

اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين

هدى جمال محمد السيد (*)

ملخص

هدفت الدراسة الحالية 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)، تراوحت أعمارهم بين (١٦-١٨)، بمتوسط عمري للذكور (١٧،٤٧+٠،٧٠)، وبتوسط عمري للإناث (١٧،٤٨+٠،٥٧)، وأُستخدِمَ لقياس متغيرات الدراسة مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية [إعداد بير وآخرين، Bear, et al., 2006 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 .

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، الرضا عن الحياة.

(*) مدرس بكلية الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس

للتواصل بالإيميل hodagamal1982@gmail.com

The Mindfulness and its relation with Life Satisfaction in a sample of the teenagers of both sexes

Hoda Gamal Mohamed El said(*)

Abstract:

The current study aimed to find out the relation between the mindfulness and life satisfaction in a sample of teenagers in both sexes, and it also aimed to find out the levels of both of mindfulness and life satisfaction, and to reveal the differences between males and females in these tow variavles, it also aimed to find out how the mindfulness contributes in predicting the life satisfaction in a sample of teenagers. The sample consisted of (250) teenagers (132 male, 118 females) aged from 16-18 years old (M=17,47 SD=0.07 for boys & M= 17,48 SD= 0.75 for girls) the researcher used the five factor of mindfulness scale, prepared in 2006, by Baer, et al., Translated by Abd al- Rakib Al-Behiry and others (2014), and also life satisfaction scale was administered, this scale was prepared by Magdy al Dosoky (2013). The results of the study proved that there was a moderate level of mindfulness and life satisfaction in the sample, and there were no differences between males and females in mindfulness and life satisfaction. The results revealed that the main hypotheses of the study were confirmed, whereas a significant positive relationship between mindfulness and life satisfaction was found, and finally, the mindfulness contributed in predicting the life satisfaction in the total group.

Key words: mindfulness, Life satisfaction

المقدمة:

تعد اليقظة العقلية من المتغيرات المهمة التي تسهم في غرس المهارات العقلية الإيجابية التي لها دور فعال في صحة الفرد النفسية، فتجعل الفرد قادرًا على توجيه حياته بطريقة مستقلة عن الآخرين، فالفرد اليقظ عقليًا يشعر بعواطفه وانفعالاته بشكل كامل وواضح، ويستطيع أن يتخطى الأمور السلبية

(*) Lecturer of psychology, College of post graduate childhood studies ,
Ain shams university

في حياته، ما يجعله يشعر بالسعادة النفسية والرضا عن حياته (Lau, 2006,)، فاليقظة العقلية مجموعة واسعة من الممارسات ذات الصلة بالتعليم، إذ تشمل تعزيز الصحة العقلية، وتحسين التواصل، والتعاطف، وتحسين الصحة البدنية، والرضا عن الحياة، والرفاهية النفسية (Hassed,2016)

وعلى الرغم من النشأة الدينية الفلسفية لمفهوم اليقظة العقلية التي ترجع إلى الممارسات الشرقية والتقاليد البوذية التي بدأت في الهند بهدف تحرير النفس من المعاناة والصعوبات والآلام، فإنّ هذا المفهوم فرض نفسه بقوة على ساحة علم النفس المعاصر، إذ 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)

كما استطاع الباحثون والمعالجون النفسيون استخدام مفهوم اليقظة العقلية في علاج العديد من الاضطرابات النفسية والجسمية وصولاً بالفرد إلى حالة من السعادة النفسية والرضا عن الحياة، إذ تم تناول مفهوم اليقظة العقلية من خلال زاويتين الأولى: أنّها مفهوم نفسي يرتبط بالتوجه الإيجابي في علم النفس، والثانية: أنّه تم الاعتماد عليه في تدخلات علاجية عديدة مثل خفض الضغوط النفسية، والعلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية (البحيري، الضبع، علي، العوامل، ٢٠١٤، ١٢١).

فاليقظة العقلية تجعل الفرد متقبلاً لوضعه الراهن حتى ولو كان يتعرض للضغط الانفعالي أو الألم النفسي فهو قادر على مواجهة الموقف بدلاً من تجنبه، هذا التقبل يساعد الفرد على حماية نفسه من يقظة القلق المفرطة تجاه الحالات الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات (الضبع، طلب، ٢٠١٣، ٣٤)، فاليقظة العقلية العامل الأساسي للوعي السليم الذي يقوم على التركيز

للخلاص من متاعب الحياة وتقبلها كما هي دون إصدار حكم عليها (Mace,2008).

وقد لقي مفهوم الرضا عن الحياة اهتمامًا كبيرًا لدى الباحثين في علم النفس باعتباره مؤشرًا مهمًا للتكيف والصحة النفسية، ويعتبر مفهوم الرضا عن الحياة من المفاهيم المهمة لحياة الفرد وسلامته النفسية إذ يشير إلى كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بأبعادها المختلفة من وجهة نظرهم الخاصة، وهذا التقييم يتمثل في إدراك الأفراد وتقييمهم لحياتهم بشكل عام، أو تقييم لجوانب محددة من الحياة مثل الرضا عن الدراسة أو التخصص أو العمل، أو تقييم حياتهم بناء على تكرار الأحداث السارة التي تسبب السعادة والهناء النفسي، أو الأحداث غير السارة التي تسبب التوتر والقلق والاكتئاب ومن ثمَّ الشعور بالرضا أو الشعور بعدم الرضا بدرجاته المختلفة.

فالرضا عن الحياة هو التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتمادًا على حكمه الشخصي (عبد الخالق، ٢٠٠٨، ١٢٣)، ومن هنا فإن متطلبات الرضا عن الحياة تختلف باختلاف الأفراد والجماعات، فقد ينظر بعض الأفراد إلى الصحة، أو الحرية الشخصية، أو الراحة المادية، أو العلاقات الحميمة، أو الأسرة والأطفال، أو الصداقة على أنها المصدر الأهم للرضا عن الحياة، في حين يعطي بعض الأفراد الآخرين الأولوية لموضوعات أخرى، والأمر نفسه ينسحب على المجتمعات والثقافات المختلفة (أمطانيوس، ٢٠١٠، ٥٣).

ويشعر الفرد بالرضا عن الحياة إذا استطاع إدراك أهدافه جيدًا وتوجيهها نحو الواقع، كذلك محاولة تكيفه مع كل ما يستجد من حوله من تغييرات، كما يتحقق الرضا عن الحياة من خلال الإدراك والتركيز الإيجابي على الخبرات السارة التي تخلق المتعة والسعادة. فرضا الفرد عن حياته يأتي من خلال إدراكه وحكمه الإيجابي على نوعية حياته الحاضرة، وحب الفرد للحياة التي يعيشها واستمتاعه بها (علوان، ٢٠٠٨، ٤٧٧)، ويتأثر الرضا عن

الحياة بعدة عوامل منها القدرة على التفكير، والتركيز على الأحداث الإيجابية، والقدرة على التحكم، وأخذ القرارات، والصحة الجسمية والعقلية، والأحوال المعيشية، والأوضاع الاقتصادية، والمعتقدات الدينية (Nauta, 2007).

مشكلة الدراسة:

تعد دراسة اليقظة العقلية ذات أهمية بالغة للمراهقين في كونها متغيراً من المتغيرات الإيجابية التي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي وتأثيراته الإيجابية في جميع مجالات التوافق النفسي والشخصي والاجتماعي والأكاديمي، إذ تعد مرحلة المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره النمائية المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر، والترقي في معارج الصمود نحو الكمال الإنساني الرشيد، ومكمن الخطر في هذه المرحلة هي التغيرات الجسمية والفسيولوجية والعقلية والانفعالية، ويتعرض المراهقون فيها إلى صراعات متعددة داخلية وخارجية تقودهم إلى العديد من الاضطرابات النفسية (السيد، ٢٠٠٨، ٥٤)، فالمراهقون هم الأكثر 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.

كما يتعرض المراهقون للعديد من المشكلات على اختلاف مداها واتساعه، لدرجة أنّها قد تشكل خطراً على التطور النفسي والاجتماعي لهم، هذه المشكلات قد يترتب عليها عجز المراهقين عن القيام بوظائفهم الجديدة مما يجعلهم يشعرون بالتعاسة والحزن وعدم الرضا عن حياتهم (أبو جادو، ٢٠١١، ٤٢١)، 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 (Weinstein, Brown & Rayn, 2009; Bajaj & Pande, 2015; Short, et al, 2015, Chang, Huang & Lin, 2014؛ خير، ٢٠١٧). ولذا فإنّ دراسة اليقظة العقلية لدى المراهقين قد

تكون مفيدة في كونها تساعدهم على تخطى مشاكلهم، وإكسابهم بعض الجوانب الأخرى في شخصياتهم.

كما استخدمت اليقظة العقلية علاجًا لكثير من الاضطرابات السلوكية والنفسية كالإجهاد، والهلع، الاكتئاب، والسلوك الانتحاري، والقلق لدى المراهقين والبالغين (الزبيدي، ٢٧، ٢٠١٢؛ Lau, 2006, 1446).

وانطلاقًا من العرض السابق تتبلور مشكلة الدراسة من خلال طرح التساؤلات الآتية:

- ١- ما مستوى اليقظة العقلية لدى عينة المراهقين محل الدراسة؟
- ٢- ما مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة المراهقين محل الدراسة؟
- ٣- ما العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة المراهقين؟
- ٤- هل توجد فروق في متوسط درجات عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية تبعًا لمتغير النوع (ذكور/ إناث)؟
- ٥- هل توجد فروق في متوسط درجات عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة تبعًا لمتغير النوع (ذكور/ إناث)؟
- ٦- ما مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى عينة المراهقين؟

أهداف الدراسة

يمكن تحديد أهداف الدراسة فيما يلي:

- ١) الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من المراهقين.
- ٢) الكشف عن مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين.
- ٣) الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين.
- ٤) الكشف عن الفروق في اليقظة العقلية لدى عينة من المراهقين تبعًا لمتغير النوع (ذكور/ إناث).

٥) الكشف عن الفروق في الرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين تبعاً لمتغير النوع (ذكور/ إناث).

٦) الكشف عن مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين.

أهمية الدراسة:

تستمد الدراسة أهميتها مما يلي:

١- تناولت الدراسة الحالية متغيرين من المتغيرات المهمة التي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي، وهما اليقظة العقلية والرضا عن الحياة باعتبارهما من المفاهيم التي لها تأثيرات إيجابية في حياة الإنسان.

٢- أهمية المرحلة العمرية موضع اهتمام الدراسة، وهي مرحلة المراهقة إذ تعد من أخطر المراحل التي يمر بها الفرد لما تتضمنها هذه المرحلة من تغيرات جسمية وانفعالية وعقلية واجتماعية؛ تجعل المراهقين عرضة للصراعات التي تتجاوز قواهم، وتؤثر سلباً في بعض الجوانب النفسية الذي قد تصل أحياناً إلى الاضطرابات النفسية.

٣- حداثة تناول متغير اليقظة العقلية في الدراسات العربية في حدود اطلاع الباحثة.

٤- ندرة الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين.

٥- يمكن في ضوء ما تسفر عنه هذه الدراسة إعداد برامج إرشادية لتنمية اليقظة العقلية لتحسين الرضا عن الحياة لدى المراهقين.

المفاهيم الأساسية والإطار النظري للدراسة: أولاً: اليقظة العقلية^(١):

على الرغم من تزايد الاهتمام بمفهوم اليقظة العقلية إلا أنه مازال يحتاج إلى دراسة، فقد اختلفت النظرة لليقظة العقلية، فأحياناً ينظر إليها فإنها عملية أو حالة مؤقتة، أو سمة، أو نوع من الممارسات التأملية، أو تدخل علاجي (Vago & Silbersweig, 2012, 296)، وقد تعددت تعريفات اليقظة العقلية بوصفها مفهوماً نفسياً إذ تركزت معظم التعريفات على أن اليقظة العقلية عبارة عن تركيز الانتباه على اللحظة الحاضرة مع قبول الخبرات والتعايش معها، وعدم إصدار أحكام تقييمية عليها. (الوليدي، ٢٠١٧، ٤٥).

ويعرف بير وآخرون (Bear,etal 2006) اليقظة العقلية بأنها مفهوم متعدد الأبعاد متضمنة الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية. كما يعرفها كارداسيتو وآخرون (Cardaciotto, et al.,2008) بأنها التركيز على الخبرات الحاضرة، والمراقبة المستمرة للخبرات، مع تقبل تلك الخبرات كما هي في الواقع دون إصدار أحكام تقييمية عليها.

يعرف شايبير وكارلسون (Shapiro&Carlson,2009) اليقظة العقلية بأنها الوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه المقصود أو المتعمد بطريقة منفتحة مع عدم إصدار أحكام. ويتفق بايور (Baure, 2011) على أن اليقظة العقلية القدرة على الوعي المقصود بالخبرة في اللحظة الحاضرة مع الاتجاه للانفتاح، وحب الاستطلاع. كما عرفتھا (أحلام مهدي، ٢٠١٢، ٣٤) بأنها حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح على الجديد وهي عملية من النشاط المميز لابتكار الجديد،

وعرف جينينجز وجينينجز (Jennings& Jennings,2013) اليقظة

Mindfulness (١)

العقلية بأنها الوعي التام بالتجربة الحالية، وتقبل الذات بدون إصدار أحكام عليها. كما عرفها كيتلير (Kettler,2013) بأنها تلك الطريقة في التفكير التي تؤكد أهمية الانتباه إلى البيئة التي يعمل فيها الفرد وأحاسيسه الداخلية من غير إصدار الأحكام السلبية أو الإيجابية، مع تحقيق استجابة التكيف.

ويعرف قاموس أكسفورد (٢٠١٤) اليقظة العقلية بأنها الحالة النفسية التي تحققت من خلال التركيز على الوعي في الوقت الحاضر، وقبول المشاعر والأفكار، والأحاسيس الجسدية (Oxford,2014). واتفق مع ذلك كل من هارد وسويلز (Heard& Swales, 2015) في تعريفه لليقظة العقلية بأنها عملية انتباه عن قصد لخبرة اللحظة. في حين عرفها هاسيد (Hassed,2016) بأنها مجموعة واسعة من الممارسات ذات الصلة بالتعليم، إذ تشمل على تعزيز الصحة العقلية، وتحسين التواصل، والتعاطف، والتطور العاطفي، وتحسين الصحة البدنية، وتعزيز التعلم والأداء.

ولعله من خلال التعريفات السابقة اتضح أن العلماء والباحثين ركزوا في تعريفاتهم لليقظة العقلية على أنها انتباه واعٍ للخبرات واللحظات الحالية، وتقبلها دون إصدار أحكام تقييمية عليها.

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

وثمة العديد من وجهات النظر التي قدمها الباحثون حول مكونات اليقظة العقلية وفقا للتوجهات النظرية نحوها؛ فقد أشار شبيرو وكارلسون واستن وفريدمان (Shapiro, Carlson, Astin& Freedman, 2006) إلى أن اليقظة العقلية لها أربعة مكونات وهي: تنظيم الذات، وإدارة الذات، وتوضيح القيم، والاكتشاف. أما هسكر (Hasker,2010) فقد بين أن هناك مكونين اثنين لليقظة العقلية؛ المكون الأول: التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، والمكون

الثاني: يتمثل في الانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية، في حين حدد ميلر (Miller, 2011) 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) أربعة مكونات لليقظة العقلية، وهي: الانتباه، الوعي، التركيز على الخبرة في اللحظة الحالية، التعايش مع الخبرات والأفكار دون إصدار أحكام.

وأشار ميس (Mace, 2008) إلى أن لليقظة العقلية العديد من الفوائد والمميزات إذ تساعد اليقظة العقلية على شعور الفرد بمعنى الحياة واستكشاف معناها، كما تحسن اليقظة العقلية شعور الفرد بالصلابة النفسية، إذ إن الوعي لحظة بلحظة يسهل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها، كما تساعد الفرد على مواجهة الضغوط من خلال إدراكه ووعيه وإدارته الجيدة للبيئة من حوله، كما أن لليقظة العقلية فوائد نفسية في خفض المخاوف المرضية، والاكئاب، والقلق، وتعمل على تحسين عمليات الانتباه، والتسامح، والرضا عن الحياة، والسعادة النفسية (Bajaj & Panda, 2015).

وأشار جريجوسي (Grecucci, et al., 2015) إلى مجموعة من السلوكيات التي تساعد الفرد أن يكون يقظاً عقلياً مثل: عدم إصدار الأحكام، الثقة في قدرة الفرد في تطوير نفسه، القبول وصرف الذهن، وهذه السلوكيات تساعد الفرد على رؤية الأشياء كما هي في الواقع في اللحظة الراهنة والتعايش معها، الصبر حتى تتكشف الأمور في وقتها، كما تتطلب اليقظة العقلية من الفرد الشفقة بالذات ومراقبة أفكاره ومشاعره السلبية والانفتاح عليها، ومعايشتها بدلا من احتجازها في الوعي، وعدم التشدد على الذات (القاسمي، ٢٠١٤).

وفي ضوء ما سبق يتبين أن مفهوم اليقظة العقلية قد ارتبط بعلم

النفس الإيجابي الذي بدوره يسهم في مساعدة الفرد على أن يعيش بطريقة إيجابية تحقق له السعادة والرضا وحب الحياة، كما تم استخدام مفهوم اليقظة العقلية كمدخل علاجي للعديد من الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب، والمخاوف، وأن هناك اتفاقاً من قبل العلماء على أن اليقظة العقلية حالة من الوعي الكامل للخبرات والمواقف والتجارب الحالية دون إصدار أي أحكام، بل وينبغي على الفرد قبولها والتعايش مع هذه المواقف والخبرات، مما يجعل من المهم التعمق في دراسة هذا المفهوم.

ثانياً: الرضا عن الحياة^(١)

يعد موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات المهمة التي اهتمت بها العلوم النفسية باعتبار أن الرضا عن الحياة مؤشراً على تمتع الفرد بالصحة النفسية، فتوفر مستوى مناسب من الرضا عن الحياة لدى الفرد يجعله أكثر قدرة على تقدير ذاته، كما يكون الفرد أكثر قدرة على التوافق مع الآخرين، كما أنّ الشخص الذي لديه مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة يتمتع بدرجة عالية من الصبر والتحمل عند التعرض لمواقف ضاغطة، حيث لديه إرادة قوية في مواجهة الأزمات، كما لديه قدرة على التحكم في مشاعره، إذ إن الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد لها، والإقبال عليها، والرغبة الحقيقية في أن يعيشها، لذا فالرضا عن الحياة تتضمن صفات معينة كالتفائل وتوقع الخير، وتقبل النفس واحترامها، والاستقلال المعرفي والوجداني (علام، ٢٠٠٨، ٢١٨؛ الهول، محيسن، ٢٠١٣، ٢٠٢).

وقد عرفت (علوان، ٢٠٠٨، ٤٨) الرضا عن الحياة على أنّه تقدير عام لنوعية حياة الفرد حسب معايير محددة، وهي السعادة، العلاقات الاجتماعية، والطمأنينة، والاستقرار الاجتماعي، والتقدير الاجتماعي.

واتفق (المدهون، ٢٠٠٩، ٤) مع التعريف السابق إذ اعتبر أن الرضا

Life Satisfaction (١)

عن الحياة حالة داخلية في الفرد تظهر في سلوكه واستجاباته وتتمثل في السعادة، والطمأنينة، والاستقرار الاجتماعي، والقناعة، والتقدير الاجتماعي). كما أشار (جمال تفاعلة، ٢٠٠٩، ٢٧٥) إلى أن الرضا عن الحياة سمة نفسية تتكون لدى الفرد من خلال تقييمه لنوعية الحياة التي يعيشها في ضوء ما لديه من مشاعر وأحاسيس واتجاهات، وقدرة على التعامل مع البيئة المحيطة به، وما يشعر به من حماية وتلبية لحاجاته بصورة مرضية له، وقناعته بما يقدم إليه.

وعرفت (سوزانبيوني، ٢٠١١، ٧٥) الرضا عن الحياة بأنه تقدير لنوعية الحياة حسب المعايير التي انتقاها لنفسه حيث تعنى قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي تواجهه التي تؤثر في سعادته.

وترى (المالكي: ٢٠١١، ٥٢) أن الرضا عن الحياة ما هو إلا مكون معرفي للسعادة ويتمثل في كل ما لدى الفرد من عمليات إدراكية ومعتقدات وأفكار تتعلق بموضوع الاتجاه، ويشمل ما لديه من حجج تقف وراء تقبله لموضوع الاتجاه يرتبط إلى حدٍ كبير باعتدال الحالة المزاجية للفرد، وتحقيقه لذاته، وهي حالة معرفية تعتمد بالأساس على الحكم الذاتي للفرد على حياته.

كما عرف (المجدلاوي، ٢٠١٢، ٢١١) الرضا عن الحياة بأنه شعور الفرد بالفرح والسعادة والراحة والطمأنينة، والإقبال على الحياة بحيوية نتيجة تقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية ورضاه عن إشباع حاجاته. وعرف (مجدي الدسوقي، ٢٠١٣، ٤) الرضا عن الحياة بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً للنسق القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته. كما عرفته (رغداء نعيسة، ٢٠١٥) بأنه بناء كلي يتكون من مجموعة متغيرات تهدف إلى إشباع الفرد لحاجاته.

من خلال التعريفات السابقة يتبين أن الرضا عن الحياة حالة معرفية ووجدانية تتضمن الحكم الذاتي للفرد على حياته، كما تشمل شعور الفرد

بالسعادة والطمأنينة والراحة والإقبال على الحياة. وتتبنى الدراسة الحالية تعريف (الدسوقي، ٢٠١٣) للرضا عن الحياة بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً للنسق القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته.

وقد تعددت آراء العلماء والباحثين حول أبعاد الرضا عن الحياة، فقد أشارت (عبد المنعم، ٢٠١٠، ٧٥٠) إلى أن الرضا عن الحياة يتضمن أربعة أبعاد، وهي: السعادة، والتدين، تقبل الحياة، نوعية الحياة، أما (المالكي، ٢٠١١، ٥٣) فقد حددت عدة أبعاد للرضا عن الحياة وهي: الحياة المريحة، العلاقات الاجتماعية الناجحة، الجو الأسري الآمن، المشاركة في الأنشطة الترويحية، الصحة الجسدية، كما أشارت (نعيسة، ٢٠١٥، ٦٧) إلى ثلاثة أبعاد للرضا عن الحياة وهي الموضوعية وتشمل الجوانب الاجتماعية لحياة الفرد، والذاتية وتشمل مدى رضا الفرد عن حياته ورضاه الشخصي، والوجودية وهي استطاعة الفرد العيش بتوافق معنوي ونفسي مع ذاته ومع مجتمعه.

ووضع علماء النفس بعض النظريات ليحددوا مصادره ومن هذه النظريات:

١- **نظرية التقييم:** يرى أصحاب هذه النظرية أنه يمكن قياس الرضا عن الحياة من خلال عدة معايير منها الحالة المزاجية للفرد، الثقافة، القيم السائدة، إذ عدت هذه النظرية أن الظروف المحيطة بالفرد لها أكبر الأثر في شعوره بالرضا عن الحياة.

٢- **نظرية الخبرات السارة:** يرى أصحاب هذه النظرية أن الفرد يمكن أن يحقق الرضا عن الحياة عندما تكون خبراته سارة وممتعة، ما يولد مشاعر إيجابية، وهذا يتوقف على مدى إدراك الفرد لهذه الخبرات التي تختلف من فرد إلى آخر وفق ما يدركه كل فرد من خبرات ممتعة أو غير ممتعة في هذا الموقف.

٣- **نظرية الظروف الموضوعية:** يرى أصحاب هذه النظرية أن الفرد يرضى عن حياته عندما يعيش في ظروف طيبة، ويشعر بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف، وبذلك يتمتع بالصحة النفسية.

٤- **نظرية التعود:** تقوم هذه النظرية على مدى الاختلاف في تصرفات الأفراد تجاه الأحداث الجديدة في حياتهم، إذ يعتمد ذلك على نمط شخصيتهم أو ردود أفعالهم وأهدافهم في الحياة، ثم يعود الأفراد إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل الأحداث نتيجة للتعود. (المالكي، ٢٠١١، ٤٥-٤٨؛ Chui& Wong, 2015)

كما أن هناك عدة مصادر تساعد الفرد على تحقيق الرضا عن حياته، وهي الفناعة عن الحياة، والقدرة على السيطرة على الحياة، والقدرة على وضع الأهداف وتحقيقها، والحماس والجدية في الحياة، وإشباع الحاجات، والمساندة الاجتماعية، والصلابة النفسية، وهي شعور الفرد بقدرته على استغلال كل المصادر المتاحة له لتزويد من قدرته على مواجهة الأحداث الضاغطة. (حسن، ٢٠١٠؛ الهنداوي، ٢٠١١؛ عيسى، ٢٠١٣؛ سيد، ٢٠١٢)

ثالثاً: مرحلة المراهقة:

تعد مرحلة المراهقة من المراحل المهمة والخطيرة في حياة كل إنسان، وتتمثل أهمية وخطورة هذه المرحلة في أنها مرحلة انتقال معنوية ونفسية للمراهق فهو يستقبل مرحلة نمو جديدة على عاتقه، إذ تزخر بالعديد من المشكلات التي تستمر وتصاحب الفرد لفترة طويلة لأنها تعتبر فترة تيقظ الشعور والميلاد النفسي، إذ إنّ المشكلات والتحديات التي يعانها المراهق تتفاوت من حيث نوعيتها وخطورتها، فكثير من المراهقين يعانون من مشكلات تتعلق بالمزاج، والشجار مع الأسرة، والشعور بالوحدة ما يتطلب من المراهقين أن يتكيفوا مع الواقع ومع قوانين المجتمع وهذا ما يطلق عليه التكيف السليم كما يختلف المراهقون في مواجهة المشكلات التي تواجههم، إلا أن هناك اتفاقاً أن ظهور المشكلات في مرحلة المراهقة ظاهرة طبيعية، وأن المراهق يحتاج إلى

كثير من المساعدات حتى يصبح راشداً متوافقاً في حياته، حيث من الضروري تدخل المتخصصين لمساعدة المراهقين على فهم مشاعرهم، واكتشاف إمكانياتهم وطاقاتهم، وحسن استغلال هذه الإمكانيات لتحقيق قدر من الرضا والسعادة لهم (الضامن، ٢٠٠٥، ١٩٨، ١٧؛ العمرية، ٢٠٠٥، ٨٦).

وقد أشار (بلحسن، ٢٠٠٨) إلى المُشكلات التي يعاني منها المراهق وهي: مشكلات ذاتية تتعلق بشكل وصورة الجسم، مشكلات عاطفية وجنسية، مشكلات عدم التوافق النفسي، عدم التوافق مع الآخرين.

ولا يُمكن مساعدة المراهق إلا بمساعدته على تفهم ذاته وحل مشاكله بنفسه، وأن يستخدم وينمي إمكانياته بذكاء إلى أقصى حد مستطاع، وأن يحدد اختياراته، ويتخذ قراراته، بالإضافة إلى التعليم والتدريب الذي يحل عليه عن طريق الوالدين والمرشدين في الأسرة والمدرسة، وفي مراكز التوجيه والإرشاد، لكي يصل إلى تحقيق ذاته وتحقيق الصحة النفسية والسعادة والرضا عن الحياة (أزوري، ٢٠١١).

ولذا تعد دراسة اليقظة العقلية من الأهمية لهذه العينة، نظراً لأنهم أكثر استهدافاً من غيرهم لضغوط تتعدد مصادرها سواء كانت اجتماعية، أم أسرية، أم شخصية، أم صحية، أم انفعالية، أم أكاديمية وذلك يؤثر في انتباههم وتركيزهم وسعادتهم ورضاهم عن حياتهم بشكل عام.

كما أنّ الرضا عن الحياة لدى المراهقين يرتبط بالصحة النفسية وزيادة نوعية الحياة وجودة أكبر في طبيعة العلاقات الإيجابية داخل الأسرة وزيادة الاتصال والتواصل بين أفراد الأسرة والمجتمع (إسماعيل، ٢٠١١، ٦٢).

الدراسات السابقة:

لما كانت الدراسة الحالية تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين، لذا سوف تناقش الباحثة في هذا الجزء بعض الدراسات الأجنبية ذات العلاقة بمتغيرات

الدراسة الحالية، خاصة وقد تبين من مراجعة الدراسات العربية أن هذا المجال لم يحظ بنصيب كاف، وذلك على حد اطلاع الباحثة إلا أن هناك بعض الدراسات العربية التي تناولت السعادة وعلاقتها باليقظة العقلية على اعتبار أن السعادة أحد أبعاد الرضا عن الحياة، وسوف تقوم الباحثة بعرض الدراسات السابقة من خلال محورين: المحور الأول يتناول العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، والمحور الثاني يتناول الفروق بين الجنسين في مفهوم اليقظة العقلية، ومفهوم الرضا عن الحياة، وفيما يلي عرض لأهم الدراسات التي تم إجراؤها في مجال الدراسة الحالية:

المحور الأول: دراسات تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة:
 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) طالبًا وطالبة إذ بلغ عدد الطلاب (١٣٧)، وعدد الطالبات (١٣٨) بمتوسط عمري قدره (٢٠) عامًا، واستخدم الباحث مقياس اليقظة العقلية من إعداد إيرسمان ورومير (Erismann & Roemer, 2012)، ومقياس السعادة النفسية تعريب (هاشم، ٢٠١٠)، وقد أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية 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.

وكشفت دراسة شورت وآخرون (Short, et al., 2015) عن الدور الذي يمكن أن يقوم به تنظيم الذات في التأثير في العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة والرضا عن الحياة، وذلك على عينة من (٧٧) طالبًا جامعيًا من كندا، بلغ متوسط أعمارهم (٢٠) عامًا، وقد طبق الباحثون مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية Bear et al 2006، ومقياس إدارة الذات من إعداد Mezo 2009

ومقياس الانفعال السالب والموجب إعداد Waston, Clark&Tellegen 1988، وكشفت النتائج أن تنظيم الذات متغير وسيط في العلاقة بين اليقظة العقلية والانفعال الموجب، كما أوضحت النتائج أن الأبعاد الخمس لليقظة العقلية ارتبطت بالسعادة والرضا عن الحياة.

وهدفت دراسة بجاج وباندا (Bajaj & Pannda, 2015) إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينات من المراهقين والشباب، كما هدفت إلى التعرف على إمكانية إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة، تكونت عينة الدراسة من (٣٢٧) طالبًا جامعيًا من الهند، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢٣)، وطبق عليهم مقياس اليقظة العقلية من إعداد Brown & Ryan 2003، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد Diener & Emmons 1985، وقد أشارت النتائج إلى أن متغير المرونة متغير وسيط بشكل جزئي في العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، كما أسهمت اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى أفراد العينة.

كما سعت دراسة شانج وهوانج ولين (Chang & Huang & Lin, 2015) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، والكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، وشملت عينة الدراسة (١٩٤) طالبًا جامعيًا من جامعة تايوان، وتراوحت أعمارهم من (١٨-٢٩) سنة، وقد طبق مقياس اليقظة العقلية من إعداد Brown & Ryan, 2003، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد Diener & Emmons 1985، وأشارت النتائج إلى حصول عينة الدراسة على مستوى متوسط من مستوى اليقظة العقلية، والرضا عن الحياة، كما توصلت نتائج الدراسة أيضًا إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، كما أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث على متغيرات الدراسة.

وأجرى بيدجوم وكبي (Pidgeon, & Keye, 2014) دراسة هدفت إلى

التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية، والرضا عن الحياة والمرونة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (١٤١) طالبًا جامعيًا، وتم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة من إعداد Diener & Emmons 1985، ومقياس اليقظة العقلية من إعداد Hiew, et al., 2003، وقائمة المرونة النفسية من إعداد Hiew, et al., (2000)، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية، والرضا عن الحياة، والمرونة النفسية لدى عينة الدراسة.

كما هدفت دراسة يونج (Yeung, 2013) إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة والقلق والاكتئاب والرضا عن الحياة، والكشف عن الفروق بين الجنسين في اليقظة العقلية، والرضا عن الحياة، تكونت عينة الدراسة من (١١١) طالبًا جامعيًا من هونج كونج، وتراوحت أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٣)، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية من إعداد Brown & Ryan 2003 ومقياس القلق والاكتئاب من إعداد Zigmond & Snaith 1983 ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد Diener & Emmons, 1985، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، وعلاقة سالبة بين القلق والاكتئاب، وعلاقة سالبة بين الرضا عن الحياة والقلق والاكتئاب، كما لا توجد فروق بين الجنسين في متغير اليقظة العقلية، والرضا عن الحياة.

وسعت دراسة هاويل وآخرين (Hawell, et al, 2008) إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية، والسعادة، والرضا عن الحياة، والنوم، والتعرف على مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة جامعية بكندا، وتراوحت أعمارهم من ما بين (١٨ - ٣٠) سنة، وتم استخدام مقياس السعادة من إعداد Keyes 2005، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد Diener & Emmons 1985، ومقياس جودة النوم من إعداد Shin & Shin 2006، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة والسعادة النفسية وجودة النوم، إضافة إلى أن اليقظة العقلية تتنبأ بالرضا عن الحياة والسعادة النفسية.

المحور الثاني: دراسات تناولت الفروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية، والرضا عن الحياة

هدفت دراسة أحلام مهدي (٢٠١٣) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق بين الجنسين في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة وفق متغيري (الجنس والتخصص)، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالبًا وطالبة تراوحت أعمارهم من (١٨-٢١)، إذ استخدمت الباحثة مقياس اليقظة العقلية من إعداد الباحثة، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعًا لدى عينة الدراسة، كما توجد فروق دالة إحصائية تبعًا لمتغير الجنس لصالح الذكور، ولا توجد فروق دالة إحصائية تبعًا لمتغير التخصص.

كما هدفت دراسة ستورجيس (Sturgess, 2012) إلى الكشف عن تأثير بعض العوامل الديموجرافية كالجنس والعمر على اليقظة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٧) فردًا تراوحت أعمارهم من (١٦-٦٨) عامًا، تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات؛ المجموعة الأولى من (١٦-٢٦) عامًا، والمجموعة الثانية من (٢٧-٤٧) عامًا، والمجموعة الثالثة من (٤٧ فما فوق)، وتم استخدام مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية من إعداد Bear, et al., 2006، وأشارت النتائج إلى أن الإناث حصلن على درجات مرتفعة في اليقظة العقلية، مقارنة بالذكور، وأن الأفراد الكبار سنًا لديهم مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية من الأفراد متوسطي العمر، وصغار السن، مما يشير إلى وجود تأثير لمتغيري العمر والجنس على اليقظة العقلية

وسعت دراسة إسماعيل (٢٠١١) إلى التعرف على الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الاجتماعية والرضا عن الحياة عن الأداء المدرسي، والفروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة، والتحقق فاعلية برنامج تدريبي في تحسين الرضا عن الحياة لديهم، وتكونت عينة الدراسة من (٤٢١) طالبًا، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية منهم (١٧٦) طالبًا، (٢٦٣)

طالبة، أما عينة الدراسة التجريبية فقد تكونت من (٣٠) طالبًا في المجموعتين (١٥) طالبًا في المجموعة التجريبية، (١٥) طالبًا في المجموعة الضابطة، (٣٠) طالبة في المجموعتين (١٥) طالبة في المجموعة التجريبية، (١٥) طالبة في المجموعة الضابطة، وقام الباحث بتطبيق مقياس الرضا عن الحياة من إعداد الباحثة، ومقياس أساليب التنشئة الأسرية من إعداد (العبادي، ١٩٩٦)، ومقياس الرضا عن الأداء المدرسي من إعداد الباحث، وقد تم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعتين التجريبتين، وقد أشارت النتائج إلى أنه لا توجد فروق في مقياس الرضا عن الحياة تبعًا لمتغير الجنس، ما عدا الرضا عن الأسرة إذ كانت المتوسطات لدى الإناث أعلى من الذكور، ووجود علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة وأساليب التنشئة الأسرية (الديمقراطي، والمتساهل)، وعدم وجود علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة وأسلوب التنشئة الأسرية المتسلط، كما كان هناك علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة، ما عدا بعد الرضا عن الوضع الصحي، والرضا عن التسلية والانسجام، كما تبين من خلال القياس البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية فعالية البرنامج التدريبي في تحسين الرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين.

وهدفت دراسة أبو العلا (٢٠٠٩) إلى التعرف على العلاقة بين الرضا عن الحياة وأحداث الحياة الضاغطة، كما هدفت إلى التعرف على الفروق بين النوع، والمستوى الاجتماعي، والاقتصادي في متغيرات الدراسة لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الثانوية بمدينة المنصورة قوامها (٤٥٧) طالبًا وطالبة، تم تطبيق مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي (٢٠٠٦)، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد Scott hobinns, 2001، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة من إعداد الباحث، وتوصلت النتائج إلى أنه لا توجد فروق بين الإناث والذكور في الرضا عن الحياة، وكانت هناك فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب تبعًا للمستوى الاقتصادي الاجتماعي المرتفع في الرضا عن الحياة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الدرجات التي حصل عليها

الطلاب والطالبات على مقياس أحداث الحياة الضاغطة من جهة والدرجات التي حصلوا عليها على مقياس الرضا عن الحياة من جهة أخرى.

كما هدفت دراسة بالمر (Palmar, 2009) إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين في كل من اليقظة العقلية والضغط المدركة، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٥) طالباً، وبلغ عدد الذكور (٤٤)، وعدد الإناث (٩١) بمتوسط عمري (١٧,٩) عام، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية من جامعة لندن، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية من إعداد Brown & Ryan 2003، ومقياس الضغوط المدركة من إعداد Cohen, et al., 1983، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية، وأن اليقظة العقلية ترتبط سلباً بالضغط المدركة.

وسعت دراسة ونيسيتين وبراون وريان (Weinstein, Brown & Ryan, 2009) إلى الكشف عن أثر المتغيرات الديموجرافية مثل العمر والجنس على اليقظة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من (٦٥) طالباً جامعياً منهم (١١) ذكراً، و(٥٤) أنثى، وتراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٢)، واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية من إعداد Brown & Ryan 2003، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في اليقظة العقلية، بينما ارتفع مستوى اليقظة العقلية لدى الأكبر سناً من أفراد العينة.

وهدف دراسة عبد الخالق (٢٠٠٨) إلى التعرف على معدلات الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي، ومعرفة إلى معرفة الفروق بين الجنسين وبين الأعمار في الرضا عن الحياة، كما هدفت إلى استكشاف البناء العملي لمقياس الرضا عن الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (١٦١٤) مواطناً كويتياً تراوحت أعمارهم من (١٥-٦١)، وتم تصنيفها إلى ست عينات فرعية من طلبة المدارس الثانوية، وطلبة الجامعة، والموظفين من الجنسين، واستخدمت الدراسة مقياس الرضا عن الحياة من إعداد دينر وآخرين (Diener, Emmons, Larsen & Briffin, 1985)، وبينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية بين

الجنسين، فيما عدا الموظفين إذ كان متوسط الذكور أعلى من متوسط الإناث. وهدفت دراسة (Goldbeck et al.,2007) إلى التعرف على أثر العمر والجنس على الرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٤٧) مراهقًا ومراهقة من الألمان، تراوحت أعمارهم من (١١-١٦)، واستخدم مقياس الرضا عن الحياة من إعداد الباحث، وأظهرت النتائج أن هناك ارتباطًا بين الصحة والرضا عن الحياة لدى الفتيات بالمقارنة بالفتيان، كما أن درجة الرضا عن الحياة عند المراهقين مع أصدقائهم أعلى من درجات الرضا عن الحياة مع أسرهم، ولم تكن هناك فروق في درجات الرضا تعزى لمتغير الجنس.

وأجرت عبد المقصود (٢٠٠٧) دراسة تهدف إلى تقصي العلاقة بين السلوكيات الوالدية المساندة كما يدركها الأبناء المراهقون من الجنسين وأثر ذلك على الشعور بالرضا عن الحياة لديهم، كما هدفت الدراسة أيضًا إلى اختبار أثر الفروق بين السلوكيات المساندة لكل من الآباء والأمهات كمؤثر الرضا عن الحياة لدى الأبناء، بالإضافة للكشف عن الفروق لدى كل من الذكور والإناث في درجة الشعور بالرضا عن الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة بالصف الأول الثانوي من المقيمين بمدينة القاهرة، بواقع (٥٠) من كل جنس، وتراوحت أعمارهم ما بين (١٥-١٧) سنة، واستخدمت الدراسة نموذج المساندة الوالدية (ترجمة وتقنين الباحثة)، واختبار الرضا عن الحياة متعدد الأبعاد (تعريب وتقنين الباحثة)، وقد بينت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين إدراك كل من الأبناء الذكور، والإناث للمساندة الوالدية من قبل الأب، وبين الشعور بالرضا عن الحياة لديهم، كما أنه لا يوجد فروق بين الجنسين فلى الرضا عن الحياة..

تعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من استعراض الدراسات السابقة ما يلي:

اتفقت الدراسات السابقة في استخدامها المنهج الارتباطي الوصفي المقارن مثل دراسات علي الوليدي، ٢٠١٧؛ Pidgeon, & Keye 2014؛ Hawell, et al 2008، كما تنوعت أعمار العينات في الدراسات السابقة إذ كانت العينات من المراهقين والراشدين وكبار السن، واستخدمت معظم الدراسات التي تناولت متغير اليقظة العقلية مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد Bear, et al 2006، ومقياس اليقظة العقلية من إعداد Brown & Ryan 2003، واتفقت معظم الدراسات السابقة على أنّ المراهقين وطلبة الجامعة لديهم مستويات ما بين متوسطة ومرتفعة من اليقظة العقلية مثل دراسة مهدي ٢٠١٣؛ ودراسة ستورجيس Sturges, 2012، كما اتفقت معظم الدراسات السابقة على أن هناك ارتباطاً موجباً بين اليقظة العقلية الرضا عن الحياة والسعادة، وأن اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بالرضا عن الحياة مثل دراسة ماسودا وتولي Masuda., & Tully, 2012؛ ودراسة بيدجوم وكبي Pidgeon, & Keye, 2014؛ علي الوليدي، ٢٠١٧؛ هاويل وآخرين Hawell, et al 2008؛ ودراسة شورت وآخرين Short, et al, 2015؛ بجاج وباند Bajaj & Pannda, 2015؛ هاويل وآخرين Hawell, et al, 2008؛ يونج Yeung, 2013، شانج وهوانج ولين Chang & Huang & Lin, 2014، كما كان هناك اختلاف في نتائج الدراسات السابقة حول الفروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية إذ أشارت دراسة ستورجيس (Sturges, 2012) إلى حصول الإناث على مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية مقارنة بالذكور، بينما أشارت دراسة أحلام مهدي (٢٠١٣) إلى ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى الذكور مقارنة بالإناث، كما توصلت دراسة (Palmar, 2009؛ Weinstein, Brown & Ryan, 2009) إلى أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية، كما اتفقت معظم الدراسات أنه لا يوجد فروق بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة فيما عدا دراسة أحمد عبد الخالق، ٢٠٠٨

التي أشارت إلى أن الذكور أكثر رضا عن الحياة مقارنة بالإناث. كما كان هناك ندرة في الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، وذلك في حدود اطلاع الباحثة.

فروض الدراسة:

- ١- يوجد مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة من المراهقين؟
- ٢- يوجد مستوى متوسط من الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة من المراهقين؟
- ٣- توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة من المراهقين.
- ٤- لا توجد فروق في متوسط درجات عينة الدراسة من المراهقين على مقياس اليقظة العقلية تبعاً لمتغير النوع (ذكور/ إناث).
- ٥- لا توجد فروق في متوسط درجات عينة الدراسة من المراهقين على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير النوع (ذكور/ إناث).
- ٦- تسهم اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة من المراهقين.

منهج الدراسة وإجراءاتها

أولاً: منهج الدراسة:

اعتمدت الباحثة على استخدام المنهج الوصفي الارتباطي الفارق، وهو المنهج الذي يتلاءم مع طبيعة الدراسة وأهدافها، التي تتحدد في الكشف عن مستوى اليقظة العقلية، والرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين، والكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين، والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية، والرضا عن الحياة، والكشف عن إمكانية إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة.

ثانيًا: عينة الدراسة:

اعتمدت الباحثة في الدراسة الحالية على عينتين من المراهقين وهما على النحو التالي:

(أ) عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة:

تكونت العينة من (١٠٠) مراهق ومراهقة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، ممن تراوحت أعمارهم ما بين (١٦-١٨) عامًا، وكان الهدف من اختيار هذه العينة هو حساب صدق وثبات مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد (Bear, et al., 2006) ترجمة عبد الرقيب البحيري وآخرين (٢٠١٤)، ومقياس الرضا عن الحياة للمراهقين من إعداد مجدي الدسوقي (٢٠١٣).

(ب) عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٨٧) مراهقًا ومراهقة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، ولكن تم استبعاد (٣٧) استبانة، وهي الحالات التي لم تلتزم الجدية والصدق في الاستجابات لأدوات الدراسة، وبذلك أصبحت العينة الأساسية مكونة من (٢٥٠) مراهق ومراهقة تراوحت أعمارهم بين (١٦-١٨) عامًا، وكان متوسط أعمارهم (١٧,٤٧)، وانحراف معياري (٠,٦٤)، وبلغ عدد الذكور (١٣٢) مراهقًا بمتوسط عمري (١٧,٤٧)، وانحراف معياري (٠,٧٠)، وبلغ عدد الإناث (١١٨) مراهقة بمتوسط عمري (١٧,٤٨)، وانحراف معياري (٠,٥٧).

جدول (١) يوضح دلالة الفروق بين أعمار الذكور والإناث لعينة الدراسة

(ن=٢٥٠)

الدلالة	قيمة ت	الإناث		الذكور		ن=٢٥٠	
		ع	م	ع	م	ع	م
غير	٠,١٢	٠,٥٧	١٧,٤٨	٠,٧٠	١٧,٤٧	٠,٦٤	١٧,٤٧
دال							

تبين من الجدول رقم (١) عدم وجود فرق دال بين المجموعتين، ما يشير إلى تكافؤ مجموعتي الذكور والإناث في العمر.

ثالثاً: أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة الأدوات الآتيتين:

١- مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد (Bear, et al 2006)

ترجمة: (البحيري، وآخرين، ٢٠١٤).

٢- مقياس الرضا عن الحياة إعداد (الدسوقي، ٢٠١٣).

(١) مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد (Bear, et al., 2006) ترجمة:

(البحيري، وآخرين، ٢٠١٤).

أعد بير (Bear, et al., 2006) النسخة الأصلية لمقياس العوامل

الخمس لليقظة العقلية، وذلك في دراسة بعنوان: استخدام طرائق التقدير الذاتي لاستكشاف وجوه اليقظة العقلية، وقد كان الهدف من هذه الدراسة تطوير مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، تكونت الصورة الأولية للمقياس من (١١٢) فقرة تم تطبيقها على عينة قوامها (٦١٣) طالبا من طلاب الجامعة، تم اختيارهم من دارسي علم النفس، ومتوسط أعمارهم الزمنية (٢٠) عاما، وبلغت نسبة الإناث من أفراد العينة (٧٠٪)، وتم استخدام التحليل العملي الذي أسفرت نتائجه عن أن البناء العملي للمقياس يتكون من (٣٩) فقرة موزعة على خمسة عوامل، وهي:

(أ) الملاحظة: يتكون من (٨) فقرات، وتعني الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات، والمعارف، والانفعالات، والمشاهد، والأصوات، والروائح.

(ب) الوصف: يتكون من (٨) فقرات، وتعني وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها، من خلال الكلمات.

(ج) التصرف بوعي: يتكون من (٨) فقرات، وتعني ما يقوم به الشخص من

أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي، حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.

(د) عدم الحكم على خبرات داخلية: يتكون من (٨) فقرات، وتعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.

(هـ) عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: يتكون من (٧) فقرات، وتعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، وتفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة.

طريقة تصحيح مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية.

تتم الإجابة عن عبارات المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة ليكرت بين (تنطبق تمامًا - لا تنطبق تمامًا) حيث تحصل الإجابة (تنطبق تمامًا) على خمس درجات، بينما تحصل الإجابة (لا تنطبق تمامًا) على درجة واحدة إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه والعكس صحيح إذا كانت العبارة سالبة الاتجاه، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع اليقظة العقلية، أو الصفة التي يقيسها البعد الفرعي، وتشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض اليقظة العقلية، أو الصفة التي يقيسها البعد الفرعي.

جدول (٢) يوضح أرقام عبارات أبعاد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية

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

ملحوظة: عند التعامل مع الأبعاد الفرعية فقط تكون كل عبارة موجبة

الاتجاه، وتصحح طبقاً (١) لما ورد في جدول (٢)، لكن في حالة التعامل مع الدرجة الكلية يعاد حساب درجات العبارات السالبة بشكل عكسي؛ إذ تحصل الإجابة "تنطبق تماماً" على درجة واحدة، بينما تحصل الإجابة "لا تنطبق تماماً" على خمس درجات، ثم تجمع الأبعاد الخمس لتكون الدرجة الكلية للمقياس.

إجراءات تقنين المقياس:

قام عبد الرقيب البحيري وآخرون بتعريب جميع فقرات المقياس وبالباغة (٣٩) فقرة، إذ تمت ترجمة عبارات المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية بواسطة القائمين على تقنين المقياس في البيئة العربية، وبعد ذلك تم عرض النسختين العربية والإنجليزية على ثلاث متخصصين في اللغة الإنجليزية لمراجعتها، في ضوء ذلك أعيدت صياغة بعض العبارات، عرض المقياس على متخصص في اللغة العربية لتحديد مدى سلامة البناء اللغوي لعبارات المقياس، ثم عرض المقياس على عدد من المحكمين المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية بهدف الحكم على مدى صلاحية المقياس للتطبيق في البيئة العربية، ومدى ملائمة العبارات للهدف من المقياس، في ضوء ما سبق تم التوصل إلى الصورة الأولية للمقياس، وتم تطبيق المقياس على عينة الدراسة، التي تكونت من (١٢٠٠) طالب وطالبة في البيئات العربية الثلاثة (المصرية، السعودية، الأردنية) بواقع (٤٠٠) لكل بيئة عربية تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب جامعتي أسيوط وسوهاج لمصر، وجامعة الملك خالد بالسعودية، والجامعة الأردنية بالأردن، ثم تم حساب الاتساق الدخل، وكانت جميعها دالة عند (٠,٠٠١)، كما تم حساب معاملات الثبات للمقياس الحالي بطريقة ألفا كرونباخ إذ تراوحت قيم ألفا بين (٠,٧٥، ٠,٩١) وكانت جميعها دالة عند (٠,٠١) ما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات. (البحيري وآخرون، ٢٠١٤، ١٤٠-١٥٥)

(١) تشير إلى أرقام العبارات السالبة في الجدول رقم (٢).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

قامت الباحثة في الدراسة الحالية باستخدام طريقتي لحساب ثبات المقياس وهما: ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية، كما قامت بحساب الاتساق الداخلي للمقياس.

أولاً: حساب ثبات المقياس

جدول (٣) يوضح حساب معاملات ثبات مقياس اليقظة العقلية بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية $n=100$

التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ	المقياس
بعد التعديل	قبل التعديل		
٠,٩٥	٠,٩٠	٠,٩٤	الملاحظة
٠,٩٢	٠,٨٦	٠,٩٤	الوصف
٠,٩٦	٠,٩٣	٠,٩٥	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة
٠,٩٤	٠,٨٩	٠,٩٦	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
٠,٩٥	٠,٩١	٠,٩٤	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
٠,٩٩	٠,٩٨	٠,٩٩	الدرجة الكلية

تبين من الجدول (٣) أن مقياس اليقظة العقلية يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة، تراوحت ما بين (٠,٩٤ و ٠,٩٩) في مقياس ألفا، و(٠,٨٦ و ٠,٩٨) بالتجزئة النصفية قبل تطبيق معادلة سبيرمان- براون، وما بين (٠,٩٢ و ٠,٩٩) بعد تطبيق التعديل.

كما قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال قيم معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد والدرجة الكلية لهذا البعد، وقيم معاملات الارتباط لأبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس.

حساب الاتساق الداخلي لبنود المقياس:

جدول (٤) يوضح قيم معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد والدرجة الكلية لهذا البعد (ن=١٠٠)

أرقام فقرات بعد الملاحظة	معامل الارتباط	أرقام فقرات بعد الوصف	معامل الارتباط	أرقام فقرات بعد التصرف	معامل الارتباط	أرقام فقرات بعد الحكم	معامل الارتباط	أرقام فقرات بعد التفاعل مع الخبرات الداخلية	معامل الارتباط
١	**٠.٩٠	٢	**٠.٩٣	٥	**٠.٩٠	٣	**٠.٩٠	٤	**٠.٨٦
٦	**٠.٧٩	٧	**٠.٨٧	٨	**٠.٨٨	١٠	**٠.٨٧	٩	**٠.٩١
١١	**٠.٨٥	١٢	**٠.٨٩	١٣	**٠.٧٣	٤	**٠.٩٢	١٩	**٠.٩٠
١٥	**٠.٩٠	١٦	**٠.٨٦	١٨	**٠.٩١	١٧	**٠.٩٤	٢١	**٠.٩٠
٢٠	**٠.٨٧	٢٢	**٠.٩٣	٢٣	**٠.٨٧	٢٥	**٠.٨٩	٢٤	**٠.٨٧
٢٦	**٠.٩١	٢٧	**٠.٩٠	٢٨	*٠.٨٦	٣٠	**٠.٩٢	٢٩	**٠.٨٩
		٣٢	**٠.٩١	٣٤	**٠.٩٠	٣٥	**٠.٨٨	٣٣	**٠.٩٢
		٣٧	**٠.٨٧	٣٨	**٠.٩١	٣٩	**٠.٩١		

**=مستوى الدلالة عند (٠,٠١)

تبين من الجدول رقم (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات كل فقرة لمقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه له قد تراوحت ما بين (٠,٧٩ - ٠,٩٤)، وجميعها قيم دالة عند (٠,٠١).

كما قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط لأبعاد المقياس والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٥) يوضح معاملات الارتباط لأبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٠٠)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	الملاحظة	** ٠,٩١
٢	الوصف	** ٠,٩٣
٣	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	** ٠,٩١
٤	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	** ٠,٩٤
٥	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	** ٠,٩٣

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

من الجدول (٥) تبين أن قيم معاملات الارتباط لأبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية قد تراوحت ما بين (٠,٩١-٠,٩٤)، وجميعها قيم دالة عند (٠,٠١).

ثانيًا: حساب الصدق:

قامت الباحثة في الدراسة الحالية باستخدام طريقتين لحساب صدق المقياس وهما: الصدق العاملي، والصدق التمييزي باستخدام المجموعات الطرفية.

(أ) حساب الصدق العاملي:

جدول (٦) يوضح عوامل الدرجة الأولى بعد التدوير

العبارات	العوامل				
	٥	٤	٣	٢	١
١	٠,٠٦	٠,٠٢	٠,٠٣	٠,٢١	٠,٧٠
٢	٠,٠٩	٠,٠٤	٠,١٢	٠,٦٩	٠,٠١
٣	٠,١٢	٠,٦١	٠,٠٥	٠,٢١	٠,٢١
٤	٠,٣٢	٠,١٢	٠,١٣	٠,٠٥	٠,٠٣
٥	٠,١٠	٠,٠٦	٠,٦٦	٠,٠٧	٠,٠٦
٦	٠,٠٦	٠,٢٢	٠,٠٨	٠,٢١	٠,٥٠
٧	٠,٠١	٠,٠٥	٠,١٢	٠,٧١	٠,٢٤
٨	٠,٠٣	٠,٠٧	٠,٥٢	٠,٢٥	٠,٠٩
٩	٠,٤٠	٠,١٣	٠,٠٧	٠,٢٦	٠,٠٥
١٠	٠,٠٥	٠,٣٧	٠,١١	٠,١٥	٠,٢٢
١١	٠,٠٩	٠,١٢	٠,٠٤	٠,١٩	٠,٤٢
١٢	٠,١٠	٠,٠٥	٠,١٥	٠,٤٩	٠,٢٣
١٣	٠,٠٧	٠,٠٢	٠,٤٦	٠,١٢	٠,٠٧
١٤	٠,٠٦	٠,٣٣	٠,٠٩	٠,٠٦	٠,٢٤
١٥	٠,١٦	٠,٠٦	٠,١١	٠,٢١	٠,٥٨
١٦	٠,١٣	٠,٠٧	٠,١٤	٠,٧٤	٠,١٨
١٧	٠,١٤	٠,٥٣	٠,٢٠	٠,٠٦	٠,١٥
١٨	٠,٠٣	٠,٠٩	٠,٥٦	٠,٠٣	٠,٠٨
١٩	٠,٣٧	٠,٢١	٠,١٦	٠,١٣	٠,١٦
٢٠	٠,٠٦	٠,١٤	٠,٠٥	٠,٠٩	٠,٦٥
٢١	٠,٣١	٠,٠٨	٠,٠٧	٠,٠٤	٠,٢٧
٢٢	٠,٠٢	٠,٠٩	٠,٠٢	٠,٣٨	٠,١٩
٢٣	٠,٠٨	٠,١٦	٠,٤٩	٠,٠١	٠,١٣
٢٤	٠,٣٥	٠,١٩	٠,١٦	٠,١٦	٠,٢١
٢٥	٠,١٤	٠,٤٣	٠,٠٤	٠,١٠	٠,١١
٢٦	٠,٠٤	٠,٠٨	٠,٠٨	٠,٠٣	٠,٧٢
٢٧	٠,٠٨	٠,٢١	٠,١٨	٠,٣٦	٠,٠٥
٢٨	٠,١٨	٠,١٢	٠,٥٠	٠,١١	٠,٢٤

العبارات	العوامل					
	٥	٤	٣	٢	١	
٢٩	٠,٣٨	٠,٢٠	٠,٠٢	٠,٠٢	٠,١٥	
٣٠	٠,٠٩	٠,٤٠	٠,١٣	٠,٠٨	٠,٠٧	
٣١	٠,١٦	٠,٠٨	٠,٢٠	٠,٢٢	٠,٨٣	
٣٢	٠,١٧	٠,١٥	٠,١٨	٠,٦٨	٠,١٢	
٣٣	٠,٤٢	٠,١٣	٠,٠٧	٠,١٤	٠,٢٩	
٣٤	٠,٠٥	٠,٠٧	٠,٣٧	٠,٠٣	٠,٠٨	
٣٥	٠,٠٤	٠,٤١	٠,١٠	٠,٠٩	٠,٢٢	
٣٦	٠,١٢	٠,١٧	٠,٠٦	٠,١٦	٠,٦٦	
٣٧	٠,٠٧	٠,٠٦	٠,٠٤	٠,٧٣	٠,٢٦	
٣٨	٠,١٦	٠,١١	٠,٥٢	٠,١٧	٠,٠٩	
٣٩	٠,٠٨	٠,٣٦	٠,١٩	٠,٠٥	٠,٢٥	
الجذر الكامن	٣٧,٧٧	٥,٣٩	٦,٨١	٧,٢٧	٨,٤٩	٩,٨١
نسبة التباين	١٠٠	١٤	١٨	١٩	٢٣	٢٦

يتبين من جدول العوامل رقم (٦) الآتي:

- أن تشبعت العبارات الخاصة بالعامل الأول البالغ تشبعها ٠,٣ فأكثر، وهي الحد الأدنى للتشبع المقبول هي العبارات أرقام: (١-٦-١١-١٥-٢٠-٢٦-٣١-٣٦) وجذرها الكامن ٩,٨١ ونسبة تباينها ٢٦% هي نفسها عبارات البعد الأول من المقياس.
- كما أن تشبعت العبارات الخاصة بالعامل الثاني المطابقة لنفس الشرط هي: (٢-٧-١٢-١٦-٢٢-٢٧-٣٢-٣٧)، وجذرها الكامن ٨,٤٩ ونسبة تباينها ٢٣% تتطابق مع عبارات البعد الثاني من المقياس.
- تشبعت العبارات المقبولة الخاصة بالعامل الثالث، هي: (٥-٨-١٣-١٨-٢٣-٢٨-٣٤-٣٨) وجذرها الكامن ٧,٢٧ ونسبة تباينها ١٩% تتطابق أيضا مع عبارات البعد الثالث من المقياس.
- تشبعت العبارات المقبولة الخاصة بالعامل الرابع، هي: (٣-١٠-١٤-١٧-٢٥-٣٠-٣٥-٣٩) وجذرها الكامن ٦,٨١ ونسبة تباينها ١٨%

تتطابق أيضا مع عبارات البعد الرابع من المقياس.
 - تشبعت العبارات المقبولة الخاصة بالعامل الخامس، هي: (٤-٩-١٩-١٩-٢١-٢٤-٢٩-٣٣)، وجذرها الكامن ٥,٣٩، ونسبة نباينها ١٤٪ تتطابق مع عبارات البعد الخامس من المقياس.
 ومما سبق نخلص إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق العاملي.

(ب) حساب صدق التمييزي باستخدام المجموعات الطرفية:

جدول (٧) يوضح حساب الصدق التمييزي للمقياس بمقارنة المجموعتين الطرفيتين

اليقظة العقلية	الحد الأدنى		الحد الأعلى		قيمة	الدالة
	م	ع	م	ع		
الملاحظة	٤٦,٧	٢,١٥	٥٦,٧	١,٨٢	١٦,٣٧	٠,٠١
الوصف	٣٨,٧١	٦,١٩	٦٢,٤٤	٦,١٨	٢٢,٠٧	٠,٠١
التصرف بوعي	٤٠,١٨	٤,٥٠	٦٣,٣٣	٦,٨٤	٢٤,١٦	٠,٠١
عدم الحكم على الخبرات	٣٨,٦٢	٤,٥١	٦٢,٤٠	٤,٠٤	٣٣,٧٠	٠,٠١
عدم التفاعل مع الخبرات	٤٠,٠٩	٣,٢٢	٦٤,٧٦	٤,١٥	٣٨,٢٠	٠,٠١
الدرجة الكلية	٨٣,٣٧	٩,٢٨	١١٨,٤٠	٤,٦٤	٢٦,٨٠	٠,٠١

تبين من الجدول (٧) وجود فروق دالة عند مستوى (٠,٠١) بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى لكل أبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية، ما يعني تمتع المقياس بصدق تمييزي.

مما سبق يتبين أن مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية يتمتع بقدر مرتفع من الثبات والصدق، ما يجعل المقياس صالحا وملائما للاستخدام في الدراسة الحالية.

(٢) مقياس الرضا عن الحياة: من إعداد مجدي الدسوقي (٢٠١٣)

أعد المقياس مجدي الدسوقي (٢٠١٣)، ويتكون المقياس من (٣٠) فقرة موزعة على ستة أبعاد فرعية هي: السعادة (٧) فقرات، الاجتماعية (٥) فقرات، الطمأنينة (٦) فقرات، الاستقرار النفسي (٣) بنود، التقدير الاجتماعي (٦) فقرات، والقناعة (٣) فقرات، وقد وزعت درجات فقرات المقياس على النحو التالي: (٥=تتطبق تمامًا، ٤=تتطبق، ٣=بين بين، ٢=لا تتطبق، ١=لا تتطبق أبدًا)، ويستخدم الجمع الجبري في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على أبعاد المقياس، والدرجة المرتفعة تشير إلى مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة، والدرجة المنخفضة تشير إلى الدرجة المنخفضة تشير إلى مستوى منخفض من الرضا عن الحياة.

جدول (٨) يوضح توزيع فقرات مقياس الرضا عن الحياة على الأبعاد

الأبعاد	الفقرات
السعادة	١،٣،٧،٨،٩،١١،١٥
الاجتماعية	٢٨، ٢٢، ١٤، ١٦، ١٨
الطمأنينة	١٩، ٢٠، ٢٣، ٢٥، ٢٩، ٣٠
الاستقرار النفسي	٢، ٥، ١٢
التقدير الاجتماعي	٤، ٦، ٢١، ٢٤، ٢٦، ٢٧
القناعة	١٠، ١٣، ١٧

الخصائص السيكومترية للمقياس:

قام معد المقياس بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس إذ قام بحساب ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق بلغ قيمته (٠,٦٩)، وبطريقة التجزئة النصفية بلغ قيمته (٠,٨٨)، وبطريقة ألفا كرونباخ (٠,٨٥)، وهي قيم جميعها دالة عند (٠,٠١)، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بقدر مرتفع من الثبات والصدق.

أولاً: حساب ثبات المقياس

وللتأكد من الخصائص السيكومترية لهذا المقياس في الدراسة الحالية، قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة التقنيين، واستخدمت طريقتين لحساب ثبات المقياس وهما: معامل ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية للاختبار.

جدول (٩) يوضح حساب معاملات ثبات مقياس الرضا عن الحياة

بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية ن=١٠٠

المقياس	التجزئة النصفية	
	ألفا كرونباخ	ألفا كرونباخ
السعادة	٠,٩٣	٠,٨٧
الاجتماعية	٠,٩١	٠,٨٢
الطمأنينة	٠,٩٤	٠,٨٩
الاستقرار النفسي	٠,٩١	٠,٠٠
التقدير الاجتماعي	٠,٩٣	٠,٨٤
القناعة	٠,٨٣	٠,٠٠
الدرجة الكلية للرضا	٠,٩٨	٠,٩٨

تبين من الجدول (٩) أن مقياس الرضا عن الحياة يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة، تراوحت ما بين (٠,٨٣ و ٠,٩٨) في مقياس ألفا، و(٠,٨٢ و ٠,٩٨) بالتجزئة النصفية قبل تطبيق معادلة سبيرمان- براون وما بين (٠,٩١ و ٠,٩٩) بعد تطبيق التعديل. مع عدم تطبيق التجزئة النصفية على بعدي الاستقرار النفسي والقناعة لتضمنهما ثلاث مفردات فقط.

حساب الاتساق الداخلي للمقياس:

جدول (١٠) يوضح قيم معاملات الارتباط بين فقرات كل بُعد والدرجة الكلية لهذا البعد (ن=١٠٠)

معامل الارتباط	رقم الفقرة	البعد	معامل الارتباط	رقم الفقرة	البعد	معامل الارتباط	رقم الفقرة	البعد
♦♦٠,٩٣٦	١٩	الطمأنينة	♦♦٠,٨٢٥	٤	التقدير الاجتماعي	♦♦٠,٩٣٧	١	السعادة
♦♦٠,٨٧٦	٢٠		♦♦٠,٨٨٤	٦		♦♦٠,٩٤٢	٣	
♦♦٠,٩١١	٢٣		♦♦٠,٩١٦	٢١		♦♦٠,٩٥٦	٧	
♦♦٠,٨٩٣	٢٥		♦♦٠,٨٧٦	٢٤		♦♦٠,٩٦١	٨	
♦♦٠,٩٣٧	٢٩		♦♦٠,٩٠٩	٢٦		♦♦٠,٩٤٥	٩	
♦♦٠,٨٦٩	٣٠		♦♦٠,٩٣٢	٢٧		♦♦٠,٩٤٤	١١	
						♦♦٠,٩٣٥	١٥	
♦♦٠,٧٨٠	١٤	الاجتماعية	♦♦٠,٩٦٧	١٠	القناعة	♦♦٠,٩٤٨	٢	الاستقرار النفسي
♦♦٠,٩٥٣	١٦		♦♦٠,٩٣٤	١٣		♦♦٠,٩٦٢	٥	
♦♦٠,٩٣٢	١٨		♦♦٠,٩٣٩	١٧		♦♦٠,٩٣٣	١٢	
♦♦٠,٨٩٦	٢٢							
♦♦٠,٨٩٦	٢٨							
♦♦٠,٨٤١								

** = مستوى الدلالة عند (٠,٠١)

تبين من الجدول رقم (١٠) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات كل فقرة لمقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه له قد تراوحت ما بين (٠,٨٢٥-٠,٩٦٧)، وجميعها قيم دالة عند (٠,٠١) كما قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط لأبعاد المقياس والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١١) يوضح معاملات الارتباط لأبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٠٠)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	السعادة	٠,٩٧٩**
٢	الاجتماعية	٠,٩٢١**
٣	الطمأنينة	٠,٩٧٥**
٤	الاستقرار النفسي	٠,٩٤٣**
٥	التقدير الاجتماعي	٠,٩٦٥**
٦	القناعة	٠,٩٥٣**

**=دالة عند مستوى (٠,٠١)

من الجدول (١١) تبين أن قيم معاملات الارتباط لأبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية قد تراوحت ما بين (٠,٩٢١-٠,٩٧٥)، وجميعها قيم دالة عند (٠,٠١).

مما سبق تبين أن مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية يتمتع بقدر مرتفع من الثبات كما أنه معد حديثاً مما يجعل المقياس صالحاً وملائماً للاستخدام في الدراسة الحالية.

ثانياً: حساب صدق المقياس

قام معد المقياس بحساب صدق المقياس باستخدام الصدق العاملي للمقياس باستخدام التحليل العاملي بطريقة التدوير المتعامد، وأسفرت النتائج عن ستة عوامل، كما قام بحساب الصدق البنائي أو التكويني من خلال حساب الاتساق الداخلي للمقياس، والصدق التمييزي، والصدق التجريبي.

كما قامت الباحثة بحساب الصدق العاملي للمقياس والصدق التمييزي عن طريق الفروق بين المجموعة الطرفية الدنيا والمجموعة الطرفية العليا لعينة تقنين الدراسة الحالية.

جدول (١٢) يوضح عوامل الدرجة الأولى بعد التدوير

العبارات	العوامل						
	٦	٥	٤	٣	٢	١	
١	٠,١٦	٠,٢٤	٠,١٤	٠,٠١	٠,٠٧	٠,٨٨	
٢	٠,٠٣	٠,١٣	٠,٥٧	٠,١٢	٠,٢٨	٠,٢٢	
٣	٠,٠٩	٠,٠٧	٠,١٠	٠,٠٨	٠,١٦	٠,٦٧	
٤	٠,١٥	٠,٤٤	٠,٠٧	٠,٢٣	٠,٠٨	٠,١٨	
٥	٠,٢٠	٠,٠٩	٠,٨٢	٠,١٧	٠,١٣	٠,٢٣	
٦	٠,٢٨	٠,٥٥	٠,١٣	٠,٠٦	٠,٢٠	٠,١٧	
٧	٠,١٢	٠,٠٥	٠,٠٨	٠,١٧	٠,٠٧	٠,٥٨	
٨	٠,١٧	٠,٢٤	٠,٠٢	٠,١٦	٠,٢١	٠,٤٥	
٩	٠,١٦	٠,١٦	٠,١٧	٠,٢٠	٠,١٣	٠,٧٢	
١٠	٠,٦٧	٠,٠٥	٠,٢١	٠,٠٤	٠,٠٤	٠,١٦	
١١	٠,٠٢	٠,١١	٠,٠٧	٠,٠٧	٠,٢٥	٠,٦١	
١٢	٠,٠١	٠,٢٣	٠,٦٠	٠,١٥	٠,١٩	٠,٢٤	
١٣	٠,٦٩	٠,٠٤	٠,٢٣	٠,٢١	٠,٠٦	٠,١٦	
١٤	٠,٠٧	٠,١٥	٠,١٦	٠,١١	٠,٧٢	٠,٢١	
١٥	٠,١٥	٠,١٢	٠,٢٤	٠,٠٦	٠,١٢	٠,٤٧	
١٦	٠,١١	٠,٠٦	٠,١٤	٠,٢٨	٠,٦٦	٠,٢٠	
١٧	٠,٤٨	٠,١٥	٠,٠٨	٠,١٧	٠,١٨	٠,٠٩	
١٨	٠,٠١	٠,٠٧	٠,٠٤	٠,٢٤	٠,٦٨	٠,١٠	
١٩	٠,٢٣	٠,٢٤	٠,٠٣	٠,٦٢	٠,١١	٠,١٧	
٢٠	٠,٠١	٠,٠٦	٠,١٦	٠,٣٣	٠,٠٣	٠,٠٥	
٢١	٠,٠٩	٠,٧٧	٠,٢٥	٠,٢٤	٠,٢٧	٠,١١	
٢٢	٠,١٩	٠,١٨	٠,٠٨	٠,١٦	٠,٥٩	٠,٢٠	
٢٣	٠,١٠	٠,١٣	٠,١٥	٠,٤٨	٠,٠٧	٠,١٥	
٢٤	٠,١٦	٠,٣٩	٠,١٢	٠,١٨	٠,١٧	٠,٠٨	
٢٥	٠,٠٨	٠,١٤	٠,٢١	٠,٥٦	٠,٢٢	٠,٠٤	
٢٦	٠,١٧	٠,٤٢	٠,١٠	٠,١٥	٠,١٤	٠,١٤	
٢٧	٠,٢٤	٠,٣٦	٠,١١	٠,٠٧	٠,٢٦	٠,٢٢	
٢٨	٠,٢٦	٠,٠٦	٠,١٨	٠,١٩	٥٦.	٠,١٦	
٢٩	٠,٠٨	٠,١٦	٠,٢٠	٠,٤٥	٠,١٩	٠,٠٩	
٣٠	٠,١٥	٠,١٨	٠,٠٣	٠,٥٣	٠,١٦	٠,١٦	
الجذر الكامن	٣٨,٢٦	٥,٣٣	٦,٠٤	٥,٤٩	٦,٤٩	٧,٠٠	٧,٩١
نسبة التباين	١٠٠	١٤	١٦	١٤	١٧	١٨	٢١

يتبين من جدول العوامل رقم (١٢) الآتي:

- أن تشبعت العبارات الخاصة بالعامل الأول البالغ تشبعها ٠,٣ فأكثر، وهي الحد الأدنى للتشبع المقبول هي العبارات أرقام: (١-٣-٧-٨-٩-١٠-١١-١٥) وجذرها الكامن ٧,٩١ ونسبة تباينها ٢١٪ هي نفسها عبارات البعد الأول من المقياس.
 - كما أن تشبعت العبارات الخاصة بالعامل الثاني المطابقة لنفس الشرط هي: (١٤-١٦-١٨-٢٢-٢٨) وجذرها الكامن ٧,٠٠ ونسبة تباينها ١٨٪ تتطابق مع عبارات البعد الثاني من المقياس.
 - تشبعت العبارات المقبولة الخاصة بالعامل الثالث، هي: (١٩-٢٠-٢٣-٢٥-٢٩-٣٠) وجذرها الكامن ٦,٤٩ ونسبة تباينها ١٧٪ تتطابق أيضا مع عبارات البعد الثالث من المقياس.
 - تشبعت العبارات المقبولة الخاصة بالعامل الرابع هي: (٢-٥-١٢)، وجذرها الكامن ٥,٤٩ ونسبة تباينها ١٤٪ تتطابق أيضا مع عبارات البعد الرابع من المقياس.
 - تشبعت العبارات المقبولة الخاصة بالعامل الخامس، هي: (٤-٦-٢١-٢٤-٢٦-٢٧) وجذرها الكامن ٦,٠٤ ونسبة تباينها ١٦٪ تتطابق مع عبارات البعد الخامس من المقياس.
 - تشبعت العبارات المقبولة الخاصة بالعامل السادس هي: (١٠-١٣-١٧)، وجذرها الكامن ٥,٣٣ ونسبة تباينها ١٤٪ تتطابق مع عبارات البعد الخامس من المقياس.
- مما سبق نخلص إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق العاملي.

ب) حساب الصدق التمييزي عن طريق الفروق بين المجموعة الطرفية الدنيا والمجموعة الطرفية العليا.

جدول (١٣) يوضح حساب الصدق بمقارنة المجموعتين الطرفيتين ن = (١٠٠)

الرضا عن الحياة	الحد الأدنى		الحد الأعلى		قيمة	الدلالة
	م	ع	م	ع		
السعادة	٤٠,٥٩	٤,٤٧	٦٣,٠٨	٣,٧٨	٣٤,٣٨	٠,٠١
الاجتماعية	٤١,١٣	٤,٠٣	٦٣,١٧	٤,٤٦	٣٤,٦٠	٠,٠١
الطمأنينة	٤٠,٥٥	٢,٦٨	٦٤,٤٣	٢,٤٢	٥٦,٩٤	٠,٠١
الاستقرار النفسي	٣٨,١٤	٠,٨٧	٦٠,٩٧	٢,٠٧	٨٤,٦٧	٠,٠١
التقدير الاجتماعي	٤٠,٠٥	٤,٥١	٦٢,٧٣	٢,٣٠	٣٩,٠٤	٠,٠١
القناعة	٣٦,٤٧	٩,٥٢	٦٨,٦٥	٥,٣٢	٢٧,٣٨	٠,٠١
الدرجة الكلية للرضا	٨٣,٨٦	٥,٢٨	١١٨,١٨	٣,٨٥	٤٥,٤٩	٠,٠١

تبين من الجدول (١٣) أن الفروق بين المجموعة الطرفية الدنيا والمجموعة الطرفية العليا لعينة التقنين فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) في كل أبعاد مقياس الرضا عن الحياة، وكذلك الدرجة الكلية للمقياس، ما يعني قدرته على التمييز ومن ثم على صدقه.

رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

- ١- المتوسط.
- ٢- الانحراف المعياري.
- ٣- معامل ارتباط بيرسون. ٤- اختبار (ت) T. Test للاختبار الفروق بين المتوسطات.
- ٥- معاملات الانحدار الخطي.

عرض النتائج ومناقشتها:

يتناول هذا الجزء من الدراسة عرضاً لنتائج الدراسة وتفسيرها، والتعليق على نتائج كل فرض وتفسيره وفق الإطار النظري والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة.

أولاً: نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "يوجد مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة من المراهقين" وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بتحويل الدرجات الخام إلى درجات تائية بعد حساب الدرجات المعيارية، بمتوسط افتراضي ٥٠ وانحراف معياري افتراضي ١٠ للأبعاد، وبمتوسط افتراضي ١٠٠ وانحراف معياري افتراضي ١٥ للدرجة الكلية لكل مقياس، وكانت النتائج كما في جدول (١٤) الذي يوضح التحليل الوصفي لمقياس اليقظة العقلية.

جدول (١٤) يوضح التحليل الوصفي لمقياس اليقظة العقلية (ن = ٢٥٠)

الأبعاد	الحد الأدنى	الحد الأقصى	المتوسط	الانحراف المعياري
الملاحظة	٣٩,٨	٦٠,٦	٥٠	٢,١
الوصف	١٩,٤	٨٥,٥	٥٠	١٠,٠
التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	٢٦,٩	٨٤,٩	٥٠,١	١٠,٠
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٢٦,٣	٧٣	٥٠	١٠,٠
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٣١,٦	٧٥	٥٠	١٠,٠
الدرجة الكلية لليقظة	٥٢,٧	١٣٢	١٠٠	١٤,٥

يتبين من جدول رقم (١٤) تحقق الفرض الأول من حصول عينة الدراسة من المراهقين والمراهقات على درجة متوسطة في مقياس اليقظة العقلية سواء في الأبعاد أو في الدرجة الكلية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسات (Sturgess, 2012؛ خير ٢٠١٧؛ الوليدي؛ Gonzalez, Amutio Oriol, and Bisquerra, 2016)، التي أظهرت نتائجها حصول عينات هذه الدراسات على مستوى متوسط من اليقظة العقلية التي تتقارب من المرحلة العمرية لعينة الدراسة الحالية، وقد فسرت الدراسات السابقة هذه النتيجة بأن اليقظة العقلية، تشمل على مكونات مثل الانتباه، الوعي، التركيز على الخبرة في اللحظة الحالية، التعايش مع الخبرات والأفكار دون إصدار أحكام، وتنظيم الذات، وإدارة الذات وهذه المكونات تحتاج إلى نوع من النضج العقلي والعمرى حتى يحقق الفرد مستوى مرتفع من اليقظة العقلية (kang et al., 2012; Haskel, 2010)، وبما أن عينة الدراسة الحالية من المراهقين فحصولهم على مستوى متوسط من اليقظة العقلية أمر منطقي، كما اتفقت دراسة Sturgess, 2012 مع ما سبق على أن العمر الزمني يؤثر في اليقظة العقلية، فكلما تقدم العمر الزمني ارتفع مستوى اليقظة العقلية لدى الفرد.

كما ترجع الباحثة نتيجة هذه الفرض إلى انشغال المراهق بأعباء هذه المرحلة إذ إنّه في محاولة أن يثبت لنفسه ولمن حوله استطاعته في الاعتماد على نفسه في الحياة، وإنّه أصبح قادرًا على أن يبني مستقبله ويحدد أولوياته، فهو ينشغل في هذه المرحلة بتحديد مستقبله الجامعي، والعمل المناسب له، كل هذه العوامل يمكن أن تؤثر على مستوى اليقظة العقلية، وهذا ما يمكن أن يفسر نتيجة الفرض الأول.

ثانيًا: نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه "يوجد مستوى متوسط من الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة من المراهقين"، وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بتحويل الدرجات الخام إلى درجات تائية بعد حساب الدرجات المعيارية، بمتوسط افتراضي ٥٠ وانحراف معياري افتراضي ١٠ للأبعاد، وبمتوسط

افتراضي ١٠٠ وانحراف معياري افتراضي ١٥ للدرجة الكلية لكل مقياس، وكانت النتائج كما في جدول (١٥) الذي يوضح التحليل الوصفي لمقياس الرضا عن الحياة.

جدول (١٥) التحليل الوصفي لمقياس الرضا عن الحياة (ن = ٢٥٠)

الأبعاد	الحد الأدنى	الحد الأقصى	المتوسط	الانحراف المعياري
السعادة	٢٧,٦	٦٨,١	٥٠	٩,٩
الاجتماعية	٢٨,٧	٧٥,٦	٥٠	١٠
الطمأنينة	٣٢,٦	٦٨,٦	٥٠	٩,٩
الاستقرار النفسي	٣٤,٢	٦٣,٣	٥٠,٢	١٠,١
التقدير الاجتماعي	٢٤,٩	٦٦,٧	٥٠,١	١٠,١
القناعة	١٤,٢	٨٠,٨	٤٩,٧٧	١٦,٣
الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	٦١,٦	١٣١,٦	١٠٠,٠٤	١٤,٩٩

تبين من جدول رقم (١٥) تحقق الفرض الثاني من خلال حصول عينة الدراسة على درجة متوسطة في مقياس الرضا عن الحياة سواء في الأبعاد أو في الدرجة الكلية.

وتتفق مع هذه النتيجة دراسة (Chang & Huang & Lin 2014)؛ إسماعيل (٢٠١١) في حصول عينات الدراسات السابقة على مستوى متوسط من الرضا عن الحياة إذ تفسر الباحثة هذه النتيجة وتعزوها إلى طبيعة المرحلة النمائية لعينة الدراسة، وهي مرحلة المراهقة، ففيها يتعرض المراهق للكثير من الصراعات الداخلية والخارجية، إذ يعاني المراهق من صراع الاستقلال عن الأسرة والاعتماد عليها، وصراع بين مخلفات الطفولة ومتطلبات الرجولة والأنوثة، وصراع بين طموحات المراهقة الزائدة وبين تقصيره الواضح في التزاماته، وصراع بين غرائزه الداخلية، وبين التقاليد الاجتماعية والصراع الديني بين ما تعلمه من شعائر ومبادئ ومسلمات وهو في مرحلة الطفولة، وبين

تفكيره الناقد الجديد وفلسفته الخاصة للحياة، فكل هذه الصراعات تجعله مستهدفاً للتعرض للقلق والاكتئاب.

فالرضا عن الحياة شعور الفرد بالفرح والسعادة والراحة والطمأنينة، والإقبال على الحياة بحيوية نتيجة تقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية ورضاه عن إشباع حاجاته (المجدلاوي، ٢٠١٢، ٢١١)، وهذا يكون من الصعب وجوده في مثل هذه المرحلة العمرية التي تتميز بالقلق والتوتر.

كل هذه العوامل يمكن أن تؤثر في مستوى رضا المراهق عن حياته، كما يمكن عزو حصول عينة الدراسة على مستوى متوسط من الرضا عن الحياة إلى ما يراه أصحاب نظرية التقييم إذ إن الرضا عن الحياة يؤثر فيه عدة متغيرات منها الحالة المزاجية للفرد، وتتسم مرحلة المراهقة بالتقلبات المزاجية لذا يمكن أن يؤثر ذلك مستوى اليقظة العقلية. (Chui&Wong,2015)

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه "توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة من المراهقين"، وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية (من خلال الأبعاد والدرجة الكلية)، ودرجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة (من خلال الأبعاد، والدرجة الكلية)، ويتضح ذلك من خلال الجداول الآتية:

جدول (١٦) يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لليقظة وأبعاد مقياس الرضا عن الحياة

الأبعاد	الارتباط	الدلالة
السعادة	٠,٦٣	٠,٠١
الاجتماعية	٠,٦٣	٠,٠١
الطمأنينة	٠,٥٠	٠,٠١
الاستقرار النفسي	٠,٧٣	٠,٠١
التقدير الاجتماعي	٠,٧٣	٠,٠١
القناعة	٠,٧٣	٠,٠١

تبين من الجدول (١٦) وجود علاقة ارتباطية موجبة بمستوى دلالة ٠,٠١ بين مقياس اليقظة العقلية ومقياس الرضا عن الحياة بكل أبعاده.

جدول (١٧) يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للرضا عن الحياة وأبعاد مقياس اليقظة العقلية

الأبعاد	الارتباط	الدلالة
الملاحظة	٠,٥١	٠,٠١
الوصف	٠,٥٧	٠,٠١
التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	٠,٦١	٠,٠١
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٠,٧٣	٠,٠١
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٠,٦٥	٠,٠١
الدرجة الكلية لليقظة	٠,٨١	٠,٠١

تبين من الجدول (١٧) وجود علاقة ارتباطية موجبة بمستوى دلالة ٠,٠١ بين مقياس الرضا عن الحياة ومقياس اليقظة العقلية بكل أبعاده.

جدول (١٨) يوضح المصفوفة الارتباطية لمتغيرات الدراسة

الوصف	معامل الارتباط	التصريف بومي	الحكم على الخبرات	عدم التفاعل مع الخبرات	السعادة	الاجتماعية	الطمأنينة	الاستقرار النفسي	التقدير الاجتماعي
معامل الارتباط	٠.٦٥٢**								
التصريف بومي	معامل الارتباط	٠.٣٥٠**	٠.٤٦٢**						
الحكم على الخبرات	معامل الارتباط	٠.٤٤١**	٠.٤٦١**	٠.٥٢٦**					
التفاعل مع الخبرات	معامل الارتباط	٠.٤١٠**	٠.٥٢٠**	٠.٤٦٠**	٠.٥٦٠**				
السعادة	معامل الارتباط	٠.٣٩٥**	٠.٤٦٤**	٠.٤٩٤**	٠.٥٤٢**	٠.٤٩٢**			
الاجتماعية	معامل الارتباط	٠.٤٢٣**	٠.٤٤٨**	٠.٤٣٠**	٠.٦١٤**	٠.٤٨٨**	٠.٤١٣**		
الطمأنينة	معامل الارتباط	٠.٢٨٦**	٠.٢٩٥**	٠.٤٠٣**	٠.٥١١**	٠.٤١٣**	٠.٤١٢**		
الاستقرار النفسي	معامل الارتباط	٠.٤٨٦**	٠.٥٠٤**	٠.٥٥٣**	٠.٦٢٦**	٠.٦٤٣**	٠.٥٦٨**	٠.٦٠٣**	
التقدير الاجتماعي	معامل الارتباط	٠.٤٩٥**	٠.٥٥٧**	٠.٥٥٤**	٠.٦٢٩**	٠.٥٧٠**	٠.٦٣١**	٠.٦٢٨**	٠.٧٠٩**
القناعة	معامل الارتباط	٠.٥٠٣**	٠.٥٥٠**	٠.٤٩٧**	٠.٦٩٠**	٠.٦٢٤**	٠.٥٥٨**	٠.٦٧٥**	٠.٦٤٣**

ملحوظة: كل المعاملات دالة عند مستوى (٠,٠١)

تبين من الجدول (١٨) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متغيرات الدراسة، وهذا ما يؤكد صحة الفرض الثالث.

تبين من الجداول الثلاثة السابقة (١٦)، (١٧)، (١٨) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين متغيرات الدراسة، وأن مستوى الدلالة (٠,٠١) وهذا يؤكد تحقق الفرض الثالث.

وقد اتفقت مع هذه النتيجة مع دراسات (Chang& Huang& Lin 2014; Bajaj& Panda, 2015; Hawell, et al, 2008; Yeung, 2013; Pidgeon,& Keye, 2014) إذ أشارت نتائج هذه الدراسات إلى وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، وقد ترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن اليقظة العقلية تجعل الفرد متقبلاً لوضعه الراهن حتى ولو كان يتعرض للضغط الانفعالي أو الألم النفسي؛ فهو قادر على مواجهة الموقف بدلاً من

تجنبه، هذا التقبل يساعد الفرد على حماية نفسه من يقظة القلق المفرطة تجاه الحالات الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات (فتحي الضبع، أحمد طلب، ٢٠١٣: ٣٤)، كما يجعله يشعر بالرضا عن حياته، ويشعر الفرد بالرضا عن الحياة إذا استطاع إدراك أهدافه جيدا وتوجيهها نحو الواقع، كذلك محاولة تكيفه مع كل ما يستجد من حوله من تغييرات، كما يتحقق الرضا عن الحياة من خلال الإدراك والتركيز الإيجابي على الخبرات السارة التي تخلق المتعة والسعادة؛ فرضا الفرد عن حياته يأتي من خلال إدراكه وحكمه الإيجابي على نوعية حياته الحاضرة، وحب الفرد للحياة التي يعيشها واستمتاعه بها (نعيمات علوان، ٢٠٠٧: ٤٧٧)، وأشار ميس (Mace, 2008) إلى أن لليقظة العقلية العديد من الفوائد والمميزات إذ تساعد اليقظة العقلية على شعور الفرد بمعنى الحياة ورضاه عنها، وخفض المخاوف المرضية، والاكئاب، والقلق، وتعمل على تحسين عمليات الانتباه، والتسامح، والرضا عن الحياة، والسعادة النفسية (Bajaj & Panda, 2015)، فاليقظة العقلية ترتبط بالرضا عن الحياة من خلال ما يمكن أن تحققه اليقظة العقلية من عوامل تجعل الفرد يشعر بالرضا عن حياته، فهناك عدة مصادر تساعد الفرد على تحقيق الرضا عن حياته، وهي الفناعة عن الحياة، وتأتي من تركيز الفرد على اللحظات الإيجابية الحالية وعدم سيطرة الأحداث السلبية عليه طول الوقت، والقدرة على السيطرة على الحياة، والقدرة على وضع الأهداف وتحقيقها، والحماس والجدية في الحياة، والصلابة النفسية، وهي شعور الفرد بقدرته على استغلال كل المصادر المتاحة له لتزيد من قدرته على مواجهة الأحداث الضاغطة. (نادية حسن، ٢٠١٠؛ حسين عيسى، ٢٠١٣؛ الحسن سيد، ٢٠١٢)

رابعًا: نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه لا توجد فروق في متوسط درجات عينة الدراسة من المراهقين على مقياس اليقظة العقلية تبعًا لمتغير النوع (ذكور/ إناث)، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" لمعرفة

الفروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية، وذلك بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة من الذكور والإناث.

جدول (١٩) يوضح دلالة الفروق بين الذكور والإناث في مقياس اليقظة العقلية

اليقظة العقلية	ذكور		إناث		قيمة ت	الدلالة
	م	ع	م	ع		
الملاحظة	٤٩,٩١	٢,٩	٥٠	٣	٠,٤٤	غير دال
الوصف	٥٠	١٠	٥٠	٩,٦	٠,٠٢	غير دال
التصرف بوعي	٤٩,٧	٩,٨	٥٠,٣	١٠,٢	٠,٤٤	غير دال
عدم الحكم على الخبرات	٥٠,٣	٩,٩	٤٩,٦	١٠,١	٠,٥٥	غير دال
عدم التفاعل مع الخبرات	٥٠,٥	١٠,١	٤٩,٥	٩,٣	٠,٨١	غير دال
الدرجة الكلية	١٠٠,٢	١٤,٩	٩٩,٨	١٤,١	٠,٥١	غير دال

من بيانات الجدول (١٩) يتبين تحقق الفرض الرابع بعدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في كل أبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية. اتفقت هذه النتيجة مع دراسات (هالة خير، ٢٠١٧؛ خالد الوليدي، ٢٠١٧؛ Chang & Huang & Lin, 2015; Palmar, 2009) على أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية.

بينما اختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (أحلام مهدي، ٢٠١٣؛ Bervoets, 2013) التي أشارت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية لصالح الذكور. ترجع الباحثة هذه النتيجة إلى تحقق الفرض الأول بحصول عينة الدراسة من، المراهقين من الجنسين على مستوى متوسط من اليقظة العقلية، إذ إنّه من المنطقي ألا يوجد فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية، فكلاهما حصلوا على مستوى واحد من اليقظة العقلية.

كما فسرت الباحثة نتيجة الفرض الرابع في ضوء المرحلة العمرية لعينة

الدراسة من المراهقين، ففي مرحلة المراهقة هناك جوانب مشتركة بين الجنسين، فهي مرحلة انتقال معنوية ونفسية للمراهقين والمراهقات، فهي تزخر بالعديد من المشكلات التي تستمر وتصاحب الفرد لفترة طويلة، فكثيراً من المراهقين والمراهقات يُعانون من مشكلات تتعلق بالهوية، والمزاج، والشجار مع الأسرة، والشعور بالوحدة، ما يتطلب منهم بذل الكثير من المجهود حتى يتكيفوا مع الواقع ومع قوانين المجتمع، كما أنّ هناك اتفاقاً أن ظهور المشكلات في مرحلة المراهقة ظاهرة طبيعية لكل من الجنسين، وأنّ المراهقين بشكل عام لديهم مشكلات متشابهة ومقاربة مثل مشكلات ذاتية تتعلق بشكل وصورة الجسم، مشكلات عاطفية وجنسية، مشكلات عدم التوافق النفسي، عدم التوافق مع الآخرين وهذه المشكلات تعوقهم عن اكتساب مهارات اليقظة العقلية التي تحتاج إلى مزيد من النضج العقلي (منذر الضامن، ٢٠٠٥؛ ١٩٨، ١٧؛ صلاح الدين العمري، ٢٠٠٥، ٨٦؛ سيدى بلحسن، ٢٠٠٨).

كما يمكن تفسير هذه النتيجة بأن المراهقين من الجنسين لديهم حاجات مشتركة على المستوى العقلي، وهذه الحاجات على سبيل المثال: الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات، الحاجة إلى الخبرات الجديدة والتنوع، الحاجة إلى معرفة الحقائق وتفسيرها (عصام فريد، ٢٠٠٩، ١٠-١١)، ومن ثمّ فمن المنطقي تحقق الفرض الرابع في عدم وجود فروق بين الجنسين في اليقظة العقلية.

خامساً: نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على أنه "لا توجد فروق في متوسط درجات عينة الدراسة من المراهقين على مقياس الرضا عن الحياة تبعا لمتغير النوع (ذكور/ إناث) لصالح الذكور، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" لمعرفة الفروق بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة، وذلك بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة من الذكور والإناث.

جدول (٢) يوضح دلالة الفروق بين الذكور والإناث في مقياس الرضا عن الحياة

الدلالة	قيمة ت	إناث		ذكور		اليقظة العقلية
		ع	م	ع	م	
غير دال	٠,٦٢	٩,٧	٥٠,٤	١٠,٢	٤٩,٦	السعادة
غير دال	٠,٤٧	١٠	٤٩,٨	١٠	٥٠,٣	الاجتماعية
غير دال	٠,٥٢	١٠	٥٠,٣	١٠	٤٩,٨	الطمأنينة
غير دال	٠,٠٥	١٠,١	٥٠,٢	١٠,٢	٥٠,٣	الاستقرار النفسي
غير دال	٠,٣٣	١٠,١	٤٩,٩	٩,٨	٥٠,٣	التقدير الاجتماعي
غير دال	٠,٥٢	١٥,٨	٥٠,٣	١٦,٨	٤٩,٢	القناعة
غير دال	٠,١٧	١٤,٩	١٠٠,٢	١٥,١	١٠٠	الدرجة الكلية للرضا

من بيانات الجدول (٢٠) يتبين تحقق الفرض الخامس، إذ لا توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في كل أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية.

وقد تفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء نتائج الدراسات السابقة التي اتفقت مع نتائج الدراسة الحالية مثل دراسات: (Chang& Huang& Lin, 2014; Bajaj& Pannda, 2015; Hawell, et al 2008; Yeung, 2013; Pidgeon& Keye, 2014) في أنه توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، ففي هذه الدراسة كانت هناك علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، كما تبين عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية، ومن ثمَّ من المنطقي ألا يوجد فروق بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة.

وانتقدت دراسة (كتلو، ٢٠١٥؛ محمد، ٢٠١١؛ محمد، ٢٠١١) مع نتائج الدراسة الحالية في عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة، بينما اختلفت دراسات (إبراهيم، ٢٠١١؛ Jorgenson, 2011) مع نتائج الدراسة الحالية التي أظهرت أن مستوى الرضا عن الحياة لدى الإناث أعلى من

الذكور، بينما بينت دراسة (عبد الحميد، ٢٠٠٨) أن الذكور حصلوا على مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة مقارنة بالإناث.

وترى الباحثة أنَّ المراهقين والمراهقات يعيشون نفس الظروف سواء على المستوى الأكاديمي، أو بعض المشكلات الخاصة بالمرحلة العمرية، ومن ثمَّ فإن رضاهم عن الحياة يكون متقارب جدًّا، كما أن التطور الحضاري الذي عمل على تقلص الفروق بين الجنسين في الفرص المعيشية من تعليم، وصادقات، وتعبير عن الرأي.

كما أن الأفراد في مختلف الأعمار وبغض النظر عن الجنس لا يختلفون في الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، ويرجع ذلك إلى التكيف والتأقلم مع الأوضاع الجديدة وذلك ما تؤكدته نظرية التكيف أو التعود، وهي من النظريات المفسرة للرضا عن الحياة (رغداء نعيسة، ٢٠١٥، ٥٦-٥٧).

كما أن الذكور والإناث في هذه المرحلة يقدمون على مرحلة جديدة، وهي المرحلة الجامعية فهم يدركون أن حياتهم مليئة بأشياء مهمة يسعون نحو تحقيقها وإنجازها، كما يشعرون أن حياتهم ذات قيمة ومعنى، وكذلك يتقبلون أنفسهم كما هي ويقدرونها، ويتمكنون من مواجهة ما يعترضهم من مشكلات من خلال إيجاد بدائل متنوعة ومن ثم الوصول إلى الرضا عن الحياة.

سادسًا: نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على أنه "تسهم اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين" وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة الانحدار الخطي المتعدد.

جدول (٢١) يوضح النموذج المختصر للنمط الأول

الخطأ المعياري	R^2 معدلة	R^2	R
٨,٥٩	٠,٦٧٢	٠,٦٧٨	٠,٨٢٤

يتبين من الجدول (٢١) أن مربع الارتباط بين أبعاد اليقظة العقلية والرضا عن الحياة مرتفع وكذلك مربع معامل الارتباط ومعامل مربع الارتباط المعدل، وهو ما يؤكد إمكانية التنبؤ من أحدهما بالآخر.

جدول (٢٢) يوضح تحليل تباين انحدار اليقظة العقلية على الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة (ن=٢٥٠)

النمط ١	مج المربعات	د ح	متوسط المربعات	ف	دلالة ف
الانحدار	٣٧٩٧٨,٥٥٥	٥	٧٥٩٥,٧١١	١٠٢,٨٨	٠,٠٠١
البواقي	١٨٠١٤,٣٥١	٢٤٤	٧٣,٨٣٠		
المجموع	٥٥٩٩٣,٠٦٨٦	٢٤٩			

يتبين من الجدول (٢٢) أن انحدار مقياس الرضا عن الحياة على أبعاد مقياس اليقظة العقلية دال عند مستوى ٠,٠١

جدول (٢٣) يوضح التنبؤ بالرضا الكلي من خلال اليقظة العقلية

النمط ١	B	الخطأ المعياري	ارتباطات غير معيارية	ارتباطات معيارية	ت	الدلالة
ثابت	٣٢,٣٩٨	١١,٠٥٧		Beta	٢,٩٣٠	٠,٠١
الملاحظة	٠,٥٣٦	٠,٢٤٥			٢,١٩	٠,٠٥
الوصف	٠,١٣٩	٠,٠٧٩			١,٧٦	غير دال
التصرف بوعي	٠,٣١٠	٠,٠٦٨			٤,٥٧	٠,٠١
عدم الحكم على الخيارات	٥,٨٨٣	٠,٧٢٦			٨,١٠٩	٠,٠١
عدم التفاعل مع الخيارات	٠,٣٦٨	٠,٠٧١			٥,١٧٤	٠,٠١

يتبين من جدول (٢٣) أن معامل انحدار أبعاد اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، تشير إلى إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال أبعاد اليقظة العقلية باستثناء بعد الوصف، وهذا يؤكد صحة الفرض السادس، وقد يكون استثناء بعد الوصف في التنبؤ باليقظة العقلية يرجع إلى عدم قدرة أفراد العينة من المراهقين على وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها، من خلال الكلمات.

وتتفق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات التي توصلت إلى وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة مثل دراسة (Bajaj& Chang, Huang& Lin, 2014; Pidgeon,& Keye, 2014; Pannda, 2015; Hawell, et al, 2008; Kong, Wong,& Zhao, 2014) وقد يرجع ذلك إلى ارتباط اليقظة العقلية بالرضا عن الحياة، وهذا ما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية في الفرض الثالث، وما أكدته نتائج الدراسات السابقة.

وقد أشار (Mace,2008) إلى أن اليقظة العقلية هي العامل الأساسي للوعي السليم الذي يقوم على التركيز للخلاص من متاعب الحياة وتقبلها كما هي دون إصدار حكم عليها، ما يؤدي للشعور بالرضا عن الحياة، كما تعد اليقظة العقلية من المتغيرات المهمة التي تسهم في غرس المهارات العقلية الإيجابية التي لها دور فعال في صحة الفرد النفسية، فتجعل الفرد قادرًا على توجيه حياته بطريقة مستقلة عن الآخرين، فالفرد اليقظ عقليًا يشعر بعواطفه وانفعالاته بشكل كامل وواضح، ويستطيع أن يتخطى الأمور السلبية في حياته؛ ما يجعله يشعر بالسعادة النفسية والرضا عن حياته (Lau, etal, 2006: 1446; Siegle, et al, 2008: 8) وترى الباحثة أنه من المنطقي أن يكون هناك علاقة موجبة بين متغيرين يعدان من دعائم الصحة النفسية، اللذان لهم تأثير إيجابي على التوافق النفسي للفرد، خاصة أن نتائج بعض الدراسات السابقة تشدد على أهمية اليقظة العقلية باعتبارها منبئًا قويًا بمخرجات الصحة النفسية وتأثيراتها الفعالة في الأداء والسلوك، والتوافق بجميع أشكاله.

توصيات الدراسة:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج يمكن اقتراح التوصيات الآتية:

- ١- تدريب المدرسين والإخصائيين النفسيين والاجتماعيين على تنمية مهارات اليقظة العقلية لمساعدة الطلبة في مختلف المراحل والفئات العمرية على تخطي الضغوط النفسية لديهم
- ٢- عقد ندوات وورش عمل للطلبة في المدارس عن أهمية متغير اليقظة العقلية وكيفية اكتساب مهاراتها.
- ٣- إعطاء السمات العقلية اهتماما عند وضع البرامج التدريسية والأنشطة التعليمية المختلفة
- ٤- تضافر جميع المؤسسات الاجتماعية والتربوية لدعم اليقظة العقلية لدى المراهقين.

بحوث مقترحة:

يمكن من خلال ما توصلت إليه نتائج الدراسة السابقة اقتراح إجراء الدراسات مستقبلاً كما يلي:

- ١- دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى فئات عمرية مختلفة.
- ٢- دراسة اليقظة العقلية في علاقتها بمتغيرات أخرى مثل تنظيم الذات، والتفكير الإيجابي، الإنجاز الأكاديمي، والنوم.
- ٣- إعداد برامج إرشادية لتنمية اليقظة العقلية لدى فئات عمرية مختلفة.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

إبراهيم، سوسن. (٢٠١١). أساليب التعلق والعوامل الكبرى للشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، مجلة الإعلام التربوي والعلوم الإنسانية، مصر.

أبو العلا، محمد. (٢٠٠٩). الرضا عن الحياة وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة، المجلة العلمية لكلية الآداب، مصر، (٤٤)، ٤٨١-٥٢٨.

أبو جادو، صالح. (٢٠١١). سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، عمان، دار الميسرة للنشر والطباعة والتوزيع.

أزوري، أحمد. (٢٠١١). المراهق والعلاقات المدرسية. المغرب، الدار البيضاء، مطبعة النجاح الجديدة.

إسماعيل، أحمد. (٢٠١١). الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية والرضا عن الداء المدرسي وفاعلية برنامج تدريبي في تحسين الرضا عن الحياة لديهم، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، الأردن.

امطانيوس، ميخائيل. (٢٠١٠). مؤشرات الثبات والصدق لمقياس الرضا عن الحياة المتعدد الأبعاد للطلبة على عينات سورية، مجلة العلوم النفسية والتربوية، دمشق، (١١)، (١)، ٩٧-١٢٢.

البحيري، عبد الرقيب؛ الضبع، فتحي؛ علي، أحمد؛ العوامل، عائدة. (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغير الثقافة والنوع، مجلة الإرشاد النفسي، (٣٩)، ص ١٢٠-١٤٠.

بسيوني، سوزان. (٢٠١١). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة،

مركز الإرشاد النفسي، مجلة الإرشاد النفسي، العدد (٢٨)، ٦٨-
١١٤.

بلحسن، سيدي. (٢٠٠٨). سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والتوافق
النفسي لدى المراهقين، منشورات المعارف، الرباط، المغرب.

تفاحة، جمال. (٢٠٠٩). الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من
المسنين: دراسة مقارنة، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، (١٩)،
(٣)، ٢٦٨-٣١٨.

حسن، نادية. (٢٠١٠). جودة الحياة لدى طلبة الجامعات، مجلة الحوار
المتمدن.

خير، هالة. (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب
كلية التربية (دراسة تنبئية)، مجلة الإرشاد النفسي، كلية التربية،
جامعة عين شمس (٥٠)، (١)، ٢٨٨-٣٣٤.

الدسوقي، مجدي. (٢٠١٣). مقياس الرضا عن الحياة، مكتبة الأنجلو
المصرية، القاهرة.

الزبيدي، مروة. (٢٠١٢). الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى
طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى،
كلية التربية الأساسية.

سيد، الحسن. (٢٠١٢). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكنتاب
لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين
من السيول بمحافظة جدة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم
القرى، مكة المكرمة.

السيد، محمد. (٢٠٠٨). مشكلات المراهقة، دار وائل للنشر والطباعة
والتوزيع. عمان، الأردن.

الضامن، منذر. (٢٠٠٥). علم نفس الطفولة والمراهقة، مكتبة الفلاح، الكويت.

الضبيح، فتحي؛ طلب، أحمد. (٢٠١٣). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس " ٣٤ ص ٧٥-١.

عبد الخالق، أحمد. (٢٠٠٨). الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي، دراسات نفسية، الكويت، (١٨)، (١)، ١٢١-١٣٥.

عبد الخالق، أحمد، والديب، وسماح. (٢٠٠٧). التعب المزمن وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة، مجلة دراسات عربية في علم النفس، مصر، (٦)، (١)، ١٢١-١٣٥.

عبد المقصود، أماني. (٢٠٠٧). أثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين، المؤتمر السنوي الرابع عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ص ص ٢٤٣-٢٨٩.

عبد المنعم، نجوى. (٢٠١٠). الرضا عن الحياة، المؤتمر الخامس عشر حول الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو أفق إرشادية رحبة، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مصر.

علام، سحر. (٢٠٠٨). معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، مجلة دراسات نفسية، المجلد (١٨)، العدد (٣)، ٢١٠-٢٢٢.

علوان، نعمات. (٢٠٠٨). الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية -دراسة ميدانية على عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، ١٦(٢)، ٤٥٧-٥٣٢.

العمرية، صلاح الدين. (٢٠٠٥). الصحة النفسية والإرشاد النفسي، الأردن، مكتبة المجتمع العربي.

عيسى، حسين. (٢٠١٣). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

فريد، عصام. (٢٠٠٩). المتغيرات النفسية المرتبطة بسلوك المراهقين العدوانيين وأثر الإرشاد النفسي في تعديله، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، القاهرة.

القاسمي، رياض. (٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات التنمية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد، مجلة جامعة دمشق، ١٤٥٣، ١٧، ٦٥.

كتلو، كامل. (٢٠١٥). السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين، مجلة دراسات العلوم التربوية، ٤٢ (٢)، ٦٧٩-٦٦١.

المالكي، رانيا. (٢٠١١). فاعليات الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والاجتماعية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.

المجدلاوي، ماهر. (٢٠١٢). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والعراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في قطاع غزة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية (٢٥) (٢)، ٢٠٧ - ٢٣٦.

محمد، مروة. (٢٠١١). الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة حلوان، جمهورية مصر العربية.

المدهون، عبد الكريم. (٢٠٠٩). فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطلبة جامعة فلسطين بغزة، مجلة العلوم التربوية، مصر، (١٧)، (٢)، ص ص ٣٣٢-٣٦٧.

مهدي، أحلام. (٢٠١٣). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، العدد (٢) (٢٠٥) ص ص ٣٤٣-٣٦٦.

نعيسة، رغداء. (٢٠١٥). جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين، مجلة جامعة دمشق، ٢٨، (١)، ٦٣-٧٢.

الهلول، إسماعيل؛ محيسن، عون. (٢٠١٣). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والصلابة النفسية لدى المرأة الفلسطينية فاقدة الزوج، مجلة النجاح للأبحاث للعلوم الإنسانية، (٢٧)، (٣)، ١٩٨-٢٠٩.

الهنداوي، محمد. (٢٠١١). الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيًا بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر غزة.

الوليدي، علي. (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، العدد (٢٨) أبريل ٢٠١٧، ص ٤١-٨٦.

Bajaj, B., & Panda, N. (2015). Mediating role of resilience in impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. **Personality and Individual Differences**.

Bauer-Wu, S (2011). *Leaves Falling Gently: Living Fully with Serious and life-limiting Illness through Mindfulness, Compassion, and Connectedness*. Canada: **Raincoast Books**.

- Bear, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). **Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness**. *Assessment*, 13, 27-45.
- Cardacitto, L.A., Herbert, T.D., Forman, E.M., Moitra, E. & Farrow, V. (2008). The assessment of present –moment and acceptance: **The Philadelphia mindfulness scale**. *Assessment*, 15, 204-223.
- Chang, J., Huang, C., & Lin, Y. (2015). Mindfulness, basic psychological needs fulfillment, and well- being. **Journal of Happiness studies**, 16, 1149-1162.
- Christopher, M., & Gilbert, B. (2010). Incremental Validity of components of mindfulness in the predication of satisfaction with life and depression. **Current Psychology**, 29, 10-23.
- Chui, H. & Wong, M. (2015): Gender Differences in Happiness and Life Satisfaction among Adolescents in Hong Kong: Relationships and Self-Concept. **Springer Science Business Media Dordrecht**.
- Goldbeck, L., Besier, T., Herchbach, P., Henrich, G., Schmitz, T. (2007). **Life satisfaction decreases during adolescence**, university hospital of the Technical university Munich.
- Gonzalez, L.L., Amutio, A., Oriol X. and Bisquerra, R. (2016). Habits Related to relaxation and mindfulness of high school students: Influence on classroom climate and academic performance, **Revista de Psicodidctica**, 21(1), 121-138.
- Greccucci, A., Pappaianni, E., Siugzdaite, R., Theuninck, A., Job, R. (2015): Mindful Emotion Regulation: Exploring the Neurocognitive Mechanisms behind Mindfulness. **Bio Med Research International** Vo.2015, Article ID670724, 9 pages.
- Hasker, S.M. (2010). Evaluation of the mindfulness – acceptance-commitment approach for enhancing athletic performance, *DAL-B*, 71(09).
- Hassed, C. (2016). Mindful Learning: Why attention matters in education. **International Journal of school & Educational Psychology**. 4(1), 52-60
- Hawell, A., Digdon, N., Buro, K., & Sheptyki, A. (2008): Relations among mindfulness, Well-being and sleep. **Journal of Personality and Differences**, 45, 773-777.
- Heard, H., & Swales. (2015). Problem solving in DBT: principles and pitfalls. New York: Guilford Press.

- Jennings, S., & Jennings. (2013): Peer – directed, brief mindfulness training with adolescents: A pilot study. **International Journal of behavioral consultation and Therapy**.8(2), 23-25
- Jorgenson, Sh. (2011). College Satisfaction and academic success: A comparison by sex and disability. **Official International Research**. Dawson College.
- Kang, Y., Gruber, J., & Gray, J.R. (2012). Mindfulness and de-automatization. **Emotion Review**, 5(2), 192-201.
- Kettler, K.M. (2013). Mindfulness and cardiovascular risk in college student, New York. **The Eagle Feather**, 10(5).
- Kong, F. Wong, X., & Zhao. (2014). Dispositional mindfulness and life satisfaction: The role of core self – evaluation. **Personality and Individual Differences**, 56, 165-169.
- Lau, MA., (2006). The Toronto mindfulness Scales: Development and validation. **Journal of clinical Psychology**, 62(12), 1445-1467.
- Mace, C. (2008). **Mindfulness and Mental health: Therapy, theory and Science**, Abingdon, Oxford Shire: Rutledge.
- Miller, J.D., Dir, A., Gentile, B., Wilson, L., Pryor, L.R., & Campbell, W. (2010). Searching for vulnerable dark triad: Comparing factor 2 psychopathy, vulnerable narcissism, and borderline personality disorder. **Journal of personality**, 78(5), 1529-1564.
- Nauta, M.M. (2007). Assessing College Students, Satisfaction with their academic majors, **Journal of Career Assessment**, 15 (41): 446-462.
- Oxford (2014). **Mindfulness in Oxford dictionaries online**. Retrieved from [http://www. Oxforddictionaries.com](http://www.Oxforddictionaries.com)
- Palmer, A., & Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university student. **International Journal of Liberal Art and Social Science**, 2(5), 27-32.
- Pidgeon, A., & Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university student. **International Journal of Liberal Art and Social Science**, 2(5), 27-32.
- Shapiro, S.L., Carlson, L.E (2009). The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions. Washington, DC: American **psychological Association**.

- Shapiro, S.L., Carlson, L.E., Astin, J.A., & Freedom, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. **Journal of Clinical Psychology**, 62(3), 373-386.
- Short, M., Mzumanian, D., Oinonen, K., & Mushquash, C. (2015). Executive function and self-regulation mediate dispositional mindfulness and well-being. **Personality and Individual Differences**.
- Sturgess, M. (2012). **Psychometric Validation and Demographic Differences in Two Recently Developed Trait Mindfulness Measures**. UN published Master Thesis, Victoria University of Wellington.
- Vago, D., & Silbersweig, D. (2012). Self-awareness, Self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. **Frontiers in Human Neuroscience**, 6, 1-30.
- Weinstein, N., Brown, K., & Ryan, R. (2009): A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, Coping, and emotional well-being. **Journal of Research in Personality**, 43, 374-385.
- Yeung, S. (2013). Mindfulness, Negative Cognition and Mental Health. *Discovery – Student E-Journal*, 2, 49-67.