



جامعة المنصورة
كلية التربية



اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب جامعة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية

إعداد

عبد الله بن حلاوي بن راشد الشمري

إشراف

أ.د/ دينا صلاح الدين معوض

د/ منى سمير البهجي درغام

أستاذ الصحة النفسية المساعد

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة المنصورة

كلية التربية - جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية - جامعة المنصورة

العدد ١٢٨ - أكتوبر ٢٠٢٤

اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب جامعة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية

عبد الله بن حلاوي بن راشد الشمري

ملخص البحث

هدف البحث إلى الكشف عن اليقظة العقلية، وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب جامعة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية، وتم التطبيق على عينة تكونت من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية، وتمثلت أدوات البحث في: مقياس اليقظة العقلية، ومقياس جودة الحياة، وبمعالجة بيانات البحث تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طلاب جامعة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي ترتيب درجات الطلاب عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية تُعزى لمتغير النوع (طلاب وطالبات)، ومتغير الفرقة الدراسية (الأولي، الثانية، الثالثة، الرابعة)، وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي ترتيب درجات الطلاب عينة البحث على مقياس جودة الحياة تُعزى لمتغير النوع (طلاب وطالبات)، ومتغير الفرقة الدراسية (الأولي، الثانية، الثالثة، الرابعة).
الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، جودة الحياة، طلاب الجامعة.

Abstract

The aim of the research was to explore mindfulness and its relationship to quality of life among students at the University of Hafar Al-Batin in the Kingdom of Saudi Arabia. The study was conducted on a sample of 200 male and female students from the University of Hafar Al-Batin. The research tools included a mindfulness scale and a quality of life scale. Data analysis revealed a statistically significant positive correlation between mindfulness and quality of life among the students at the University of Hafar Al-Batin. The study also found statistically significant differences in the mean ranks of the students' scores on the mindfulness scale attributed to the variables of gender (male and female) and academic level (first, second, third, and fourth years). Furthermore, statistically significant differences were found in the mean ranks of the students' scores on the quality of life scale, attributed to the same variables of gender and academic level.

Keywords: mental alertness, quality of life, university students.

مقدمة

تسهم اليقظة العقلية في تعزيز القيم الأخلاقية والاجتماعية للأفراد، ومن ثم تسهم في تنمية الذكاء الأخلاقي للفرد، حيث تزيد من انتباه وقدرة الفرد على فهم الصواب والخطأ، والسيطرة على الدوافع، وتأخير الإرضاء، والإنصات لجميع الأطراف قبل إصدار الحكم، وقبول الفروق وتقديرها، وتمييز الخيارات غير الأخلاقية، والوقوف ضد الظلم، ومعاملة الآخرين بالحب والاحترام (سامح حسن سعد، ٢٠١٨: ٥٥).

وتساعد اليقظة العقلية الفرد وتمكنه من أن يكون أكثر انتباهًا، بالإضافة إلى العمل على زيادة رغبته في أداء المهام التي تُطلب منه، وتساهم بصورة كبيرة في العمل على تحسين الأداء

الخاص بالذاكرة، بالإضافة إلى الأداء المعرفي للفرد، وتساعد في العمل على زيادة الوعي الخاص به، ويكون لديه القدرة بصورة أفضل على القيام بممارسة الأنشطة اليومية الخاصة به. وبناء عليه؛ فإن هناك العديد من المؤسسات -وخاصة المؤسسات التعليمية- قد سعت إلى العمل على تفعيل الممارسات الخاصة باليقظة العقلية، وذلك لأنها تعتبر واحدة من المتغيرات المهمة التي يكون لها صلة مباشرة بفاعلية العملية التعليمية، وهذا الأمر يظهر بوضوح من خلال العمل على زيادة الوعي والتركيز والانتباه لدى الطلاب أثناء العملية التعليمية بالإضافة إلى العمل على تعزيز كل من مفهوم المرونة النفسية ومفهوم المرونة الذهنية لدى الطلاب، وبالتالي يكون لديهم القدرة على إبراز كل من القدرات والإمكانات التي تساعدهم على التكيف مع متغيرات الحياة، بالإضافة إلى المواقف الضاغطة التي قد تتولد لدى الطلاب داخل البيئة الأكاديمية التي يعيشون بها، وحياتهم الجامعية بصورة عامة (ايناس الفضالي، ٢٠٢٠م: ١٤٩).

ويوجد أن العديد من الدراسات والأبحاث قد أوضحت وأظهرت ارتباط اليقظة العقلية بصورة وثيقة بالرفاهية النفسية، وليس هذا وحسب، بل إنها ترتبط ولكن بمستويات أقل بكل من (الاكتئاب، القلق، التوتر) وأنه من السهل على الفرد أن يخفف من كافة الضغوط والمشاكل التي تواجهه، والتي تؤثر على الرفاهية النفسية الخاصة به، وذلك من خلال العمل على تعزيز الممارسات الخاصة باليقظة العقلية لديه.

أما فيما يخص جودة الحياة فهي تعبر عن مدى حُسن كل من صحة الأفراد الجسدية وصحتهم النفسية، بالإضافة إلى قدرتهم على تقبل كافة الخدمات التي يتم تقديمها لهم سواء أكانت في الجانب التعليمي أم في الجانب الصحي أم جانب العدالة الاجتماعية، بالإضافة إلى أنها تساعد في شيوع روح التفاؤل والمحبة بين الأفراد، وهذا بالإضافة إلى ارتفاع الروح المعنوية والانتماء للمجتمع، فعند النظر إلى حياة الأفراد بالإضافة إلى السلوكيات الخاصة بهم نجد أنهم لا يمكن أن يتساووا بصورة واحدة، وذلك من حيث القناعات الخاصة بهم في الحياة، بالإضافة إلى رضاهم عن أنفسهم، وليس هذا فحسب بل قدرتهم على أن يوفقوا بين كافة الأهداف والاهتمامات والنزاعات الخاصة بهم، ويختلفوا في قدرتهم على النجاح في إقامة العلاقات الطيبة والتوافق مع الأفراد المحيطين بهم (منصور مفرح السلمي، ٢٠٢٠: ٢٧١).

ومع أهمية جودة الحياة ولا سيما عند الطلاب في الجامعات إلا أن الأبحاث والدراسات العربية التي تتناول هذا الموضوع من الجانب النفسي على وجه الخصوص مازالت قليلة، بخلاف البيئة العربية التي تركز على هذا الموضوع بصورة كبيرة، من خلال الأبحاث والدراسات التي يتم القيام بها من قبل المختصين، مع أهمية هذا الموضوع، حيث إن جودة الحياة تعتبر واحدة من أهم العوامل النشطة والمهمة في حياة الأفراد، وتكون مرتبطة بصورة رئيسة بمدى تفاؤل الأفراد ونظراتهم الإيجابية للمستقبل، حيث إن جودة الحياة تكون مرتبطة بصورة أو بأخرى بالتوقعات الإيجابية، والتي تكون متعلقة ببعض المواقف التي يمر بها الفرد، حيث إنه يقوم بتحديد الطرق التي سوف يتخذها من أجل العمل على تحقيق الأهداف الخاصة به، وذلك لأنه كلما كانت التوقعات بصورة تفاؤلية وإيجابية؛ فهي تساعد الأفراد على أن يكون لديهم القدرة على تحقيق كافة الأهداف الخاصة بهم، بدلاً من أن يشعروا أنهم لا يستطيعون تحقيقها بصورة أو بأخرى. (Corey,G, 2011: 60).

مشكلة البحث

إن الطلاب خريجي الجامعات يمكن اعتبارهم العمود الفقري الذي من خلاله يتم العمل على بناء وتطور المجتمعات، ولذا فإن الجودة الخاصة بمواصفات الطلاب الخريجين بالإضافة إلى العمل على بناء ثقافتهم في أنفسهم يساهم بصورة كبيرة في العمل على تعظيم القدرات الخاصة بهم

فيما يخص كل من المشاركة والمساهمة في العمل على تحقيق المتطلبات الخاصة بالمجتمع الذي يعيشون به، ولذا فإن المؤسسات التعليمية تسعى جاهدة إلى العمل على تحقيق أعلى مستوى متقدم من الجودة الأكاديمية، والتي بدورها تسهم بصورة كبيرة في العمل على تحسين جودة الحياة الخاصة بالطلاب، والعمل على زيادة المستوي الخاص باليقظة العقلية لديهم.

وقد يعرض لي من خلال تعامله مع مجموعة من طلاب الجامعة أن اليقظة العقلية لهم دور فعال في مدى جودة الحياة الخاصة بهم، فكلما كان لدى الطلاب درجة عالية من اليقظة العقلية كانت لديهم القدرة على التكيف مع كافة المواقف التي يمرون بها، والعمل على خلق أفكار ومشاعر وسلوكيات إيجابية تساعدهم بدورها على تخطي هذه المواقف، بل إنها تساهم في تحسين قدرة الأفراد على إدراك ذاتهم والذي بدوره يساعد في تحسين جودة الحياة الخاصة بهم.

وبناء على ما سبق؛ تتحدد مشكلة البحث في الإجابة على السؤال الرئيس الآتي:
ما العلاقة بين كل من اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طلاب جامعة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية؟

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

- . الكشف عن أهمية اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية.
- . تحديد العلاقة التي تربط بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الخاصة لدى طلاب جامعة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية.

أهمية البحث:

أ- الأهمية النظرية:

- تتمثل الأهمية النظرية للبحث في تقديمه لمجموعة من المعلومات النظرية القيمة المتعلقة باليقظة العقلية وجودتها كمتغيرات مؤثرة في النمو الشخصي والاجتماعي للطلاب الجامعيين.

- كما يساهم البحث في تسليط الضوء على أهمية مرحلة التعليم الجامعي كمرحلة محورية في حياة الطالب، حيث يتناول العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة ويستعرض تأثير هذه العلاقة على تطور الطلاب في جوانب متعددة، مما يضيف إلى الأدبيات المعرفية حول دور اليقظة العقلية في تحسين جودة حياة الأفراد في هذا السياق التعليمي.

ب- الأهمية التطبيقية:

- بناء على نتائج البحث المتوقعة يمكن إعداد وتطبيق برامج إرشادية تهدف إلى تقديم الدعم النفسي بشكل مستمر للطلاب الجامعيين؛ من أجل تحسين اليقظة العقلية لديهم للوقوف أمام أي تحديات قد تُعيق نجاحهم.

- يمكن أن تستفيد مكاتب الخدمات التعليمية بنتائج هذا البحث في وضع خطط علمية، تؤدي إلى زيادة الاهتمام بالطلاب ورعايتهم على الجانب النفسي والأكاديمي.

المفاهيم الإجرائية للبحث:

حوت الدراسة بين جنباتها جملة من المصطلحات الأساسية، والتي يمكن الإشارة إليها وتوضيحها كما يلي:

١. اليقظة العقلية: Mindfulness

يعرف الباحث اليقظة العقلية بأنها: حالة من الوعي لكافة الخبرات الحالية التي يمر بها الفرد مع وجود حالة من القبول لهذه الخبرات ودون أن يكون لديهم القدرة على إصدار أحكام تقييمية سواء كانت إيجابية أو سلبية، ولذا فهي طريقة مستندة على كل من العقل والجسد.

٢. جودة الحياة: Quality of life

يعرف الباحث جودة الحياة أنها: الشعور الذي يخلق لدى الأفراد الرضا والسعادة، بالإضافة إلى زيادة القدرات الخاصة بهم في العمل على إشباع رغباتهم واحتياجاتهم، وذلك من خلال ثراء البيئة، بالإضافة إلى رقي الخدمات التي يتم تقديمها لهم سواء في المجالات التعليمية أو في المجالات الاجتماعية أو في المجالات النفسية والصحية.

محددات البحث:

يمكن بيان حدود البحث فيما يلي :

- الحدود المنهجية: يستخدم المنهج الوصفي الارتباطي.
- الحدود البشرية: سوف تطبق هذه الدراسة على عينة مكونة من (٢٠٠) طالب وطالبة جامعية.
- الحدود المكانية: سوف تطبق على مجموعة من طلاب جامعة حفر الباطن في المملكة العربية السعودية.
- الحدود الزمانية: سوف تجري في العام الدراسي (٢٠٢٣/٢٠٢٤م).

العنصر النظري والدراسات السابقة:

المحور الأول. اليقظة العقلية:

تعد اليقظة العقلية من المفاهيم الإيجابية التي فرضت نفسها في علم النفس الحديث، حيث شهدت السنوات الأخيرة نمواً متزايداً في دراسات اليقظة العقلية سواء في المواقف الاجتماعية والتربوية أم التطبيقات الإكلينيكية في علم النفس.

خصائص اليقظة العقلية:

يوضح (Yu & Clark، 2015, 1236) أهم خصائص اليقظة العقلية كما يلي:
وضوح الوعي: حيث تتضمن اليقظة العقلية الوعي بالعوامل الداخلية للفرد، والعوامل الخارجية المحيطة به.

المرونة في الانتباه: ويقصد بها تغيير المزاج تبعاً لتغيير المواقف والأحداث، وعدم التقييد بالاستجابات المألوفة.

الوعي باللحظة الآنية: إن ما يميز اليقظة العقلية هو العيش في اللحظة، وإدراكها، وتوجيه الوعي نحوها، والوعي غير التمييزي وغير المفاهيمي: تبتعد اليقظة العقلية عن التصنيف، أو التقييم، أو استرجاع الخبرات وتعمل على عدم تدخل الخبرات الشخصية للفرد، من خلال السماح المدخلات الحاضر بالدخول إلى حيز الوعي عن طريق الملاحظة، والتأمل لما يدور في الحاضر.

الاستمرار بالوعي والانتباه: تسعى اليقظة العقلية لاستمرار الفرد على حالة من الوعي والانتباه. وأشارت عفاف سعيد فرج (٢٠١٨، ١٧٩) إلى بعض الخصائص المميزة لذوي اليقظة العقلية:

التعاطف: أن يتصف الفرد بالقدرة على تفهم مشاعر ومواقف الآخرين في اللحظة الراهنة وفق منظورهم الخاص، وانفعالاتهم، وردود أفعالهم.

التقبل: أن يستخدم الفرد كافة الوسائل المتاحة لتحسين قدرته على الفهم، وتقبل الجديد.

تقبل الشك: يعتمد الفرد على التنبؤ، ويؤمن بتقلب وتغير مجريات الحياة، وتتبع لديه الرغبة في تقبل الشك من الشخصية بشكل جزئي، ويمكن تنميتها.

الإنفتاح: أن يرى الأشياء كما لو أنها تحدث لأول مرة، ويضع احتمالات من خلال التركيز على اللحظة والتغذية الراجعة.

اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة:

إن التصرف من دون وعي و يقظة غالبًا ما يجعل الطلبة يفقدون أو تغيب عنهم المعلومات الضرورية لتوسعة الأفاق الذهنية؛ لمعالجة المواقف التي يواجهونها، مما يؤدي بهم ذلك إلى غياب المعالجة المعرفية المرنة (Flexible cognitive) processes، وبذلك فإنهم -غالبًا- ما يكونون غير منفتحين على الخبرات الجديدة. (سعد أنور السندي، ٢٠١٠، ٤).

فالحواس تستقبل الكثير من الرسائل (المثيرات)، ومن المهم الانتباه إلى كل المثيرات التي تدخل العقل، وكذلك تجنب الوقوع بالأشياء الثانوية والدخيلة المرتبطة بها. (Teper, & 2013, 85) ، وهذا ما تحققه اليقظة العقلية التي تجعل الفرد يقظًا وواعيًا بأفكاره ومشاعره. (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody, & Devins, 2004, 237)

وقد أشارت البحوث والدراسات التي درست التواصل الاجتماعي إلى أن من شأن السلوك غير اليقظ أن يعقد العمل في التعاملات ذات الصلة بالجانب الاجتماعي (أسماء طه نوري ٢٠١٢، ٢١١).

ويعد طلاب الجامعة العنصر الأساسي في عملية البناء والتقدم المجتمعي، لذا من الضروري تطوير مهاراتهم العلمية وتوجيهها بشكل تربوي سليم، وذلك بهدف تأهيلهم للاضطلاع بدور القيادة في المستقبل، حيث يمثلون الفئة القادرة على إدارة مختلف قطاعات الدولة بفعالية، وبفضل ما يمتلكونه من مؤهلات علمية تمكنهم من أداء مهامهم بنجاح، شريطة أن يكونوا قد تلقوا إعدادًا مناسبًا يضمن لهم التفوق في هذا المجال. (أحلام عبد الله، ٢٠١٢، ٦).

وبذلك فهم بحاجة إلى رسم الأهداف الصحيحة في الوقت المناسب، وبذل الجهود اللازمة للقيام بالمهام الموكلة إليهم؛ حتى تجعلهم في حالة من اليقظة والتعامل الدقيق مع المواقف (Williams & Kabat-Zinn, 2013, 140)

المحور الثاني. جودة الحياة:

تعريف جودة الحياة:

يشير العديد من الباحثين إلى صعوبة الاتفاق على تحديد مفهوم واضح لمصطلح جودة الحياة؛ نظرًا لتعدد أبعاده من جهة، وتعدد المجالات العلمية التي تناولته من جهة أخرى، إن جودة الحياة وتغلب الشخص على العقبات التي تواجهه يكون صعبًا دون أن تُقدم له خدمات مساندة ودعم إيجابي، والبحث عن المعنى وتحقيقه، وإن معنى الحياة: هو الشيء الأساس الذي يساعد الإنسان على البقاء حتى في أسوأ الظروف

مظاهر جودة الحياة:

إن لجودة الحياة -في بُعديها الموضوعي والذاتي- عددًا من المظاهر؛ ومن المظاهر في البعد الموضوعي:

المظهر الأول: ويتمثل في العوامل المادية، وهذه العوامل نسبية في التعبير عن جودة الحياة، فهي ترتبط بثقافة المجتمع ومستوى تحضره، وتعكس مدى قدرة الأفراد على التوافق مع الثقافة التي يعيشون فيها، والمعايير الثقافية والحضارية التي يوفرها المجتمع.

المظهر الثاني: هو إشباع الحاجات، بمعنى أن جودة حياة الأفراد تقاس بالدرجة التي يمكن عندها مقابلة حاجاتهم بمدى إشباعها، فعندما يتمكن الأفراد من إشباع حاجاتهم؛ فإن ذلك يرفع جودة حياتهم.

المظهر الثالث: هو القوى والمتضمنات الحياتية، فإن حياة الفرد لكي تكون جيدة، لا بد له من استعمال القدرات العقلية والإبداعية الكامنة لديه، وتنمية العلاقات الاجتماعية والعمل الهادف، وهي من المؤشرات على جودة الحياة.

المظهر الرابع: هو الصحة والبناء الجسمي للفرد، فهي تعكس قدرته البدنية وسلامته الصحية.

الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة:

نظراً للاهتمام الكبير بموضوع جودة الحياة في مجالات علمية عديدة أدى إلى ظهور مجموعة اتجاهات نظرية فلسفية اجتماعية طبية، مقدمة تفسيراً ووصفاً لجودة الحياة، وهي كالتالي:

(أ) الاتجاه الفلسفي:

يؤكد هذا الاتجاه على أن جودة الحياة حق متكافئ في الحياة، فمفهوم جودة الحياة حسب المنظور الفلسفي جاء من أجل وضع مفاهيم السعادة، ضمن الثلاثية النفعية (البراغماتية) المشهورة، والمتمثلة في أن الفكرة لا يمكن أن تتحول إلى اعتقاد إلا إذا أثبتت نجاحها على المستوى العملي أو القيمة الفورية cashvavle وليست المؤجلة، والمستوى العملي أقرب إلى مفهوم السعادة والرفاهية الشخصية منه إلى مفهوم آخر (الزهرة علي الأسود، ٢٠١٧، ٩٠).

(ب) الاتجاه الإنساني:

يرى أن فكرة الحياة تستلزم -دائماً- الارتباط الضروري بين عنصرين لا غني عنهما:

- وجود كائن حي ملائم.
 - وجود بيئة جيدة يعيش فيها هذا الكائن، ذلك لأن ظاهرة الحياة تبرز إلى الوجود من خلال التأثير المتبادل بين هذين العنصرين.
- ويوضح هذا الاتجاه أن الفرد يؤثر ويتأثر ببيئته؛ وحتى تتوفر لديه جودة؛ فلا بد أن تكون البيئة التي يعيش فيها بيئة جديدة تؤهله إلى تلك الجودة.

جودة الحياة لدى طلاب الجامعة

تجد مفهوم جودة الحياة النفسية يتحدد بقدرة الفرد على تنمية طاقاته النفسية والعقلية، وكذلك التدريب على كيفية حل المشاكل والتضحية من أجل رفاهية المجتمع، حيث إن جودة الحياة النفسية تكمن داخل الخبرة الذاتية للفرد، وأن عدم امتلاك هذه الخبرة؛ يؤدي إلى عدم الإحساس بالحياة الإيجابية، وعدم القدرة على تقبل الذات والرضا عنها، وصعوبة التوافق الاجتماعي مع الآخرين، وما ينتج عن ذلك عند وعي الفرد بالهدف من حياته والمعنى من وراء وجوده. (سميه علي أحمد، ووفاء سيد حسين، ٢٠٠٩، ٢١٨)

ونرى أن انخفاض مستوى جودة الحياة النفسية لدى الأفراد والذي يتضح من خلال رصد المؤشرات التي تدل على تدني مستوى تقدير الفرد لذاته، بما يترتب عليه من انخفاض مفهوم الذات، والإحساس بعدم الجدارة أو الكفاءة الشخصية، وكذلك انخفاض مستوى فاعلية الذات، وما يترتب عليها من الإحساس بالاكتئاب والتشاؤم وانخفاض مستوى أداء الفرد، بالإضافة إلى المؤشرات الفسيولوجية الدالة على القلق والاكتئاب كلها مؤشرات تجعل من الفرد غير قادر على الإحساس بجودة حياته النفسية، التي تتضمن الإحساس الإيجابي بحسن الحال والإقبال على الحياة والاستقلالية في تحديد وجهة ومسار حياة الفرد (عبد العزيز إبراهيم سليم، ٢٠٠٩، ٨٧).

العلاقة بين متغيرات البحث في ضوء الأدبيات ونتائج الدراسات السابقة:

ومن الدراسات التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا الوظيفي.

(Lee, Kim, & Park, 2020 ؛ Bhatia, Singh, & Kaur, 2020 ؛ Soni, & Singh, 2021 ؛ حنان عبد الرحمن، ٢٠٢٠).

تناول الباحث في عرض الدراسات دراسات وصفية في متغيرات الدراسة ولكن بعلاقتها مع متغيرات اخرى.

لم يتناول اي من الباحثين في حدود علم الباحث تلك الدراسة خاصة في البيئة السعودية وبالاخص فئة الطلاب الجامعيين.

اختلاف حجم العينة باختلاف المكان واستنادا الي عمل المقاييس مثبتة علميا بموثوقيتها في الصدق والثبات ولكنها لا تتناسب مع العينة الدراسة خاصة في البيئة السعودية حيث كان اغلب الدراسات في البيئات الاجنبية ونظرا لاختلاف الثقافة بين البيئة العربية والاجنبية سيقوم الباحث باعداد مقاييس تلك الدراسة بناء علي ما تم عرضه في الاطار النظري والدراسات السابقة وبما يتناسب مع البيئة السعودية خاصة الطلاب الجامعيين.

في ضوء ما سبق أمكن للباحث صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:
فروض البحث:

١. توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طلاب جامعة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية تُعزى لمتغير الجنس (طلاب وطالبات)، ومتغير الفرقة الدراسية (الفرقة الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة).

إجراءات البحث:

تكونت العينة من ٢٠٠ طالب وطالبة، تطبق هذه الدراسة على مجموعة من الطلاب الجامعيين في المنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية خلال العام الدراسي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م.

أدوات الدراسة: استخدم الباحث الأدوات الآتية:

- مقياس اليقظة العقلية.
- مقياس جودة الحياة.

عينة البحث:

تم اختيار العينة بصورة عشوائية بسيطة من المجتمع الأصلي، حيث إن عدد المشاركين في العينة قد بلغ (٢٠٠) طالب وطالبة من مجتمع الدراسة.

أدوات البحث:

١. مقياس اليقظة العقلية.

٢. مقياس جودة الحياة.

الأساليب الإحصائية:

الأساليب الإحصائية المستخدمة للتحقق من صحة الفروض:

تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية باستخدام الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS، وفق ما يأتي:

١- معامل ارتباط (Pearson): لقياس الاتساق الداخلي بين عبارات الأداة (الاستبانة) وكل محور تنتمي إليه.

٢- معامل الثبات (cronbach's Alpha- α): لحساب معامل ثبات أداة الدراسة

٣- اختبار (Shapiro-Wilk) للتحقق من التوزيع الاعتمالي للبيانات.

٤- اختبار (Kruskal-Wallis Test) للتحقق من فروض الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها.

٥- اختبار (Mann-whitney Test) للتحقق من فروض الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها.

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية:

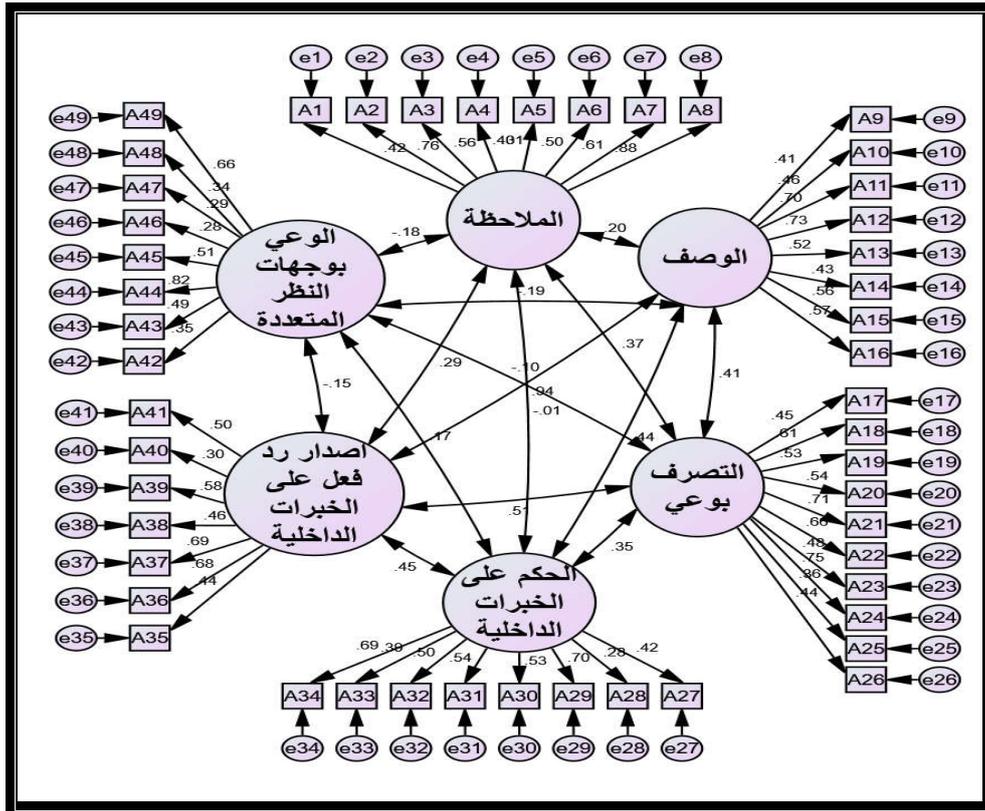
مقياس اليقظة العقلية هو أداة نفسية تستخدم لقياس مستوى اليقظة العقلية لدى الأفراد. ويستند هذا المقياس إلى قياس القدرة على التركيز والانتباه للمواقف الحالية دون التشتت أو الانغماس في أفكار الماضي أو المستقبل. يهدف المقياس إلى تقييم قدرة الفرد على الانتباه لحظة بلحظة، وتقييم درجة الوعي الذاتي والعاطفي، إضافة إلى تقييم القدرة على التحكم في الأفكار والمشاعر، وتشمل خصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية الآتي:

أولاً: الصدق:

اعتمد الباحث في حساب صدق المقياس على ما يلي:

١- التحليل العاملي التوكيدي:

استخدم الباحث التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج AMOS. V.26 للتأكد من صدق البنية العاملية للمقياس، ولمعرفة التوزيع الطبيعي لاستجابات المقياس داخل العينة تم استخدام Multivariate normality test، وكانت قيمة مدى توزيع الإجابات داخل الاستبيان أي (المنحنى الطبيعي للإجابات) هي (٠,٨٩٠)، وهي قيمة أقل من (١,٩٦)، وبذلك يعتبر منحنى التوزيع طبيعي، والشكل التالي يوضح النموذج المستخرج من التحليل العاملي التوكيدي بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، والمكونة من (١٠٠) طالب وطالبة بجامعة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية.



شكل (١) مسار التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية

كما تم حساب كل من معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة ودالاتها كما في الجدول التالي:

جدول (١)

معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية لمقياس اليقظة العقلية

رقم العبارة	البعد	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
١	الملاحظة	٠,٤١٨	١			
٢		٠,٧٥٦	١,٦٨٦	٠,٤٢٨	٣,٩٤١	***
٣		٠,٥٦٠	١,٤٠١	٠,٣٩٨	٣,٥١٨	***
٤		٠,٤٠٠	٠,٨٤٧	٠,٢٨٩	٢,٩٣٣	٠,٠٠٣
٥		٠,٣١٣	٠,٧٣٤	٠,٢٩٥	٢,٤٨٨	٠,٠١٣
٦		٠,٤٩٧	١,١١٦	٠,٣٣٦	٣,٣٢	***
٧		٠,٦٠٦	١,٣٣٤	٠,٣٦٧	٣,٦٤	***
٨		٠,٨٨٥	٢,٠٨١	٠,٥١١	٤,٠٧٤	***
٩	الوصف	٠,٤٠٦	١			
١٠		٠,٤٥٨	٠,٩	٠,٢٩١	٣,٠٩٦	٠,٠٠٢
١١		٠,٦٩٧	١,٦٨٧	٠,٤٥٥	٣,٧٠٧	***
١٢		٠,٧٣٠	١,٧٨٤	٠,٤٧٥	٣,٧٦	***
١٣		٠,٥١٧	١,٣٠٢	٠,٣٩٦	٣,٢٩٢	***
١٤		٠,٤٣٢	١,٠٨٦	٠,٣٦٢	٢,٩٩٧	٠,٠٠٣
١٥		٠,٥٦١	١,٢١٩	٠,٣٥٧	٣,٤١٤	***
١٦		٠,٥٧٢	١,٤١٢	٠,٤١	٣,٤٤٣	***
١٧	التصرف بوعي	٠,٤٥٤	١			
١٨		٠,٦٠٧	١,٤٢٦	٠,٣٧	٣,٨٥٢	***
١٩		٠,٥٣٠	١,٠٧٦	٠,٢٩٩	٣,٥٩٧	***
٢٠		٠,٥٤٢	١,٢٤١	٠,٣٤١	٣,٦٣٩	***
٢١		٠,٧٠٦	١,٥٩٣	٠,٣٨٧	٤,١١٣	***
٢٢		٠,٦٦٠	١,٤٤٨	٠,٣٦٢	٤,٠٠١	***
٢٣		٠,٤٧٥	١,٠١١	٠,٢٩٩	٣,٣٨	***
٢٤		٠,٧٤٦	١,٦٤٥	٠,٣٩٢	٤,١٩٧	***
٢٥	الحكم على الخبرات الداخلية	٠,٣٦٠	٠,٨٨٩	٠,٣١٦	٢,٨١	٠,٠٠٥
٢٦		٠,٤٣٨	٠,٩٨١	٠,٣٠٥	٣,٢١٤	٠,٠٠١
٢٧		٠,٤١٦	١			
٢٨		٠,٢٧٥	٠,٧٣٨	٠,٣٤٦	٢,١٣٤	٠,٠٣٣
٢٩		٠,٦٩٩	١,٦٢١	٠,٤٥٤	٣,٥٧١	***
٣٠		٠,٥٣٢	١,٢٧٨	٠,٣٩٧	٣,٢٢	٠,٠٠١
٣١		٠,٥٤٠	١,٤٦٦	٠,٤٥٢	٣,٢٤١	٠,٠٠١
٣٢		٠,٥٠٠	١,٠٢٧	٠,٣٢٩	٣,١٢٦	٠,٠٠٢
٣٣	٠,٣٩١	١,٠٤٢	٠,٣٨٢	٢,٧٢٧	٠,٠٠٦	
٣٤	٠,٦٨٨	١,٥٧٧	٠,٤٤٤	٣,٥٥٤	***	
٣٥	إصدار رد	٠,٤٣٧	١			

رقم العبارة	البعد	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
٣٦	فعل على الخبرات الداخلية	٠,٦٨١	١,٨٩٨	٠,٤٨	٣,٩٥٢	***
٣٧		٠,٦٩٣	١,٩٤٥	٠,٤٨٩	٣,٩٧٨	***
٣٨		٠,٤٦٥	١,٣٣٤	٠,٤٠٦	٣,٢٨٣	٠,٠٠١
٣٩		٠,٥٨٣	١,٤٧٩	٠,٤	٣,٦٩٦	***
٤٠		٠,٢٩٧	٠,٧٠٨	٠,٢٩٣	٢,٤١٨	٠,٠١٦
٤١		٠,٤٩٩	١,٤٠٥	٠,٤١١	٣,٤١٧	***
٤٢	الوعي بوجهات النظر المتعددة	٠,٣٤٩	١			
٤٣		٠,٤٩٤	١,٥٥٥	٠,٥٦٦	٢,٧٥	٠,٠٠٦
٤٤		٠,٨٢٢	٢,٧٩٨	٠,٩٠١	٣,١٠٦	٠,٠٠٢
٤٥		٠,٥٠٨	١,٤٣٣	٠,٥١٦	٢,٧٧٨	٠,٠٠٥
٤٦		٠,٢٧٧	١,٠٠٧	٠,٤٩٨	٢,٠٢٢	٠,٠٤٣
٤٧		٠,٢٨٩	٠,٨٦٦	٠,٤١٧	٢,٠٧٩	٠,٠٣٨
٤٨		٠,٣٣٧	١,١٢٤	٠,٤٩١	٢,٢٨٧	٠,٠٢٢
٤٩		٠,٦٦١	٢,٣٨٥	٠,٧٩١	٣,٠١٥	٠,٠٠٣

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الانحدار اللامعيارية جاءت دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) و(٠,٠٠٥)، مما يشير إلى صدق البنية العاملية للمقياس. كما تم حساب قيم مؤشرات المطابقة للتأكد من حسن مطابقة النموذج كما في الجدول التالي:

جدول (٢)
مؤشرات مطابقة نموذج التحليل العاملية التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية

م	مؤشرات المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المقبول للمؤشر	القرار
١	النسبة بين CMIN/DF ودرجات الحرية X2	٢,٩٠٦	أقل من (٥)	مقبول
٢	جذر متوسطات مربع البواقي (RMR)	٠,٠٥١	الإقتراب من الصفر	مقبول
٣	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٥٢٧	صفر إلى ١	مقبول
٤	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI)	٠,٤٧٩	صفر إلى ١	مقبول
٥	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠,٢٤١	صفر إلى ١	مقبول
٦	مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,١٩٧	صفر إلى ١	مقبول
٧	مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)	٠,٣٢٦	صفر إلى ١	مقبول
٨	مؤشر توكر لويس (TLI)	٠,٢٧٣	صفر إلى ١	مقبول
٩	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٣١٢	صفر إلى ١	مقبول
١٠	جذر متوسط مربع خطأ الإقتراب (RMSEA)	٠,٠٧٣	٠,٠٨ فأقل	مقبول

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول مما يدل على مطابقة نموذج التحليل العاملية التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية مع بيانات العينة الاستطلاعية.

٢- الصدق التلازمي:

تم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين الدرجات على المقياس الحالي (إعداد الباحث) ودرجاتهم على مقياس اليقظة العقلية إعداد/ زينب حسن محمد (٢٠٢٠) كمحك خارجي، وكانت قيمة معامل الارتباط (٠,٧٣٤)، وهي دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على صدق المقياس الحالي .

ثانياً: الاتساق الداخلي:

وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه تلك العبارة بعد حذف درجة العبارة من البعد، والجدول التالي (٣) يوضح معاملات الارتباط بين العبارة والبعد الذي تنتمي إليه:

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس اليقظة العقلية

التصرف بوعي		الوصف		الملاحظة	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠.٦٠٢	١٧	**٠.٧١٢	٩	**٠.٥٦٧	١
**٠.٦٤٠	١٨	**٠.٦٩١	١٠	**٠.٤٢٤	٢
**٠.٦٩٠	١٩	**٠.٨٢٩	١١	**٠.٦٩٦	٣
**٠.٧٢١	٢٠	**٠.٨٩٧	١٢	**٠.٨٢٥	٤
**٠.٧٦٠	٢١	**٠.٨٢٣	١٣	**٠.٦٠٩	٥
**٠.٧٥٣	٢٢	**٠.٧٩٠	١٤	**٠.٧٧٨	٦
**٠.٥٠١	٢٣	*٠.٢٤٣	١٥	**٠.٦٢٦	٧
**٠.٧٦٨	٢٤	**٠.٧٩٩	١٦	**٠.٨٨٦	٨
**٠.٤١٢	٢٥				
**٠.٣٨٣	٢٦				
الوعي بوجهات النظر المتعددة		إصدار رد فعل على الخبرات الداخلية		الحكم على الخبرات	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠.٧٠٦	٤٢	**٠.٦٠٤	٣٥	**٠.٦٢٤	٢٧
**٠.٥٨٨	٤٣	**٠.٧٠٨	٣٦	**٠.٥٥٨	٢٨
**٠.٨٧٧	٤٤	**٠.٧٧٨	٣٧	**٠.٨٤٢	٢٩
**٠.٨٦٠	٤٥	**٠.٧٥٣	٣٨	**٠.٨٢٣	٣٠
**٠.٧١٢	٤٦	**٠.٦٩٣	٣٩	**٠.٦٤٢	٣١
**٠.٨٩٤	٤٧	**٠.٧٠٠	٤٠	**٠.٨٦٣	٣٢
**٠.٦٣٤	٤٨	**٠.٤٨٤	٤١	*٠.٢٢١	٣٣
**٠.٨٥٢	٤٩			**٠.٧٨٢	٣٤

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط مقبولة إحصائياً، مما يشير إلى اتساق المقياس.

كذلك تم حساب الاتساق الداخلي من خلال معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية وبعضها بعضاً، وكذلك في علاقتها مع الدرجة الكلية، والجدول التالي (٤) يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٤) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

الأبعاد	الملاحظة	الوصف	التصرف بوعي	الحكم على الخبرات الداخلية	إصدار رد فعل على الخبرات الداخلية	الوعي بوجهات النظر المتعددة
الملاحظة	—	—	—	—	—	—
الوصف	٠,١٤٢	—	—	—	—	—
التصرف بوعي	*٠,٢٣٢	**٠,٢٨٠	—	—	—	—
الحكم على الخبرات الداخلية	٠,١٢٨	*٠,٢٣٩	**٠,٤١٢	—	—	—
إصدار رد فعل على الخبرات الداخلية	*٠,٢٠٢	**٠,٥٣٩	**٠,٥٦٨	**٠,٣٩٣	—	—
الوعي بوجهات النظر المتعددة	**٠,٢٩٦	**٠,٢٥٢	٠,١٤٢	**٠,٧٢٠	*٠,٢٣٦	—
الدرجة الكلية	**٠,٥٦٣	**٠,٦٧١	**٠,٦١٢	**٠,٥٢٦	**٠,٧٢٣	**٠,٥٢١

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية جميعها قيم مقبولة إحصائياً، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وبالتالي من صدقه.

ثالثاً: الثبات:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس:

١- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

تم استخدام معامل الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس، حيث إن معامل ألفا يعطي الحد الأقصى لمعامل الثبات، ومن ثم فارتفاع معامل ألفا يعطي دلالة واضحة على أن مفردات المقياس متجانسة، ويتضح ذلك من خلال جدول (١١):

جدول (٥) معاملات ثبات مقياس اليقظة العقلية باستخدام معامل ألفا - كرونباخ

المقياس الفرعي	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
الملاحظة	٨	٠,٨٣٧
الوصف	٨	٠,٨٧٨
التصرف بوعي	١٠	٠,٨٢٩
الحكم على الخبرات الداخلية	٨	٠,٨٣٨
إصدار رد فعل على الخبرات الداخلية	٧	٠,٨٠٣
الوعي بوجهات النظر المتعددة	٨	٠,٨٧٠
الدرجة الكلية	٤٩	٠,٩١٠

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الثبات للأبعاد الفرعية الخاصة بمقياس اليقظة العقلية تراوحت ما بين ٠,٨٠٣ إلى ٠,٨٧٠، كما بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس ٠,٩١٠، وهو معامل ثبات مرتفع مما يدعو إلى الثقة في استخدام المقياس.

٢- الثبات بطريقة إعادة التطبيق: وذلك من خلال إعادة التطبيق بفاصل زمني مقداره

أسبوعين، وحساب معامل الارتباط بين التطبيقين، ويوضح جدول (١٢) معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمقياس الفرعية الخاصة بمقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٦) معاملات ثبات مقياس اليقظة العقلية باستخدام إعادة التطبيق

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	المقياس الفرعي
**٠,٥٨٤	الملاحظة
**٠,٦٨٥	الوصف
**٠,٧٤٩	التصرف بوعي
**٠,٥٢٩	الحكم على الخبرات الداخلية
**٠,٧٢٣	إصدار رد فعل على الخبرات الداخلية
**٠,٦٦٠	الوعي بوجهات النظر المتعددة
**٠,٨١٦	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (٦) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمقياس اليقظة العقلية تراوحت ما بين ٠,٥٢٩ إلى ٠,٧٤٩، كما بلغ معامل ارتباط الدرجة الكلية إلى ٠,٨١٦، وهي قيم دالة عند مستوى ٠,٠٠١، وقيم الثبات السابقة سواء بطريقة ألفا كرونباخ أم بطريقة إعادة التطبيق تعد مرتفعة، مما يدل على ثبات المقياس.

الصورة النهائية للمقياس:

بعد حساب الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق وثبات، وما ترتب عنها أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٤٩) عبارة موزعة على ستة أبعاد، والجدول التالي (٧) يوضح توزيع العبارات على تلك الأبعاد:

جدول (٧) الصور النهائية لمقياس اليقظة العقلية

م	الأبعاد	العبارات	الإجمالي
١	الملاحظة	١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠	٨
٢	الوصف	١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠	٨
٣	التصرف بوعي	٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠	١٠
٤	الحكم على الخبرات الداخلية	٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦-٣٧-٣٨-٣٩-٤٠	٨
٥	إصدار رد فعل على الخبرات الداخلية	٤١-٤٢-٤٣-٤٤-٤٥-٤٦-٤٧-٤٨-٤٩-٥٠	٧
٦	الوعي بوجهات النظر المتعددة	٥١-٥٢-٥٣-٥٤-٥٥-٥٦-٥٧-٥٨-٥٩-٦٠	٨
	الدرجة الكلية		٤٩

• الهدف من المقياس:

يهدف المقياس إلى قياس الذكاء الأخلاقي لدى طلاب وطالبات جامعة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية.

الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة:

صدق تلازمي:

تم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين الدرجات على المقياس الحالي (إعداد الباحث) ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة (إعداد/ حياة تواني وأمال عمrani (٢٠٢٣) كمحك خارجي وكانت قيمة معامل الارتباط (٠,٧٩٢) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على صدق المقياس الحالي.

ثانياً: الاتساق الداخلي:

وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه تلك العبارة بعد حذف درجة العبارة من البعد، والجدول التالي (٨) يوضح معاملات الارتباط بين العبارة والبعد الذي تنتمي إليه:

جدول (٨)
معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس جودة الحياة

جودة العلاقات الأسرية		جودة الحياة النفسية		جودة الصحة العامة	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠,٤٣٨	٢١	**٠,٤٤٣	١١	**٠,٥٥٧	١
**٠,٥٤١	٢٢	**٠,٥٣٢	١٢	**٠,٦٧٣	٢
**٠,٤٨٨	٢٣	**٠,٤٨٩	١٣	**٠,٥٧٨	٣
**٠,٤٥٠	٢٤	**٠,٦٠٦	١٤	**٠,٥٥٦	٤
**٠,٥٤٥	٢٥	**٠,٦٠٤	١٥	**٠,٥٦٥	٥
**٠,٥٩١	٢٦	**٠,٥٦٢	١٦	**٠,٦٨٩	٦
**٠,٥١٨	٢٧	**٠,٤٨٣	١٧	**٠,٦١٩	٧
**٠,٦٤٦	٢٨	**٠,٦٤٤	١٨	**٠,٣٩١	٨
**٠,٤٨٤	٢٩	**٠,٤٢٥	١٩	**٠,٥٠٧	٩
**٠,٥٠٥	٣٠	**٠,٣٩١	٢٠	**٠,٧٠٣	١٠
جودة الحياة الدراسية		جودة إدارة الوقت		جودة الحياة الاجتماعية	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠,٢٩٣	٥١	**٠,٤٤٩	٤١	**٠,٤٤٨	٣١
**٠,٣٩٦	٥٢	**٠,٣٣١	٤٢	**٠,٣٨٩	٣٢
**٠,٣٧٣	٥٣	**٠,٤١٢	٤٣	**٠,٤٥٩	٣٣
**٠,٤٥٤	٥٤	**٠,٤٨٨	٤٤	**٠,٣٨٧	٣٤
**٠,٢٤٧	٥٥	**٠,٦٦١	٤٥	**٠,٤٦٥	٣٥
**٠,٣٦٤	٥٦	**٠,٥٤٢	٤٦	**٠,٥٦٢	٣٦
**٠,٣٩٤	٥٧	**٠,٣٩٤	٤٧	**٠,٣٦٤	٣٧
**٠,٥٢١	٥٨	**٠,٣٥٤	٤٨	**٠,٤٤٠	٣٨
		**٠,٤٢٤	٤٩	**٠,٢٧٨	٣٩
		**٠,٥٩٣	٥٠	**٠,٥١٠	٤٠

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط مقبولة إحصائياً، مما يشير إلى اتساق المقياس.

كذلك تم حساب الاتساق الداخلي من خلال معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية وبعضها بعضاً، وكذلك في علاقتها مع الدرجة الكلية، والجدول التالي (٩) يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٩)
معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة

الأبعاد	جودة الصحة العامة	جودة الحياة النفسية	جودة العلاقات الأسرية	جودة الحياة الاجتماعية	جودة إدارة الوقت	جودة الحياة الدراسية
جودة الصحة العامة	—					
جودة الحياة النفسية	**٠,٣٧٥	—				
جودة العلاقات الأسرية	**٠,٣٣٠	**٠,٣٩٩	—			
جودة الحياة الاجتماعية	**٠,٦٦٤	**٠,٤٩١	**٠,٣٩٣	—		
جودة إدارة الوقت	٠,١١٩	**٠,٦٧٥	**٠,٦٦٨	**٠,٤٨٧	—	
جودة الحياة الدراسية	*٠,٢٣٩	**٠,٣٣٧	**٠,١٨٣	*٠,٢٩١	**٠,٣٠٢	
الدرجة الكلية	**٠,٧٠٩	**٠,٦٩٨	**٠,٦٤٦	**٠,٧٦٥	**٠,٣٤٩	**٠,٥٧٩

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية جميعها قيم مقبولة إحصائياً، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وبالتالي من صدقه.
ثالثاً: الثبات:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس:

١ - الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية:

تم استخدام معامل الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لحساب ثبات المقياس، حيث إن معامل ألفا يعطي الحد الأقصى لمعامل الثبات، ومن ثم فارتفاع معامل ألفا يعطي دلالة واضحة على أن مفردات المقياس متجانسة، ويتضح ذلك من خلال جدول (١٠):

جدول (١٠) معاملات ثبات مقياس جودة الحياة باستخدام معامل ألفا - كرونباخ

المقياس الفرعي	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			قبل التصحيح	بعد التصحيح
جودة الصحة العامة	١٠	٠,٨٧٣	٠,٦٢١	٠,٧٠١
جودة الحياة النفسية	١٠	٠,٨٤٤	٠,٧١٢	٠,٨٣٢
جودة العلاقات الأسرية	١٠	٠,٨٤١	٠,٦٧١	٠,٨٠٣
جودة الحياة الاجتماعية	١٠	٠,٨٥٣	٠,٧٨٩	٠,٨٨٢
جودة إدارة الوقت	١٠	٠,٨١٩	٠,٧٣٦	٠,٨٤٨
جودة الحياة الدراسية	٨	٠,٨٣٨	٠,٧٤٩	٠,٨٥٧
الدرجة الكلية	٥٨	٠,٨٨٣	٠,٧٧٣	٠,٩٣٢

يتضح من جدول (١١) أن معامل الثبات الكلي للمقياس بألفا كرونباخ ٠,٨٨٣، كما بلغ معامل التجزئة النصفية ٠,٩٣٢ وهو معامل ثبات مرتفع مما يدعو إلى الثقة في استخدام المقياس.

٣ - الثبات بطريقة إعادة التطبيق: وذلك من خلال إعادة التطبيق بفواصل زمنية مقداره أسبوعين وحساب معامل الارتباط بين التطبيقين، ويوضح جدول (١٢) معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمقاييس الفرعية الخاصة بمقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٢) معاملات ثبات مقياس جودة الحياة باستخدام إعادة التطبيق

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	المقياس الفرعي
**٠,٧١٣	جودة الصحة العامة
**٠,٧٧٨	جودة الحياة النفسية
**٠,٧٩٢	جودة العلاقات الأسرية
**٠,٧٧٥	جودة الحياة الاجتماعية
**٠,٧٦١	جودة إدارة الوقت
**٠,٧٢٥	جودة الحياة الدراسية
**٠,٨٠٥	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (١٢) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمقياس جودة الحياة تراوحت ما بين ٠,٧١٣ إلى ٠,٧٩٢، كما بلغ معامل ارتباط الدرجة الكلية إلى ٠,٨٠٥، وهي قيم دالة عند مستوى ٠,٠٠١، وقيم الثبات السابقة سواء بطريقة ألفا كرونباخ أم التجزئة النصفية أم بطريقة إعادة التطبيق تعد مرتفعة، مما يدل على ثبات المقياس.

الصورة النهائية للمقياس:

بعد حساب الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق وثبات، وما ترتب عنها أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٥٨) عبارة، موزعة على ستة أبعاد، والجدول التالي (١٣) يوضح توزيع العبارات على تلك الأبعاد،

جدول (١٣) الصور النهائية لمقياس جودة الحياة

م	الأبعاد	العبارات	الإجمالي
١	جودة الصحة العامة	١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠	١٠
٢	جودة الحياة النفسية	١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠	١٠
٣	جودة العلاقات الأسرية	٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠	١٠
٤	جودة الحياة الاجتماعية	٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦-٣٧-٣٨-٣٩-٤٠	١٠
٥	جودة إدارة الوقت	٤١-٤٢-٤٣-٤٤-٤٥-٤٦-٤٧-٤٨-٤٩-٥٠	١٠
٦	جودة الحياة الدراسية	٥١-٥٢-٥٣-٥٤-٥٥-٥٦-٥٧-٥٨	٨
		الدرجة الكلية	٥٨

رابعاً: إجراءات تطبيق الأدوات.

عند تطبيق أدوات الدراسة تم اتباع الخطوات التالية.

- بعد موافقة السادة المشرفين على الرسالة بالبدء في الجانب التطبيقي للدراسة، تم أخذ الموافقات الإدارية والأمنية للتطبيق من إدارة جامعة حفر الباطن، تمهيداً للتوجه إلى الكليات التي تم تطبيق الدراسة الحالية فيها.
- تم الالتقاء بعينة الدراسة المذكورة من كلية التربية وكلية الآداب بجامعة حفر الباطن السابق ذكرهم، وبلغ حجم عددهم النهائي (٢٠٠) طالب وطالبة.
- تم تطبيق الأدوات عليهم بعد شرح الغرض من الدراسة، وتوضيح التعليمات الخاصة بالمقاييس المستخدمة، وحثهم على الاستجابة بصدق وموضوعية، مع مراعاة أخذ البيانات الخاصة بالطلاب حتى يمكن الرجوع إليهم بسهولة.
- المعالجة الإحصائية باستخدام spss 25.
- عرض النتائج ومناقشتها.

■ الخروج بمجموعة من التوصيات والاقتراحات في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة.
خامساً: الأساليب الإحصائية.

استُخدمت الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسطات والانحرافات المعيارية.
- التحليل العاملي التوكيدي.
- معامل ألفا كرونباخ.
- معامل ارتباط بيرسون.
- تحليل التباين أحادي الاتجاه.
- اختبار شيفيه
- اختبار (t- test).

نتائج البحث وتفسيرها:

تم اختبار فروض البحث على النحو التالي:

(١) اختبار الفرض الأول: والذي ينص على أنه:

وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية ودرجات الطلاب على قياس جودة الحياة.

ولاختبار هذا الفرض، قام الباحث بحساب معامل الارتباط لبيرسون لتحديد نوع وقوة العلاقة بين أبعاد اليقظة العقلية وأبعاد جودة الحياة، ويوضح الجدول التالي التحليل الإحصائي للنتائج الخاصة بتلك العلاقة:

جدول رقم (١٤)

معاملات الارتباط لبيرسون بين أبعاد اليقظة العقلية وأبعاد جودة الحياة

الدرجة الكلية	الوعي بوجهات النظر المتعددة	إصدار رد فعل على الخبرات الداخلية	الحكم على الخبرات الداخلية	التصرف بوعي	الوصف	الملاحظة	
0**, 692	0**, 302	0**, 483	0**, 398	0**, 482	0**, 582	0**, 524	الصحة العامة
0**, 717	0**, 430	0**, 475	0**, 430	0**, 524	0**, 599	0**, 419	الحياة النفسية
0**, 757	0**, 538	0**, 532	0**, 545	0**, 596	0**, 487	0**, 332	العلاقات الأسرية
0**, 665	0**, 483	0**, 463	0**, 501	0**, 522	0**, 404	0**, 292	الحياة الاجتماعية
0**, 587	0**, 377	0**, 407	0**, 401	0**, 522	0**, 345	0**, 267	إدارة الوقت
0**, 601	0**, 258	0**, 421	0**, 376	0**, 377	0**, 544	0**, 447	الحياة الدراسية
0**, 996	0**, 596	0**, 689	0**, 685	0**, 747	0**, 732	0**, 563	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين اليقظة العقلية (الدرجة الكلية والابعاد) ودرجات جودة الحياة (الدرجة الكلية والابعاد) لدى طلاب جامعة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية".

تفسير نتائج الفرض الأول:

يفسر الباحث العلاقة الارتباطية الموجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طلاب جامعة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية بأن زيادة اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية؛ تزيد من جودة الحياة لديهم والعكس صحيح؛ حيث إن العلاقة التي تربط بين كل من اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة تتمثل في أن اليقظة العقلية تسعى إلى أن يكون لدى الفرد القدرة على أن يتعامل مع كافة المواقف الضاغطة بصورة إيجابية، وكلما ارتفع مستوى اليقظة العقلية للفرد؛ كان قادرًا علي فهم الصواب والخطأ والسيطرة على الدوافع، والإنصات لجميع الأطراف قبل إصدار الحكم، وقبول الفروق وتقديرها، وتمييز الخيارات غير الأخلاقية، والوقوف ضد الظلم، ومعاملة الآخرين بالحب والاحترام.

فجودة الحياة تعتبر واحدة من أهم العوامل النشطة في حياة الأفراد، وهي مرتبطة بصورة رئيسة بمدى تفاؤل الأفراد ونظراتهم الإيجابية للمستقبل، حيث إن جودة الحياة مرتبطة بصورة أو بأخرى بالتوقعات الإيجابية، والتي تكون متعلقة ببعض المواقف التي يمر بها الفرد، حيث إنه يقوم بتحديد الطرق التي سوف يتخذها من أجل العمل على تحقيق الأهداف الخاصة به، وذلك لأنه كلما نَحَتِ التوقعات منحى التفاؤل والإيجابية؛ ساعدت الأفراد على أن يكون لديهم القدرة على تحقيق كافة الأهداف الخاصة بهم بدلاً من شعورهم أنهم لا يستطيعون تحقيقها بصورة أو بأخرى، كما أنها تعبر عن مدى حسن كل من صحة الأفراد الجسدية وصحتهم النفسية، بالإضافة إلى قدرتهم على تقبل كافة الخدمات التي يتم تقديمها لهم، سواء أكانت في الجانب التعليمي أم في الجانب الصحي أم في جانب العدالة الاجتماعية.

كما اتضح -أيضًا- أن اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة لها دور فعال في مدى جودة الحياة الخاصة بهم، فكلما كان لدى الطلاب درجة عالية من اليقظة العقلية؛ كان لديهم القدرة على التكيف مع كافة المواقف التي يمرون بها، والعمل على خلق أفكار ومشاعر وسلوكيات إيجابية تساعدهم في تخطي هذه المواقف، بالإضافة إلى أنها تسهم في تحسين قدرة الأفراد على إدراك ذاتهم، والذي بدوره يساعد في تحسين جودة الحياة الخاصة بهم، كما أن اليقظة العقلية تساعد على التعامل بإيجابية مع البيئة، وتجعل الفرد يفتح أكثر على المعلومات المفيدة، وتزيد من تركيزه ووعيه بوجهات النظر المختلفة، وتسهم في حل المشكلات، وتزيد من الانتباه والسيطرة والقوة في حياة الفرد، وتحسن من أدائه في العمل والدراسة، وفي علاقاته الاجتماعية، وحتى في التسلية والألعاب والطعام، وتزيد من استمتاع الفرد بحياته من فن وموسيقى وممارسة الهوايات، وتجعل الفرد متيقظًا تجاه كينونته الداخلية، وتزيد من قدرته على الملاحظة وعلى تغييرات مشاعره الحقيقية، وبخاصة إذا كانت سلبية، وتحرر النفس من التعلق وسطو العادات أو العواطف المؤذية، وتزيد من مشاعر الغبطة والشعور بالسعادة والسلام الداخلي ومشاعر الحب تجاه النفس والآخرين، وهذا ما أشارت إليه دراسة كل من سند (2010) وفرج (٢٠١٨).

وتتضح أهمية جودة الحياة النفسية للطلاب الجامعي من كون الطلاب في هذه المرحلة يتعرضون لأنواع مختلفة من الضغوط والاحباطات النفسية الناتجة عن الكثير من المشكلات الحياتية واليومية، والتي أصبحت سمة العصر الحاضر، والتي قد تعود لأسباب اجتماعية أو اقتصادية أو دراسية أو أسرية ... الخ، وللتغلب على تلك المشكلات والضغوط الحياتية وتحقيق مستوى عالٍ من الرضا عن الحياة وتقبل الذات؛ لا بد من تحقيق جودة الحياة النفسية لديهم، والعمل على تحسينها؛ حيث تعد المرحلة الجامعية من المراحل المفصلية في حياة الفرد التي تحدد شكل حياته المستقبلية، ولكي يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح، يتوجب عليه بذل الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء الدراسية والمتطلبات الجامعية، فضلاً عن مواجهة مشكلات الحياة اليومية، وكل ذلك يتطلب قدرًا من الرضا

عن الذات وعن الحياة، وتقبل الذات وإقامة العلاقات الاجتماعية مع الآخرين؛ حتى تمكنه من عبور هذه المرحلة بسلام .

اختبار الفرض الثاني: والذي ينص على أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب وفقاً للنوع (ذكور/ إناث) لصالح الإناث، والفروق الدراسية (الأولى / الثانية / الثالثة / الرابعة) لصالح الفرقة الأعلى، على مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية".

أولاً: الفروق بين الطلاب وفقاً للنوع (ذكور/ إناث):

قام الباحث باختبار صدق هذا الفرض عن طريق حساب قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية لدي طلاب جامعة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية وفقاً للنوع (ذكور/ إناث)، والفروق الدراسية (الأولى / الثانية/ الثالثة / الرابعة) على مقياس اليقظة العقلية.

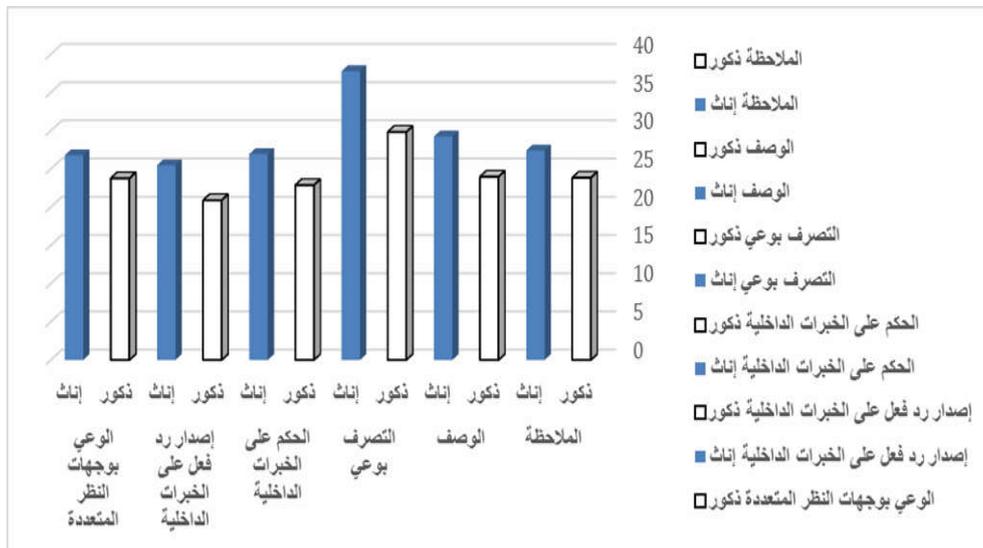
ويوضح الجدول التالي (٣٤) قيمة اختبار "ت" T -test ودلالاتها الإحصائية بين طلاب جامعة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية. على مقياس اليقظة العقلية.

جدول (١٥) قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين طلاب جامعة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية.

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	اليقظة العقلية
0.01	6.681	3.927	23.83	112	ذكور	الملاحظة
		3.580	27.39	88	إناث	
0.01	11.243	3.725	23.96	112	ذكور	الوصف
		2.896	29.23	88	إناث	
0.01	12.029	3.850	29.81	112	ذكور	التصرف بوعي
		5.186	37.77	88	إناث	
0.01	6.842	3.121	22.88	112	ذكور	الحكم على الخبرات الداخلية
		4.829	26.94	88	إناث	
0.01	9.157	2.521	20.88	112	ذكور	إصدار رد فعل على الخبرات الداخلية
		4.141	25.48	88	إناث	
0.01	6.387	3.008	23.76	112	ذكور	الوعي بوجهات النظر المتعددة
		3.554	26.78	88	إناث	
0.01	17.188	7.639	145.13	112	ذكور	الدرجة الكلية
		13.978	173.59	88	إناث	

يتضح من جدول (١٥) أن قيمة "ت" للفروق بين طلاب جامعة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية. لأبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية هي قيم دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)؛ وهذا يعني أنه توجد فروق في أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية وفقاً للنوع، وذلك لصالح الإناث، وذلك لأن الإناث في عينة الدراسة يحققون درجات أعلى في اليقظة العقلية مقارنة بالذكور، وهو ما يعكس أن الإناث قد يكون لديهم قدرة أكبر على ممارسة الوعي الذاتي والانتباه والتركيز على المواقف اليومية وفقاً للمعايير التي يقيسها مقياس اليقظة العقلية.

والرسم البياني التالي شكل (٢) يوضح الفروق بين متوسطات درجات بين طلاب جامعة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية. على أبعاد مقياس اليقظة العقلية .



شكل (٢) رسم بياني للفروق بين متوسطات درجات طلاب جامعة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية. " على أبعاد مقياس اليقظة العقلية

تفسير نتائج الفرض الثاني:

توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث على مقياس مستوى اليقظة العقلية تُعزى لمتغير الجنس (طلاب وطالبات)، وكان هذا الفارق لصالح الإناث، حيث تم التوصل إلى أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في اليقظة العقلية، وكانت هذه الفروق في صالح الطالبات، كما تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وكان هذا الفارق لصالح فئة طلاب الفرقة الرابعة بمتوسط رتب قدره (١٣٧,٧٤)، ومنها نستنتج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية تُعزى لمتغير الفرقة الدراسية (الأولي، الثانية، الثالثة، الرابعة)، وكان هذا الفارق لصالح الفئة الأكبر، وهم الفرقة الرابعة، واتفق ذلك -أيضاً- مع دراسة (أسماء عبد العزيز عبد الحميد، ٢٠٢١) حيث توصلت النتائج إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مقياسي اليقظة العقلية وجود الحياة لدى الطلاب والطالبات وفقاً لفرقة الدراسة والجنس، كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (هتون إبراهيم الحربي، ٢٠٢٣) التي أشارت إلى وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى الطالبات، وبينت النتائج أن مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات جامعة أم القرى كان مرتفعاً، وفي ضوء هذه النتائج تعمل الدراسة على رفع مستوى اليقظة العقلية لديهن.

إن طلبة الجامعة هم العنصر الأساس في البناء والتقدم، ولا بد من تطوير قدراتهم العلمية وتوجيهها التوجيه التربوي الصحيح؛ بهدف إعدادهم لقيادة المجتمع في المستقبل لكونهم الشريحة القادرة على إدارة مفاصل الدولة بكافة مجالاتها؛ لما يمتلكونه من مؤهلات علمية تمكنهم من إدارة مهامهم بنجاح إذا أعدوا إعداداً جيداً، وبذلك فهم بحاجة إلى رسم الأهداف الصحيحة في الوقت المناسب، وبذل الجهود اللازمة للقيام بالمهام الموكلة إليهم حتى تجعلهم في حالة من اليقظة والتعامل الدقيق مع المواقف، ويتفق ذلك مع دراسة (Williams, & Kabat-Zinn, 2013) التي توصلت إلى أن طلبة الجامعة -وخاصة الفرق الأعلى- يمتلكون مستوى عالٍ من اليقظة العقلية؛ حيث إن اليقظة العقلية هي من السمات الكامنة للإنسان، إلا إنهم يتفاوتون في مستوى تمتعهم بها،

فمنهم من يكون مستواه عاليًا، ومنهم من يكون منخفضًا، وهذا شيء طبيعي بحكم الفروق الفردية بين البشر في الصفات التي يمتلكونها، وطلبة الجامعة كلما تدرجوا في الصفوف أو الفرق الأعلى غالبًا ما يكونوا على وعي بذواتهم وأهدافهم، فكلما زاد وعيهم بذلك؛ ازدادت معه يقظتهم العقلية، فيستطيعون تحديد الأهداف التي يرومون تحقيقها، ووضع السبل الكفيلة لذلك، فهم على وعي بميولهم واتجاهاتهم وتفكيرهم، إضافة إلى حاجتهم إلى الوعي وتركيز الانتباه والانفتاح على كل ما هو جديد، والوعي بوجهات النظر المتعددة فضلًا عن تحسين علاقاتهم بعضهم مع بعض، وهذا ما تقدمه لهم اليقظة العقلية، فإنها تزيد من القدرة على توجيه انتباه الفرد فتجعله يركز على الصفات الجوهرية للنشاط، مما يسمح لأدائه أن يكون بشكل أفضل، وتعمل على تنمية التنظيم الذاتي والمرونة العقلية وتحسين علاقة الطلبة مع بعضهم، فضلًا عن تقبل الخبرات الجديدة والتفاعل معها بمرونة فكرية ويقظة، كما تتفق نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة (معاذ جمال الخمايسه، ٢٠١٨) من وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى طلبة كليات العلوم الإنسانية تُعزى للمستوى الدراسي الأعلى، ولصالح طلبة السنة الرابعة النهائية.

وتعتبر فترة الجامعة فترة حاسمة لتطور العادات الاجتماعية والعاطفية المهمة للصحة العقلية، مثل: اعتماد أنماط نوم صحية، والتدريب الجسدي بانتظام، وتطوير المهارات اللازمة للحفاظ على العلاقات بين الأشخاص، والتعامل مع المواقف الصعبة وحل المشكلات، وتعلم إدارة العواطف، ومن المهم وجود بيئة داعمة وقائية في الأسرة والمدرسة والمجتمع بشكل عام، وغيرها من العوامل التي تؤثر على الصحة العقلية، فكلما زادت عوامل الخطر التي يتعرض لها الشباب؛ زادت التأثيرات التي يمكن أن تحدثها على صحتهم العقلية، وبعض هذه العوامل التي يمكن أن تسهم في التوتر خلال فترة الشباب هي: التعرض للشدائد، والضغط الاجتماعي من الأقران، واستكشاف هوية الفرد، ويمكن أن يؤدي تأثير وسائل الإعلام وفرض المعايير الجنسية إلى تفاقم التناقض بين الواقع الذي يعيشه المراهقون وتصوراتهم أو تطلعاتهم للمستقبل، ومن المحددات المهمة الأخرى للصحة العقلية للمراهقين نوعية حياتهم المنزلية وعلاقاتهم مع أقرانهم، ويعتبر العنف (خاصة العنف الجنسي والتسلط)، والأبوة القاسية، والمشاكل الاجتماعية والاقتصادية الخطيرة وغيرها من المخاطر على الصحة العقلية.

التوصيات:

- في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج؛ يوصي الباحث بما يلي:
- ضرورة التركيز على تعزيز اليقظة العقلية لدى الطلاب إذ ينبغي على الجامعات اتخاذ خطوات لتطوير برامج تدريبية تهدف إلى تعزيز اليقظة العقلية لدى الطلاب إذ يمكن تقديم ورش عمل وندوات أو دورات تدريبية لتعزيز مهارات الانتباه والتركيز والإدراك الذاتي، مما يساهم في تحسين جودة حياتهم العامة.
 - يجب إدراج اليقظة العقلية في المناهج الجامعية التي تقدمها الجامعة للطلاب إذ يمكن أن يساعد ذلك الطلاب على تحسين أدائهم الأكاديمي والاجتماعي، وبالتالي تحسين جودة حياتهم.
 - ضرورة التقييم المستمر لجودة الحياة بين الطلاب وتحديد مدى تأثير التدريب على اليقظة العقلية في تحسين جودة حياتهم، وبناءً على هذه النتائج يمكن تعديل وتكييف البرامج التدريبية لتلبية احتياجات الطلاب بشكل أفضل.
 - يجب تقديم برامج مخصصة بحسب النوع بين الذكور والإناث في مستويات اليقظة العقلية، إذ ينبغي تصميم برامج وأنشطة موجهة خصيصًا لكل نوع لتعزيز اليقظة العقلية بطرق تلائم احتياجاتهم النفسية والاجتماعية.

- ضرورة التركيز على الفئات ذات الدرجات الأقل في اليقظة العقلية وذلك من خلال تحليل الفروق بين الطلاب إذ يمكن للجامعة أن تركز على الطلاب الذين يظهرون درجات منخفضة في اليقظة العقلية وتقديم الدعم الإضافي لهم سواء من خلال البرامج التدريبية أو تقديم استشارات فردية، وذلك بهدف تعزيز انتباههم ووعيهم وتحسين نوعية حياتهم.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

١. أسماء طه نوري (٢٠١٢). أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الإبداع التنظيمي دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد. *مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية*، جامعة بغداد، ١٨(٦٨)، ٢٠٦-٢٣٦.
٢. أسماء عبد العزيز عبد الحميد (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبي وطالبات كلية التربية الرياضية. *مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية*، جامعة أسبوت، ٥٩(٢)، ٦٠٦-٦٣٩.
٣. إيناس الفضالي (٢٠٢٠). اليقظة العقلية في ضوء نظرية (Langer) وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق، *المجلة التربوية*، كلية التربية، جامعة سوهاج، (٦٩)، (١٤٧-١٨٩).
٤. حياة تواني وأمال عمراني (٢٠٢٣). بناء مقياس جودة حياة الطالب الجامعي. *مجلة ألف اللغة والإعلام والمجتمع*. المجلد (١٠). ع (٢-٤).
٥. الزهرة علي الأسود (٢٠١٧). جودة الحياة كمنبئ للدافعية للتعلم لدى عينة من طلبة جامعة الوادي. *المجلة الدولية التربوية المتخصصة*، الأردن، ٦(١٢)، ٨٩-٩٥.
٦. زينب محمد حسن (٢٠٢٠). الخصائص السيكومترية مقياس اليقظة العقلية. *مجلة كلية التربية*. كلية التربية جامعة أسوان. ع (٣٥).
٧. سامح حسن سعد (٢٠١٨). النموذج البنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية وإشباع وإحباط.
٨. سعد أنور السندي (٢٠١٠). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالزراعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة. *رسالة ماجستير*، كلية الآداب، جامعة بغداد، بغداد، العراق.
٩. سميرة علي أحمد، ووفاء سيد حسين (٢٠٠٩). فعالية الإرشاد بالمعنى في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية التربية. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس بالسعودية*، ٣(١)، ٢١٥-٢٤٢.
١٠. عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠٠٩). فعالية برنامج علاجي في خفض حدة الإعاقة النوعية للغة، وأثره في تحسين نوعية الحياة النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية. *رسالة دكتوراة*، كلية التربية بدمهور، جامعة الإسكندرية، مصر.
١١. عفاف سعيد فرج (٢٠١٨). التنبؤ بالتفكير الأخلاقي من اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية لدى تلميذات كلية الدراسات الإنسانية بالدقهلية، *مجلة كلية التربية*، كلية التربية، جامعة الأزهر، ٢(١٧٨)، ١٥٥-٢٣٤.
١٢. منصور السلمي (٢٠٢٠م). جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة أم القرى، *مجلة الإرشاد النفسي*، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع (٦٢)، ص (٢٧١-٢٩٩).

١٣. هتون إبراهيم الحربي (٢٠٢٣). اليقظة العقلية والمرونة المعرفية كمنبئات بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات جامعة أم القرى، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ٧(٤)، ٩٦-١٢٠.

ثانياً: المراجع الاجنبية

1. Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
2. Corey, G, (2011). *Theory and practice of counseling and Psychotherapy*, 9th edition, NY: Brooks/Cole.
3. Teper, R., & Inzlicht, M. (2013). Meditation, mindfulness and executive control: the importance of emotional acceptance and brain-based performance monitoring. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 85-92.
4. Williams, J. M., & Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, Origins and Applications*. Routledge.
5. Yu, M., & Clark, M. (2015). Investigating mindfulness, borderline personality traits, and well-being in a nonclinical population. *Psychology*, 6(10), 1232-1248.