأنظار إلى مفهوم التفاؤل باعتباره جزءاً من الرفاهية النفسية؛ مما أعاد الأنظار إلى مفهوم الرفاهية النفسية، حيث شكل التوجه نحو دراسة السلوك الإيجابي؛ اتجاهاً تبناه رائدو مدرسة علم النفس الإيجابي، حيث يؤكد علم النفس الإيجابي على بناء حياة ذات طبيعة إيجابية بدلاً من علاج الاضطرابات والمشاكل السلوكية.

(Sligman, csikszentmihalyi., 2000)

فمفهوم الرفاهية النفسية كما يرى (كارول ريف و بيرتون سينجر، ١٩٨٩ : ١٠٦٩) إلى أن الدراسة العلمية للرفاهية النفسية بدأت خلال السنوات القليلة الماضية بالرغم من أنه في اوائل عام ١٩٤٨ حددت منظمة الصحة العالمية أن الصحة النفسية ليست مجرد الخلو من المرض النفسي بل هي أكثر من ذلك حيث بدأ العلماء دراسة العوامل والابعاد المرتبطة و المنعشة للصحة النفسية والرفاهية اجهزة في القديم تساوي مفهوم الصحة النفسية مع غياب المرض النفسي اي ان الفرد يكون متمتعاً بالصحة النفسية حالة خلو من اعراض القلق والاكتئاب أو شيء آخر من الأعراض السيكولوجية غير أن ذلك يعبر عن مفهوم الرفاهية النفسية الذي يستلزم تعريفه: تتناول العوامل الايجابية وبذلك يكون المفهوم مرادفا للصحة النفسية وعلاوة على ذلك فان تفسير ما هو ايجابي ينطلق من تناول القيم والخير في الخبرات الانسانية و خلاصة القول أن الصحة النفسية الاصلية لا تعني فقط مجرد غياب او الخلو من أعراض المرض النفسي إنما تنتخطاه الى التفاعل النشط الايجابي للإنسان. (شند، ٢٠١٣ : ٦٧٤)

ويشير حامد زهران (١٩٨٧) أن مصطلح Psychological Well-being (الرفاهية النفسية) أو الوجود الممتلئ ينطوي على (انشراح- رفاهية- سعادة) إلا أن مفهوم السعادة قد يشتمل على النواحي العقلية - الانفعالية- السلوكية) معاً.

الرفاهية النفسية عند كارول ريف:

تتكون الرفاهية النفسية طبقاً لنموذج كارول ريف والذي يندرج تحت مدخل السعادة من ستة عوامل او أبعاد مرتبطة ببعضها البعض وهي كالآتي:

أ. الاستقلالية:

تُعرف كارول ريف وآخرون (٢٠٠٤، ١٣٨٣ - ١٣٩٤) الاستقلالية على أنها : شعور الفرد بالاستقلال وتفرد الذات وأن يكون لدى الفرد القدرة على مواجهة الضغوط الاجتماعية والتفكير والتصرف بطولة تميزه عن غيره وكذلك القدرة على تنظيم السلوك من داخله و تقييمه لذاته تبعاً لمعايير شخصية والاستقلالية بهذا المعنى تشير الى تفرد الذات وتقرير المصير .
ب: **تقبل الذات**: يشير علاء كفاي (١٩٩٠ : ٢٧) الي أن تقبل الفرد لذاته تعني أن يتقبلها بكل ما تحمله من إيجابيات وسلبيات ولا يرفضها أو يكرها لان رفض الذات أو كراهية الفرد لذاته من شأنها أن تتسبب في عجز الفرد عن تقبل الآخرين تقبلاً حقيقياً وتقبل الفرد لذاته لا يعني بالطبع الرضا السلبي عن الذات من أن هذا التقبل يسمح بنقد الفرد لذاته ومحاسبتها وتقييم سلوكه باستمرار الى أن يصل بالفرد لمستوى من تطوير الذات وهي تعني الا يقنع الفرد بتقبل ذاته كما هي بل يتوجب عليه أن يعمل على تحسينها وتطويرها والتحسين والتطوير يحدث بتدعيم جوانب القوة ومحاولة التغلب على النقائص و مناطق الضعف ومحاولة التخلص من العيوب والحد من اثارها على الأقل؛ حيث أن تقبل الذات يُعد بداية لتحسينها؛ حيث أن الفرد الذي يرفض ذاته لن يحاول تطويرها.

ج. الهدف في الحياة:

تشير كارل وريف (١٩٨٩، ١٠٦٩ - ١٠٨١) أن الهدف في الحياة من أهم المؤشرات الدالة على تمتع الفرد بالصحة النفسية و الرفاهية النفسية، كما يتضمن هذا المتغير أيضاً معتقدات الشخص حول هدفه في الحياة وكذلك وجود معنى لحياته، كم أن مفهوم النضج يؤكد علي الفهم العميق للهدف في الحياة.

د. العلاقات الاجتماعية والايجابية بالآخرين:

تشير كارول وريف (١٩٨٩ ، ١٠٨٩ : ١٠٨١) أن العلاقات الايجابية بالآخرين من أهم مؤشرات ومعالم الصحة النفسية والرفاهية النفسية، حيث تشير العديد من النظريات الى أهمية العلاقات البين شخصية الدافئة والموثوق فيها، فالأشخاص المؤكدين لذواتهم يوصفوا بأنهم جميعاً يمتلكون مشاعر قوية من التعاطف والحب للجميع .

هـ. **التمكن من البيئة**: تعتبر كارول ريف (١٩٨٩ ، ١٩٨٩ : ١٠٨١) القدرة على اختيار وخلق بيئة ملائمة تراعي ظروف الفرد وقيمة النفسية، وتُعد من أهم المؤشرات المحددة للصحة النفسية ومن المعروف أن الشخص الناجح يستلزم المشاركة في مجالات وأنشطة ذات معنى

ودلالة تتخطى الذات، كما تتطلب عملية النمو مدى الحياة، القدرة على إدارة التحكم في بيئة معقدة تشمل عددا كبيرا من الأنشطة الخارجية.

و. النضج الشخصي:

تشير كارول وريف (١٩٨٩ ، ١٠٧٣) أن النضج الشخصي من أهم المؤشرات الدالة على الرفاهية النفسية والصحة النفسية والوظيفة الايجابية و يعني الشعور المستمر بالنمو ونضج الذات وامتدادها والانفتاح على الخبرات الجديدة و ادراك الفرد لقدراته التي يملكها والتحسن المستمر في الذات والسلوك بمرور الوقت بما يعكس فاعلية الذات.

• جودة الحياة الأكاديمية:

تعد جودة الحياة الاكاديمية احد ابعاد جودة الحياة بشكل عام؛ على فهي تساعد الطالب على تحقيق التوافق مع بيئته التعليمية، وتتأثر جودة الحياة الاكاديمية بالبيئة التعليمية للطالب فاذا توفرت في هذه البيئة الخدمات المناسبة التي تسمح للطالب اشباع حاجات التعليمية والاستمتاع ب دراسة وتحقيق الذات يؤدي ذلك الى جودة الحياة الاكاديمية. (عابدين، والشرقاوي، ٢٠١٦: ١٧٢).

كما أن السعي لتحقيق جودة الحياة الاكاديمية هدف من اهداف التعليم الجامعي، ومن المفترض ان يسعى لتحقيقه الطالب والاساتذة وادارات الكليات، ومن خلال التعامل مع الطلاب لاحظ الباحث ان المعاناة وفقد الامل الذين يعانون من هما، مع تدني مستوى جودة الحياة لدي وهناك بعض الدراسات التي توضح ذلك مثل الدراسة(شاهر خالد سليمان، ٢٠١٠)، (رغداء على نعيسة، ٢٠١٢) التي أشارت كلا منهما الى انخفاض مستوى جودة الحياة لطلاب الجامعة و ان هناك ارتباط بين جودة الحياة لطلاب الجامعة وقلق المستقبل كما في دراسة احمد عبد الله الثنيان، ٢٠٠٩)، (زينب محمود شقير، واخرون، ٢٠١٢) و (محمد عبد العزيز الطالب، ٢٠١٣) و هذا الارتباط سالب كما أن جودة الحياة تؤثر في اضطرابات النوم لدي الشباب(زينب محمود شقير، ٢٠١٠) ومن سم فان انخفاض شعور الطالب بجودة الحياة يؤدي به الى الوقوع في بعض المشكلات.

وجودة الحياة له تأثير في تحصيل الطلاب وقد اوضح الدراسة (اسماعيل صالح الفر، وزهير عبد الحميد النواجحة، ٢٠١٢) وجود فروق بين مرتقى ومنخفضى التحصيل لجودة الحياة وتؤكد دراسة (Arslan , S. & Akkas , O., 2012) على أن جودة الحياة تسهم في رفع مستوى التحصيل الاكاديمي لطلاب الجامعة كما أشارت الدراسة (محمد عبد العزيز الطالب، ٢٠١٣) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جوده الحياه والتحصيل الدراسي لدي طلاب

الجامعة، وأوضحت دراسة (Lee, y et al.,2014) أن الطلاب الذين يمتلكون بجودة حياة بصورة مرتفعة يتمتعون بتقدير للذات وتحكم ذاتي بصورة أفضل. (عابدين، الشرفاوي: مرجع سابق: ص ١٥٧).

أبعاد جودة الحياة الأكاديمية:

تتعدد وتتوسع أبعاد جودة الحياة الأكاديمية، حيث يشير أحمد عبدالمك (٢٠١٩ ، ٥٤٠) إلى أن جودة الحياة الأكاديمية تنقسم الى أربعة أبعاد هي:

١. كفاءة الذات الأكاديمية يقصد به معتقدات الفرد في قدرته على تنظيم وتنفيذ سلسلة من الاجراءات لتحقيق مستوى معين من الإنجاز الأكاديمي.
٢. المساندة الأكاديمية: وتعني ادراك الطالب للاهتمام والرعاية التعليمية التي يتلقاها من الاخرين وكذلك حصوله على التوجيهات والارشادات التي تفيده في تقديمه الدراسي
٣. التقدم في تحقيق الاهداف الأكاديمية: وتعني سعيد الطالب لتحقيق اهداف أكاديمية سبق تحديدها.

٤. الرضا الأكاديمي: هو مجموعه العوامل الاجتماعية والمادية والدراسية التي يترتب عليها حالة انفعالية سارة تحقق الاشباع وتجعله راضيا عن دراسته.

ويتفق كل من (حبيب، ٢٠١٦ ، ٢٣٥) والعنبي (٢٠١٤ ، ٢٥٥ - ٢٥٧)

علي أن مفهوم جودة الحياة الأكاديمية، يشتمل على أربعة أبعاد:

١. المعرفة: وتعني المام الطالب بالخبرات والمهارات التي يكتسبها من خلال عملية التعليم والتعلم لموضوع ما.
٢. البراعة: وهي تفاعل عدد من القدرات والاستعدادات والخصائص الشخصية، و تؤدي إلى انتاج أصيل ومفيد وجديد يساهم في تقدم وتطور المعارف الأكاديمية للطالب.
٣. الشخصية: ويقصد بها البناء الخاص بصفات الطالب وأنماط سلوكية والذي من شأنه أن يحدد طريقته المتفردة في تكيفه مع البيئة التعليمية واكتساب الخبرات المتاحة له.
٤. الحكمة: وتعني جميع التدابير التي يقوم بها الطالب للرفع من جودة حياته الأكاديمية.

ويمكن تحديد أبعاد جودة الحياة الأكاديمية من خلال:

١. جودة الدراسة الجامعية: وتتمثل في شعور الطالب بالاستمتاع، من خلال دراسة المقررات في بيئة مفعمة بالأمل والتفاؤل والسعادة، والرضا عن المساندة والدعم المقدم له.

٢. جودة إدارة الوقت: قدرة الطالب على تنظيم أوقات حياته الجامعية، بطريقة تحقق أهدافه الجامعية والحياتية.

٣. جودة الصحة النفسية: وتعني شعور الطالب بالتوافق والأمان النفسي والاجتماعي.

ثامناً: دراسات سابقة:

المحور الأول:

دراسات اهتمت بدراسة متغير اليقظة العقلية من حيث علاقته ببعض المتغيرات الأخرى:

فقد هدفت دراسة (السيد الفضالي، ايناس صفوت، ٢٠٢٠) إلى الكشف عن درجة توافر اليقظة العقلية ومكوناتها في ضوء نظرية Langer والتعرف على الفروق في الجنس والاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعليم، ونوع الاختبار المفضل، وأشارت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- توافر مكونات اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر.
- عدم وجود فروق ترجع لمتغير الجنس، ماعدا مكون البحث عن الجديد، حيث وُجدت اختلافات لصالح الذكور في هذا البعد.
- عدم وجود فروق دالة احصائياً في مكوني اليقظة العقلية (البحث عن الجديد - المرونة) تبعاً لاختلاف التخصص لصالح الاتجاه الإيجابي.
- عدم وجود فروق دالة احصائياً في مكونات اليقظة العقلية ترجع لأسلوب التعلم المفضل، ما عدا مكون (انتاج الجديد).
- لا توجد فروق دالة احصائياً في مكوني اليقظة العقلية (البحث عن الجديد - المرونة) تبعاً لاختلاف الاختبار التحريري.

بينما هدفت دراسة (الأنصاري ، ٢٠١٩) إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطلبة الخريجين، قسم خدمة اجتماعية، وتكونت عينة الدراسة من (٣١٢) من طلبة مرحلة البكالوريوس الخريجين في جامعة أم القرى تخصص خدمة اجتماعية، تم استخدام مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية المقنن للبيئة العربية (البحيري وآخرون، ٢٠١٤) كما استخدم مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية المقنن للبيئة العربية وقد أظهرت النتائج، عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى اليقظة العقلية، كما لم تظهر النتائج وجود علاقة بين اليقظة العقلية وعوامل الشخصية الخمسة الكبرى.

فقد أشارت دراسة (يسرا شعبان، ٢٠١٩) والتي هدفت إلى التعرف على الفروق بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في كل من الصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة، ومدى

تأثير كل من النوع (ذكور/ إناث) والفرقة الدراسية (أولى/ رابعة) والتفاعل بينهما على متغيرات البحث، بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الصمود الأكاديمي و Kettler ضغوط الحياة المدركة، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية إعداد (Bear et al 2006) ومقياس الصمود الأكاديمي إعداد (Cassidy 2016) ومقياس ضغوط الحياة المدركة إعداد الباحثة على عينة البحث النهائية وعددها (٥٤٨) طالب وطالبة منهم (٣٠٥) طالباً و (٤٤٥) طالبة بالفرقتين الأولى والرابعة، وباستخدام اختبار (ت) وتحميل التباين الثنائي ومعامل ارتباط بيرسون، أظهرت النتائج ما يلي: وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في الصمود الأكاديمي لصالح مرتفعي اليقظة العقلية، بينما توجد فروق لصالح منخفضي اليقظة العقلية في ضغوط الحياة المدركة، وكذلك توجد فروق في النوع في اليقظة العقلية لصالح الذكور، بينما توجد فروق في النوع في كل من الصمود.

كما هدفت دراسة (Pagnini, F., et.,al, 2018) إلى بحث علاقة اليقظة العقلية بجودة الحياة والسعادة لدى عينة من الطلاب الإيطاليين، وتم تطبيق الاستبيان (لانجر لليقظة العقلية) بعد ترجمته للغة الإيطالية على عينة مقدارها (٢٤٠) من الطلاب، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية اليقظة العقلية والرفاهية النفسية، ووجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية والوسواس القهري والاكتئاب والقلق.

وعن تأثير اليقظة الذهنية على الأداء الرياضي لدى عدد من الأفراد؛ فقد أكدت دراسة (Noetel, M., 2018) أهمية استخدام استراتيجيات تحسين الأداء في الرياضة لمساعدة الرياضيين على التحكم في أفكارهم وعواطفهم من خلال الأساليب "المركزة على المحتوى" وأوصت بأهمية اعتماد استراتيجيات التدخل لتحسين الأداء الرياضي عبر اليقظة الذهنية.

في حين هدفت دراسة (هدى جمال، ٢٠١٨) إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين، والكشف عن مستوى اليقظة العقلية، والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، والفروق بين الذكور والإناث في المتغيرين محل الاهتمام، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) مراهقاً ومراهقة، إذ بلغ عدد الذكور (١٣٢) مراهقاً، وبلغ عدد الإناث (١١٨) وأستخدم لقياس متغيرات الدراسة مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية [إعداد بير وآخرين ٢٠٠٦، Bear, et al، ترجمة عبد الرقيب البحيري وآخرين (٢٠١٤) ومقياس الرضا عن الحياة (إعداد مجدي الدسوقي ، ٢٠١٣)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة محل

الاهتمام، مع غياب الفروق بين الذكور والإناث في كل من اليقظة العقلية والرضا عن الحياة ، وكشفت النتائج عن تحقق فروض الدراسة الرئيسية، حيث وجدت علاقة موجبة دالة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة ، وأسهمت اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة من المراهقين.

كما هدفت دراسة(نبيل عبدالهادي، ٢٠١٨) إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية و بين كل من الشفقة بالذات والضغط الأكاديمية والقلق الاجتماعي وكذلك الى معرفة التنبؤ باليقظة العقلية من تلك المتغيرات النفسية السابقة والكشف عن اي متغير من المتغيرات النفسية الاكثر اسهاما في التنبؤ اليقظة العقلية ومعرفة الفروق بين التخصصات المختلفة لطلاب في مستوى اللياقة الذهنية والمتغيرات الاخرى المدرسة وتكون تعيينه البحث الاساسية من (٣٨٤) طالبا من الشعبة العلمية و (٢١٣) طالبة من الشعبة الادبية وطبق الباحث مقياس الشفقة بالذات و مقياس الضغوط الاكاديمية والمقياس القلق الاجتماعي والمقياس اليقظة الذهنية (من اعداد الباحث) وتوصلت نتائج البحث الى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين كلا من بُعد (الانسانية المشتركة والدرجة الكلية للشفقة بالذات) وبين بعد الانتباه فقط كأحد أبعاد اليقظة العقلية، كما وجدت علاقة ارتباطية سالبة بين كلا من الضغوط الاكاديمية والقلق الاجتماعي وبين اليقظة العقلية وكذلك امكانية التنبؤ باليقظة العقلية من متغيري الضغوط الاكاديمية المنخفضة والقلق الاجتماعي المنخفض لدى طلاب العين الكلية وعينة الشعب الادبية وعينة الشعب العلمية وأن أكثر المتغيرات اسهاماً في اليقظة العقلية، وهي على الترتيب القلق الاجتماعي المنخفض والضغوط الاكاديمية المنخفضة لدى طلاب العين الكلية وعينة الشعب العلمية والضغوط الاكاديمية المنخفضة والقلق الاجتماعي المنخفض لدى طلاب الشعبة الادبية وفي النهاية لم توجد فروق ذات دلالة احصائية بين طلاب الشعبة العلمية والادبية في اليقظة العقلية والمتغيرات النفسية الاخرى المدرسة.

كما أجرى (الوليدي، ٢٠١٧) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية، والسعادة النفسية، والكشف عن إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية لديهم، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٥) طالباً وطالبة إذ بلغ عدد الطلاب (١٣٧) وعدد الطالبات (١٣٨) بمتوسط عمري قدره (٢٠) عاماً، واستخدم الباحث مقياس اليقظة العقلية من إعداد إيرسما ورومير (،Erisman& Roemer,2012 السعادة النفسية تعريب (هاشم، 2010) قد أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية في بعد واحد من أبعاد اليقظة العقلية، وهو الاستقلال الذاتي، كما خلصت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية وذلك للطالبات فقط.

في حين هدفت دراسة (Samhkaniyan, E., et. Al, 2015) إلى بحث فاعلية العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تحسين جودة الحياة والوحدة لدى السيدات المصابون بمرض نقص المناعة، واستخدم القياس القبلي والبعدي لعينة مكونة من (٢٤) سيدة مصابة بمرض نقص المناعة، وأشارت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية؛ مما يشير إلى فاعلية التدخل القائم على اليقظة العقلية في رفع معدلات السعادة والرفاهية النفسية أو الوجود الممتلئ لدى أفراد العينة التجريبية.

بينما تناولت دراسة (Giaquinto , M ,2014) اليقظة الذهنية والقلق الاجتماعي وحل المشكلات الاجتماعية وجودة الحياة لدى الطلاب الجامعيين الذين يعانون من اضطرابات طيف التوحد، حيث بدأت برامج الجامعة والكلية في تقديم الدعم المصمم خصيصًا للشباب الذين يعانون من اضطرابات طيف التوحد (ASD) في محاولة أولية لتحديد العوامل المحتملة التي تساهم في تحسين الصحة النفسية وجودة الحياة للأفراد الذين يعانون من ASD وتم تطبيق أدوات الدراسة على عينة مكونة من ٤٠ شابًا تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٢٦ عامًا ، في أربع جامعات للتحقق من العلاقات بين اليقظة العقلية وحل المشكلات الاجتماعية والقلق الاجتماعي ونوعية الحياة، وكذلك بحث العلاقات التنبؤية بين القلق الاجتماعي وجودة الحياة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وحل المشكلات الاجتماعية والقلق الاجتماعي ودرجات جودة الحياة لدى الشباب الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد في برامج الكلية.

المحور الثاني : دراسات تناولت متغير جودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة من حيث علاقتها ببعض المتغيرات:

حيث هدفت دراسة (أحمد عبدالملك أحمد، ٢٠١٩) إلى الكشف عن أفضل نموذج سببي يوضح مسارات التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين التدفق النفسي وإدارة الذات وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، واستخدم الباحث الأدوات الملائمة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- عدم وجود فروق بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة في جودة الحياة الأكاديمية وأبعادها ما عدا بعد الكفاءة الذاتية الأكاديمية، حيث وجدت فروق لصالح الإناث.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين جودة الحياة الأكاديمية وكل من التدفق النفسي وإدارة الذات لدى طلبة الجامعة عند مستوى دلالة (٠.٠٠١).
- أسهمت درجات التدفق النفسي وإدارة الذات في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية.

بينما هدفت دراسة (حمادنة، ٢٠١٨) إلى التعرف على مستوى رضا الطلاب غير السعوديين في جامعة الملك سعود عن جودة الحياة الجامعية، وبلغت عينة الدراسة (٤٠٠) طالبا ولتحقيق أهداف الدراسة أسطورة الباحث استبانة لقياس مستوى رضا الطالب عن جودة الحياة الجامعية وظهرت نتائج الدراسة أن مستوى رضا الطلاب غير السعوديين عن جودة الحياة الاكاديمية جاء مرتفعاً، كما ظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة في مستوى تقدير الطلاب غير السعوديين لجودة الحياة الجامعية تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

في حين هدفت دراسة سالم (٢٠١٧) إلى دراسة متغيري جودة الحياة الاكاديمية والتسويق الأكاديمي والفروق في سلوك التسويق الأكاديمي وجودة الحياة الاكاديمية في ضوء بعض المتغيرات وذلك لدي عينة من طلاب قسم التربية الخاصة بجامعة الملك سعود بلغت (١٥٣) طالبا، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس جودة الحياة الاكاديمية وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس جودة الحياة الأكاديمية، ومقياس التسويق الاكاديمي كلاهما من إعداد الباحث وتوصلت الدراسة الى عدة نتائج منها وجود فروق دالة بين الطلاب على مقياس جودة الحياة الأكاديمية تعزى الى متغير المعدل لصالح المعدل الأعلى، و متغير العمر الأكبر، وكذلك وجود فروق دالة بين الطلاب على مقياس التسويق الأكاديمي تعزى الى المتغير المعدل لصالح المعدل الاصغر، ومتغير العمر لصالح الاصغر سناً.

كما تصدت دراسة عابدين، والشرقاوي (٢٠١٦) إلى بحث طبيعة العلاقة بين جودة الحياة الأكاديمية وكل من مهارات تنظيم الذات الأكاديمية والمرونة النفسية، والاختلافات فيها باختلاف متغيرات النوع والتخصص والفرق الدراسية، والتنبؤ بجودة الحياة الاكاديمية في ضوء كلا من تنظيم الذات الاكاديمية والمرونة النفسية وذلك لدي عينة من طلاب الجامعة بلغت (٤٦٧) طالب أو طالبة، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس جودة الحياة الاكاديمية والمقياس المرونة النفسية، كلاهما من اعداد الباحثان، قياس تنظيم الذات الاكاديمية إعداد (mango, 2010) وتعريب الباحثان وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها وجود ارتباط موجب ودال بين جودة الحياة الاكاديمية وكل من تنظيم الذات الاكاديمية والمرونة النفسية وعدم وجود فروق دالة بين الذكور والاناث في مهارات تنظيم الذات الأكاديمية والمرونة النفسية و مهارتي مسئولية التعلم و استراتيجية التذكر في التنبؤ بجودة الحياة الاكاديمية لدي عينة الدراسة.

في حين هدفت دراسة (لفا العتيبي، ٢٠١٤) لتصميم مقياس جودة الحياة الأكاديمية لطلاب الجامعة، وقد انبثق منه أربع محاور وهي المعرفة والبراعة والشخصية والحكمة، وقد تم صياغة عدد (٩) عبارات للمحور الأول وعدد (٨) عبارات للمحور الثاني، وعدد (٨) عبارات للمحور الثالث وعدد (١١) عبارة للمحور الرابع، ووضع أمام كل عبارة مقياس تقدير ثلاثي (دائماً، أحياناً، أبداً) لمعرفة درجة الطالب بجودة الحياة الأكاديمية، وتم تطبيق المقياس على (٢٢٢)

طالبة في أربع كليات الجامعة) منها كليتان نظريتان وهما كلية التربية بالدوامي وكلية التربية بالمزاحمية، وكليتان عملتان وهما كلية العلوم والدراسات الإنسانية بالدوامي وكلية العلوم والدراسات الإنسانية بشقراء، وقد أظهرت النتائج أنه تتوافر في المقياس المؤشرات السيكومترية المطلوبة من الصدق والثبات والاتساق الداخلي، وقد تم التحقق من صدق المحتوي (المحكمين) والصدق المرتبط بالمحك، وقد أوصت الدراسة بالاستفادة من المقياس لمعرفة جودة الحياة الأكاديمية لطلاب الجامعة.

المحور الثالث: دراسات تناولت علاقة متغير اليقظة العقلية بالوجود الممتلئ أو الرفاهة النفسية وجودة الحياة :

حيث هدفت دراسة (Harshavardhan, S., et., al. :2019) إلى بحث علاقة اليقظة العقلية بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب الكليات الطبية الجامعية وتحليل ارتباطها بالاكئاب والقلق والتوتر

وتشكلت العينة من ١٥٠ طالبًا، وتم إجراء استبيان اليقظة العقلية ذي الجوانب الخمسة (FFMQ) ومقياس ضغط القلق الناتج عن القلق (DASS) لتقييم الاضطراب النفسي، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود اختلافات فردية في مستويات اليقظة كما ارتبطت اليقظة بمستويات أقل بالاكئاب والقلق والتوتر. من بين جوانب اليقظة الذهنية، كما يمكن التخفيف من ضغوط التعليم الطبي التي تؤثر على الرفاه النفسي للطلاب من خلال تعزيز اليقظة.

تناولت دراسة (Bendre, V. 2019) العلاقة بين اليقظة والرفاهية النفسية للشباب المشاركين في نوع من نشاط اللياقة البدنية، شارك في الدراسة ٢٨٩ طالبًا تتراوح أعمارهم بين ١٨ إلى ٢٣ عامًا، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين اليقظة والرفاهية النفسية، كما أظهر تحليل الانحدار الخطي البسيط أن اليقظة الذهنية تتنبأ بشكل كبير بالوجود الممتلئ لدى الشباب.

كما هدفت دراسة (Akhilendra K. et., al., 2016) إلى محاولة تقييم علاقة اليقظة العقلية بالضغوط وبالرفاهية الذاتية (الوجود الممتلئ) لدى عينة مكونة من (١٤٤) طالبًا تتراوح أعمارهم بين ١٤ و ١٨ عامًا من المدارس حيث قام الطلاب بتقييم اليقظة العقلية باستخدام مقياس اليقظة العقلية - ومستوى الضغط باستخدام مقياس الإجهاد المدرك، تم تقييم رفاهية الطلاب باستخدام مقياس الرفاهية النفسية. تم تحليل البيانات التي تم الحصول عليها بمساعدة الارتباط والانحدار، وأشارت النتائج إلى الارتباط الإيجابي الكبير لمتغير اليقظة العقلية والوجود الممتلئ، ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين اليقظة العقلية والضغوط النفسي، وأوصت الدراسة إلى بناء برامج تدخل للحد من الضغوط النفسية قائمة على اليقظة العقلية.

وعن علاقة اليقظة الذهنية بالوجود الممتلئ فقد أشارت دراسة (Singh, A. K., et., al., 2016) هدفت إلى بحث علاقة اليقظة الذهنية بالرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٤) طالباً وتم تطبيق أدوات الدراسة، وأشارت نتائج إلى وجود ارتباط إيجابي كبير بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية، بينما وجدت علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية لدى أفراد العينة، وأوصت الدراسة بضرورة تنظيم برنامج قائم على اليقظة العقلية .

وفي نفس الإطار فقد هدفت دراسة (Rosini, R. J., et., al, 2017) إلى بحث دور متغير اليقظة العقلية (أي إدراك وتقدير اللحظة الحالية والخبرات) في تجربة العواطف السلبية وسلوكيات نمط الحياة لدى ٢٣ طالباً و ١٩ طالبة جامعية، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة الذهنية وانخفاض مستويات التوتر، وتقليل التأثير السلبي، كما أشارت النتائج إلى فاعلية اليقظة الذهنية في رفع معدلات الوجود الممتلئ والرفاهة النفسية.

كما هدفت دراسة (عمار، ٢٠١٦) إلى اختبار فاعلية بعض تدخلات علم النفس الإيجابي في تنمية الاحساس الذاتي بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب المدارس الثانوية، وتتحدد الدراسة بالعينة المستخدمة وهي مكونة من ٤٠ طالباً من طلاب المدارس الثانوية، وتتراوح أعمارهم ما بين ١٥ إلى ١٧ عاماً ومتوسط (١٥.٤) وانحراف معياري ٠.٣٦ وتم توجيه افراد المجموعتين التجريبتين في القيام بالأنشطة اسبوعياً بصورة منتظمة على مدي ١٣ أسبوع تتضمن ممارسة التفاوض وممارسة التعبير عن الامتنان وهي تدريبات تمت بعد فترة المتابعة ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في الاستجابة لتلك التدخلات، وخلصت النتائج الى أن التركيز الواعي للتفكير المتفائل والامتنان قد يؤدي الى فوائد فعلية ومعرفية ومن ثم تحسن في الاحساس الذاتي في الوجود الممتلئ على تنمية ميول التفكير المتفائل والتفكير الامتنان، وأظهرت النتائج فاعلية تدخلات علم النفس الإيجابي في تنمية الاحساس الذاتي في الوجود الممتلئ عن طريق تدريبات تهدف الى زيادة الانفعالات والمعارف والسلوكيات الايجابية و تؤدي الى فض مركزية الانتباه الجوانب السلبية من خبرات الحياة اليومية بالإضافة الى استمرار احتفاظ افراد المجموعتين التجريبتين في هذا التحسن.

كما هدفت دراسة (حفني، ٢٠١٩) إلى بحث علاقة الانفعالات الاكاديمية بالرفاهية النفسية لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي وتكونت عينة الدراسة من (١٩٦) تلميذ، واستخدمت الدراسة مقياس الانفعالات الاكاديمية (من اعداد الباحث) ومقياس الرفاهية النفسية للأطفال (Oprea et al., 2018) وأوضحت نتائج الدراسة : وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الانفعالات الاكاديمية الايجابية (المتعة الأمل الفخر والرفاهية النفسية) وكذلك وجود علاقة

ارتباطية سالبة دالة بين الانفعالات الاكاديمية السلبية (القلق الخزي والملل والرفاهية النفسية) كما يمكن التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال الانفعالات الاكاديمية الإيجابية.

التعقيب على الدراسات السابقة، وموقع الدراسة الحالية منها:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة يتضح ما يلي:

١. أنها الدراسة الأولى - على حد علم الباحث - التي ربطت بين متغيري اليقظة العقلية والرفاهية النفسية وجودة الحياة الاكاديمية.
٢. أهمية اليقظة العقلية، باعتبارها أحد أهم المتغيرات التي تساهم في تحقيق جودة الحياة بشكل عام وجودة الحياة الاكاديمية بوجه خاص، وتأثيرهما على الفئات التي طبقتا عليها، كما أكدت على تأثيرهما على متغيرات أخرى ذات أهمية قصوى في العملية التربوية: كالتحصيل، والدافعية، والمرونة الفكرية.
٣. أن الدراسة الحالية تفردت عن الدراسات التي سبقتها في تناولها لثلاث متغيرات، لم يربط بينهم أياً من الباحثين من قبل على بيئة دراسية جامعية.
٤. اختلاف المقاييس التي تم استخدامها في الدراسات السابقة تبعاً لأغراض وعينات هذه الدراسات.
٥. تنوعت موضوعات الدراسات السابقة بتنوع أهدافها؛ فقد اهتمت بعض الدراسات الحديثة بدراسة ممارسات اليقظة العقلية لبيئات الدراسة الجامعية، من حيث علاقتها بالعديد من المتغيرات الإيجابية، مثل متغيرات (السعادة والرضا الوظيفي والالتزام التنظيمي، والجودة الشخصية، وسلوكيات المواطنة التنظيمية، والرفاهية النفسية، وجودة الحياة، وجودة الحياة الاكاديمية).
٦. اجتمعت معظم النتائج على أهمية متغير اليقظة العقلية، وخصوصاً في المرحلة الحالية، التي يتعرض فيها شبابنا لحرب نفسية شديدة، نتيجة الوضع الاقتصادي والاجتماعي، مما زاد بسببه معدلات الانتحار بشكل مقلق.

فروض البحث:

- الفرض الأول** "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية بأبعادها (الملاحظة - الوصف - التصرف بوعي - عدم الحكم على الخبرات الداخلية - عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، وبين الرفاهية النفسية بأبعادها (الاستقلالية - تقبل الذات - الهدف من الحياة - العلاقات الاجتماعية والايجابية بالآخرين - التمكن من البيئة - النضج الشخصي) لدى عينة من طلاب الجامعة."

الفرض الثاني "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية بأبعادها (الملاحظة - الوصف - التصرف بوعي - عدم الحكم على الخبرات الداخلية - عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، وبين جودة الحياة الأكاديمية بأبعادها (جودة الدراسة الجامعية- جودة إدارة الوقت - جودة الصحة النفسية) لدى عينة من طلاب الجامعة."

الفرض الثالث "يوجد بُعد من أبعاد اليقظة العقلية أكثر اسهاما في التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة "

الفرض الرابع "يوجد بُعد من أبعاد اليقظة العقلية أكثر اسهاما في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة "

الفرض الخامس " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس اليقظة العقلية وأبعادها (الملاحظة - الوصف - التصرف بوعي - عدم الحكم على الخبرات الداخلية - عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية).

الفرض السادس "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الرفاهية النفسية وأبعادها (الاستقلالية - تقبل الذات - الهدف من الحياة - العلاقات الاجتماعية والايجابية بالآخرين - التمكن من البيئة - النضج الشخصي).

الفرض السابع " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس جودة الحياة الأكاديمية وأبعادها (جودة الدراسة الجامعية- جودة إدارة الوقت - جودة الصحة النفسية).

ثامناً: أسلوب البحث:

تناول الباحث كل من مجتمع وعينة الدراسة، وأسلوب جمع البيانات، ومتغيرات البحث، وأساليب قياسها، والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل بيانات البحث.

أ. مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في طلاب جامعة مدينة السادات وطلاب المعهد العالي للعلوم الإدارية بجنا كليس - البحيرة- وزارة التعليم العالي والبالغ عددهم (١٥٠) طالب من طلاب الجامعة، وتم اختيار عينة طبقية باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث.

ب. أسلوب جمع البيانات:

اعتمد الباحث على مصدرين أساسيين لجمع البيانات الخاصة بالبحث:

١- مصادر البيانات الثانوية:

والذي ينطوي على اطلاع الباحث على العديد من المراجع الأجنبية والعربية على اختلافها من كتب ودوريات وبحوث علمية ذات صلة بمتغيرات البحث الحالي، فيما يتعلق باليقظة العقلية والرفاهية النفسية وجودة الحياة الأكاديمية.

مصادر البيانات الميدانية:

وذلك انطلاقاً من القيام بالدراسة الاستطلاعية وجمع البيانات الأولية من مفردات البحث عن طريق الاستقصاء.

ج. متغيرات البحث:

سوف تنقسم متغيرات البحث الحالي على النحو التالي:

المتغير المستقل: وهو اليقظة العقلية؛ من خلال اطلاع الباحث على البيانات والمعلومات والمقابلات، وعلى المقاييس التي تم استخدامها في الدراسات السابقة وعلى ما كشفت عنه الدراسة الاستطلاعية وقائمة الاستقصاء وبعض الدراسات السابقة مثل دراسة (البحيري وآخرون، ٢٠١٤) ودراسة (السيد الفضالي، ايناس صفوت، ٢٠٢٠) ودراسة (Hongyan , 2018 , C) ودراسة (الأنصاري ، ٢٠١٩) ودراسة (نرمين عوني، ٢٠١٩) واستقر الباحث على تطبيق مقياس (البحيري وآخرون، ٢٠١٤) حيث اشتمل على ستة أبعاد هي (الملاحظة - الوصف - التصرف بوعي - عدم الحكم على الخبرات الداخلية -عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) .

المتغير التابع:

الأول: وهو متغير (الرفاهية النفسية)، من خلال اطلاع الباحث على البيانات والمعلومات والمقابلات، وعلى الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة، وعلى ما كشفت عنه الدراسة

الاستطلاعية، مثل دراسة (Harshavardhan, S., et., al. :2019) ودراسة (Bendre, V. 2019) واستقر الباحث على تطبيق وبين الرفاهية النفسية بأبعادها (الاستقلالية - تقبل الذات - الهدف من الحياة - العلاقات الاجتماعية والايجابية بالآخرين - التمكن من البيئة - النضج الشخصي) واستقر الباحث على تطبيق مقياس الرفاهية النفسية من إعداد سميرة شند وآخرون (٢٠١٣).

الثاني: وهو متغير جودة الحياة الاكاديمية:

من خلال اطلاع الباحث على البيانات والمعلومات والمقابلات، اعتمد الباحث على تحديد أبعاد مقياس جودة الحياة الاكاديمية، وهو ما كشفت عنه الدراسة الاستطلاعية وقائمة الاستقصاء وبعض الدراسات السابقة مثل دراسة (أحمد عبدالمك أحمد، ٢٠١٩) ودراسة (حمادنة، ٢٠١٨) ودراسة سالم (٢٠١٧) واستقر الباحث على تطبيق مقياس جودة الحياة الاكاديمية من اعداد وائل السيد حامد (٢٠١٩) بأبعاده (جودة الدراسة الجامعية- جودة إدارة الوقت - جودة الصحة النفسية)

د. أداة البحث وطريقة جمع البيانات:

اعتمد الباحث في الدراسة الاستطلاعية على المقابلات الشخصية، وتم تصميم الأسئلة وفقاً للدراسات السابقة، كما اعتمد الباحث في دراسته الميدانية على قوائم الاستقصاء كأداة لجمع البيانات الأولية من العينة، والتي تم توزيعها على الأقسام بالكلية والمعاهد بوزارة التعليم العالي (محل تطبيق البحث الحالي) وسيتم عرض تصميم ومحتويات قائمة الاستقصاء واختبارها على النحو التالي:

١- تصميم قائمة الاستقصاء:

وقد تكونت قائمة الاستقصاء من ثلاثة أجزاء كما يلي:

الجزء الأول:

اشتمل الجزء الأول من قائمة الاستقصاء على مقياس اليقظة العقلية؛ حيث قام الباحث بالاطلاع على الدراسات السابقة والمقاييس والأدوات المختلفة واستقر الباحث على تطبيق مقياس (البحيري وآخرون ، ٢٠١٤)؛ حيث تتوافق أبعاده مع نتائج الدراسة الاستطلاعية، كما احتوى المقياس على درجات صدق وثبات موثوق بها.

الجزء الثاني:

اشتمل الجزء الثاني على مقياس الرفاهية النفسية؛ حيث قام الباحث بالاطلاع على العديد من الدراسات السابقة، ومقاييس وأدوات الدراسات، بأبعادها المختلفة وتم الاستقرار على تطبيق مقياس (شند وآخرون، ٢٠١٣) والذي توافقت أبعاده مع الأبعاد التي احتوته الدراسة الاستطلاعية، كما احتوى المقياس على درجات صدق وثبات عالية ويمكن الوثوق بها.

الجزء الثالث:

اشتمل الجزء الثاني على مقياس جودة الحياة الأكاديمية؛ حيث قام الباحث بالاطلاع على العديد من الدراسات السابقة، ومقاييس وأدوات الدراسات السابقة التي بحث متغير (جودة الحياة الأكاديمية)، بأبعادها المختلفة وتم الاستقرار على تطبيق مقياس (وائل السيد حامد، ٢٠١٩) والذي توافقت أبعاده مع الأبعاد التي احتوته الدراسة الاستطلاعية، كما احتوى المقياس على درجات صدق وثبات عالية ويمكن الوثوق بها.

٢. اختبار قائمة الاستقصاء:

بالنسبة لمقياس اليقظة العقلية، من إعداد (البحيري، وآخرون، ٢٠١٤) فقد اشتمل على ستة أبعاد وقام الباحث بإجراء اختبار الصدق والثبات للمقياس، حيث توفرت دلالات الاتساق الداخلي للصورة المعربة للمقياس بعد تطبيقها على عينات عربية (مصرية/سعودية/أردنية) كما تراوحت معاملات الاتساق الداخلي للعبارات بين (٠.٣١٣ - ٠.٧٤٠) لجميع العينات، كما تراوحت معاملات الاتساق الداخلي للأبعاد بين (٠.٤٤٣ - ٠.٧٩٠) كما تراوحت معاملات ألفا كرونباخ للمقياس ككل وأبعاده بين (٠.٥١٦ - ٠.٨٣٧) لجميع العينات، كما أن جميعها دال إحصائياً، ويدل ذلك على الاتساق الداخلي المرتفع لعبارات وأبعاد المقياس، وأنها تقيس ما وضعت لقياسه، كما أن ارتفاع معاملات الاتساق الداخلي في الثقافات الثلاثة (المصرية والسعودية والأردنية) يدل على انخفاض الخطأ المعياري للقياس، مما يزيد من موثوقية النتائج المتحصل عليها من المقياس.

- ويرى (البحيري وآخرون، ٢٠١٤: ١٥٦) أن نتائج دراسته التي هدفت إلى اعداد الصورة العربية لمقياس اليقظة العقلية؛ قد أشارت إلى تمتع مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية بخواص قياسية جيدة، تشجع على استخدامه في الثلاث ثقافات (المصرية والسعودية والأردنية) في مجال البحث العلمي، وكذلك في مراكز الإرشاد النفسي، والعيادات النفسية، وبالرغم من ذلك، لا بد من الإشارة إلى حدود هذه الدراسة؛ فالحاجة ماسة إلى التوسع في استخدام المقياس مع فئات عمرية أخرى، ودراسة ارتباطه بمتغيرات شخصية أكثر تنوعاً.

كما أن معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية-بطريقة سبيرمان براون وجتمان، حيث تراوح
بين (٠.٤٠٠ - ٠.٧٧٦) لجميع العينات، وهي جميعها ذات دلالة إحصائية، ويشير ذلك إلى
المقياس، كما أن ارتفاع معاملات الثبات للمقياس في الثقافات الثلاثة يعطي موثوقية عالية في
إمكانية استخدام هذا المقياس في البيئة العربية، كما يمكن استخدامه في المجالات الإرشادية،
والكلينيكية.

أما بالنسبة لمقياس الرفاهية النفسية، من اعداد (سميرة شند وآخرون، ٢٠١٣) فقد اتضح أن
معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى ٠.٠١ والذي يؤكد الصدق التلازمي، كما جاءت
ارتباطات المفردات بالأبعاد التي تنتمي إليها مرتفعة ودالة عند مستوى ٠.٠١ مما يؤكد الاتساق
الداخلي لأبعاد المقياس، وبالنسبة لثبات المقياس؛ فقد تراوحت نسبة الثبات بين (٠.٧٧ -
٠.٩١).

أما بالنسبة لمقياس جودة الحياة الأكاديمية، من اعداد (وائل السيد حامد، ٢٠١٩) فقد تكون
المقياس من (١٩) عبارة مقسمة على (٣) أبعاد فرعية تغطي جوانب الحياة الأكاديمية من
الرغبة في (جودة الصحة النفسية) والرضا عن بذل المجهود (جودة إدارة الوقت) والمثابرة في
المواجهة (جودة الدراسة الجامعية) وانحصرت درجة ارتباط العبارات بالأبعاد ما بين (٠.٤٠) و
(٠.٨٠)، وبعد حساب مؤشرات الصدق والثبات لمقياس جودة الحياة الأكاديمية، أصبح المقياس
يتكون في صورته النهائية من (١٦) عبارة موزعة على الأبعاد الثلاثة وانحصرت درجات معامل
ألفا بين (٠.٦٨) و (٠.٨٠) وهي درجات مقبولة عالمياً.

٣. أساليب التحليل الإحصائي المستخدمة في تحليل البيانات:

الإحصاء الوصفي:

وذلك لتقديم صورة عامة عن خصائص عينة البحث وشملت المتوسط الحسابي والانحراف
المعياري، ومعامل ارتباط بيرسون، والانحدار المتعدد والمتدرج باستخدام طريقة Stepwise
وذلك لاختبار بقية الفروض، وفروضه الفرعية.

نتائج البحث:

الفرض الأول "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية
بأبعادها (الملاحظة - الوصف - التصرف بوعي - عدم الحكم على الخبرات الداخلية - عدم

التفاعل مع الخبرات الداخلية)، وبين الرفاهية النفسية بأبعادها (الاستقلالية - تقبل الذات - الهدف من الحياة - العلاقات الاجتماعية والايجابية بالآخرين - التمكن من البيئة - النضج الشخصي) لدى عينة من طلاب الجامعة."

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية وأبعادها والرفاهية النفسية وأبعادها، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١)

معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية (ن = ١٥٠)

الدرجة الكلية للرفاهية النفسية	النضج الشخصي	التمكن من البيئة	العلاقات الاجتماعية	الهدف من الحياة	تقبل الذات	الاستقلالية	المتغيرات
0.458**	0.208**	0.382**	0.146	0.067	0.058	0.288**	الملاحظة
0.423**	0.410**	0.238**	0.415**	0.081	0.435**	0.312**	الوصف
0.467**	0.319**	0.514**	0.297**	0.317**	0.438**	0.533**	التصرف بوعي
0.437**	0.106	0.142	0.267**	0.286**	0.397**	0.053	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
0.327**	0.315**	0.322**	0.547**	0.401**	0.317**	0.412**	التفاعل مع الخبرات الداخلية
0.598**	0.389**	0.456**	0.509**	0.355**	0.290**	0.318**	الدرجة الكلية لليقظة العقلية

ينضح من الجدول السابق ما يلي :

وجود علاقة ارتباطية بين بعض أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها مع بعض أبعاد الرفاهية النفسية والدرجة الكلية لها؛ حيث كانت معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠٠١ .

كما يتضح من الجدول أيضا عدم وجود علاقة ارتباطية بين كل من بُعد الملاحظة وكل من تقبل الذات، والهدف من الحياة، والعلاقات الاجتماعية الايجابية مع الآخرين؛ حيث كانت معاملات الارتباط بين هذه الأبعاد غير دالة إحصائيا.

كما يتضح من الجدول أيضا عدم وجود علاقة ارتباطية بين كل من بُعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية وكل من التمكن من البيئة، والنضج الشخصي؛ حيث كانت معاملات الارتباط بين هذه الأبعاد غير دالة إحصائيا.

وتتفق هذه الدراسة بشكل جزئي مع دراسة (Meyer, E., et, al. 2018) والتي أكدت على أهمية تأثير ممارسات اليقظة الذهنية على تحسين المرونة النفسية لدى أفراد العينة، كما اتفقت مع دراسة (Pagnini, F., et.,al, 2018) والتي هدفت إلى بحث علاقة اليقظة العقلية بجودة الحياة والسعادة لدى عينة من الطلاب الإيطاليين، والتي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية، ووجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية والوسواس القهري والاكتئاب والقلق، وكذلك دراسة (Harshavardhan, S., et., al. :2019) والتي أشارت نتائجها إلى وجود اختلافات فردية في مستويات اليقظة كما ارتبطت اليقظة بالرفاه النفسي للطلاب من خلال تعزيز اليقظة العقلية . ويفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء نتائج الدراسات السابقة والإطار النظري؛ حيث أن الملاحظة الجيدة، لا تساهم بدور فعال في تقبل الذات واكتساب القدرة على تحديد أهداف الشخص.

الفرض الثاني "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية بأبعادها (الملاحظة - الوصف - التصرف بوعي - عدم الحكم على الخبرات الداخلية - عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، وبين جودة الحياة الأكاديمية بأبعادها (جودة الدراسة الجامعية - جودة إدارة الوقت - جودة الصحة النفسية) لدى عينة من طلاب الجامعة."

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة من اليقظة العقلية وأبعادها وجودة الحياة الأكاديمية وأبعادها، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (٢) معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية (ن

المتغيرات	جودة الدراسة الجامعية	جودة إدارة الوقت	جودة الصحة النفسية	الدرجة الكلية لجودة الحياة
الملاحظة	0.326**	0.318**	0.433**	0.521**
الوصف	0.293**	0.344**	0.335**	0.411**
التصرف بوعي	0.307**	0.439**	0.534**	0.419**
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	0.277**	0.318**	0.405**	0.402**
التفاعل مع الخبرات الداخلية	0.011	0.104*	0.034	0.112
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	0.423**	0.310**	0.407**	0.515**

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٠١ بين كل من اليقظة العقلية وأبعادها المدروسة وجودة الحياة الأكاديمية، وأبعادها المدروسة؛ حيث كانت معاملات الارتباط دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٠١.

كما يتضح من الجدول أيضا عدم وجود علاقة ارتباطية بين بُعد (التفاعل مع الخبرات الداخلية كأحد أبعاد اليقظة العقلية وكل من جودة الدراسة الجامعية، وجودة الصحة النفسية والدرجة الكلية لليقظة العقلية؛ حيث كانت معاملات الارتباط غير دالة إحصائية).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Giaquinto , M , 2014) والتي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى الطلاب الجامعيين، وكذلك دراسة دراسة (Pagnini, F., et.,al, 2018).

الفرض الثالث "يوجد بُعد من أبعاد اليقظة العقلية أكثر اسهاما في التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة " للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمعرفة أكثر أبعاد اليقظة العقلية إسهما في التنبؤ بالدرجة الكلية للرفاهية النفسية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٣) نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة أكثر أبعاد اليقظة العقلية إسهاما في التنبؤ بالدرجة الكلية للرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة

المتغير	ر	ر ^٢	ر ^٢ النموذج	قيمة "ف"	B	الخطأ المعياري	β	قيمة "ت"
التصرف بوعي	0.467	0.218	0.209	123.415**	0.322	0.078	0.322	11.578**
الملاحظة	0.458	0.210	0.199		0.234	0.056	0.225	9.413**
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	0.437	0.191	0.178		0.411	0.018	0.399	7.342**
الوصف	0.423	0.179	0.165		0.322	0.112	0.278	6.525**
التفاعل مع الخبرات الداخلية	0.327	0.107	0.099		0.435	0.134	0.318	5.727**

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

أن قيمة "ف" لمعرفة إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال أبعاد اليقظة العقلية بلغت (١٢٣.٤١٥) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠١ ؛ مما يشير إلى إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة من خلال أبعاد اليقظة العقلية .

كما يتضح من الجدول أن أكثر أبعاد اليقظة العقلية إسهاما في التنبؤ بالرفاهية النفسية هو بُعد التصرف بوعي؛ حيث بلغت القيمة التنبؤية له ١١.٥٧٨ وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠١ ؛ كما بلغ معامل الارتباط ٠.٤٦٧ ، ومعامل التفسير النهائي المصاحب لدخول المتغيرات إلى معادلة الانحدار (٢ النموذج) ٠.٢٠٩ ، وهذا معناه أن التصرف بوعي يسهم بنسبة ٢٠.٩٪ في التنبؤ بالرفاهية النفسية .

ويأتي في المرتبة الثانية بُعد الملاحظة؛ حيث بلغت القيمة التنبؤية له ٩.٤١٣ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١ ، وبلغت قيمة (٢ النموذج) ٠.١٩٩ ، وهذا معناه أن بُعد الملاحظة يسهم بنسبة ١٩.٩٪ في التنبؤ بالرفاهية النفسية.

ويأتي في المرتبة الثالثة بُعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية؛ حيث بلغت القيمة التنبؤية له ٧.٣٤٢ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١ ، وبلغت قيمة (٢ النموذج) ٠.١٧٨ ، وهذا معناه أن بُعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية يسهم بنسبة ١٧.٨٪ في التنبؤ بالرفاهية النفسية. ويأتي في المرتبة الرابعة بُعد الوصف؛ حيث بلغت القيمة التنبؤية له ٦.٥٢٥ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١ ، وبلغت قيمة (٢ النموذج) ٠.١٦٥ ، وهذا معناه أن بُعد الوصف يسهم بنسبة ١٦.٥٪ في التنبؤ بالرفاهية النفسية.

ويأتي في المرتبة الأخيرة بُعد التفاعل مع الخبرات الداخلية؛ حيث بلغت القيمة التنبؤية له ٥.٧٢٧ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١ ، وبلغت قيمة (٢ النموذج) ٠.٩٩٠ ، وهذا معناه أن بُعد التفاعل مع الخبرات الداخلية يسهم بنسبة ٩.٩٪ في التنبؤ بالرفاهية النفسية.

وتتفق هذه النتيجة بشكل جزئي مع نتائج دراسة (الوليدي، ٢٠١٧) والتي كشفت عن إمكانية التنبؤ بالسعادة والرفاهية النفسية من خلال اليقظة العقلية.

كما تتفق ودراسة (هدى جمال، ٢٠١٨) والتي كشفت عن مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى المراهقين.

الفرض الرابع "يوجد بُعد من أبعاد اليقظة العقلية أكثر اسهاماً في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة"

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمعرفة أكثر أبعاد اليقظة العقلية إسهاماً في التنبؤ بالدرجة الكلية لجودة الحياة الأكاديمية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٤) نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة أكثر أبعاد اليقظة العقلية إسهاما في التنبؤ بالدرجة الكلية لجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة

المتغير	ر	ر ^٢	ر ^٢ النموذج	قيمة "ف"	B	الخطأ المعياري	β	قيمة "ت"
الملاحظة	0.521	0.271	0.254	93.578**	0.633	0.099	0.521	9.445**
التصرف بوعي	0.419	0.176	0.163		0.592	0.112	0.423	8.410**
الوصف	0.411	0.169	0.145		0.523	0.100	0.409	7.567**
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	0.402	0.162	0.142		0.608	0.187	0.356	5.989**

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

أن قيمة "ف" لمعرفة إمكانية التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية من خلال أبعاد اليقظة العقلية بلغت (٩٣.٥٧٨) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ ؛ مما يشير إلى إمكانية التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة من خلال أبعاد اليقظة العقلية .

كما يتضح من الجدول أن أكثر أبعاد اليقظة العقلية إسهاما في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية هو بُعد الملاحظة؛ حيث بلغت القيمة التنبؤية له ٩.٤٤٥ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ ؛ كما بلغ معامل الارتباط ٠.٥٢١ ، ومعامل التفسير النهائي المصاحب لدخول المتغيرات إلى معادلة الانحدار (ر ٢ النموذج) ٠.٢٥٤ ، وهذا معناه أن الملاحظة يسهم بنسبة ٢٥.٤٪ في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية.

ويأتي في المرتبة الثانية بُعد التصرف بوعي ؛ حيث بلغت القيمة التنبؤية له ٨.٤١٠ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ ، وبلغت قيمة (ر ٢ النموذج) ٠.١٦٣ ، وهذا معناه أن بُعد التصرف بوعي يسهم بنسبة ١٦.٣٪ في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية.

ويأتي في المرتبة الثالثة بعد الوصف؛ حيث بلغت القيمة التنبؤية له ٧.٥٦٧ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١، وبلغت قيمة (٢ النموذج) ٠.١٤٥، وهذا معناه أن بعد الوصف يسهم بنسبة ١٤.٥٪ في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية

ويأتي في المرتبة الرابعة، بعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية؛ حيث بلغت القيمة التنبؤية له ٥.٩٨٩ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١، وبلغت قيمة (٢ النموذج) ٠.١٤٢، وهذا معناه أن بعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية يسهم بنسبة ١٧.٨٪ في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Giaquinto , M ,2014) والتي أسفرت نتائجها عن التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية من خلال اليقظة العقلية لطلاب الجامعة.

الفرض الخامس " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس اليقظة العقلية وأبعادها (الملاحظة - الوصف - التصرف بوعي - عدم الحكم على الخبرات الداخلية - عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية).

لمعرفة الفروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية وأبعادها تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين، والجدول التالي يوضح ذلك .

البعد	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الملاحظة	ذكر	82	34.914	2.460	1.651	غير دال
	أنثى	68	35.558	2.274		
الوصف	ذكر	82	31.000	1.937	0.305	غير دال
	أنثى	68	30.897	2.193		
التصرف بوعي	ذكر	82	38.231	3.259	1.512	غير دال
	أنثى	68	37.308	4.211		
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	ذكر	82	35.536	2.299	0.415	غير دال
	أنثى	68	35.705	2.699		

غير دال	0.606	2.583	30.475	82	ذكر	التفاعل مع الخبرات الداخلية
		2.544	30.220	68	أنثى	
غير دال	0.408	6.307	170.158	82	ذكر	الدرجة الكلية لليقظة العقلية
		7.705	169.691	68	أنثى	

جدول (٥) قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين الذكور والإناث في أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية
يتضح من الجدول السابق ما يلي :

أن قيمة "ت" لمعرفة الفرق بين الذكور والإناث في أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها بلغت على الترتيب (١.٦٥١ - ٠.٣٠٥ - ١.٥١٢ - ٠.٤١٥ - ٠.٦٠٦ - ٠.٤٠٨) وهي قيم غير دالة إحصائياً ؛ مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية وأبعادها المدروسة ، وهذا معناه تكافؤ الذكور والإناث في اليقظة العقلية وأنها لا تختلف باختلاف النوع.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (هدى جمال، ٢٠١٨) والتي كشفت عن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في متغير اليقظة العقلية.

بينما تختلف مع دراسة دراسة (يسرا شعبان، ٢٠١٩) والتي أشارت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير اليقظة العقلية، لصالح الذكور.

الفرض السادس "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الرفاهية النفسية وأبعادها (الاستقلالية - تقبل الذات - الهدف من الحياة - العلاقات الاجتماعية والايجابية بالآخرين - التمكن من البيئة - النضج الشخصي).".

لمعرفة الفروق بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية وأبعادها تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين، والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (٦)

قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين الذكور والإناث في أبعاد الرفاهية النفسية والدرجة الكلية

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعات	البُعد
0.05	2.128	2.774	55.402	82	ذكر	الاستقلالية
		2.364	56.308	68	أنثى	
غير دال	1.566	3.396	50.939	82	ذكر	تقبل الذات
		4.209	51.911	68	أنثى	
غير دال	0.895	4.746	51.878	82	ذكر	الهدف من الحياة
		4.726	52.573	68	أنثى	
غير دال	0.701	4.499	52.829	82	ذكر	العلاقات الاجتماعية
		4.338	53.338	68	أنثى	
غير دال	1.818	3.962	49.256	82	ذكر	التمكن من البيئة
		3.657	50.397	68	أنثى	
0.05	2.000	6.844	44.987	82	ذكر	النضج الشخصي
		6.857	47.235	68	أنثى	
0.05	3.213	12.376	305.292	82	ذكر	الدرجة الكلية للرفاهية النفسية
		12.169	311.764	68	أنثى	

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

أن قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين الذكور والإناث في كل من (الاستقلالية - النضج الشخصي - الدرجة الكلية للرفاهية النفسية) بلغت على الترتيب (٢.١٢٨ - ٢.٠٠٠ - ٣.٢١٣) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ ؛ مما يشير إلى وجود فروق في هذه الأبعاد ترجع إلى متغير النوع ، وتعزى هذه الفروق لصالح المجموعة الأعلى متوسط حسابي ، وهي مجموعة الإناث ؛ حيث كان المتوسط الحسابي لها أعلى من مجموعة الذكور .

كما يتضح من الجدول أيضا أن قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين الذكور والإناث في كل من (تقبل الذات - الهدف من الحياة - العلاقات الاجتماعية - التمكن من البيئة) بلغت على الترتيب (١.٥٦٦ - ٠.٨٩٥ - ٠.٧٠١ - ١.٨١٨) وهي قيم غير دالة إحصائيا؛ مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في هذه الأبعاد.

الفرض السابع " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس جودة الحياة الأكاديمية وأبعادها (جودة الدراسة الجامعية - جودة إدارة الوقت - جودة الصحة النفسية)."

جدول (٧) قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين الذكور والإناث في أبعاد جودة الحياة الأكاديمية والدرجة الكلية

التباعد	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
جودة الدراسة الجامعية	ذكر	82	21.804	2.631	7.550	0.05
	أنثى	68	17.691	4.000		
جودة إدارة الوقت	ذكر	82	26.231	2.855	7.821	0.05
	أنثى	68	21.176	4.944		
جودة الصحة النفسية	ذكر	82	21.609	2.963	7.013	0.05
	أنثى	68	17.676	3.899		
الدرجة الكلية لجودة الحياة الأكاديمية	ذكر	82	69.646	5.631	9.742	0.05
	أنثى	68	56.544	10.497		

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

أن قيمة "ت" لمعرفة الفرق بين الذكور والإناث في أبعاد جودة الحياة الأكاديمية والدرجة الكلية بلغت على الترتيب (٧.٥٥٠ - ٧.٨٢١ - ٧.٠١٣ - ٩.٧٤٢) وهي

قيم دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ ؛ مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة الأكاديمية وأبعادها المدروسة ترجع إلى متغير النوع ، وتعزى هذه الفروق لصالح المجموعة الأعلى متوسط حسابي ، وهي مجموعة الذكور ؛ حيث كان المتوسط الحسابي لها أعلى من مجموعة الإناث في أبعاد جودة الحياة الأكاديمية والدرجة الكلية.

وتختلف هذه الدراسة مع نتائج دراسة دراسة عابدين، والشرقاوي (٢٠١٦) والتي كشفت عن عدم وجود فروق دالة بين الذكور والانات في مهارات تنظيم الذات الأكاديمية والمرونة النفسية و مهارتي مسئولية التعلم.

المراجع:

١. أحمد بناني (٢٠٢٠): التعليم الالكتروني في الجزائر الراهن والمستقبل. مجلة دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية، مركز البحث وتطوير الموارد البشرية، ٣ (١) ، ٢٥٥ - ٢٧٤.
٢. أحمد عبدالمك أحمد (٢٠١٩). نمذجة العلاقة السببية بين التدفق النفسي وإدارة الذات وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٦٦ (١)، ٥٢٧ - ٣٠٤.
٣. البحيري، أحمد وآخرون.(٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. مجلة الإرشاد النفسي، مصر، ٣٩، ١٩٩ - ٢٦٦.
٤. حفني، على ثابت إبراهيم (٢٠١٩): الانفعالات الأكاديمية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة التربية الخاصة، كلية علوم الإعاقة والتأهيل- جامعة الزقازيق..
٥. حمادنة، همام سمير (٢٠١٨). مستوى رضا الطلاب غير السعوديين في جامعة الملك سعود عن جودة الحياة الجامعية. المجلة العربية لضمان جودة الحياة الجامعية، جامعة العلوم والتكنولوجيا، ١١(٣٥)، ٦٣ - ٨٤.
٦. خولة جميل الانصاري (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بسمات الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطلبة الخريجين قسم الخدمة الاجتماعية بجامعة أم القرى، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣٥ (٦)، ٢٢١ - ٢٤٦.

٧. سالم، سري محمد رشدي (٢٠١٧). جودة الحياة الأكاديمية، وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب قسم التربية الخاصة بجامعة الملك سعود. مجلة كلية التربية- جامعة الخرطوم، ٩(١٠)، ١- ٥٤.
٨. الفضالي، السيد & صفوت، ايناس (٢٠٢٠). اليقظة العقلية في ضوء نظرية Langer وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم، ونوع الاختبار التحريري المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق. المجلة التربوية، كلية التربية ، جامعة سوهاج، (٦٩)، ١٤٧- ١٨٩.
٩. السيد، وائل السيد حامد (٢٠١٩): جودة الحياة الاكاديمية كمتغير وسيط بين الاغتراب النفسي وتقدير الذات بين طلاب جامعة الملك سعود، المجلة الدولية للدراسات النفسية والتربوية، ٥(٢)، ١٤٤ - ١٦٠.
١٠. بلبل، يسرا شعبان إبراهيم (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق. المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، ٦٨(٦٨)، ٢٩٥٥-٣٠٠٩.
١١. شند، سميرة محمد، آخرون (٢٠١٣): مقياس الرفاهة النفسية للشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس، ٣٦ (١)، ٦٧٣ - ٦٩٤.
١٢. عابدين، حسن سعد محمود، والشرقاوي، فتحي محمد (٢٠١٦). مهارات تنظيم والمرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية، جامعة الإسكندرية، مجلة كلية التربية، ٢٦ (١٦)، ١٥٣ - ٢٣٤.
١٣. العتيبي، لفا محمد هلال (٢٠١٤): تقييم مقياس جودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، مجلة القراءة والمعرفة، ١٤٨، ٢٤١ - ٢٨٠.
١٤. علاء الدين كفاي "١٩٩٠": الصحة النفسية، ط٣، القاهرة، دار هجر للطباعة والنشر والإعلان
١٥. الوليدي، علي محمد علي. (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة، جامعة الملك خالد، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، أبريل العدد ٢٨ ص 41-86.
١٦. عمار، طاهر سعد حسن (٢٠١٦): أثر تدخلات علم النفس الايجابي في تنمية الاحساس الذاتي بالوجود الممتلئ لدى عينه من طلاب المدارس. مجله الارشاد النفسي، جامعه عين شمس، ٤٦ (٣)، ٣٠٩ - ٣٤٠.

١٧. فتحي عبدالرحمن الضيع، أحمد علي طلب (٢٠١٣) فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس 34 ص ١-٥٧.
١٨. لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣٥ (١٠)، ١ - ٦٠.
١٩. ماجد أحمد المالكي (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التفكير التحليلي لدى الطلاب المتفوقين بالمرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣٥ (١٠)، ٣٥٩ - ٣٥١.
٢٠. نبيل عبد الهادي احمد (٢٠١٨): بعض المتغيرات النفسية المسهمه في اليقظه العقلية لدي طلاب كليه التربيه ، جامعه الازهر بالقاهره، مجلة كلية التربية، جامعه طنطا، مج ٧١ (٣)، ١ - ٨٥.
٢١. نرمين عوني محمد (٢٠١٩). اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية كمنبئين بالحكمة الاختبارية لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، ٢٥ (١٠)، ١ - ١٠.
٢٢. يسرا شعبان إبراهيم (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الاكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق، المجلة التربوية، ديسمبر، ج (٦٨)، ٢٤٦٣ - ٢٥٢٠.

المراجع الأجنبية:

1. Akhilendra K. et., al. (2016). Does Mindfulness Enhance Psychological Well-being of the Students. *Journal of Psychosocial Research*. Vol. 11, No. 2, 2016, 241-250.
2. Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. *Handbook of positive psychology*, 74, 88
2. Albrecht, N. J., Albrecht, P. M., & Cohen, M. (2012). Mindfully teaching in the classroom: A literature review. *Australian Journal of Teacher Education*, 37(12), n12.
3. Baer, R. A. (2003). Mindfulness and behavior analysis: An application of the writings of DM Baer. *A Small Matter of Proof: The Legacy of Donald M. Bear*, 211-224.
4. Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143.

5. Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27-45.
6. Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27-45.
7. Bendre, V. (2019). Relationship between Mindfulness and Psychological Wellbeing of Youth Engaged in Fitness Activity. *Journal of Psychosocial Research, 14*(2), 327-334.
8. Brim, O. G., Ryff, C. D., & Kessler, R. C. (Eds.). (2019). *How healthy are we?: A national study of well-being at midlife*. University of Chicago Press.
9. Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M., Quin, R. H., & Greeson, J. (2010). Developing mindfulness in college students through movement-based courses: effects on self-regulatory self-efficacy, mood, stress, and sleep quality. *Journal of American College Health, 58*(5), 433-442.
10. Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment, 15*(2), 204-223.
11. de Matos Pedro, E., Alves, H., & Leitão, J. (2018). Does the quality of academic life mediate the satisfaction, loyalty and recommendation of HEI students?. *International Journal of Educational Management*.
12. Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment, 49*(1), 71-75.
13. Diner, E. (1984). Sub'ektivnoe blagopoluchie. *Psihologicheskij vestnik, 95*, 542-575.
14. Edstrom, M. Mindfulness and Everyday Life Education. In *Canadian Symposium XIII Issues and Directions for Home Economics/Family Studies/Human Ecology Education February 27-28 and March 1, 2015 Winnipeg, Manitoba* (p. 33).
15. Epstein-Lubow, G., McBee, L., Darling, E., Arney, M., & Miller, I. W. (2011). A pilot investigation of mindfulness-based stress reduction for caregivers of frail elderly. *Mindfulness, 2*(2), 95-102.
16. Fiore, J. M. (2015). *The Effectiveness of a Music-based Relaxation Intervention and a Mindfulness-based Intervention Delivered Online to Decrease Hospice Workers Stress and Improve Professional Quality of Life* (Doctoral dissertation, University of Kansas).

17. Giaquinto, M. B. (2014). *Mindfulness, social problem solving, social anxiety and quality of life in college students with Autism Spectrum Disorders* (Doctoral dissertation, Teachers College, Columbia University).
18. Hajloo, N. (2019). The prediction model of psychological well-being students based on the Personality traits with the mediation of mindfulness. *Razi Journal of Medical Sciences*, 26(3), 67-78.
19. Harshavardhan, S., et., al. (2019). Mindfulness and its role in psychological well-being among medical college students. *Journal of Psychiatry & Allied Sciences*, Volume 10 | Issue 1 | January-June 2019 .
20. Hasker, S. M. (2010). *Evaluation of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach for enhancing athletic performance*. Indiana University of Pennsylvania.
21. Hassed, C. (2016). Mindful learning: Why attention matters in education. *International Journal of School & Educational Psychology*, 4(1), 52-60.
22. Hayes, D., Moore, A., Stapley, E., Humphrey, N., Mansfield, R., Santos, J., ... & Boehnke, J. R. (2019). Promoting mental health and wellbeing in schools: examining Mindfulness, Relaxation and Strategies for Safety and Wellbeing in English primary and secondary schools: study protocol for a multi-school, cluster randomised controlled trial (INSPIRE). *Trials*, 20(1), 1-13.
23. Kamath, S. (2015). Role of mindfulness in building resilience and emotional intelligence and improving academic adjustment among adolescents. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 6(4).
24. Kang, G., & Oh, S. (2012). Effects of mindfulness meditation program on perceived stress, ways of coping, and stress response in breast cancer patients. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 42(2), 161-170.
25. Langer, E. J. (1989). Minding matters: The consequences of mindlessness–mindfulness. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 22, pp. 137-173). Academic Press.
26. Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., ... & Devins, G. (2006). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of clinical psychology*, 62(12), 1445-1467.
27. Meyer, E. C., Frankfurt, S. B., Kimbrel, N. A., DeBeer, B. B., Gulliver, S. B., & Morrisette, S. B. (2018). The influence of mindfulness, self-compassion, psychological flexibility, and posttraumatic stress disorder on disability and quality of life over time in war veterans. *Journal of clinical psychology*, 74(7), 1272-1280.

28. Miller, J. D., Dir, A., Gentile, B., Wilson, L., Pryor, L. R., & Campbell, W. K. (2010). Searching for a vulnerable dark triad: Comparing factor 2 psychopathy, vulnerable narcissism, and borderline personality disorder. *Journal of personality*, 78(5), 1529-1564.
29. Noetel, M. T. (2018). Mindfulness and acceptance approaches to athletic performance. Ph.D. Australian Catholic University
30. Pagnini, F., Bercovitz, K. E., & Phillips, D. (2018). Langerian mindfulness, quality of life and psychological symptoms in a sample of Italian students. *Health and quality of life outcomes*, 16(1), 29.
31. Rosini, R. J., Nelson, A., Sledjeski, E., & Dinzeo, T. (2017). Relationships between levels of mindfulness and subjective well-being in undergraduate students. *Modern Psychological Studies*, 23(1), 1-24.
32. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069- 1084.
33. Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological inquiry*, 9(1), 1-28.
34. Ryff, C. D., Singer, B. H., & Dienberg Love, G. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1383-1394.
35. Samhkaniyan, E., Mahdavi, A., Mohamadpour, S., & Rahmani, S. (2015). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on quality of life and loneliness of women with HIV. *Journal of medicine and life*, 8(Spec Iss 4), 107.
36. Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.
37. Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.
38. Shorey, R. C., Elmquist, J., Gawrysiak, M. J., Anderson, S., & Stuart, G. L. (2016). The relationship between mindfulness and compulsive sexual behavior in a sample of men in treatment for substance use disorders. *Mindfulness*, 7(4), 866-873.
39. Singh, A. K., Choubey, A. K., & Singh, S. (2016). Does Mindfulness Enhance Psychological Well-being of the Students. *Journal of Psychosocial Research*, 11(2).241- 251.

