



**اليقظة العقلية والمرونة المعرفية
وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية لدى
طلاب الجامعة**

مجلة كلية الآداب بقنا (دورية أكاديمية علمية محكمة)

د. حسام الدين أبو الحسن حسن علي

دكتوراه علم النفس التربوي
جامعة جنوب الوادي

DOI: 10.21608/qarts.2023.227379.1728

مجلة كلية الآداب بقنا - جامعة جنوب الوادي - العدد (٥٧) أكتوبر ٢٠٢٢

ISSN: 1110-614X الترقيم الدولي الموحد للنسخة المطبوعة

ISSN: 1110-709X الترقيم الدولي الموحد للنسخة الإلكترونية

موقع المجلة الإلكتروني: <https://qarts.journals.ekb.eg>

اليقظة العقلية والمرونة المعرفية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن علاقة جودة الحياة الأكاديمية بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية، والتحقق من الفروق في جودة الحياة الأكاديمية التي تعزى إلى كل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية، وتحديد الإسهام النسبي لكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٩٦) طالب وطالبة من طلاب جامعة جنوب الوادي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، طبق عليهم مقاييس جودة الحياة الأكاديمية واليقظة العقلية والمرونة المعرفية.

وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية) وجودة الحياة الأكاديمية (الأبعاد والدرجة الكلية)، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المرونة المعرفية (الأبعاد والدرجة الكلية) وجودة الحياة الأكاديمية (الأبعاد والدرجة الكلية)، كما أسفرت عن وجود فروق دالة إحصائياً في جودة الحياة الأكاديمية تعزى لليقظة العقلية (مرتفع - متوسط ، منخفض)، ووجود فروق دالة إحصائياً في جودة الحياة الأكاديمية التي تعزى للمرونة المعرفية (مرتفع - متوسط ، منخفض)، كما توصلت إلى إمكانية التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية من خلال اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى طلاب الجامعة.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، المرونة المعرفية، جودة الحياة الأكاديمية.

مقدمة:

ينظر إلى طلاب الجامعة على أنهم قادة الغد وبناء المستقبل، وذلك لعظم الدور المتوقع منهم القيام به نحو دفع حركة التقدم العلمي والتقني لمجتمعاتهم، ونظراً لأن هذه المرحلة العمرية هي آخر حلقة في مرحلة المراهقة، الأمر الذي يضع الطالب الجامعي أمام الكثير من التحديات والضغوط، مما ينعكس على سلوكياتهم وتوجهاتهم المستقبلية، مما يدعونا للاهتمام بهم ورعايتهم وتوفير بيئة جامعية محفزة وداعمة لهم تسهم في تحرير طاقاتهم الإبداعية.

وأشار Diener, et al. (1999, 277) إلى أن جودة الحياة تعد مفهوماً ديناميكياً يتضمن الكثير من المكونات الذاتية والاجتماعية وال نفسية، وينظر إليه على أنه مظلة عامة تتدرج تحتها كل عناصر الصحة النفسية الإيجابية، وترتبط بمحاولة رصد كيفية إدراك الأفراد مختلف جوانب حياتهم النفسية، ومدى شعورهم بقدرتهم على السيطرة على حياتهم الشخصية، وإلى أي مدى يشعر الأفراد بامتلاكهم لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين.

وتعد جودة الحياة الأكاديمية Quality of academic life أحد أبعاد جودة الحياة بشكل عام، فهي تساعد الطالب على تحقيق التوافق مع بيئته التعليمية، وتتأثر جودة الحياة الأكاديمية بالبيئة التعليمية للطالب، فإذا توفرت في هذه البيئة الخدمات المناسبة التي تسمح للطالب بإشباع حاجاته التعليمية والاستمتاع بدراسته وتحقيق ذاته، يؤدي ذلك إلى جودة الحياة الأكاديمية (عابدين والشرقاوي، ٢٠١٦، ١٧٢). فجودة الحياة الأكاديمية في المرحلة الجامعية أصبحت ضرورة ملحة تفرضها التغيرات المتسارعة التي نعيشها وما يتبعها من ضغوط وتوترات، ويدعمها الرغبة في تطوير

التعليم الجامعي والارتقاء به نحو مسايرة التوجهات العالمية ومواكبة الانفجار المعرفي الذي يشهده العالم من حولنا (أحمد، ٢٠١٩، ٥٣٠).

وفي هذا الصدد أوضحت الجلبى (٢٠٠٧، ٣٠٠) أن الجودة الأكاديمية تعمل على إشباع حاجات الطلاب وترفع مستوى مخرجات المؤسسة التعليمية لتتواءم مع احتياجات الدولة وطموحاتها ومع متطلبات سوق العمل لتكون قادرة على مواجهة المنافسة الإقليمية والعالمية وللوصول بخدماتها التعليمية والبحثية والمجتمعية لأعلى جودة ممكنة بأفضل الوسائل وأقل التكاليف. كما أوضحت دراسة حبيب (٢٠١٦) التي أجرتها على فئة من الطالبات الموهوبات بأن العمل على تحسين جودة الحياة الأكاديمية لديهن زاد من إدراك الطالبية لقدراتها، ومهاراتها، ووعيها بالمحافظة على هذه الموهبة ومحاولة صقلها وتطويرها، بالإضافة إلى محاولتهن مواجهة المهام التعليمية والمشكلات التي تؤثر بالسلب على أدائهن الأكاديمي.

وهذا الطرح يقودنا إلى إلقاء الضوء على العوامل والمتغيرات النفسية ذات التأثير الإيجابي والفعال والتي يمكن أن تسهم في تطوير وتحسين جودة الحياة الأكاديمية، ولعل متغيري اليقظة العقلية والمرونة المعرفية يمكن أن يسهما في تحقيق جودة الحياة الأكاديمية لطلاب الجامعة.

فمفهوم اليقظة العقلية Mindfulness من المفاهيم الحديثة نسبياً؛ فاليقظة العقلية تعد وسيلة واعية وهادفة لمساعدة الفرد على ضبط الذات، واتخاذ القرارات، وتعزيز الاستجابات المنضبطة في المواقف الضاغطة، ومن ثم تقييم هذه الاستجابات بشكل إيجابي، كما تسهم في تحسين الصحة الجسدية والعقلية (Kozak & Decrop, 2009, 101-102). وهي حالة من الوعي المتزن تساعد الفرد على تجنب التوحد الكامل بالهوية الذاتية وعدم الارتباط بالخبرة، وتشجعه على اتباع رؤية واضحة لقبول الظواهر النفسية والانفعالية كما هي، وتقبل الأفكار والمشاعر والخبرات السابقة،

والتركيز والانفتاح على الحاضر دون إصدار أحكام (Neff, 2003, 225). فمن المفيد للفرد أن يدرك حالته الانفعالية ومدى تأثيرها على تشكيل أفكاره واتخاذ قراراته وحياته بشكل عام، لذا فاليقظة العقلية تسهم بشكل فعال في التنبؤ بالصحة النفسية، وتحد من تأثير المواقف الضاغطة على الفرد، وهذا ما أكدته نتائج دراسة الضبع ومحمود (٢٠١٣) بوجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية ومظاهر الصحة النفسية.

ومن جانب آخر أشار كوستا وكاليك (٢٠٠٣) أن التفكير بمرونة هو أحد عادات العقل المعرفية والتي تعبر عن نزعة الفرد إلى التصرف حيال المواقف والمشكلات المختلفة بطريقة ذكية عندما لا يستطيع الفرد الإجابة أو التصرف تجاه تلك المواقف بطريقة مناسبة كما أنه من أكثر عادات العقل صعوبة، ويقصد بالمرونة فن معالجة معلومات بعينها على خلاف الطريقة التي اعتمدت سابقاً في معالجتها، فمن السهولة أن يتعلم الفرد حقيقة جديدة، لكن من الصعب تغيير العقلية التي اعتاد رؤية الأشياء من خلالها، كما أكدنا على أهمية الاكتشافات المذهلة المتعلقة بالدماغ البشري في قدرته على التغيير وإبداع البدائل ثم في قدرته على تغيير نفسه ليصبح أكثر براعة وقوة وقدرة واقتداراً، فالمرونة تعني القدرة على استخدام طرق غير تقليدية في حل المشكلات ومواجهة التحديات.

لذا تعد المرونة المعرفية Cognitive Flexibility بعداً مهماً أيضاً من أبعاد الشخصية التي لها تأثير إيجابي وفعال على شخصية الفرد؛ حيث تسهم في تقبله للأفكار المتنوعة وتوجيه استراتيجياته المعرفية، مما ينعكس على قدرته على مواجهة الصعوبات التي تعترضه، فهي تعبر عن قدرة الفرد على توظيف المعرفة والمهارات عبر المواقف والمجالات المختلفة، والتي تعد من أهم متطلبات نجاح الأداء في السياقات المختلفة (قاسم، وعبد اللاه، ٢٠١٨، ٨٣).

وتسهم المرونة المعرفية في تمكين الفرد من التعامل مع المواقف المتناقضة والصعبة، والبحث عن حلول متنوعة وتوظيفها بشكل فعال من أجل التوافق مع هذه المواقف (Fu & Chow, 2016, 26). لذا يتسم الأفراد ذوو المرونة المعرفية المرتفعة بالثقة في قدراتهم الخاصة ولديهم وعي بالخيارات البديلة، وقدرتهم استخدام المعلومات بمرونة وتطبيقها بطرق مختلفة للسياق والقدرة على اتخاذ القرارات بمفردهم والنظر إلى الأحداث من زوايا مختلفة (Malkoc & Mutlu, 2019, 280). فالمرونة المعرفية تمكن الفرد من إعادة تشكيل قناعاته، للوصول إلى حالة من التوازن بين قدراته وطموحاته (Jen, Chen & Wu, 2019, 1717).

وفي هذا الصدد أكدت دراسة (Cikrikci (2018 أن المرونة المعرفية ترتبط بشكل إيجابي بالرضا عن الحياة. كما أشارت دراسة (Odacl & Cirkci (2018 أن مستوى التصنيف الأعلى من المرونة المعرفية يرتبط بالانفتاح والتنظيم الذاتي والقدرة على التكيف وتحقيق الذات.

وما سبق وانطلاقاً من أهمية الدور الذي يمكن أن يقوم به كل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية في تحقيق جودة الحياة الأكاديمية، تتناول الدراسة الحالية العلاقة بين جودة الحياة الأكاديمية وكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى طلاب الجامعة.

مشكلة البحث:

يعيش الطالب الجامعي في مرحلة عمرية تتبلور فيها شخصيته بصورة واضحة؛ حيث انتقل من مرحلة التعليم المدرسي الذي يتميز بالضبط والالتزام بالتعليمات والدوام الرسمي الإلزامي إلى الحياة الجامعية التي تتميز بحرية الاختيار في التخصصات والمقررات الدراسية، وأيام الدوام وفقاً لنظام الساعات المعتمدة، لذلك فهو

يسعى دائماً وراء التغيير والتجديد والاستقلالية والتميز في المعرفة وفي السلوك ليواكب التغيرات السريعة التي تحدث في كافة مجالات الحياة، كذلك نجد أن مرحلة التعليم الجامعي تفرض على الطالب أن يحدد الأولويات عند تعامله مع الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، والنظر إلى الأمور والمشكلات من زوايا متعددة وبصورة تفصيلية وعدم إهمال أي جزئية حتى يتمكن من اتخاذ القرارات الأكاديمية الصائبة.

وتأكيداً لما سبق فإن عبدالمعطي (٢٠٠٥) أشار إلى أن ادراك الطلاب لجودة الحياة الأكاديمية يؤثر على أدائهم الدراسي، وفي دافعيتهم للإنجاز وتحقيق الأهداف الذاتية والموضوعية لهم، وبناء على ذلك فإن محاولة فهم وتقدير الطلاب لجودة الحياة الأكاديمية وإدراكهم لها يعد خطوة مهمة في سبيل فهم هذه المرحلة ومتطلباتها. وأشارت العتيبي (٢٠١٤) أن معرفة الطالب بخبراته ومهاراته وقدراته واستعداداته لإنتاج شيء مفيد يساهم في تطوير حياته وتحقيق الجودة الأكاديمية له.

وفي ظل التحديات التي تواجه المتعلمين، وخاصة في العصر الحالي الذي يشهد انفجاراً معرفياً متطوراً باستمرار يتعذر استيعابه من خلال نظم التعليم، لذا يحتاج الطالب إلى استغلال ما لديه من قدرات وتوظيفها لتحقيق الجودة لحياته الأكاديمية، وربما تكون اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لها دور مؤثر في تحقيق هذا الهدف. فدراسة عزب (٢٠٠٤) أشارت إلى أن جودة الحياة الأكاديمية تؤثر في الجانب النفسي لاسيما ممن يتعرضون للاكتئاب، نتيجة الضغوطات الدراسية أو عدم القدرة على التوافق مع البيئة الصفية نتيجة ضعف المهارات الدراسية لدى الطلاب.

كما أن اليقظة العقلية يمكن أن تسهم في خفض التوتر والضغط التي يتعرض لها الفرد وتحسن من كفاءته الذاتية والأكاديمية (Keenan-Mount, Albrecht, & Waters, 2016, 71). فقد أوضح جميل وعبد الوهاب (٢٠١٢) أن الانتباه والتركيز، والانفعال الإيجابي أثناء المذاكرة وتنظيم وقت المذاكرة أدى إلى تحسن ملحوظ في أبعاد

جودة الحياة ككل. كما أكدت العديد من الدراسات ارتباط اليقظة العقلية بجودة الحياة الأكاديمية مثل دراسة الأبيض والسطوحي (٢٠٢٠)، ودراسة الزيداني (٢٠٢١). كما تؤدي المرونة المعرفية دوراً مهماً ومستمرّاً في معظم نواحي التعلم الإنساني من معرفة ولغة وإدراك وتعليم فهي تعمل على توجيه السلوك وتساعد على تغيير وتنويع طرق التعامل مع المشكلات (نور الدين، ٢٠٢٠، ٣٠٣). ولا شك أن المرونة المعرفية تم تناولها في العديد من البحوث والدراسات لأن وجودها لدى الأفراد بدرجة كبيرة يساعدهم في حل المشكلات الصعبة والتغلب على المواقف الجديدة كما أنها تمكن الأفراد من التكيف والتوافق مع البيئات الجديدة والغير مألوفة (البدرواني، وعبدالغفار، وغنيم، ٢٠٢٠، ١٧٣). كما أكدت العديد من الدراسات ارتباط المرونة المعرفية بجودة الحياة الأكاديمية مثل دراسة عابدين والشرقاوي (٢٠١٦)، ودراسة صبرة وإسماعيل (٢٠١٧)، ودراسة زايد (٢٠٢٠).

وفي ضوء ما سبق تتحدد مشكلة الدراسة فيما يلي:

- هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة؟
- هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين المرونة المعرفية وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة؟
- هل تختلف جودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة باختلاف مستويات اليقظة العقلية (منخفض - متوسط - مرتفع)؟.
- هل تختلف جودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة باختلاف مستويات المرونة المعرفية (منخفض - متوسط - مرتفع)؟.
- ما الاسهام النسبي لكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة؟.

أهداف البحث:

- يسعى البحث الى تحقيق الأهداف الآتية:
- الكشف عن علاقة جودة الحياة الأكاديمية بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى طلاب الجامعة.
- التحقق من الفروق في جودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة التي تعزى إلى كل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية.
- الكشف عن الإسهام النسبي للعوامل المنبئة بجودة الحياة الأكاديمية في ضوء متغيرات اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى طلاب الجامعة.

أهمية البحث:

تبرز أهمية البحث الحالي من خلال أهميته النظرية والتطبيقية:

(أ) الأهمية النظرية:

- تبرز أهمية البحث من خلال تناوله لمتغيرات (اليقظة العقلية، المرونة المعرفية، جودة الحياة الأكاديمية) والتي تقع تحت مظلة علم النفس الإيجابي، وتسهم في تشكيل شخصية الطالب الجامعي، وتمنحه الكفاءة في مواجهة الضغوط والتحديات.
- يستمد البحث أهميته من خلال دراسته لفئة طلاب الجامعة، تلك الفئة التي تعول عليها الأمور الكثير في قيادتها نحو التقدم والرقي والتطلع لحياة أفضل كونهم رافداً أساسياً من روافد التنمية المستقبلية للمجتمع.
- تبرز أهمية البحث من خلال إسهامه في تحسين فهمنا لشخصية الطالب بالمرحلة الجامعية، التي ينظر إليها على أنها مرحلة حاسمة في تحديد المستقبل المهني للفرد.

(ب) الأهمية التطبيقية:

- قد تفيد نتائج البحث الحالي في تصميم برامج إرشادية لمساعدة الطلاب على تعلم المهارات المرتبطة باليقظة العقلية والمرونة المعرفية، سعياً لتحقيق جودة الحياة الأكاديمية.
- قد تفيد نتائج البحث القائمين على تطوير العملية التعليمية في مختلف المراحل إلى أهمية متغيري اليقظة العقلية والمرونة المعرفية في تحسين جودة الحياة الأكاديمية للطلاب، من خلال تضمينها بالمقررات والمناهج الدراسية.
- لفت انتباه الأسرة إلى أهمية تدعيم وتحسين الحياة الأكاديمية لأبنائهم وتأثير كل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية في هذا الأمر.
- تطوير خدمات الإرشاد النفسي والتربوي المقدمة لطلاب الجامعة والتي من شأنها تساعدهم في اكتشاف نقاط القود لديهم ومن ثم تنميتها.

حدود البحث:

- **الحدود الموضوعية:** تتناول الدراسة علاقة كل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية بجودة الحياة الأكاديمية.
- **الحدود البشرية:** اقتصرَت الدراسة الحالية على طلاب الجامعة.
- **الحدود المكانية:** تم تطبيق أدوات الدراسة على طلاب جامعة جنوب الوادي بقنا.
- **الحدود الزمانية:** تم تطبيق أدوات الدراسة بالعام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢م.

مصطلحات البحث:

جودة الحياة الأكاديمية **Quality of academic life**:

يعرف علي (٢٠١٣، ٦٤١) جودة الحياة الأكاديمية بأنها شعور الطالب بارتفاع كفاءة الذات الأكاديمية لديه، والرضا الأكاديمي والسعادة، وقدرته على تحقيق أهدافه الأكاديمية وإشباع حاجاته من خلال بيئة تتوافر فيها المساندة الأكاديمية. ويعرف الباحث جودة الحياة الأكاديمية بأنها إدراك الطالب الجامعي بكفاءته الذات الأكاديمية لديه، وشعوره بالرضا عن حياته الجامعية، الأمر الذي يساعده في تحديد أهدافه الأكاديمية والسعي لتحقيقها من خلال بيئة جامعية تقدم له الدعم والمساندة.

وتقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس جودة الحياة الأكاديمية المستخدم في هذه الدراسة.

اليقظة العقلية **Mindfulness**:

يرى (Baer, et al., 2006, 29) أن اليقظة العقلية مفهوم متعدد الأبعاد

يتضمن:

- الملاحظة: تعني الانتباه للمثيرات الداخلية والخارجية مثل الأحاسيس والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح.
- الوصف: ويقصد به وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها من خلال الكلمات.
- التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة: ويقصد به ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.

- عدم الحكم على الخبرات الداخلية: ويقصد به عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.

- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: ويقصد بها الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها ، وتقوده تركيزه في اللحظة الحاضرة. (في: البحيري وآخرون، ٢٠١٤، ١٢٨).

ويُقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس اليقظة العقلية المستخدم في هذه الدراسة.

المرونة المعرفية Cognitive Flexibility:

يعرف الباحث المرونة المعرفية بأنها: قدرة الفرد على التوافق مع المواقف الجديدة والاستجابة للمهام والمطالب الوظيفية والحياتية المتغيرة وغير المتوقعة، وإدراك البدائل المتنوعة لحل المشكلات، والقدرة على انتاج الحلول البديلة وتوظيفها أثناء اتخاذ القرار، وتتألف من الأبعاد التالية:

- المرونة التكيفية: هي قدرة الفرد على التغيير في أساليب تفكيره وسلوكه حينما تواجهه مشكلة أو موقف ما ويتطلب منه حلها دون التقيد بإطار معين.

- المرونة التلقائية: هي قدرة الفرد على سرعة انتاج أكبر عدد من الأفكار المتنوعة حول موقف ما دون التقيد بإطار معين.

- المرونة الإدراكية: قدرة الفرد على التحول المعرفي من خلال الانتقال من مهمة إلى أخرى أو من سلوك لآخر حسب المواقف الاحداث.

وتُقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس المرونة المعرفية المستخدم في هذه الدراسة.

المفاهيم الأساسية للدراسة:

يعتمد الإطار النظري في أدبياته على ثلاثة مفاهيم أساسية هي:

أولاً: جودة الحياة الأكاديمية **Quality of academic life**:

نظراً لحدثة مفهوم جودة الحياة الأكاديمية في مجال البحث التربوي والنفسي، تنوعت تعريفات مفهوم جودة الحياة الأكاديمية، لما لها من دور في مساعدة الطلاب على التوافق مع البيئة التعليمية. حيث أوضح (Pedro, Alves, & Leitão (2018, 882) أن جودة الحياة الأكاديمية متغير يشير إلى الشعور الشامل بالرضا العام الذي يدركه الطلاب أثناء دراستهم الجامعية، ويتحدد من خلال توقعات الطلاب واحتياجاتهم، مع التركيز على الخبرات الإجمالية للطلاب في الجامعة بدلاً من الاقتصار على بيئة الصف الدراسي. في حين عرفها عابدين والشرقاوي (٢٠١٦، ١٧٢) بأنها شعور الطالب بالرضا عن حياته الأكاديمية وقدرته على إشباع حاجاته الأكاديمية من خلال المساندة الأكاديمية والتخطيط الجيد لمستقبله، فهي تشمل الرضا الأكاديمي، والمساندة الأكاديمية، والكفاءة الأكاديمية. كما عرفها على (٢٠١٣، ٦٥٦-٦٥٧) أنها مفهوم متعدد ونسبي يختلف من شخص لآخر من الناحيتين النظرية والتطبيقية وفق المعايير التي يعتمدها الأفراد لتقويم حياتهم الأكاديمية ومطالبها، والتي غالباً ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة الأكاديمية. بينما عرفها (Ahangr (2010, 955) أنها حُسن توظيف إمكاناته العقلية والإبداعية، وإثراء وجدانه لتحقيق الأهداف المنشودة، وأن تتوافر الشخصية الإنسانية القادرة على التفكير الحر والنقد البناء والقدرة على التغيير والإبداع مع الشعور بالمسئولية تعد من ركائز النمو والاجتماعي والتعليمي والاقتصادي وتحقيق التنمية الشاملة.

بناء على ما سبق يمكن القول أن جودة الحياة الأكاديمية مفهوم متعدد الأبعاد يتضمن شعور الطالب بالرضا عن حياته الأكاديمية، وقدرته على إشباع حاجاته الأكاديمية، الذي يؤهله لتوظيف إمكانياته العقلية لتحقيق إنجاز أكاديمي، في بيئة أكاديمية داعمة ومساندة.

مكونات جودة الحياة الأكاديمية:

تناولت العديد من الدراسات جودة الحياة الأكاديمية، وتعددت وجهات النظر في قياسها؛ حيث حددت دراسة علي (٢٠١٣) جودة الحياة الأكاديمية في أربعة أبعاد هي: الكفاءة الذاتية الأكاديمية، والمساندة الأكاديمية، والتقدم في تحقيق الأهداف الأكاديمية، والرضا الأكاديمي، وحددت دراسة عابدين والشرقاوي (٢٠١٦) جودة الحياة الأكاديمية في أربعة أبعاد هي: الرضا الأكاديمي، والتوقعات المستقبلية، كفاءة الذات الأكاديمية، والمساندة الأكاديمية. بينما حددت دراسة عبدالمطلب (٢٠١٤) جودة الحياة الأكاديمية في ثلاثة أبعاد هي: مساندة المدرسين والزملاء، والكفاءة الدراسية، والرضا عن الدراسة. وحددت دراسة حبيب (٢٠١٦) جودة الحياة الأكاديمية في ثلاثة أبعاد هي: المعرفة، والبراعة الشخصية، والحكمة.

ثانياً: اليقظة العقلية Mindfulness:

حظيت اليقظة العقلية في العقد الأخيرين باهتمام المعالجين النفسيين والباحثين من حيث التأصيل النظري لها، والرجوع لجذورها التاريخية، وإعداد أدوات لقياسها؛ فضلا عن استخدامها كفنية علاجية للعديد من الاضطرابات النفسية والجسمية وتمييزها من خلال البرامج التدريبية والارشادية (الضبع ومحمود، ٢٠١٣، ٤).

وظهرت العديد من التعريفات لمفهوم اليقظة العقلية، وربما سبب هذا التعدد هو

اختلاف وجهة النظر لهذا المفهوم؛ حيث عرفا (Dapaz & Wallander (2017, 2)

اليقظة العقلية بأنها عملية إدراك مقصود للمواقف التي تواجه الفرد وتأملها دون إصدار أحكام تقييمية بشأنها، مع تقبل أفكاره ومشاعره في اللحظة الراهنة دون الاستجابة المباشرة لها. في حين عرفها (9, 2017) Forster بأنها حالة الوعي بما يجري داخلياً وخارجياً في الوقت الراهن، وترتبط بالمهارات الشخصية والاجتماعية ومهارات الاتصال التي تسهم في بناء علاقات ناجحة. وعرفا (402, 2014) Creswell & Lindsay اليقظة العقلية بأنها حالة الوعي ناتجة عن الإدراك في اللحظة الراهنة، والاهتمام بالهدف في الوقت الحاضر، والانتباه لخبرة الفرد الحالية. وعرفها (4, 2013) Kettler بأنها أسلوب في التفكير يركز على مشاعر الفرد الداخلية والانتباه إلى البيئة دون إصدار أحكام. كما عرفها (232, 2003) Neff بأنها حالة الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد التوحد الكامل مع الهوية الذاتية، وعدم الارتباط بالخبرة السابقة، ويصاحبها تقبل الذات، والانفتاح على الأفكار والمشاعر المؤلمة، ومعايشة الخبرة في اللحظة الراهنة بشكل متزن.

بناء على ما سبق يمكن القول أن هناك اتفاق بين تعريفات اليقظة العقلية على أنها تشترك في تركيز الوعي على اللحظة الراهنة، والاهتمام بالظواهر الداخلية والخارجية على حد سواء، وأيضاً الاهتمام بالمشاعر دون فرض أحكام أو معالجة معرفية متصلة بالذات.

اليقظة العقلية في ضوء النظريات النفسية:

وقد تباينت الاتجاهات التي حاولت تضع تفسيراً لليقظة العقلية، ومن تلك

النظريات:

نظرية لانجر Langer Theory:

اعتمدت نظرية Langer على أحد المفاهيم الأساسية في علم النفس وهو المعالجة المزدوجة، حيث توضح أن الفرد يمكن أن يستجيب للمثيرات الخارجية

والمواقف الاجتماعية من خلال أسلوبين هما: أسلوب الاستجابة التلقائية نسبياً مع معالجة محدودة للمعلومات والاعتماد على الإجراءات السلوكية الحالية لتوجيه السلوك، والثاني هو أسلوب الاستجابة عبر تركيز الانتباه على المعلومات والميزات الخاصة بالوضع الراهن ومعالجة المعلومات بالتفصيل، وإنشاء إجراءات جديدة للسلوك، وأخذت هذا المفهوم وأضافت نتائج من دراسات عن الفضول والانتباه والإثارة لتطوير نظرية تفسر استجابات الأفراد للمواقف الاجتماعية اليومية، وأشارت إلى الحالتين على أنهما: اليقظة العقلية والغفلة العقلية (Langer, 1992, 299).

نظرية الوعي الذاتي التأملي **Reflective Self-Awareness Theory**:

تركز هذه النظرية على طبيعة الانتباه ونوعيته؛ حيث تميز بين نوعين هما: الانتباه اليقظ والانتباه التأملي، وترى أن الوعي يتضمن قدرتين أساسيتين هما: السيطرة Control والسعة Capacity، فهي تؤكد على الدور الرئيس للسيطرة الواعية للتجربة وأن يحدد المثيرات التي يراقبها وفقاً لاهتماماته وأهدافه حتي يقوم كلا من الوعي والانتباه بدورهما في تحديد الهدف ومتابعة تحقيقه (Leland, 2015, 21).

فهذا النظرية ترى أن الفرد يكون واعياً لانفعالاته الداخلية أثناء العمل على تحقيق أهدافه، وهنا يبرز دور اليقظة العقلية في توجيه الفرد نحو تبني معايير عقلية وانفعالية وجسمية تدعمه في تحقيق أهدافه.

نظرية تقرير المصير **Self-Determination Theory**:

يرجع الفضل في ظهور هذه النظرية لـ Deci & Ryan؛ حيث تفترض أن الوعي المنفتح يمكن أن ييسر اختيار السلوكيات المناسبة لاحتياجات الفرد وقيمة وأهدافه (Deci & Ryan, 1985, 842). في المقابل المعالجة التلقائية والمسيطر عليها غالباً ما تعوق رؤية الخيارات التي تكون أكثر انسجاماً من الاحتياجات والقيم (Ryan, kuh & Deci, 1997, 70).

وتؤكد هذه النظرية على أن اليقظة العقلية تحدث لدى الفرد عندما تكون حالة التنظيم الذاتي لديه عند مستوى منخفض، حينها يبدأ الذهن في إعادة بناء التواصل بين عناصر نظامه المتمثلة في الفكر والسلوك والعقل والجسم، وهذا بدوره يسهل عمل الذاكرة من خلال إشباع الحاجات النفسية الأساسية وتنظيم النشاط (دسوقي، ٢٠٢٠، ١٧٤٧).

وتعقيباً على ما سبق عرضه من نظريات، نستنتج أن نظرية تقرير المصير اهتمت بدور انخفاض مستوى التنظيم الذاتي في الفرد نحو اليقظة العقلية، في حين ركزت نظرية الوعي الذاتي التألمي على أهمية الانتباه للمثيرات الخارجية والداخلية باعتبارها أساس الاستجابات الحديثة المتكونة لدى الفرد، بينما ركزت نظرية Langer على إدراك وفهم الفرد وتنظيمه للبيئة وعناصرها.

مكونات اليقظة العقلية:

وتعددت جهات نظر الباحثين الذين تناولوا أبعاد اليقظة العقلية وفقاً لتوجهاتهم النظرية؛ وتعريفهم لماهية اليقظة العقلية ومدارسهم التي ينتمون لها. فمنهم من حدد بعدين لليقظة العقلية مثل (Browen 2011, 2-3) حيث أشار إلى أن اليقظة العقلية تتضمن حالة الوعي كما هي في اللحظة الحالية، والمعالجة المعرفية لليقظة العقلية. وأيضاً (2010, 12) Hasker الذي أشار إلى أن اليقظة العقلية تتضمن التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية. بينما حدد (Kang, Gruber & Gray, 2014, 174) أربعة أبعاد لليقظة العقلية وهي: الانتباه، والوعي، والتركيز على اللحظة الحالية، والتعايش مع الخبرات والأفكار دون إصدار حكم تقييمي.

في حين حدد (Baer et al (2006: 29) خمسة أبعاد لليقظة العقلية وهي: الملاحظة (Observing)، والوصف (Describing)، والتصرف بوعي في اللحظة

الحاضرة (Acting whit Awareness)، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية (Nonjudging)، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية (Nonreactivity).

ثالثاً: المرونة المعرفية Cognitive Flexibility:

تعد المرونة المعرفية أحد العوامل الرئيسة التي تسهم في تحقيق النجاح في كافة المهام الحياتية التي تطلب من الفرد، حيث تلعب محورياً في التوافق مع المواقف الجديدة وفي حل مشكلات الحياة اليومية، وتحسين العلاقات الاجتماعية للأفراد، كما أنها تعكس وجهة نظرهم تجاه الموقف المختلفة، وتساعدهم على اكتساب الخبرات للتعامل مع المشكلات التي تواجههم (السميط، والعازمي، والخزي، ٢٠٢٢، ٨٠٥). حيث يكون لدى الأفراد القادرين على التعامل مع المشكلات من وجهات نظر متعدد فهماً أفضل للعوامل التي تؤدي إلى تطوير هذه المشكلات والحفاظ عليها، حيث يعتقد هؤلاء الأفراد أن المواقف الصعبة يمكن حلها بأكثر من طريقة لذا هم أكثر عرضة لتحديد واختبار حلول أكثر تكيفاً في نهاية المطاف (Dennis & Vander Wal, 2010, 244).

مفهوم المرونة المعرفية:

تعددت تعريفات المرونة المعرفية، حيث تعرف بأنها قدرة الفرد على التكيف السريع للأفكار والسلوكيات استجابة للمتطلبات والأهداف البيئية المتغيرة (Wang, Liu & Feng, 2021, 2). وتعرف بأنها القدرة على تغيير الأفكار حسب ظروف البيئة المتغيرة ومدى تفكير الأفراد والتعامل مع وجهات النظر المختلفة بطرق مرنة (Demirtaş, 2020, 113). وتعرف بأنها القدرة على التكيف مع عناصر المعلومات المتنوعة أثناء اتخاذ قرار بشأن كيفية حل مشكلة أو تنفيذ مهمة متعلقة بالتعلم في مجموعة متنوعة من المجالات (Malkoç & Mutlu, 2019, 280). كما تعرف

بأنها القدرة على تكيف الاستراتيجيات المعرفية استجابة للظروف الجديدة وغير المتوقعة (Hartkamp & Thornton, 2017, 183).

مما سبق يمكن القول بأن المرونة المعرفية هي إحدى مظاهر القوى والسمات الإنسانية التي يحتاج لها الفرد لما لها من أهمية كبيرة في حل مشكلات التواصل والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وتعد أحد الأسباب الكامنة وراء توليد الأفكار والبدائل والحلول وربط المعارف السابقة بالمعارف الجديدة، والقدرة على تغيير الاستراتيجيات المعرفية لمعالجة الظروف غير المتوقعة واستثمار عمليات الانتباه في تحسين الأداء الوظيفي.

المرونة المعرفية في ضوء النظريات النفسية:

وقد تباينت الاتجاهات التي حاولت تضع تفسيراً للمرونة المعرفية، ومن تلك النظريات:

نظرية Spiro في المرونة المعرفية:

عرض Spiro هذه النظرية، حيث ذكر أن الفرد لا يسترد المعلومات والمعارف بشكلها السابق، ولكن يتم جمعها لتكوين معلومات ومعارف جديدة، مستلهمة من المعرفة السابقة ومتصلة مع المواقف الجديدة، كما ترى هذه النظرية ان المعرفة تعيد هيكله نفسها من نفسها بناء على أساليب التكيف مع الظروف الجديدة، وترى ان المرونة المعرفية هي قدرة لدي المتعلمين على تكوين وتجميع واسترداد المعرفة من بنيتهم المعرفية، وان المتعلمين يشكلون معرفتهم بناء على المعلومات الموجودة بالفعل في عقولهم، وكذلك الخبرات التي يواجهونها في مواقف التعلم (الجنابي، ٢٠١٩، ٢٣٢).

نظرية Karmiloff-Smith في المرونة المعرفية:

تدرك Karmiloff-Smith أن امتلاك المعرفة يكون في استعمال العقل للمعلومات الموجودة في البناء المعرفي، ويتم ذلك عن طريق إعادة تمثيل هذه المعلومات، بحيث يتيح ذلك نقل المعرفة من المستوى المخفي إلى المستوى الواضح، وذكرت ان الافراد يقومون بعملية إعادة تصوير التمثيلات بشكل تلقائي لتطوير ما يحصلون عليه من معارف، مع التركيز على الدور الذي يمكن ان تقوم به التأثيرات الخارجية في إطلاق عملية استعادة وصف التمثيلات المعرفية الموجودة في الذاكرة (Smith, 1994,705).

نموذج Wicks في المرونة المعرفية:

ترى ويكس Wicks أن المرونة تركيب معقد يتضمن بعدين، البعد الأول: ويتمثل بالرؤية الشخصية، أي الطريقة التي يدرك بها الفرد العالم ومكانته فيه، وهذه الرؤية تشمل القدرة على فهم الهدف والمعنى من الحياة، وأن يمتلك الفرد مبادئ وقيم دائمة مستمرة، وتبني الفرد أهداف واضحة في الحياة. أما البعد الثاني: فيتمثل بتوقع المشكلات ومحاولة حلها، بمعنى قدرة الفرد على توقع الخطر، والاستعداد المسبق للتعامل مع التهديد المدرك نحو الذات أو نحو الآخرين، وذلك من خلال التفكير والاستجابة السريعة للخطر، والبحث عن المعلومات الصحيحة، والقيام بمخاطرة حاسمة موجهة بعمليات اتخاذ قرارات فعالة وحاسمة، لمواجهة المواقف المختلفة (Wicks, 2005).

مما سبق يتضح ان النظريات اختلفت في وجهة نظرها نحو المرونة المعرفية؛ حيث رأت نظرية Spiro أن الفرد لا يسترجع المعلومات بشكلها السابق، وإنما يتم جمعها لتكوين معلومات ومعارف جديدة تتفق مع الموقف الجديد، بينما رأت نظرية Karmiloff-Smith أن المرونة المعرفية تتمثل في امتلاك الفرد للمعرفة واستخدام

العقل لها، في حين رأت نظرية Wicks أن المرونة المعرفية تتضمن طريقة إدراك الفرد للعالم وتوقعه للمشكلات التي يمكن ان تواجهه وطريقة حلها.

مكونات المرونة المعرفية:

وتعددت وجهات نظر الباحثين الذين تناولوا أبعاد المرونة المعرفية وفقاً لتوجهاتهم النظرية؛ وتعريفهم لماهية المرونة المعرفية ومدارسهم التي ينتمون لها. فمنهم من حدد بعدين للمرونة المعرفية مثل إبراهيم (٢٠٢١) ، ودراسة النجار (٢٠١٨)، ودراسة رضوان (٢٠٢١) حيث أشارت إلى أن المرونة المعرفية تتضمن المرونة التكيفية، والمرونة التلقائية. في حين حددت دراسة سعداوي (٢٠٢٠) ثلاث أبعاد للمرونة المعرفية هي: التنوع المعرفي، والجدة المعرفية، والتشكيل المعرفي. بينما حددت دراسة البوريني وآخرون (٢٠١٧) ثلاث أبعاد للمرونة المعرفية هي: قدرات المرونة المعرفية، ومهارات التغيير في الاستراتيجيات المعرفية التي يستخدمها الفرد، ومواجهة الظروف والمواقف الجديدة في البيئة. بينما حددت دراسة بشارة (٢٠٢٠) المرونة المعرفية في بعدين هما: البدائل، والضبط والتحكم. وحددت الدسوقي وإسماعيل (٢٠٢١) المرونة المعرفية في أربعة أبعاد هي: إدراك الحاجة للتغيير، وتوليد البدائل، والبناء المعرفي، والتنوع والتكيف الاستراتيجي.

أهمية المرونة المعرفية:

وتتمثل أهمية المرونة المعرفية في كونها تجعل الفرد قادراً على تقبل وجهات نظر الآخرين، وفهم ومعرفة كل البدائل والخيارات المتوفرة للموقف، والاستعداد الجيد لمقتضيات الموقف الذي يواجهه، وتبديل طريقته تماشياً مع طبيعة الموقف، كما أنها تمكنه من التواصل بمرونة مع مواقف وظروف الحياة المختلفة (قاسم، وعبدالله، ٢٠١٨، ١٠٢). بالإضافة إلى أنها تجعل الفرد ايجابياً في تعامله مع ما يجري حوله،

فالنظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد وضعه ومكانته فيها، لأنها هي الدافع في العمل والحركة، فالنظرة إلى الأشياء عند الفرد يجب أن تتصف بالإيجابية والتوقع والتساؤل عن الأشياء غير الواضحة، أي لديه حب الاستطلاع (الأحمدى، ٢٠٠٧، ٣٥). وأيضاً تساعد المرونة المعرفية الفرد في التخلي عن الخمول والركود الفكري، واعتماده على نمط فكري محدد يواجه به مواقف الحياة المتعددة، وتجعله قادراً على تقبل وجهات النظر المختلفة وتصورات الآخرين المختلفة والمتعارضة مع وجهات نظرة الخاصة وتحويل منطلق تفكيره بتغيير الموقف، كما ذكرت بأنها مهمة عقلية تساعد الفرد على تغيير وتنويع طرق التعامل مع المواقف بناء على طبيعتها، حيث لها اسهام إيجابي في قدرة الفرد على السيطرة على وقته وإدارته، والتواصل الإيجابي مع الآخرين (خليفة، ومحمد، ومحمد، ٢٠٢١، ١٣٢).

الدراسات السابقة:

أولاً: دراسات تناولت اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية:

تناولت دراسة عبدالحميد (٢٠٢١) العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طالبي وطالبات كلية التربية الرياضية. وتكونت عينة البحث من طلبة كلية التربية الرياضية جامعة بنها وكان عددهم (١٦٠) طالب وطالبة. واشتملت أدوات البحث على مقياس اليقظة العقلية، ومقياس جودة الحياة. أكدت نتائج البحث على وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات قياسي اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى الطلاب والطالبات وفقاً للفرقة الدراسية والجنس، ووجود علاقة دالة احصائياً بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية.

وهدف دراسة الزيداني (٢٠٢١) إلى التعرف على الإسهام النسبي لكل من الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية في التنبؤ بجودة الحياة في العمل المدرسي لدى

المعلمين، والتعرف على الفروق في كل من الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية وجودة العمل المدرسي التي تعزى لأثر الجنس والخبرة والمرحلة التعليمية والتفاعل بينهم، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وقد شارك في هذه الدراسة (٤٢٤) معلماً، وتم استخدام مقياس الرفاهية النفسية، ومقياس اليقظة الذهنية، ومقياس جودة الحياة في العمل، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب بين كل من جودة حياة العمل المدرسي بجميع أبعاده والدرجة الكلية وبين الرفاهية النفسية، ما عدا بعد ضغوط العمل كانت هناك ارتباط سالب، ووجود ارتباط موجب بين اليقظة الذهنية بجميع أبعاده والدرجة الكلية وبين الرفاهية النفسية، ووجود ارتباط موجب دال بين اليقظة الذهنية بجميع أبعاده والدرجة الكلية وبين جودة الحياة في العمل. كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار البسيط أن كل المتغيرات المستقلة ذات قدرة تنبئية بجودة حياة العمل المدرسي، فيما عدا بعد الوعي من مقياس اليقظة الذهنية.

وسعت دراسة الأبيض والسطوحي (٢٠٢٠) إلى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاهية النفسية وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة في ضوء تطبيق منظومة التعليم عن بعد. وتمثلت أداة الدراسة في استبانة جمع البيانات، والمقابلات الشخصية، ومقياس الرفاهية النفسية، ومقياس جودة الحياة الأكاديمية. وتكونت عينة الدراسة (١٥٠) طالب من طلاب جامعة مدينة السادات وطلاب المعهد العالي للعلوم الإدارية بالبحيرة تم اختيارهم بالطريقة الطبقية. وجاءت أهم النتائج مؤكدة على وجود علاقة ارتباطية بين بعض أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها مع بعض أبعاد الرفاهية النفسية والدرجة الكلية لها، ووجود علاقة ارتباطية بين كل من اليقظة العقلية وأبعادها وجودة الحياة الأكاديمية وأبعادها، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة الأكاديمية وأبعادها ترجع إلى متغير النوع.

واستهدفت دراسة الضلاعين (٢٠١٨) التعرف على مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة جامعة مؤتة، الكليات الإنسانية السنة الأولى والسنة الرابعة محافظة الكرك، تكونت عينة الدراسة من (٢٧٩) طالبا وطالبة من السنة الرابعة، و(١٩٩) طالبا وطالبة من السنة الأولى من الكليات الإنسانية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس اليقظة العقلية ومقياس جودة الحياة. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طلبة كلية العلوم الإنسانية جاء بدرجة مرتفعة، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين اليقظة العقلية وأبعاده، ومتغير جودة الحياة وأبعاده لدى طلبة كليات العلوم الإنسانية، كما أظهرت النتائج إمكانية التنبؤ بمستوى جودة الحياة من خلال أبعاد اليقظة العقلية الثلاثة (التصرف بالوعي، الوعي بوجهات النظر، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، كما أشارت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى طلبة كليات العلوم الإنسانية تعزى للمستوى الدراسي، ولصالح طلبة السنة الرابعة. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طلبة كليات العلوم الإنسانية تعزى للنوع الاجتماعي.

ثانياً: دراسات تناولت المرونة المعرفية وجودة الحياة الأكاديمية:

هدفت دراسة المنتشري (٢٠٢٠) إلى قياس مستوى كلا من جودة الحياة الأكاديمية، والمرونة النفسية، والتعرف على طبيعة العلاقة بين جودة الحياة الأكاديمية والمرونة النفسية، والكشف عن إمكانية التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية من خلال أبعاد المرونة النفسية، لدى الطلاب المتعثرين دراسياً في المرحلة الثانوية بمحافظة جدة. اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٦٠) طالبا متعثراً دراسياً، تم اختيارهم بطريقة قصدية، وتم استخدام استمارة أولية بمعلومات الطالب إعداد الباحث، مقياس جودة الحياة الأكاديمية، مقياس المرونة النفسية. وأسفرت

الدراسة عن عدة نتائج أهمها: تمتع المتعثرين دراسياً بمستوى متوسط من جودة الحياة الأكاديمية، وبمستوى منخفض من المرونة النفسية، كما أظهرت النتائج عن وجود علاقة بين جودة الحياة الأكاديمية وأبعاد المرونة النفسية وأكدت إمكانية التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية والمرونة النفسية، لدى الطلاب المتعثرين دراسياً.

وسعت دراسة زايد (٢٠٢٠) للكشف عن وجود فروق في أنماط الاستثارة الفائقة والمرونة المعرفية وجودة الحياة الأكاديمية بين المتفوقين دراسياً والعاديين من طلبة كلية التربية، والكشف عن وجود فروق في متغيرات البحث بين الذكور والإناث، كما هدف البحث للتعرف على طبيعة العلاقة بين أنماط الاستثارة الفائقة والمرونة المعرفية وجودة الحياة الأكاديمية. وتكونت عينة البحث (٣١٠) من طلبة كلية التربية وزعت على مجموعتين، (٩٠) من المتفوقين دراسياً (٣٥) ذكور، (٥٥) إناث، (٢٢٠) من العاديين، (١٠٠) ذكور، (١٢٠) إناث، واشتملت أدوات البحث على: مقياس أنماط الاستثارة الفائقة (OEII) إعداد (Falk, Lind, Miller, Piechowski &

Silverman, 1999)، مقياسي المرونة المعرفية، جودة الحياة الأكاديمية. أسفر البحث عن النتائج التالية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقاييس أنماط الاستثارة الفائقة، المرونة المعرفية، وجودة الحياة الأكاديمية بين متوسطات درجات المتفوقين دراسياً والعاديين لصالح المتفوقين دراسياً، ووجود فروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياسي المرونة المعرفية وجودة الحياة الأكاديمية لصالح الإناث، كما أوضحت النتائج وجود ارتباط دال إحصائياً بين أنماط الاستثارة الفائقة والمرونة المعرفية وجودة الحياة الأكاديمية.

واستهدفت دراسة النجار (٢٠٢٠) إلى الكشف عن علاقة جودة الحياة والمرونة المعرفية بمهارات حل المشكلات الرياضية اللفظية لذوي صعوبات التعلم من تلاميذ المرحلة الابتدائية، وإمكانية التنبؤ بدرجات مهارات حل المشكلات الرياضية اللفظية من

خلال درجات جودة الحياة والمرونة المعرفية لديهم. وتكونت العينة من (٦٢) تلميذ وتلميذة من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي ذوي صعوبات التعلم في الرياضيات. وطبق عليهم اختبار تشخيص التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في الرياضيات، ومقياس التقدير التشخيصي لصعوبات التعلم في الرياضيات، اختبار المصفوفات المتابعة لرافن، واختبار المسح النيورولوجي السريع، اختبار تقديرات سلوك التلميذ لفرز حالات صعوبات التعلم، مقياس جودة الحياة، قائمة المرونة المعرفية، وتم إعداد مقياس مهارة حل المشكلات الرياضية اللفظية. وأسفرت النتائج عن: وجود علاقة دلالة إحصائية بين مهارات حل المشكلة الرياضية اللفظية وجودة الحياة لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي ذوي صعوبات التعلم، ووجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مهارات حل المشكلة الرياضية اللفظية والمرونة المعرفية لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي ذوي صعوبات التعلم. وإمكانية التنبؤ بدرجات مهارات حل المشكلات الرياضية اللفظية من خلال درجات جودة الحياة والمرونة المعرفية لديهم.

وتناولت دراسة صبرة وإسماعيل (٢٠١٧) المرونة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين، والتعرف على العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة، كما هدف إلى التعرف على الفروق في المرونة النفسية وفي جودة الحياة لدى الطلبة تعزى إلى متغيري (الجنس، الاختصاص). استخدم المنهج الوصفي، اشتملت عينة البحث على (٢٧٢) طالبا وطالبة، وقد طبق مقياسين هما (المرونة النفسية، وجودة الحياة). توصلت النتائج إلى أن المرونة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة جاءت بدرجة متوسطة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى الطلبة، وعدم وجود فروق في الرضا عن الحياة تعزى إلى التخصص والجنس، في حين بينت النتائج وجود

فروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور وعدم وجود فروق تعزى إلى التخصص.

وهدف دراسة عابدين والشرقاوي (٢٠١٦) إلى معرفة العلاقة بين جودة الحياة الأكاديمية وكل من مهارات تنظيم الذات الأكاديمية والمرونة النفسية، والاختلافات فيها باختلاف متغيرات النوع والتخصص والفرقة الدراسية، وتحديد إسهام كل من مهارات تنظيم الذات الأكاديمية والمرونة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية لدى (٤٦٧) طالبا وطالبة بكلية التربية جامعة الإسكندرية، وتم استخدام مقاييس تنظيم الذات الأكاديمية والمرونة النفسية وجودة الحياة الأكاديمية. وقد توصلت النتائج إلى: وجود ارتباط موجب ودال بين جودة الحياة الأكاديمية وكل من مهارات تنظيم الذات الأكاديمية، والمرونة النفسية، وعدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في مهارات تنظيم الذات الأكاديمية والمرونة النفسية بينما كانت الفروق لصالح الذكور في جودة الحياة الأكاديمية، وأيضاً عدم وجود فروق دالة تبعاً للتخصص في بعض مهارات تنظيم الذات الأكاديمية (وضع الأهداف، تقييم الذات، التحكم في بيئة التعلم، ومسئولية التعلم) وفي المرونة النفسية وجودة الحياة الأكاديمية، بينما توجد فروق دالة لصالح طلاب التخصص العلمي في الدرجة الكلية لمقياس مهارات تنظيم الذات الأكاديمية وباقي مهاراتها، وكذلك عدم وجود فروق دالة باختلاف الفرقة الدراسية في بعض مهارات تنظيم الذات الأكاديمية (وضع الأهداف، ومسئولية التعلم) وفي المرونة النفسية وجودة الحياة الأكاديمية، كما أسهمت المرونة النفسية ومهارتي مسؤولية التعلم واستراتيجية التذكر التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية - جامعة الإسكندرية.

وبالنظر للدراسات السابقة نستنتج النقاط التالية:

- تناولت دراسات المحور الأول العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية مثل دراسة عبدالحميد (٢٠٢١)، ودراسة الزيداني (٢٠٢١)، ودراسة الأبيض والسطوحي (٢٠٢٠)، ودراسة الضلاعين (٢٠١٨)، بينما تناولت دراسات المحور

الثاني العلاقة بين المرونة المعرفية وجودة الحياة الأكاديمية مثل دراسة المنشري (٢٠٢٠)، ودراسة زايد (٢٠٢٠).

- اتفقا الدراسات السابقة في المنهج المستخدم؛ حيث استخدمت المنهج الوصفي.
- اختلفت العينات التي تناولتها الدراسات السابقة، حيث تناولت بعضها طلاب الجامعة مثل دراسة عبدالحميد (٢٠٢١)، ودراسة الأبيض والسطوحي (٢٠٢٠)، ودراسة الضلاعين (٢٠١٨)، ودراسة زايد (٢٠٢٠)، ودراسة صبرة وإسماعيل (٢٠١٧)، ودراسة عابدين والشرقاوي (٢٠١٦)، في حين تناولت دراسة المنشري (٢٠٢٠) عينة من طلاب المرحلة الثانوية، بينما تناولت دراسة النجار (٢٠٢٠) عينة من طلاب المرحلة الابتدائية، وتناولت دراسة الزيداني (٢٠٢١) عينة من المعلمين.

- لا توجد دراسة - في حدود علم الباحث - تناولت متغيرات الدراسة الحالية مجتمعة.

فروض الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة الأكاديمية.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على مقياس المرونة المعرفية ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة الأكاديمية.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس جودة الحياة الأكاديمية تعزى لليقظة العقلية (مرتفع - متوسط ، منخفض).
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس جودة الحياة الأكاديمية تعزى للمرونة (مرتفع - متوسط ، منخفض).

- تسهم اليقظة العقلية والمرونة المعرفية إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

منهجية البحث وإجراءاته:

أولاً: منهجية الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي، باعتباره أحد مناهج البحث التربوي التي تهدف إلى وصف الظواهر، والتنبؤ بها، وتفسير العلاقة بينها، ويستخدم المنهج الوصفي، لوصف الظاهرة وجمع المعلومات والبيانات، وتصنيفها وتنظيمها، والتعبير عنها كمياً وكيفياً.

ثانياً: مجتمع الدراسة وعينتها:

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية بسيطة من طلاب وطالبات كليتي الآداب والتربية بجامعة جنوب الوادي خلال الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢م

وقد تكونت العينة الاستطلاعية من (٩٠) طالباً وطالبة بمتوسط عمري (٢٠.٤٥) عاماً وانحراف معياري قدره (١.٨٩).

وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (٣٩٦) طالباً وطالبة، وذلك بمتوسط عمري قدره (٢٠.٧٦)، وانحراف معياري قدره (٠.٨٩).

ثالثاً أداة الدراسة:

(أ) مقياس جودة الحياة الأكاديمية: إعداد (علي، ٢٠١٣)

تم استخدام مقياس جودة الحياة الأكاديمية من إعداد (علي، ٢٠١٣)، حيث تكون من (٣٥) فقرة تتوزع على أربعة عوامل (كفاءة الذات الأكاديمية، المساندة الأكاديمية، التقدم في تحقيق الأهداف الأكاديمية، الرضا الأكاديمي)، ويتم الإجابة

عليهم بطريقة التقدير الذاتي وتتدرج الاستجابات عبر مقياس خماسي وفقاً لطريقة ليكرت حيث تتراوح الإجابة بين (تنطبق تماماً- لا تنطبق تماماً)، حيث تحصل الإجابة تنطبق تماماً على خمس درجات، بينما لا تنطبق تماماً على درجة واحدة على العبارات الموجبة والعكس في حالة العبارات السالبة، وتشير الدرجات المرتفعة إلى ارتفاع مستوى جودة الحياة الأكاديمية. والجدول التالي يوضح توزيع فقرات المقياس على أبعاده الأربع:

جدول (١): يوضح أبعاد وعدد فقرات كل بعد في مقياس جودة الحياة الأكاديمية

أرقام الفقرات السالبة	أرقام الفقرات الموجبة	عدد الفقرات	البعد
١٠-٧	-٨-٦-٥-٤-٣-٢-١ ١٢-١١-٩	١٢	كفاءة الذات الأكاديمية
١٦-١٣	-١٨-١٧-١٥-١٤ ٢١-٢٠-١٩	٩	المساندة الأكاديمية
٢٥-٢٢	٢٨-٢٧-٢٦-٢٤-٢٣	٧	التقدم في تحقيق الأهداف الأكاديمية
٣٥-٣١	٣٤-٣٣-٣٢-٣٠-٢٩	٧	الرضا الأكاديمي
٣٥ فقرة			الإجمالي

الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة الأكاديمية في الدراسة الحالية:

• الصدق:

للتأكد من صدق المقياس تم استخدام صدق المفردات، حيث تم حساب معامل ارتباط بيرسون Pearson بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بعد حذف درجة الفقرة، كما موضح بالجدول التالي:

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بعد حذف درجة الفقرة على مقياس جودة الحياة الأكاديمية

الرضا الأكاديمي		تحقيق الأهداف الأكاديمية		المساندة الأكاديمية		كفاءة الذات الأكاديمية	
معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
**٠.٧٢٥	٢٩	**٠.٣٦٣	٢٢	**٠.٣٢١	١٣	**٠.٤٧١	١
**٠.٧١٧	٣٠	**٠.٤٥٠	٢٣	**٠.٦٢٤	١٤	**٠.٥٨٣	٢
**٠.٥٠٢	٣١	**٠.٥٥٤	٢٤	**٠.٦٤٣	١٥	**٠.٥٦١	٣
**٠.٧٠٩	٣٢	*٠.٢٣٢	٢٥	*٠.٢٥٤	١٦	**٠.٦٤٥	٤
**٠.٥٦٩	٣٣	**٠.٣٣٤	٢٦	**٠.٦٢٨	١٧	**٠.٥٩٠	٥
**٠.٧٥٩	٣٤	**٠.٦٢١	٢٧	**٠.٤٩٠	١٨	**٠.٦٨١	٦
**٠.٥٩٢	٣٥	**٠.٤٨٦	٢٨	**٠.٦٥٢	١٩	**٠.٣٩٨	٧
				**٠.٧٢٠	٢٠	**٠.٤٦٨	٨
				**٠.٦١١	٢١	**٠.٣٢٧	٩
						*٠.٢٢٦	١٠
						**٠.٦١٤	١١
						**٠.٦٤٤	١٢

** دال عند مستوى ٠.٠١ ، * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بعد حذف درجة الفقرة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ومستوى (٠.٠٥)، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الصدق.

• الثبات:

تم التأكد من ثبات مقياس جودة الحياة الأكاديمية باستخدام طريقة "التجزئة النصفية" باستخدام معادلة سبيرمان براون Spearman-Brown، ومعامل ألفا لكرنباخ Cronbach's Alpha، كما موضح بالجدول التالي:

جدول (٣) يوضح قيم معاملات ثبات مقياس جودة الحياة الأكاديمية

ألفا لكرنباخ	التجزئة النصفية	البعد
٠.٧٩١	٠.٦٩٢	الكفاءة الذاتية الأكاديمية
٠.٨٣٣	٠.٨٣٧	المساندة الأكاديمية
٠.٦٩٥	٠.٦٨٧	تحقيق الأهداف الأكاديمية
٠.٨٧٢	٠.٨٨٠	الرضا الأكاديمي
٠.٩٢٣	٠.٨٨٢	جودة الحياة الأكاديمية

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات بطريقة ألفا لكرنباخ تراوحت بين (٠.٦٩٥-٠.٩٢٣) وطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان-براون تراوحت بين (٠.٦٨٧-٠.٨٨٢) وهي قيم مناسبة مما يشير إلى إمكانية الوثوق في النتائج التي يمكن التوصل إليها من خلال تطبيقه على عينة البحث.

(ب) مقياس العوامل الخمس لليقظة العقلية (Five Factor Mindfulness Questionnaire) (ترجمة البحيري وآخرون، ٢٠١٤):

تم استخدام العوامل الخمس لليقظة العقلية الذي أعده (Bear, et al. (2006)، وقام البحيري وآخرون (٢٠١٤) بترجمته، حيث يتكون من (٣٩) فقرة تتوزع على خمسة عوامل (الملاحظة، والوصف، والتصرف الواعي في اللحظة الحاضرة، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، ويتم الإجابة عليهم بطريقة التقدير الذاتي وتدرج الاستجابات عبر مقياس خماسي وفقاً لطريقة ليكرت

حيث تتراوح الإجابة بين (تتطبق تماماً - لا تتطبق تماماً)، حيث تحصل الإجابة تتطبق تماماً على خمس درجات، بينما لا تتطبق تماماً على درجة واحدة على العبارات الموجبة والعكس في حالة العبارات السالبة، وتشير الدرجات المرتفعة إلى ارتفاع في اليقظة العقلية، أو الصفة التي يقيسها البعد الفرعي. والجدول التالي يوضح توزيع فقرات المقياس على أبعاده الخمس:

جدول (٤) يوضح أبعاد وعدد فقرات كل بعد في مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية

أرقام الفقرات السالبة	أرقام الفقرات الموجبة	عدد الفقرات	البعد
	١، ٦، ١١، ١٥، ٢٠، ٢٦، ٣١، ٣٦	٨	الملاحظة
١٢، ١٦، ٢٢	٢، ٧، ٢٧، ٣٢، ٣٧	٨	الوصف
٥، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٤، ٣٨		٨	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة
٣، ١٠، ١٤، ١٧، ٢٥، ٣٠، ٣٥، ٣٩		٨	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
	٤، ٩، ١٩، ٢١، ٢٤، ٢٩، ٣٣	٧	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية في الدراسة الحالية:

• الصدق:

للتأكد من صدق المقياس تم استخدام صدق المفردات، حيث تم حساب معامل ارتباط بيرسون Pearson بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بعد حذف درجة الفقرة، كما موضح بالجدول التالي:

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه
بعد حذف درجة الفقرة على مقياس اليقظة العقلية

عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية		عدم الحكم على الخبرات الداخلية		التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة		الوصف		الملاحظة	
معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
٠.١٣٧	٤	**٠.٤٧٥	٣	**٠.٤٧٨	٥	**٠.٥٤٩	٢	**٠.٥٠٥	١
**٠.٤٨٢	٩	**٠.٤٨٠	١٠	**٠.٤٨٣	٨	**٠.٥٥٧	٧	٠.٠٣٣	٦
*٠.٢٥٨	١٩	**٠.٣٧٤	١٤	**٠.٦٠٦	١٣	**٠.٥٢٠	١٢	**٠.٤٦١	١١
*٠.٢٢٦	٢١	٠.١٨٣	١٧	**٠.٤٩٢	١٨	**٠.٦٢٢	١٦	**٠.٤٥٩	١٥
**٠.٥٠٢	٢٤	**٠.٤٧٢	٢٥	**٠.٦٣١	٢٣	**٠.٤١٩	٢٢	**٠.٥٥٧	٢٠
**٠.٣٤٤	٢٩	**٠.٤٤٢	٣٠	**٠.٤١٦	٢٨	**٠.٣٨٣	٢٧	**٠.٣٣٢	٢٦
**٠.٣٣٣	٣٣	٠.١٤٢	٣٥	**٠.٣٥٥	٣٤	٠.١٧٢	٣٢	**٠.٤٧٦	٣١
		**٠.٣٦٨	٣٩	**٠.٤٨٤	٣٨	**٠.٥٧٠	٣٧	**٠.٣٣٩	٣٦

** دال عند مستوى ٠.٠١ ، * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بعد حذف درجة الفقرة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ومستوى (٠.٠٥)، عدا الفقرات (٦، ٣٢، ١٧، ٣٥، ٤) فهي غير دالة إحصائياً لذا تم حذفها ليصبح عدد فقرات المقياس (٣٤) فقرة.

• الثبات:

تم التأكد من ثبات مقياس اليقظة العقلية باستخدام طريقة "التجزئة النصفية" باستخدام معادلة سبيرمان براون Spearman-Brown، ومعامل ألفا لكرنباخ Cronbach's Alpha، كما موضح بالجدول التالي:

جدول (٦) يوضح قيم معاملات ثبات مقياس اليقظة العقلية

طريقة الثبات	عدد العبارات	التجزئة النصفية	معامل ألفا لكرنباخ
الملاحظة	٧	٠.٦٤٨	٠.٧٤٦
الوصف	٧	٠.٨٣٩	٠.٧٩٠
التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	٨	٠.٦٤٨	٠.٧٨٨
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٦	٠.٦٩٢	٠.٧٢٦
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٦	٠.٦٣٦	٠.٦٢٨
اليقظة العقلية	٣٤	٠.٧٧٨	٠.٧٩١

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات بطريقة ألفا لكرنباخ تراوحت بين (٠.٦٢٨-٠.٧٩١) وطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان-براون تراوحت بين (٠.٦٣٦-٠.٧٧٨) وهي قيم مناسبة مما يشير إلى إمكانية الوثوق في النتائج التي يمكن التوصل إليها من خلال تطبيقه على عينة البحث.

(ج) مقياس المرونة المعرفية:

قام الباحث بإعداد مقياس المرونة المعرفية ليتناسب مع طبيعة وخصائص مجتمع الدراسة، وقد تم إعداد المقياس من خلال الخطوات التالية:

- تم الاطلاع على عدد من المقاييس المستخدمة في دراسات المرونة المعرفية مثل: دراسة زايد (٢٠٢٠)، دراسة النجار (٢٠٢٠).
- تم تحديد أبعاد المرونة المعرفية كالتالي: المرونة التكيفية، المرونة التلقائية، المرونة الإدراكية.
- تم صياغة عدد من الفقرات التي تعبر عن كل بعد من أبعاد المقياس، حيث تكون المقياس في صورته الأولية كالتالي:

جدول (٧) مقياس المرونة المعرفية في صورته الأولية

الأبعاد	عدد العبارات
المرونة التكيفية	١٠
المرونة التلقائية	١٠
المرونة الإدراكية	١٠
الإجمالي	٣٠

حساب الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة المعرفية:

(أ) صدق المقياس:

• صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (١٠) من المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية، بهدف استطلاع آرائهم في فقرات كل محور من حيث صياغتها، ومدى مناسبتها للمحور الذي وضعت فيه، إما بالموافقة عليها أو تعديل صياغتها أو حذفها لضعف أهميتها، وقد قامت الباحثة بإجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون كما تم حذف العبارات التي يقل نسبة الاتفاق فيها عن ٨٠٪ كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٨) يوضح نسبة اتفاق المحكمين على عبارات مقياس المرونة المعرفية

المرونة الإدراكية		المرونة التلقائية		المرونة التكيفية	
الفقرة	نسبة الاتفاق	الفقرة	نسبة الاتفاق	الفقرة	نسبة الاتفاق
١	٩٠٪	١١	١٠٠٪	٢١	١٠٠٪
٢	١٠٠٪	١٢	٩٠٪	٢٢	١٠٠٪
٣	١٠٠٪	١٣	١٠٠٪	٢٣	١٠٠٪
٤	١٠٠٪	١٤	١٠٠٪	٢٤	٩٠٪
٥	١٠٠٪	١٥	٥٠٪	٢٥	٧٠٪
٦	١٠٠٪	١٦	٧٠٪	٢٦	٧٠٪
٧	١٠٠٪	١٧	٩٠٪	٢٧	١٠٠٪
٨	١٠٠٪	١٨	١٠٠٪	٢٨	٩٠٪
٩	٧٠٪	١٩	١٠٠٪	٢٩	١٠٠٪
١٠	٦٠٪	٢٠	٧٠٪	٣٠	٧٠٪

من الجدول السابق تم حذف عدد (٨) عبارة وأصبح المقياس مكون من (٢٢) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد.

• صدق المفردات:

للتأكد من صدق المقياس تم استخدام صدق المفردات، حيث تم حساب معامل ارتباط بيرسون Pearson بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بعد حذف درجة الفقرة، كما موضح بالجدول التالي:

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بعد حذف درجة الفقرة على مقياس المرونة المعرفية

المرونة الإدراكية		المرونة التلقائية		المرونة التكيفية	
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
٠.٠٧٩	١٦	**٠.٦٢٧	٩	**٠.٦٢٨	١
**٠.٤٠٦	١٧	**٠.٨٦١	١٠	**٠.٥٤٦	٢
**٠.٤٤٣	١٨	**٠.٧٦٨	١١	**٠.٧٤٥	٣
**٠.٤٧٠	١٩	**٠.٧٨٩	١٢	**٠.٥٩٧	٤
**٠.٦٢٨	٢٠	**٠.٦٠١	١٣	**٠.٦٧٠	٥
**٠.٤٦٨	٢١	**٠.٧١٧	١٤	**٠.٥٨٥	٦
**٠.٤٠١	٢٢	**٠.٦٦٢	١٥	**٠.٣٥٧	٧
				**٠.٥٦٣	٨

** دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بعد حذف درجة الفقرة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، عدا الفقرة (١٦) فهي غير دالة إحصائياً لذا تم حذفها ليصبح عدد عبارات المقياس (٢١) فقرة.

(ب) الثبات:

تم التأكد من ثبات مقياس اليقظة العقلية باستخدام طريقة "التجزئة النصفية" باستخدام معادلة سبيرمان براون Spearman-Brown، ومعامل ألفا لكرنباخ Cronbach's Alpha، كما موضح بالجدول التالي:

جدول (١٠) يوضح قيم معاملات ثبات مقياس المرونة المعرفية

طريقة الثبات البعد	عدد العبارات	التجزئة النصفية	معامل ألفا لكرنباخ
المرونة التكيفية	٨	٠.٨١٨	٠.٨٤٢
المرونة التلقائية	٧	٠.٨١٩	٠.٩٠٤
المرونة الإدراكية	٦	٠.٦٨٦	٠.٧٤٥
المرونة المعرفية	٢١	٠.٨٧٧	٠.٩٢٩

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات بطريقة ألفا لكرنباخ تراوحت بين (٠.٧٤٥-٠.٩٢٩) وطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان-براون تراوحت بين (٠.٦٨٦-٠.٨٧٧) وهي قيم مناسبة مما يشير إلى إمكانية الوثوق في النتائج التي يمكن التوصل إليها من خلال تطبيقه على عينة البحث.

الصورة النهائية لمقياس المرونة المعرفية:

يتألف مقياس المرونة المعرفية من (٢١) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد، ويتم الإجابة عليهم بطريقة التقدير الذاتي وتندرج الاستجابات عبر مقياس خماسي وفقاً لطريقة ليكرت حيث تتراوح الإجابة بين (تتطبق تماماً- لا تتطبق تماماً)، حيث تحصل الإجابة تتطبق تماماً على خمس درجات، بينما لا تتطبق تماماً على درجة واحدة، وتشير الدرجات المرتفعة إلى ارتفاع مستوى المرونة المعرفية، أو الصفة التي يقيسها البعد الفرعي، والجدول التالي يوضح توزيع فقرات المقياس:

جدول (١١) محاور وعبارات مقياس المرونة المعرفية في صورته النهائية

الأبعاد	العبارات	عدد العبارات
المرونة التكيفية	٨-١	٨
المرونة التلقائية	١٥-٩	٧
المرونة الإدراكية	٢١-١٦	٦
الإجمالي		٢١

نتائج البحث ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة الأكاديمية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لمعرفة طبيعة العلاقة بين درجات طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة الأكاديمية، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٢) يوضح معاملات الارتباط بين درجات طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة الأكاديمية

الأبعاد	كفاءة الذات الأكاديمية	المساندة الأكاديمية	تحقيق الأهداف الأكاديمية	الرضا الأكاديمي	جودة الحياة الأكاديمية
الملاحظة	**٠.٢٠٩	**٠.٢٠٥	**٠.٢٧٢	**٠.١٨٠	**٠.٢٥١
الوصف	**٠.٤٤٧	**٠.٤٤٢	**٠.٤٥٠	**٠.٢٩١	**٠.٤٨٠
التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	**٠.١٨٩	**٠.٢١٧	**٠.٢٣٧	**٠.١٩٣	**٠.٢٤٥
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	**٠.١٢٩	**٠.٢٠٠	**٠.١٤٧	**٠.١٦٧	**٠.١٩٢
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	**٠.٣٨٤	**٠.٢٦١	**٠.٣٥٣	**٠.٢٢٨	**٠.٣٥٨
اليقظة العقلية	**٠.٤٦٨	**٠.٤٦٨	**٠.٥٠٨	**٠.٣٧٢	**٠.٥٣٣

** دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين درجات طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية) ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة الأكاديمية (الأبعاد والدرجة الكلية). وبناء عليه يتم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة عبد الحميد (٢٠٢١)، ودراسة الزيداني (٢٠٢١)، ودراسة الأبيض والسطوحي (٢٠٢٠)، ودراسة الضلاعين (٢٠١٨)، حيث أشارت إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وجود الحياة الأكاديمية.

وقد أشار (Mace 2008) إلى أن لليقظة العقلية العديد من الفوائد والمميزات إذ تساعد على شعور الفرد بمعنى الحياة ورضاه عنها، وخفض المخاوف المرضية، والاكتئاب، والقلق، وتعمل على تحسين عمليات الانتباه، والتسامح، والرضا عن الحياة، والسعادة النفسية. كما أشار البحيري وآخرون (٢٠١٤) أن اليقظة العقلية تجعل الفرد أكثر وعياً بكل جوانب الذكريات الشخصية، وليس الانتباه ببساطة إلى تلك الجوانب التي تثير الانفعالات التي تؤدي إلى إحساس الفرد بالفشل واليأس ثم الاكتئاب؛ فاليقظة العقلية تهيئ للفرد الفرصة للتعبير عما بداخله وعلى خلق أنماط جديدة للوعي وإدراك الحياة من حوله بشكل إيجابي. كما بينا الضبع ومحمود (٢٠١٣) أن اليقظة العقلية تجعل الفرد متقبلاً لوضعه الراهن حتى ولو كان يتعرض للضغط الانفعالي أو الألم النفسي؛ فهو قادر على مواجهة المواقف بدلاً من تجنبها، وهذا التقبل يساعد الفرد على حماية نفسه من يقظة القلق المفرطة تجاه الحالات الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات. وبناء عليه فإن اليقظة العقلية تجعل الطالب الجامعي قادراً على الانتباه للمثيرات الداخلية والخارجية ووصفها والتعبير عنها، والتصرف بوعي في اللحظة الراهنة، وتجنب إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية، والاحتفاظ بتركيزه في اللحظة الراهنة، مما ينعكس على نمو كفاءته الأكاديمية وشعوره بالدعم الأكاديمي وسعيه

لتحقيق أهدافه الأكاديمية، ورضاه عن بيئته الأكاديمية، وبالتالي ازدهار جودة الحياة الأكاديمية لديه.

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على مقياس المرونة المعرفية ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة الأكاديمية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لمعرفة طبيعة العلاقة بين درجات طلاب الجامعة على مقياس المرونة المعرفية ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة الأكاديمية، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٣) يوضح معاملات الارتباط بين درجات طلاب الجامعة على مقياس المرونة المعرفية ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة الأكاديمية

الأبعاد	كفاءة الذات الأكاديمية	المساندة الأكاديمية	تحقيق الأهداف الأكاديمية	الرضا الأكاديمي	جودة الحياة الأكاديمية
المرونة التكيفية	**٠.٤٣٨	**٠.٢٨٧	**٠.٤٠٤	**٠.٣٥٣	**٠.٤٣٢
المرونة التلقائية	**٠.٤٣٢	**٠.٣٢٣	**٠.٢٩٧	**٠.٣٦٥	**٠.٤٢٣
المرونة الإدراكية	**٠.٥٢٧	**٠.٣٩٦	**٠.٤٤٩	**٠.٤٢٩	**٠.٥٣١
المرونة المعرفية	**٠.٥٠٩	**٠.٣٦٥	**٠.٤٢٠	**٠.٤١٩	**٠.٥٠٥

** دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين درجات طلاب الجامعة على مقياس المرونة المعرفية (الأبعاد والدرجة الكلية) ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة الأكاديمية (الأبعاد والدرجة الكلية)، وبناء عليه يتم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل. تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة زايد (٢٠٢٠)، ودراسة النجار (٢٠٢٠)، حيث أشارت إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين المرونة المعرفية وجود الحياة الأكاديمية.

إن امتلاك الفرد للمرونة المعرفية يمكنه من التعامل مع المشكلات المختلفة ومواجهتها، من خلال تنظيم أولوياته ونتاج أفكاراً جديدة واختيار أفضل البدائل المناسبة للموقف، وتغيير الاستراتيجيات لتتناسب متطلبات الموقف، كما أن المرونة المعرفية تسهم في خفض التوتر والقلق المرتبطين بمواقف التعلم كما تعمل على زيادة قدرة الطالب على التوافق الأكاديمي. وقد أكدت دراسة (Suryavanshi 2015) على أهمية المرونة المعرفية في الإنجاز الأكاديمي، وتأثيرها على قدرة المتعلمين على تحقيق الفهم العميق للمعلومات المقدمة وقدرتهم على توظيف المحتوى بمرونة باختلاف الموقف أثناء تطبيق المعرفة ونقل اثر التعلم.

وبناء عليه فإن المرونة المعرفية تجعل الطالب الجامعي قادراً على التوافق مع المواقف الجديدة والاستجابة للمهام والمطالب الوظيفية والحياتية المتغيرة وغير المتوقعة، وإدراك البدائل المتنوعة لحل المشكلات، والقدرة على انتاج الحلول البديلة وتوظيفها أثناء اتخاذ القرار، حيث ينعكس ذلك على نمو كفاءته الأكاديمية وشعوره بالدعم الأكاديمي، وتحقيق معدلات عالية من الرضا الأكاديمي ومساعدته علي تحقيق أهدافه الأكاديمية وبالتالي شعوره بجودة الحياة الأكاديمية.

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس جودة الحياة الأكاديمية تعزى لليقظة العقلية (مرتفع، متوسط، منخفض)".

تم تقسيم درجات طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية إلى ثلاث مستويات وفق المعيار التالي:

جدول (١٤) معيار تقسيم درجات طلاب الجامعة في اليقظة العقلية

الدرجة	مستوى اليقظة العقلية
٣٤-٣٣.٧٩	منخفض
٧٩.٣٤-٦٧.١٢٤	متوسط
١٧٠-١٢٤.٦٨	مرتفع

وللتحقق من دلالة الفروق بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس جودة الحياة الأكاديمية تعزى لليقظة العقلية (مرتفع - متوسط ، منخفض) تم التحقق من تجانس تباينات المجموعات المستقلة الثلاث من خلال اختبار لفين Levene Statistic، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٥) نتيجة اختبار لفين لتجانس المجموعات المستقلة (مرتفعي- متوسطي -

منخفضي) اليقظة العقلية

الأبعاد	اليقظة العقلية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار لفين	الدلالة
كفاءة الذات الأكاديمية	منخفض	٦	٣٣.٠٠	٧.٦٦٨	١.١٥٠	٠.٣١٨
	متوسط	٣٣٣	٤٤.٤٥٩	٦.١٧٠		
	مرتفع	٥٧	٥٠.٠٠	٥.٥١٦		
المساندة الأكاديمية	منخفض	٦	٢٦.٥٠٠	٩.٣١١	٣.١٧٩	٠.٠٤٣
	متوسط	٣٣٣	٣٢.٨١١	٦.٧٤١		
	مرتفع	٥٧	٣٩.٣١٦	٦.٢١١		
تحقيق الأهداف الأكاديمية	منخفض	٦	٢٠.٠٠	٦.٥٧٣	٣.٥٥٦	٠.٠٢٩
	متوسط	٣٣٣	٢٥.١١٧	٤.١٨٨		
	مرتفع	٥٧	٢٩.٨٤٢	٣.٩٧٢		
الرضا الأكاديمي	منخفض	٦	٢٢.٠٠	٩.٨٥٩	٤.٣٣٣	٠.٠١٤
	متوسط	٣٣٣	٢٥.٢٨٨	٥.٨٢٦		
	مرتفع	٥٧	٢٩.٩٤٧	٦.١١٩		
جودة الحياة الأكاديمية	منخفض	٦	١٠١.٥٠٠	٣٣.٤١١	٥.٦٨١	٠.٠٠٤
	متوسط	٣٣٣	١٢٧.٦٧٦	١٨.٥٢٥		
	مرتفع	٥٧	١٤٩,١٠٥	١٩,٧٦٩		

من الجدول السابق يتضح أن قيمة اختبار لفين للتحقق من تجانس المجموعات المستقلة (مرتفع اليقظة العقلية - متوسط اليقظة العقلية - منخفض اليقظة العقلية) بالنسبة الدرجة الكلية والأبعاد لمقياس جودة الحياة الأكاديمية بلغت على الترتيب (١.١٥٠، ٣.١٧٩، ٣.٥٥٦، ٤.٣٣٣، ٥.٦٨١) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، عدا القيمة (١.١٥٠) فهي غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى عدم تجانس المجموعات المستقلة الثلاث، لذا تم استخدام اختبار كروسكال - والس للعينات المستقلة kruskal-Wallis للتحقق من الفروق التي تعزى لليقظة العقلية، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٦): يوضح الفروق بين (مرتفعي، متوسطي، منخفضي) اليقظة العقلية في جودة الحياة الأكاديمية

الأبعاد	اليقظة العقلية	متوسط الرتب	قيمة H	درجة الحرية	الدلالة
كفاءة الذات الأكاديمية	منخفض	٣٥.٧٥	٥٣.٠٨٢	٢	٠.٠١
	متوسط	١٨٥.٧٣			
	مرتفع	٢٩٠.٢٤			
المساندة الأكاديمية	منخفض	١٠٣.٢٥	٥٤.٢٥٤	٢	٠.٠١
	متوسط	١٨٣.٠٣			
	مرتفع	٢٩٨.٩٢			
تحقيق الأهداف الأكاديمية	منخفض	١٠٤.٧٥	٥١.٣٢٥	٢	٠.٠١
	متوسط	١٨٣.٥١			
	مرتفع	١٩٥.٩٢			
الرضا الأكاديمي	منخفض	١٦١.٧٥	٣٩.٨٨٢	٢	٠.٠١
	متوسط	١٨٤.٠٧			
	مرتفع	١٨٦.٦٨			
جودة الحياة الأكاديمية	منخفض	١٠٧.٠٠	٦٨.٨٩٩	٢	٠.٠١
	متوسط	١٨٠.٥٨			
	مرتفع	٣١٢.٨٢			

من الجدول السابق يتضح أن قيمة (H) للفروق في جودة الحياة الأكاديمية التي تعزى للبقظة العقلية (مرتفع - متوسط ، منخفض) بلغت على الترتيب (٥٣.٠٨٢، ٥٤.٢٥٤ ، ٥١.٣٢٥ ، ٣٩.٨٨٢ ، ٦٨.٨٩٩) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً في جودة الحياة الأكاديمية التي تعزى للبقظة العقلية (مرتفع - متوسط ، منخفض) لدى طلاب الجامعة. وللتعرف على اتجاه هذه الفروق في جودة الحياة الأكاديمية التي تعزى للبقظة العقلية تم استخدام اختبار "توكي" Tukey HSD كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٧) اختبار توكي لمعرفة اتجاه الفروق في جودة الحياة الأكاديمية التي تعزى للبقظة العقلية

الأبعاد	البقظة العقلية	منخفض	متوسط	مرتفع
كفاءة الذات الأكاديمية	منخفض	-	*١١.٤٥٩	*١٧.٠٠
	متوسط		-	*٥.٥٤٠
	مرتفع			-
المساندة الأكاديمية	منخفض	-	٦.٣١١	*١٢.٨١٦
	متوسط		-	*٦.٥٠٥
	مرتفع			-
التقدم في تحقيق الأهداف الأكاديمية	منخفض	-	*٥.١١٧	*٩.٨٤٢
	متوسط		-	*٤.٧٢٥
	مرتفع			-
الرضا الأكاديمي	منخفض	-	٣.٢٨٨	*٧.٩٤٧
	متوسط		-	*٤.٦٥٩
	مرتفع			-
جودة الحياة الأكاديمية	منخفض	-	*٢٦.١٧٦	*٤٧.٦٠٥
	متوسط		-	*٢١.٤٢٩
	مرتفع			-

* دال عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول السابق:

- وجود فروق دالة إحصائياً في كفاءة الذات الأكاديمية بين منخفضي ومتوسطي اليقظة العقلية لصالح متوسطي اليقظة العقلية، كما توجد فروق دالة إحصائياً في كفاءة الذات الأكاديمية بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية لصالح مرتفعي اليقظة العقلية، وتوجد فروق دالة إحصائياً في كفاءة الذات الأكاديمية بين متوسطي ومرتفعي اليقظة العقلية لصالح مرتفعي اليقظة العقلية.
- وجود فروق دالة إحصائياً في المساندة الأكاديمية بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية لصالح مرتفعي اليقظة العقلية، وتوجد فروق دالة إحصائياً في المساندة الأكاديمية بين متوسطي ومرتفعي اليقظة العقلية لصالح مرتفعي اليقظة العقلية.
- وجود فروق دالة إحصائياً في التقدم في تحقيق الأهداف الأكاديمية بين منخفضي ومتوسطي اليقظة العقلية لصالح متوسطي اليقظة العقلية، كما توجد فروق دالة إحصائياً في التقدم في تحقيق الأهداف الأكاديمية بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية لصالح مرتفعي اليقظة العقلية، وتوجد فروق دالة إحصائياً في التقدم في تحقيق الأهداف الأكاديمية بين متوسطي ومرتفعي اليقظة العقلية لصالح مرتفعي اليقظة العقلية.
- وجود فروق دالة إحصائياً في الرضا الأكاديمي بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية لصالح مرتفعي اليقظة العقلية، وتوجد فروق دالة إحصائياً في الرضا الأكاديمي بين متوسطي ومرتفعي اليقظة العقلية لصالح مرتفعي اليقظة العقلية.
- وجود فروق دالة إحصائياً في جودة الحياة الأكاديمية بين منخفضي ومتوسطي اليقظة العقلية لصالح متوسطي اليقظة العقلية، كما توجد فروق دالة إحصائياً في جودة الحياة الأكاديمية بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية لصالح مرتفعي اليقظة العقلية.

اليقظة العقلية، وتوجد فروق دالة إحصائياً في جودة الحياة الأكاديمية بين متوسطي ومرتفعي اليقظة العقلية لصالح مرتفعي اليقظة العقلية. النتيجة السابقة تشير إلى أن هناك فروق دالة إحصائياً في جودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة تعزى لليقظة العقلية (منخفض - متوسط - مرتفع) لصالح مرتفعي اليقظة العقلية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال الدور الذي تقوم به اليقظة العقلية في مساعدة الطلاب على أن يكونوا على وعي للتجارب التي يمرون بها في حياتهم اليومية، وأن يتعلموا تقبل خبراتهم غير السارة وأن يكونوا واعين بأنفسهم واستجاباتهم تجاه تلك الخبرات بدلاً من إنكارها ورفضها، فاليقظة العقلية تعزز مهارات الطالب في أن يكون واعياً في حياته اليومية مما يحسن من جودة الحياة الأكاديمية لديه. وهذا يعني أن الطلاب مرتفعي اليقظة العقلية يخطرطن أكثر في السلوكيات والاهتمامات ذات القيمة الذي سينعكس أثره على جودة الحياة الأكاديمية لديهم، فارتفاع اليقظة العقلية من شأنه أن يدعم القدرة على الاستمرار في التقدم نحو تحقيق الأهداف الأكاديمية.

ومن ثم فإن مرتفعي اليقظة العقلية يمكنهم تجنب إصدار الأحكام، والنقد الذاتي، وزيادة فهم الذات، وبالتالي تعزيز اللطف أو الرأفة بالذات، مع الأخذ بمنظور متوازن لليقظة العقلية، وذلك للابتعاد عن العزلة والانانية واللذان يعدان من الأسباب النفسية الرئيسة لأن يفكر الفرد بطريقة غير عقلانية (Shorey et al., 2016, 122). فقد أشار Mace (2008) إلى أن اليقظة العقلية تعد عاملاً رئيساً للوعي السليم الذي يساعد الفرد في التركيز والانتباه لتجنب متاعب الحياة وتقبلها دون إصدار أحكام تقييمية، ما يؤدي إلى شعوره بالرضا عن الحياة بشكل عام، كما تسهم اليقظة العقلية في تنمية المهارات العقلية الإيجابية التي لها دور فعال في صحة الفرد النفسية،

فتجعل الفرد قادراً على توجيه حياته بطريقة مستقلة عن الآخرين. فمرتقي اليقظة العقلية يشعرون بعواطفهم وانفعالاتهم بشكل كامل وواضح، ويستطيعون أن يتجاوزوا المواقف السلبية، ما يجعله يشعر بالسعادة النفسية والرضا عن الحياة. وربما هذا يصب في صالح جودة الحياة الأكاديمية لديه. كما أكد Parameswari & Kadiravan (2014) أن اليقظة العقلية عززت الروابط الاجتماعية الايجابية في مكان العمل من خلال عدد من عمليات اليقظة المتكاملة، مما ساعد في أن تكون العلاقات الإيجابية في مكان العمل ذات تأثير كبير في الحماية من آثار ضغوط العمل، وعززت الازدهار لدى الأفراد سلوكيات المواطنة. وقد أشار Valikhani et al., (2020) أن اليقظة العقلية يمكن ان تحسن جودة الحياة والصحة النفسية وتقلل الضغط النفسي.

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

ينص الفرض الرابع على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس جودة الحياة الأكاديمية تعزى للمرونة المعرفية (مرتفع - متوسط ، منخفض)".
تم تقسيم درجات طلاب الجامعة على مقياس المرونة المعرفية إلى ثلاث مستويات وفق المعيار التالي:

جدول (١٨) معيار تقسيم درجات طلاب الجامعة في المرونة المعرفية

الدرجة	مستوى المرونة المعرفية
٤٨-٢١	منخفض
٧٦-٤٩	متوسط
١٠٥-٧٧	مرتفع

وللتحقق من دلالة الفروق بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس جودة الحياة الأكاديمية تعزى للمرونة المعرفية (مرتفع - متوسط ، منخفض) تم

التحقق من تجانس تباينات المجموعات المستقلة الثلاث من خلال اختبار لفين Levene Statistic، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٩) نتيجة اختبار لفين لتجانس المجموعات المستقلة (مرتفع-متوسط-منخفض) المرونة المعرفية

الأبعاد	المرونة المعرفية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار لفين	الدالة
كفاءة الذات الأكاديمية	منخفض	٨	٣١.٧٥	١٣.٠٦٩	١٨.٣٦٧	٠.٠١
	متوسط	١٠٩	٤٣.٠٨٣	٥.٠٣٥		
	مرتفع	٢٧٩	٤٦.٢٤٧	٦.٢٤٨		
المساندة الأكاديمية	منخفض	٨	٢٤.٧٥٠	١٣.٣٦٠	١٦.٠١١	٠.٠١
	متوسط	١٠٩	٣٢.٥٠٥	٥.٦٢٠		
	مرتفع	٢٧٩	٣٤.٣٥٥	٧.٢١٦		
تحقيق الأهداف الأكاديمية	منخفض	٨	١٧.٧٥٠	٥.٧٢٦	٣.٩٦١	٠.٠٢٠
	متوسط	١٠٩	٢٤.٣٢١	٣.٧٠٧		
	مرتفع	٢٧٩	٢٦.٤٩٥	٤.٤٩١		
الرضا الأكاديمي	منخفض	٨	١٦.٧٥٠	٨.٤٤٧	٢.٢٦٠	٠.١٠٦
	متوسط	١٠٩	٢٤.٠٩٢	٥.٧٠٨		
	مرتفع	٢٧٩	٢٦.٨٨٢	٥.٩٠٤		
جودة الحياة الأكاديمية	منخفض	٨	٩١.٠٠	٤٠.٤٤٠	١٧.٦٢٥	٠.٠١
	متوسط	١٠٩	١٢٤.٠٠	١٤.٧٠٦		
	مرتفع	٢٧٩	١٣٣.٩٧٩	٢٠.٢١٢		

من الجدول السابق يتضح أن قيمة اختبار لفين للتحقق من تجانس المجموعات المستقلة (مرتفع - متوسط - منخفض) المرونة المعرفية بالنسبة الدرجة الكلية والأبعاد لمقياس جودة الحياة الأكاديمية بلغت على الترتيب (١٨.٣٦٧، ١٦.٠١١، ٣.٦٩١،

٢٠٢٦، ١٧.٦٢٥) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، عدا القيمة (٢٠٢٦٠) فهي غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى عدم تجانس المجموعات المستقلة الثلاث، لذا تم استخدام اختبار كروسكال - والس للعينات المستقلة kruskal-Wallis للتحقق من الفروق التي تعزى للمرونة المعرفية، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٢٠) يوضح الفروق بين (مرتفعي -متوسطي - منخفضي) المرونة المعرفية

في جودة الحياة الأكاديمية

الأبعاد	المرونة المعرفية	متوسط الرتب	قيمة H	درجة الحرية	الدلالة
كفاءة الذات الأكاديمية	منخفض	٥٨.٦٣	٣٩.٠٦٣	٢	٠.٠١
	متوسط	١٥٣.٣٢			
	مرتفع	٢٢٠.١٦			
المساندة الأكاديمية	منخفض	١٢٣.٦٩	١٢.٨١١	٢	٠.٠١
	متوسط	١٧١.٧١			
	مرتفع	٢١١.١١			
تحقيق الأهداف الأكاديمية	منخفض	٤٧.٥٦	٣٥.٣٦٨	٢	٠.٠١
	متوسط	١٥٩.٠٥			
	مرتفع	٢١٨.٢٤			
الرضا الأكاديمي	منخفض	٧٠.٨١	٢٨.٧٦٧	٢	٠.٠١
	متوسط	١٦١.١٤			
	مرتفع	٢١٦.٧٦			
جودة الحياة الأكاديمية	منخفض	٧١.٣٨	٣٤.٥٩٠	٢	٠.٠١
	متوسط	١٥٥.١١			
	مرتفع	٢١٩.١٠			

من الجدول السابق يتضح أن قيمة (H) للفروق في جودة الحياة الأكاديمية التي تعزى للمرونة المعرفية (مرتفع - متوسط ، منخفض) بلغت على الترتيب

(٣٩٠.٠٦٣، ١٢.٨١١، ٣٥.٣٦٨، ٢٨.٧٦٧، ٣٤.٥٩٠) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً في جودة الحياة الأكاديمية تعزى للمرونة المعرفية (مرتفع، متوسط، منخفض) لدى طلاب الجامعة. وللتعرف على اتجاه هذه الفروق في جودة الحياة الأكاديمية التي تعزى للمرونة المعرفية تم استخدام اختبار "توكي" Tukey HSD كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٢١) اختبار توكي لمعرفة اتجاه الفروق في جودة الحياة الأكاديمية التي تعزى للمرونة المعرفية

الأبعاد	اليقظة العقلية	منخفض	متوسط	مرتفع
كفاءة الذات الأكاديمية	منخفض	-	*١١.٣٣٣	*١٤.٤٩٧
	متوسط		-	*٣.١٦٥
	مرتفع			-
المساندة الأكاديمية	منخفض	-	*٧.٧٥٥	*٩.٦٠٥
	متوسط		-	١.٨٥٠
	مرتفع			-
التقدم في تحقيق الأهداف الأكاديمية	منخفض	-	*٦.٥٧١	*٨.٧٤٤
	متوسط		-	*٢.١٧٤
	مرتفع			-
الرضا الأكاديمي	منخفض	-	*٧.٣٤٢	*١٠.١٣٢
	متوسط		-	*٢.٧٨٩
	مرتفع			-
جودة الحياة الأكاديمية	منخفض	-	*٣٣.٠٠٠	*٤٢.٩٧٨
	متوسط		-	*٩.٩٧٨
	مرتفع			-

* دال عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول السابق:

- وجود فروق دالة إحصائياً في كفاءة الذات الأكاديمية بين منخفضي ومتوسطي المرونة المعرفية لصالح متوسطي المرونة المعرفية ، كما توجد فروق دالة إحصائياً في كفاءة الذات الأكاديمية بين منخفضي ومرتفعي المرونة المعرفية لصالح مرتفعي المرونة المعرفية ، وتوجد فروق دالة إحصائياً في كفاءة الذات الأكاديمية بين متوسطي ومرتفعي المرونة المعرفية لصالح مرتفعي المرونة المعرفية.
- وجود فروق دالة إحصائياً في المساندة الأكاديمية بين منخفضي ومتوسطي المرونة المعرفية لصالح متوسطي المرونة المعرفية، وتوجد فروق دالة إحصائياً في المساندة الأكاديمية بين منخفضي ومرتفعي المرونة المعرفية لصالح مرتفعي المرونة المعرفية.
- وجود فروق دالة إحصائياً في التقدم في تحقيق الأهداف الأكاديمية بين منخفضي ومتوسطي المرونة المعرفية لصالح متوسطي المرونة المعرفية ، كما توجد فروق دالة إحصائياً في التقدم في تحقيق الأهداف الأكاديمية بين منخفضي ومرتفعي المرونة المعرفية لصالح مرتفعي المرونة المعرفية، وتوجد فروق دالة إحصائياً في التقدم في تحقيق الأهداف الأكاديمية بين متوسطي ومرتفعي المرونة المعرفية لصالح مرتفعي المرونة المعرفية.
- وجود فروق دالة إحصائياً في الرضا الأكاديمي بين منخفضي ومتوسطي المرونة المعرفية لصالح متوسطي المرونة المعرفية، ووجود فروق دالة إحصائياً في الرضا الأكاديمي بين منخفضي ومرتفعي المرونة المعرفية لصالح مرتفعي المرونة المعرفية، وتوجد فروق دالة إحصائياً في الرضا الأكاديمي بين متوسطي ومرتفعي المرونة المعرفية، وتوجد فروق دالة إحصائياً في الرضا الأكاديمي بين متوسطي ومرتفعي المرونة المعرفية لصالح مرتفعي المرونة المعرفية.

- وجود فروق دالة إحصائياً في جودة الحياة الأكاديمية بين منخفضي ومتوسطي المرونة المعرفية لصالح متوسطي المرونة المعرفية، كما توجد فروق دالة إحصائياً في جودة الحياة الأكاديمية بين مرتفعي المرونة المعرفية لصالح مرتفعي المرونة المعرفية، وتوجد فروق دالة إحصائياً في جودة الحياة الأكاديمية بين متوسطي ومرتفعي المرونة المعرفية لصالح مرتفعي المرونة المعرفية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أن طلاب الجامعة ولا سيما في بداية التحاقهم بالجامعة يمرون بالضغط النفسي المتمثل في صعوبة تكوين صداقات جديدة أو في الإخفاق الأكاديمي أو في انخفاض المساندة الاجتماعية كونهم في مرحلة انتقالية من الدراسة الثانوية إلى الدراسة الجامعية، وبالتالي يعيشون توتراً أكثر، مما يؤثر سلباً على شعورهم بجودة الحياة الأكاديمية. وقد أشار رشوان وعبدالسميع (٢٠١٧) أن المرونة المعرفية تساعد الفرد على نقل المعرفة والمهارات للمواقف المختلفة، وتيسر تغيير الاستراتيجيات التي يستخدمها للتكيف مع الأحداث والمواقف الحياتية الجديدة، وتساعده في حل المشكلات والتفاعل الاجتماعي السليم، ومن ثم فهي من أهم متطلبات نجاح الأداء في المجالات المختلفة. وقد أشارت (Dennis & Vander, 2010) إلى تميز الطلاب مرتفعي المرونة المعرفية بقدرتهم على توليد الأفكار وتنظيم معارفهم وخبراتهم وتعديلها اعتماداً على الخبرات السابقة ووفقاً لطبيعة الموقف، مما يترتب عليه حل المشكلات بفعالية، أما ذوي المرونة المعرفية فإنهم يعالجون المشكلات بطريقة سطحية.

نتائج الفرض الخامس ومناقشتها:

ينص الفرض الخامس على أنه " تسهم اليقظة العقلية والمرونة المعرفية إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة".

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد بطريقة Stepwise ، حيث تم التحقق من جودة نموذج الاختبار باستخدام اختبار التعددية الخطية، للتأكد من خلو البيانات من مشكلة الارتباط الخطي المتعدد، حيث كانت قيمة اختبار التباين المسموح به Tolerance أكبر من (٠.٠٥) كما أن قيمة اختبار معامل تضخم التباين "Variance Inflation Factor-VIF" أقل من (١٠)، مما يدل على خلو البيانات من مشكلة الارتباط الخطي، ويدل ذلك على استقلالية المتغير المنبئ، وللتأكد من الاستقلال الذاتي للبواقي تم إجراء اختبار دارين- واطسون (Durbin-Watson statistic) لعينة الدراسة وكانت قيمته أكبر من القيمة الحرجة مما يدل على عدم وجود ارتباط ذاتي لبواقي الانحدار، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٢٢) التحقق من جودة نموذج الانحدار

Durbin-Watson	VIF	Tolerance	المتغير المستقل	المتغير التابع
٠.٦٤٤	١.٢٥٧	٠.٧٩٦	المرونة المعرفية	كفاءة الذات
	١.٢٥٧	٠.٧٩٦	اليقظة العقلية	الأكاديمية
٠.٧٦٧	١.٢٥٧	٠.٧٩٦	اليقظة العقلية	المساندة
	١.٢٥٧	٠.٧٩٦	المرونة المعرفية	الأكاديمية
٠.٧٣٠	١.٢٥٧	٠.٧٩٦	اليقظة العقلية	التقدم في تحقيق
	١.٢٥٧	٠.٧٩٦	المرونة المعرفية	الأهداف الأكاديمية
٠.٧٥٦	١.٢٥٧	٠.٧٩٦	المرونة المعرفية	الرضا الأكاديمي
	١.٢٥٧	٠.٧٩٦	اليقظة العقلية	
٠.٧٠٥	١.٢٥٧	٠.٧٩٦	اليقظة العقلية	جودة الحياة
	١.٢٥٧	٠.٧٩٦	المرونة المعرفية	الأكاديمية

والجدول التالي يوضح تحليل تباين الانحدار للتحقق من إمكانية التنبؤ جودة الحياة الأكاديمية من خلال اليقظة العقلية والمرونة المعرفية:

جدول (٢٣) تحليل تباين الانحدار للتحقق من إمكانية التنبؤ جودة الحياة الأكاديمية من خلال اليقظة العقلية والمرونة المعرفية

المتغير التابع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
كفاءة الذات الأكاديمية	الانحدار	٥٦٢٤.٧٠٤	٢	٢٨١٢.٣٥٢	٩٦.٩٧٣	٠.٠١
	البواقي	١١٣٩٧.٥٤٦	٣٩٣	٢٩.٠٠١		
	المجموع	١٧٠٢٢.٢٥٠	٣٩٥	-		
المساندة الأكاديمية	الانحدار	٤٩٨٥.٠١١	٢	٢٤٩٢.٥٠٦	٦٥.٠١٤	٠.٠١
	البواقي	١٥٠٦٦.٨٩٨	٣٩٣	٣٨.٣٣٨		
	المجموع	٢٠٠٥١.٩٠٩	٣٩٥	-		
التقدم في تحقيق الأهداف الأكاديمية	الانحدار	٢٤٩٢.٣٤٦	٢	١٢٤٦.١٧٢	٨٥.٦٥٧	٠.٠١
	البواقي	٥٧١٧.٥٤٢	٣٩٣	١٤.٥٤٨		
	المجموع	٨٢٠٩.٨٨٦	٣٩٥	-		
الرضا الأكاديمي	الانحدار	٣٢٥٨.٢٦١	٢	١٦٢٩.١٣١	٥٤.٥١٥	٠.٠١
	البواقي	١١٧٤٤.٤٦٦	٣٩٣	٢٩.٨٨٤		
	المجموع	١٥٠٠٢.٧٢٧	٣٩٥	-		
جودة الحياة الأكاديمية	الانحدار	٦٢٧١٣.٢٣٧	٢	٣١٣٥٦.٦١٨	١١٦.١٢٩	٠.٠١
	البواقي	١٠٦١١٦.٤٠٠	٣٩٣	٢٧٠.٠١٦		
	المجموع	١٦٨٨٢٩.٦٣٦	٣٩٥	-		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" لجودة الحياة الأكاديمية (الأبعاد والدرجة الكلية) بلغت على الترتيب (٢١.٩٢٤، ٧٤.٦١٢، ٦٩.٠١٧، ٥٠.٥٢٤، ٧٧.٣٢٥، ١٢١.٢٩٥) وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يشير لإمكانية التنبؤ جودة الحياة الأكاديمية من خلال اليقظة العقلية والمرونة المعرفية.

ويوضح الجدول التالي نتائج تحليل الانحدار لمعرفة أكثر العوامل اسهاماً في

جودة الحياة الأكاديمية:

جدول (٢٤) نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة إمكانية التنبؤ جودة الحياة الأكاديمية من خلال اليقظة العقلية والمرونة المعرفية

المتغير التابع	المتغير المستقل	معامل الارتباط	معامل التحديد	معامل ثابت الانحدار	معامل الانحدار	Beta	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
كفاءة الذات الأكاديمية	المرونة المعرفية	٠.٥٧٥	٠.٣٠	٠.٣٢٧	١٥.٣١٩	٠.١٨٨	٨.٠٨٩	٠.٠١
	اليقظة العقلية	٠.٥٧٥	٠.٣٠	٠.٣٢٧	١٥.٣١٩	٠.١٣١	٦.٤٥٤	٠.٠١
المساندة الأكاديمية	اليقظة العقلية	٠.٤٩٩	٠.٢٤٩	٠.٢٤٥	٥.٢٣٥	٠.١٨٢	٧.٧٧١	٠.٠١
	المرونة المعرفية	٠.٤٩٩	٠.٢٤٩	٠.٢٤٥	٥.٢٣٥	٠.١٠٥	٣.٩٢٩	٠.٠١
تحقيق الأهداف الأكاديمية	اليقظة العقلية	٠.٥٥١	٠.٣٠٤	٠.٣٠٠	٥.٥٧٣	٠.١٢٢	٨.٤٧٣	٠.٠١
	المرونة المعرفية	٠.٥٥١	٠.٣٠٤	٠.٣٠٠	٥.٥٧٣	٠.٠٨٣	٥.٠٦٦	٠.٠١
الرضا الأكاديمي	المرونة المعرفية	٠.٤٦٦	٠.٢١٧	٠.٢١٣	٣.٣٧٩	٠.١٤٩	٦.٢٩٣	٠.٠١
	اليقظة العقلية	٠.٤٦٦	٠.٢١٧	٠.٢١٣	٣.٣٧٩	٠.٠٩٥	٤.٥٨٧	٠.٠١
جودة الحياة الأكاديمية	اليقظة العقلية	٠.٦٠٩	٠.٣٧١	٠.٣٦٨	٢٩.٥٠٦	٠.٥٣٠	٨.٥٣٦	٠.٠١
	المرونة المعرفية	٠.٦٠٩	٠.٣٧١	٠.٣٦٨	٢٩.٥٠٦	٠.٥٢٥	٧.٤٠١	٠.٠١

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- أن المرونة المعرفية يعد أكثر العوامل إسهاماً في التنبؤ بكفاءة الذات الأكاديمية؛ حيث كانت القيمة التنبؤية لها (٨.٠٨٩) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، ثم تأتي اليقظة العقلية في المرتبة الثانية؛ حيث كانت القيمة التنبؤية لها (٦.٤٥٤) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، كما بلغت قيمة معامل التفسير المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار (٠.٣٢٧)، أي

أنهما يسهما بنسبة (٣٢.٧%) في التنبؤ بكفاءة الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

$$\text{كفاءة الذات الأكاديمية} = ١٥.٣١٩ + ٠.١٨٨ \times \text{المرونة المعرفية} + ٠.١٣١ \times \text{اليقظة العقلية}$$

- أن اليقظة العقلية يعد أكثر العوامل إسهاماً في التنبؤ بالمساندة الأكاديمية؛ حيث كانت القيمة التنبؤية لها (٧.٧٧١) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، ثم تأتي المرونة المعرفية في المرتبة الثانية؛ حيث كانت القيمة التنبؤية لها (٣.٩٢٩) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، كما بلغت قيمة معامل التفسير المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار (٠.٢٤٥)، أي أنهما يسهما بنسبة (٢٤.٥%) في التنبؤ بالمساندة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

$$\text{المساندة الأكاديمية} = ٥.٢٣٥ + ٠.١٨٢ \times \text{اليقظة العقلية} + ٠.١٠٥ \times \text{المرونة المعرفية}$$

- أن اليقظة العقلية يعد أكثر العوامل إسهاماً في التنبؤ بالتقدم في تحقيق الأهداف الأكاديمية؛ حيث كانت القيمة التنبؤية لها (٨.٤٧٣) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، ثم تأتي المرونة المعرفية في المرتبة الثانية؛ حيث كانت القيمة التنبؤية لها (٥.٠٦٦) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، كما بلغت قيمة معامل التفسير المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار (٠.٣٠٠)، أي أنهما يسهما بنسبة (٣٠%) في التنبؤ بالتقدم في تحقيق الأهداف الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

$$\text{تحقيق الأهداف الأكاديمية} = ٥.٥٧٣ + ٠.١٢٢ \times \text{اليقظة العقلية} + ٠.٠٨٣ \times \text{المرونة المعرفية}$$

- أن المرونة المعرفية يعد أكثر العوامل إسهاماً في التنبؤ بالرضا الأكاديمي؛ حيث كانت القيمة التنبؤية لها (٦.٢٩٣) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، ثم تأتي اليقظة العقلية في المرتبة الثانية؛ حيث كانت القيمة التنبؤية لها (٤.٥٨٧) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، كما بلغت قيمة معامل التفسير المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار (٠.٢١٣)، أي أنهما يسهما بنسبة (٢١.٣٪) في التنبؤ بالرضا الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

$$\text{الرضا الأكاديمي} = ٣.٣٧٩ + ٠.١٤٩ \times \text{المرونة المعرفية} + ٠.٠٩٥ \times \text{اليقظة العقلية}$$

- أن اليقظة العقلية يعد أكثر العوامل إسهاماً في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية؛ حيث كانت القيمة التنبؤية لها (٨.٥٣٦) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، ثم تأتي المرونة المعرفية في المرتبة الثانية؛ حيث كانت القيمة التنبؤية لها (٧.٤٠١) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، كما بلغت قيمة معامل التفسير المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار (٠.٣٦٨)، أي أنهما يسهما بنسبة (٣٦.٨٪) في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

$$\text{جودة الحياة الأكاديمية} = ٢٩.٥٠٦ + ٠.٥٣٠ \times \text{اليقظة العقلية} + ٠.٥٢٥ \times \text{المرونة المعرفية}$$

تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة الزيداني (٢٠٢١)، ودراسة الضالعين، التي أشارت إلى إمكانية التنبؤ بجودة الحياة من خلال اليقظة العقلية، وأيضاً تتفق مع ما توصلت إليه دراسة المنتشري (٢٠٢٠)، ودراسة عابدين والشرقاوي (٢٠١٦)، التي أشارت إلى إمكانية التنبؤ بجودة الحياة من خلال المرونة النفسية. ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال الدور الذي يمكن أن يقوم به اليقظة العقلية والمرونة المعرفية؛ فمن جانب أن اليقظة العقلية تجعل الفرد أكثر وعياً بكل

جوانب الذكريات الشخصية، وليس الانتباه ببساطة إلى تلك الجوانب التي تثير الانفعالات التي تؤدي إلى احساس الطالب بالفشل واليأس ثم الاكتئاب؛ فاليقظة العقلية تهيئ للطالب الفرصة للتعبير عما بداخله وعلى خلق أنماط جديدة للوعي وإدراك الحياة من حوله بشكل إيجابي (البحيري، وآخرون، ٢٠١٤، ١٢١). وكل ذلك يسهم في شعور الطالب بجودة الحياة الأكاديمية. ومن جانب آخر فالطالب الذي يتمتع بقدر من المرونة المعرفية يكون بإمكانه إيجاد أساليب متنوعة يشبع بها حاجته وفقاً للمواقف التي يواجهها، لذلك يجب أن يكون متوافقاً مع ذاته ومتوافقاً مع مجتمعه، مما يؤدي إلى تجاوز المشكلات والعقبات، مما يشعر الطالب بجودة الحياة الأكاديمية.

توصيات البحث:

- في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، يوصى بما يلي:
- تدريب الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين على تنمية مهارات اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لمساعدة الطلاب في مختلف المراحل والفئات العمرية علي تجاوز المواقف الأكاديمية الضاغطة.
 - عقد ندوات وورش عمل للطلاب في المؤسسات التعليمية عن أهمية اليقظة العقلية والمرونة المعرفية وأساليب تنميتها.
 - ضرورة توفير بيئة أكاديمية جاذبة للطلاب يتحقق من خلالها الإشباع النفسي والأكاديمي.

بحوث مقترحة:

- يمكن من خلال ما توصلت إليه نتائج الدراسة اقتراح إجراء الدراسات التالية:
- إعداد برامج تدريبية لتنمية اليقظة العقلية والمرونة المعرفية وأثرها في تحسين جودة الحياة الأكاديمية لدى الطلاب.
 - إجراء دراسات وبحوث تكشف عن متغيرات أخرى تتنبأ بجودة الحياة الأكاديمية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

ابراهيم، رضا محروس. (٢٠٢١). الإسهام النسبي للتفكير الإيجابي والمرونة المعرفية والضغوط الأكاديمية في الرفاهية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣١(١١٣)، ٢٤٩-٣١٤.

الأبيض، محمد حسن، والسطوحي، هاني عبدالحفيظ. (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاهية النفسية وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة في ضوء تطبيق منظومة التعليم عن بعد. *المجلة العربية للقياس والتقويم*، ١(١)، ١٦٠-١٩٩.

احمد، أحمد عبدالملك. (٢٠١٩). نمذجة العلاقة السببية بين التدفق النفسي وإدارة الذات وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. *المجلة التربوية بجامعة سوهاج*، ٦٦(٦٦)، ٥٢٧-٦٠٤.

الأحمدي، انس سليم. (٢٠٠٧). *المرونة: حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات*. مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع، الرياض.

البحيري، عبدالرقيب، والضبع، فتحي، وطلب، أحمد، والعوامل، عائدة. (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية علي عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر الثقافة والنوع. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٣٩(٣٩)، ١١٩-١٦٦.

البدرماني، محمد عاطف، عبد الغفار، محمد عبد القادر، غنيم، محمد عبد السلام. (٢٠٢٠). الفروق في المرونة المعرفية في ضوء مستويات مختلفة من الكفاءة الأكاديمية المدركة لدى الطلاب المتفوقين عقلياً بكلية التربية. *مجلة دراسات تربوية واجتماعية*، ٢٦(٤)، ١٦٥-٢٠٦.

بشارة، موفق سليم. (٢٠٢٠). العلاقة بين المرونة المعرفية والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الحسين بن طلال. مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث، ٦(٢)، ٣١٣-٣٣٣.

البوريني، إيمان سعيد، والرقاد، هناء خالد، والربضي، وائل منور، وعرنكي، رعدة ميشيل. (٢٠١٧). مستوى المرونة المعرفية لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية في الأردن في ضوء بعض المتغيرات. المجلة السعودية للتربية الخاصة، ٣(١)، ١٥٧-١٨٦.

الجلبي، سوسن شاكر. (ابريل، ٢٠٠٥). معايير الجودة الشاملة في الجامعات العربية. المؤتمر التربوي الخامس "جودة التعليم الجامعي"، كلية التربية، جامعة البحرين، ٢٩٩-٣١٨.

جميل، سمية طه، وعبدالوهاب، داليا خيري. (٢٠١٢). جودة الحياة في ضوء بعض الذكاءات المتعددة لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية من تخصصات مختلفة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٢٢(١)، ٦٧-١٠٦.

الجنابي، صاحب عبد مرزوك. (٢٠١٩). علم النفس التربوي رؤية تربوية معاصرة. دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان.

حبيب، سالي حسن. (٢٠١٦). فعالية برنامج تدريبي لتحسين جودة الحياة الأكاديمية لدى الطالبات الموهوبات. مجلة التربية الخاصة بجامعة الزقازيق، ١٦(١)، ٢١٩-٢٦٣.

خليفة، رحاب نبيل، ومحمد، منى عرفة، ومحمد، انتصار عبد الستار. (٢٠٢١). أثر استخدام استراتيجيات الخرائط الذهنية الالكترونية في تدريس الاقتصاد المنزلي لتنمية المرونة المعرفية ومهارة اتخاذ القرار لدى تلميذات المرحلة الإعدادية. مجلة بحوث عربية مجالات التربية النوعية، ٢١، ١١٩-١٦٠.

الدسوقي، إيناس عبدالقادر، وإسماعيل، سهير السعيد. (٢٠٢١). الإسهام النسبي للمرونة المعرفية في التنبؤ بالأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. المجلة التربوية، ٨٣، ٦٥١-٧٠٣.

دسوقي، حنان فوزي. (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين اليقظة الذهنية والإمتتان والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة. *المجلة التربوية، كلية التربية بسوهاج*، (٧٨)، ١٧٣٥-١٧٨٠.

رشوان، ربيع عبده، وعبدالسميع، محمد عبدالهادي. (٢٠١٧). بيئة التعلم المدركة والمرونة المعرفية كمنبئات بفاعلية الذات الإبداعية لدى طلاب كلية التربية بقنا. *مجلة البحث في التربية وعلم النفس، جامعة المنيا*، (٣٠)، (٢)، ١٢٠-١٩٥.

رضوان، بدوية محمد. (٢٠٢١). المرونة المعرفية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية البحثية ودافعية الاتقان لدى طلبة الدراسات العليا. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٦٥، ١-٨٩.

زايد، أمل محمد. (٢٠٢٠). نمط الاستثارة الفائقة والمرونة المعرفية وجودة الحياة الأكاديمية لدى المتفوقين دراسيا والعاديين من طلبة كلية التربية. *مجلة كلية التربية ببني سويف*، ١٧ (٩٣)، ١-٧٧.

الزيداني، أحمد محمد. (٢٠٢١). الإسهام النسبي لكل من الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية في التنبؤ بجودة الحياة في العمل المدرسي لدى المعلمين. *مجلة جامعة الباحة للعلوم الإنسانية*، (٢٨)، ٦٢٥-٦٨١.

سعداوي، هنية عبدالله. (٢٠٢٠). استشراق المستقبل التعليمي والمرونة المعرفية لدى طالبات جامعات أم القرى في ضوء نموذج مايكوسا MICOSA. *مجلة القراءة والمعرفة*، ٢٣٠، ١٠٩-١٣٤.

صبرة، فؤاد حسن، وإسماعيل، رزان معلا. (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة الجامعية لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين: دراسة ميدانية. *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية*، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، ٤ (٣٩)، ٣٣٧-٣٥٩.

- الضبع، فتحى عبدالرحمن، و محمود، أحمد علي. (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلال الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٣٤) ١-٧٥.
- الصلاطين، أنس صالح. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة جامعة مؤتة [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة مؤتة.
- عابدين، حسن سعد، والشرقاوي، فتحى محمد. (٢٠١٦). مهارات تنظيم الذات والمرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية - جامعة الإسكندرية. مجلة كلية التربية بالإسكندرية، ٢٦ (٢/٦)، ١٥٣-٢٣٤.
- عبد المعطي، حسن مصطفى. (١٥-١٦ مارس، ٢٠٠٥). الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر. المؤتمر العلمي الثالث للإتماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، جامعة الزقازيق، ١٣-٢٣.
- عبد الحميد، أسماء عبدالعزيز. (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبي وطالبات كلية التربية الرياضية. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، (٢) ٥٩، ٦٠٦-٦٣٩.
- عبدالمطلب، السيد الفضالي. (٢٠١٤). جودة الحياة الجامعية الدراسية في ضوء توجه الهدف والتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية. مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق، ٨٣، ٧١-١٢٦.
- العتيبي، لفا محمد. (٢٠١٤). تصميم مقياس جودة الحياة الأكاديمية لطلاب الجامعة. مجلة القراءة والمعرفة، (١٤٨) ٢٤٣-٢٨٠.
- عزب، حسام الدين محمود. (٢٨-٢٩ مارس، ٢٠٠٤). برنامج إرشادي لخفض الاكتئابية وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمي المستقبل. المؤتمر العلمي السنوي الثاني عشر: التربية وآفاق جديدة في تعلم الفئات المهمشة في الوطن العربي، ٥٧٥-٦٠٥.

علي، حسام الدين أبو الحسن حسن (٢٠١٣). فاعلية برنامج قائم على مهارات التفكير فوق المعرفية في تنمية أساليب التفكير وتحسين جودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية جامعة الأزهر*، ١٥٥ (٣)، ٦٣٣-٦٨٥.

قاسم، أمينة قاسم إسماعيل، عبد اللاه، سحر محمود محمد. (٢٠١٨). السعادة النفسية وعلاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طالب الدراسات العليا جامعة سوهاج. *المجلة التربوية*، ٥٣، ٧٩-١٤٥.

كوستا، أرثر، وكالك، بينا. (٢٠٠٣). *عادات العقل - سلسلة تنمية - تفعيل وإشغال عادات العقل* (ترجمة: مدارس الظهران الأهلية). دار الكتاب للنشر والتوزيع، الدمام.

المنتشري، محمد علي. (٢٠٢٠). أبعاد المرونة النفسية كعوامل منبئة بجودة الحياة الأكاديمية لدى المتعثرين دراسياً من طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة الدراسات التربوية والإنسانية*، ١٢ (١)، ١٨٥-٢٣١.

النجار، حسني زكريا. (٢٠١٨). الإسهام النسبي لأساليب إتخاذ القرار والمرونة المعرفية وفعالية الذات الاجتماعية في التنبؤ بالحكمة لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية جامعة بنها*، ٢٩ (١١٣)، ٥٣٧-٦٠١.

النجار، علاء الدين السعيد. (٢٠٢٠). جودة الحياة والمرونة المعرفية كمنبئات بمهارة حل المشكلات الرياضية اللفظية لذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية. *مجلة الطفولة والتربية*، جامعة الإسكندرية، ١٢ (٤١)، ٥٠٧-٥٥٠.

نورالدين، محمد عبدالعزيز. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج تدريبي قائم على نظرية الحل الابتكاري للمشكلات TRIZ في تنمية المرونة المعرفية ومفهوم الذات الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية النوعية بالمنيا. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ١٢٣، ٣٠١-٣٤٠.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Ahangr, R. (2010). A study of resilience in relation cognitive styles and decision-making styles of management students., *Journal of Business Mangement*, 46, 953-961.

- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Brown, P. (2011). *Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia* [Doctoral Dissertation]. The University of Montana, Missoula, MT. California State University.
- Cikrikci, O. (2018). The predictive Roles of Cognitive Flexibility and Error Oriented Motivation Skills on Life SAT is Faction. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 9(31), 717-727.
- Creswell, J., Lindsay, E. (2014). How does mindfulness training affect health? A Mindfulness stress buffering account. *Current Directions in Psychological Science*, 23 (6) 401-407.
- Dapaz, S., & Wallander, J. (2017). Interventions that target improvements in mental health for parents of children with autism spectrum disorders: A narrative review. *Clinical Psychology Review*, 51, 1–14.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985) ,*Intrinsic motivation and self-determination in human behavior* .New York :Plenum.
- Demirtaş, A. (2020). Cognitive flexibility and mental well-being in turkish adolescents: the mediating role of academic, social and emotional self-efficacy. *Anales De Psicología / Annals of Psychology*, 36 (1), 111-121.
- Dennis, J. & Vander, J. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and Research*, 34(3), 241-253.
- Diener, E., Suh, M., Lucas, E., & Smith, L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Forster, P.(2017). Mindfulness and the Quality of Romantic Relationships: Is It All about Well-Being?, Institute of Health & Society, University of Worcester, Worcester, United Kingdom, *Open Journal of Social Sciences*, 5, 59-63.
- Fu, F., & Chow, A. (2016). Traumatic exposure and psychological wellbeing: the moderating role of cognitive flexibility. *Journal of Loss and Trauma*, 22 (1), 24-35.

- Hartkamp, M. & Thornton, I. (2017). Meditation, cognitive flexibility and well-being. *Journal of Cognitive Enhancement*, 1 (3), 182-196.
- Hasker, S. (2010). *Evaluation of the mindfulness-acceptance-commitment (mac) approach for enhancing athletic performance* [Doctoral Dissertation]. Indiana University of Pennsylvania.
- Jen, C., Chen, W., & Wu, C., (2019). Flexible mindset in the family: filial piety, cognitive flexibility, and general mental health. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36 (6), 1715–1730.
- Kang, Y., Gruber, J. & Gray, J. (2014). Mindfulness: Deautomatization of Cognitive and Emotional Life. In Amanda Ie, Christelle T. Ngnoumen, Ellen J. Langer (Eds.), *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness* (pp. 168-185). Wiley Blackwell.
- Keenan-Mount, R., Albrecht, N., & Waters, L. (2016). Mindfulness- based approaches for young people with autism spectrum disorder and their caregivers: Do these approaches hold benefits for teachers?. *Australian Journal of Teacher Education*, 41(6),67-86.
- Kettler, N. (2013). Mind fullness and cardiva scular risk in college student. *Theory and Science*, 13(4), 1-9.
- Kozak, M& Decrop, A. (2009) : *Handbook of tourist behavior : theory & practice*. Routledge, New York.
- Langer E. (1992). *Mind fullness*. new york: adison- Wesley Publishing.
- Leland, M. (2015). Mindfulness and student success. *Journal of Adult Education*, 44(1) 19-24.
- Mace, C. (2008). *Mindfulness and Mental health: Therapy, theory and Science*, Abingdon. Oxford Shire: Rutledge.
- Malkoç, A., & Mutlu, A., (2019). Mediating the effect of cognitive flexibility in the relationship between psychological well-being and self-confidence: a study on Turkish university students. *International Journal of Higher Education*, 8 (6), 278-287.
- Neef, K. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- Odacl, H. & Cirkci, O. (2018). Cognitive Flexibility Mediates the Relationship between Big Five Personality Traits and

- Life Satisfaction. *Applied Research in Quality of Life*, 14(2), 141-165.
- Parameswari, J. & Kadhiraavan, S. (2014). Quality of work life and hardiness of schoolteachers. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5(4), 457-460.
- 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*, 32(5), 881-900.
- Ryan , R., Kuhl , J. & Deci , E.(1997). Nature and autonomy: an organizational view of social and neurobiological aspects of self-regulation in behavior and development. *Development and Psychopathology*. 9(4), 701-728.
- 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.
- Smith, A. (1994). Précis of Beyond modularity: A developmental perspective on cognitive science. *Behavioral and brain sciences*,17, 693-745.
- Suryavanshi, R. (2015). *Exploring the Effects of Cognitive Flexibility and Contextual Interference on Performance and Retention in a Simulated Environment* [doctoral dissertation]. Florida State University.
- Valikhani, A., Kashani, V., Rahmanian, M., Sattarian, R., Kankat, L. & Mills, P. (2020). Examining the mediating role of perceived stress in the relationship between mindfulness and quality of life and mental health: testing the mindfulness stress buffering model. *Anxiety, Stress, & Coping*, 33(3), 311-325.
- Wang, X., Liu, X., & Feng, T., (2021). The continuous impact of cognitive flexibility on the development of emotion understanding in children aged 4 and 5 years: a longitudinal study. *Journal of Experimental Child Psychology*, 203, 1-15.
- Wicks, C. (2005). *Resilience: An Integrative Framework for Measurement*. [doctoral dissertation]. Loma Linda University.

Mindfulness and Cognitive Flexibility and their relationship with the Quality of academic life among university students

Dr. Hossam Eddin Abulhassan Hassan Ali

PhD in Educational Psychology

South Valley University

Abstract:

The current study aimed to investigate the relationship of the quality of academic life with both mindfulness and cognitive flexibility, and to identify the differences in the quality of academic life that are attributed to both mindfulness and cognitive flexibility, and to determine the relative contribution of each of mindfulness and cognitive flexibility in predicting the quality of academic life among university students. The study followed the descriptive correlational approach, and the study sample consisted of (396) male and female students from South Valley University who were selected in a simple random way. The measures of academic life quality, mindfulness and cognitive flexibility were applied.

The results of the study showed that There was a positive statistically significant correlation between mindfulness (axes and total score) and academic life quality (axes and total score), and there was a positive statistically significant correlation between cognitive flexibility (axes and total score) and academic life quality (axes and total score), as it resulted in statistically significant differences in the quality of academic life attributable to mindfulness (high, medium, low), and statistically significant differences in the quality of academic life attributable to cognitive flexibility (high, medium, low). Finally, the results suggested that mindfulness and cognitive flexibility is a predictor of quality of academic life among university students.

Keywords: Mindfulness, Cognitive Flexibility, Quality of academic life.