

تاريخ الإرسال (22-03-2021)، تاريخ قبول النشر (2021-06-01)

د.إيهاب علي العصافرة

اسم الباحث:

وزارة التربية والتعليم - الأردن

اسم الجامعة والبلد:

* البريد الإلكتروني للباحث المرسل:

E-mail address:

ehab.asafrah@hotmail.com

اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة العلوم الإسلامية بمنيسيوتا

<https://doi.org/10.33976/IUGJEPS.29.6/2021/18>

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى دراسة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة، وكذلك التعرف إلى مستوى اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة الإسلامية بمنيسيوتا. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم تطوير وتطبيق مقياس اليقظة العقلية وجودة الحياة بعد التحقق من صدقهما وثباتهما على عينة مكونة من (100) طالبة من طلبة السنة الأولى الملتحقين بتخصص العلوم التربوية في الجامعة الإسلامية بمنيسيوتا. أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية. كما بينت النتائج وجود مستوى متوسط في الدرجة الكلية لمقياس وجودة الحياة. وقد أظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة الإسلامية بمنيسيوتا. ويوصي الباحث إلى إجراء برامج إرشادية لتنمية اليقظة العقلية وجودة الحياة.

كلمات مفتاحية: اليقظة العقلية، جودة الحياة، طالبات الجامعة الإسلامية بمنيسيوتا.

Mindfulness and its Relationship to the Quality of Life with the Islamic University of Minnesota Students

Abstract:

The objective of current study was to study the correlation relationship between Mindfulness and Quality of Life. And to know Mindfulness and Quality of Life level with the Islamic University of Minnesota Students. A scale with satisfactory content validity and internal consistency was developed and constructed on (100) first year students who study Educational Sciences at the Islamic University of Minnesota. The results showed that students possess an intermediate level in Mindfulness scale. Furthermore, the results revealed that students possess an intermediate level in Quality of Life scale. The results also revealed a positive correlation relationship between Mindfulness and Quality of Life. The researcher recommends conducting counseling programs to develop mindfulness and quality of life.

Keywords :Mindfulness, Quality of Life, the Islamic University of Minnesota Students.

المقدمة:

تعتبر الجامعة مؤسسة للتعليم العالي، يمكن أن يتحقق بها من أتم دراسة المرحلة الثانوية، لأنها تقدم برامج تعليمية وتدريسية في شتي التخصصات النظرية والعملية. وتعتبر الجامعة مؤسسة هامة تؤثر في الجو الاجتماعي المحيط بها وتنتأثر به، فهي من صنع قياداته الفنية والمهنية والفكيرية، وينظر إليها بمنظور المسؤول عن إنشاء وإعداد الجيل الذي يتحمل عباءة النهوض بالأمة. والطالب الجامعي هو الفرد الذي يمر في مرحلة نمو معينة تتراوح ما بين 18 سنة إلى 22 سنة فهو على وشك إنهاء مرحلة المراهقة إلى مرحلة نضج أخرى تسمى مرحلة الشباب (راشد، 1987، ص30).

ومن مظاهر السلوك الاجتماعي في هذه المرحلة قلة الأنانية، وتقهم الشاب لحقوق الجماعة التي يعيش فيها، ورغبتة في تلبية الواجب حتى لو أدى به ذلك إلى التضحية، ويتأثر نمو الطالب الاجتماعي في هذه المرحلة بعدة عوامل منها تأثير الثقافة في عملية التنشئة الاجتماعية، وجماعة الرفاق، والمؤسسات التعليمية، ووسائل الإعلام، وكذلك تأثير الأسرة وحجمها ونوعية العلاقات الأسرية، والمستوى التعليمي والثقافي للأسرة، وتعتبر الأسرة هي المؤثر الاجتماعي الرئيسي على الشباب. لذلك، فإن الأسرة هي المرسل/الممول الرئيسي للمعرفة، والقيم، والاتجاهات، والأذواق، والعادات التي تنتقل من جيل لآخر. كما أن الأسرة هي المُشكل الرئيسي لشخصية الشباب، كما أنها تغرس الأفكار وطرق التفكير ونوعية التصرف التي تصبح فيما بعد عادة (Rice, 2003, P25).

لذلك كان لابد من الشباب أن يتعلموا على بناء منهجاً متوازناً تجاه مشاعرهم السلبية، بحيث لا يكتبونها ولا يبالغون فيها، ومراقبة مشاعرهم وأفكارهم السلبية بانفتاح ووضوح، وهو ما يعرف بالبيقظة العقلية، ويجب أن تكون على استعداد للتغيير وأن نعيش التجربة مع أفكارنا وعواطفنا المؤلمة التي نعاني منها لنتمكن من اعتناق مبدأ الرحمة والنظر بإيجابية تجاه الحياة على عكس التشاؤم الذي يرتبط بالنظرة السلبية للحياة ويؤدي للحزن واليأس والتراجع والخوف من التقىد (Neef, 2003, P87).

يرى لوکارد وزملاؤه (Lockard, et al., 2014, P252) البيقظة العقلية أن يكون الفرد على بينة من تجربته بطريقه واضحة ومتوازنة بدلاً من المبالغة والإفراط في تحديد حجم المعاناة والجوانب السلبية.

ويعنى نيف داهم (Neff & Dahm, 2015, P15) البيقظة العقلية بأنها رؤية أفكارنا المؤلمة وعواطفنا كما هي، دون قمعها أو تجنبها. ومن غير الممكن تجاهل أو إنكار الألم والشعور بالتعاطف في نفس الوقت. وبطبيعة الحال، قد تبدو المعاناة واضحة، ولكن كم منا عند النظر في المرأة لا يحب ما يرى؟ تذكر أن هذه لحظة من المعاناة جدية بالرحمة والرأفة وبالمثل، عندما نمر بأزمة غالباً ما نبادر إلى حل المشكلة على الفور، دون أن ننتبه إلى أننا نعيش الألم أو نعترف بحاجتنا إلى الراحة بسبب الصعوبات التي نواجهها. وتطلب البيقظة العقلية أيضاً أن لا يتم تحديدها بشكل مفرط مع الأفكار السلبية أو المشاعر، بحيث تناصرنا ردود فعلنا. غير أن المساحة العقلية التي توفر باتباع نهج مدروس لمشاعرنا الصعبة يتبع مزيداً من الوضوح والإنسجام والاتزان من خلال استقبال الخبرات كما تحدث دون إصدار أحكام أو توقعات، وقبول الواقع كما هو، من خلال استخدام الحواس الخمس والتنفس، حتى لا نعيش الحياة والخبرات باعتياد، فتمر علينا مرور الكرام، بلا تأمل وتركيز، وهي وسيلة لتخفيف التوتر وضغوط الحياة.

و تعد جودة الحياة عاملاً نشطاً ومهماً في حياة الفرد، ومرتبطاً بشكل رئيس بتأفؤل الفرد ونظرته الإيجابية للمستقبل، فجودة الحياة مرتبطة بشكل رئيس بالتوقعات الإيجابية التي تتعلق بموقف معين، فهو يحدد للفرد الطرق التي يتذمها لتحقيق أهدافه، لذلك فالتوقعات التفاؤلية تجاه الأحداث تساعد الفرد في تحقيق أهدافه بدلاً من فقدان الأمل من تحقيقها، وهناك مرادفات لجودة الحياة مثل خطة الحياة، ونمط الحياة، واستراتيجية الحياة. ويوصي هذا التعبير أحياناً بأنه التعبير الذي يضم إدراكنا نحو أنفسنا أي كيف نرى أنفسنا نحو الآخرين ونحو العالم. ويضم هذا التعبير أيضاً ميزات الفرد في طريقة تفكيره وسلوكه ومشاعره وكفاحه لتحقيق الأهداف بعيدة المدى (corey, 2011, P60).

وتعتبر جودة الحياة بأنها الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوك التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، وإنمااته

لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار كما ترتبط جودة الحياة النفسية بكل من الإحساس العام بالسعادة والسكنينة والطمأنينة النفسية (أبو حماد ، ص35، 2019). وتعتبر منظمة الصحة العالمية جودة الحياة على أنها إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة، واتساق القيم التي يعيش فيها، ومدى تطابق، أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه، وتوقعاته، واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، وحالته النفسية، ومستوى استقلاليته، وعلاقاته الاجتماعية، واعتقاداته الشخصية، وعلاقته بالبيئة بصفة عامة، وبالتالي فإن جودة الحياة بهذا المعنى تشير إلى تقييمات الفرد الذاتية لظروف حياته(موسى، 2016، ص23). ويعد الرضا عن الحياة هو العامل الأساسي في إدراك الفرد لجودة الحياة، وتتمثل مقومات جودة الحياة في حالة المعافة الكاملة بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً. ووفقاً لتعريف منظمة الصحة العالمية فإن للصحة عناصر عدة هي: الصحة الجسدية وهي القدرة على القيام بوظائف الجسم الديناميكية وحالة مثلى من اللياقة البدنية، والصحة النفسية هي القدرة على التعرف على المشاعر والتعبير عنها، وشعور الفرد بالسعادة والراحة النفسية دون اضطراب أو تردد، والصحة الروحية هي صحة تتعلق بالمعتقدات والممارسات الدينية للحصول على سلام مع النفس، والصحة العقلية وهي صحة تتعلق بالقدرة على التفكير بوضوح وتناسق والشعور بالمسؤولية، وقدرة على حسم الخيارات واتخاذ القرارات وصنعها، والصحة الاجتماعية وهي القدرة على إقامة العلاقات مع الآخرين والاستمرار بها والاتصال والتواصل مع الآخرين واحترامهم، والصحة المجتمعية وهي القدرة على إقامة العلاقة مع كل ما يحيط بالفرد(الغامدي ، 2017، ص27).

مشكلة الدراسة وأسئلتها :

تعتبر الجامعة هي المؤسسة التربوية التي يعيش فيها الفرد بعد إنتهاء المرحلة الثانوية، لينطلق بعده من الساعات اليومية إلى البيت الثاني وهي الجامعة. وبدأ إحساس الباحث من خلال عمله محاضراً في جامعة العلوم الإسلامية بمنيسيوتا حيث لاحظ أن هذه المرحلة يرافقها العديد من المشكلات النفسية والإجتماعية والتكيفية. ومن بين هذه المشكلات تباين مستويات اليقظة العقلية التي تتمثل في أن بعض الطلبة تجدون بمشاعرهم أو أفكارهم وعدم الانفتاح والوضوح عنها والعمل على التوازن بينهما وخاصة في السنة الأولى، وبالتالي يميلوا إلى القسوة مع الذات واللامبالاة والنقد الذاتي وأن الأمور تسير معهم بشكل سيء وأنهم مصابين بخيبة الأمل، وبالتالي نقص جودة الحياة والشعور باليسار والإحباط وعدم الرضا عن الحياة، وبناء على ما سبق فإن الدراسة الحالية تحاول الإجابة على الأسئلة التالية:

- 1 - ما مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بمنيسيوتا؟
- 2 - ما مستوى جودة الحياة لدى طالبات الجامعة الإسلامية بمنيسيوتا ؟
- 3- هل توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة الإسلامية بمنيسيوتا ؟

أهداف الدراسة:

- 1- التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بمنيسيوتا.
- 2- التعرف على مستوى جودة الحياة لدى الجامعة الإسلامية بمنيسيوتا.
- 3- التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة الإسلامية بمنيسيوتا

الأهمية النظرية:

- 1 - قلة الاهتمام الكافي لدى الباحثين في البيئة العربية بموضوع اليقظة العقلية وجودة الحياة، حيث أن الدراسات التي أجريت في هذا المجال قليلة محلياً.
- 2 - تستمد أهميتها أيضاً في تحسين فهمنا للشخصية وبالاخص شخصية طالبات الجامعة الإسلامية بمنيسيوتا.

الأهمية التطبيقية:

- توفر الدراسة عدداً من المقاييس التي يمكن استخدامها في المجالات البحثية ذات الصلة بالموضوع. وتمهد هذه الدراسة الطريق نحو تطوير برامج إرشادية تتعلق بتحسين البيقظة العقلية وجودة الحياة، والتحقق من فاعليتها في تحسين جوانب مختلفة في مجال صحة الفرد النفسية.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية:

البيقظة العقلية: هو تعامل الفرد مع الأفكار والمشاعر السلبية ضمن توازن (Hammond, 2012, P10) وأنه يقاس بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب لمقاييس البيقظة العقلية المستخدم في الدراسة.

جودة الحياة: شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع الحاجات من خلال ثراء البيئة ورقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية والاستفادة منها (القومي والأعمى، 2020، ص120). وأنه يقاس بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب لمقاييس جودة الحياة المستخدم في الدراسة.

حدود الدراسة: ستقصر هذه الدراسة على الحدود الآتية:

- **الحدود البشرية:** تم إجراء الدراسة على طالبات البكالوريوس في تخصص العلوم التربوية السنة الأولى في الجامعة الإسلامية ببنيسوتنا.

- **الحدود الزمنية:** تم إجراء الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2020/2021.

- **الحدود المكانية:** تم تطبيق الدراسة في الجامعة الإسلامية بولاية بولي.

- **الحدود الإجرائية:** تتحدد نتائج الدراسة الحالية باستجابة المفحوصين على مقاييس الدراسة التي تم تطويرها من قبل الباحث والتي تستخدم لجمع البيانات.

الدراسات السابقة:

ولقد تم مراجعة العديد من الدراسات السابقة التي تناولت متغير البيقظة العقلية وجودة الحياة وعلاقتها بالعديد من المتغيرات الاجتماعية والشخصية، ولكن لوحظ قلة الدراسات التي ربطت بينهما بشكل عام.

وأجرى أبو حماد(2019) دراسة هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين جودة الحياة النفسية وكل من السعادة النفسية والقيمة الذاتية، والكشف عن الفروق بين الذكور والإإناث في كل من جودة الحياة النفسية والسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة طلبة جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز. تكونت عينة الدراسة من (270 طالباً وطالبة 160 ذكور - 110 إناث). ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقاييس جودة الحياة النفسية، ومقاييس السعادة النفسية، ومقاييس القيمة الذاتية بعد التأكد من صدق تلك المقاييس وثباتها. وللإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعاملات ارتباط بيرسون. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى جودة الحياة النفسية والسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة طلبة جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز جاء مرتفعاً ، حيث جاء مستوى جودة الحياة النفسية في المرتبة الأولى، يليه مستوى السعادة النفسية، ومن ثم مستوى القيمة الذاتية، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائية بين مقاييس جودة الحياة النفسية وبين كل من السعادة النفسية والقيمة الذاتية .

وأجرى العصافرة (2019) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين التعاطف الذاتي والاهتمام الاجتماعي، وكذلك التعرف إلى مستوى التعاطف الذاتي والاهتمام الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الأردنية. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم تطوير وتطبيق مقاييس التعاطف الذاتي والاهتمام الاجتماعي بعد التحقق من صدقهما وثباتهما على عينة مؤلفة من (100) طالب وطالبة من طلبة السنة الأولى الملتحقين بتخصصي الإرشاد والصحة النفسية والتربية الخاصة في الجامعة الأردنية. أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط في الدرجة الكلية لمقياس التعاطف الذاتي. حيث كانت الأبعاد: الحكم الذاتي، والعزلة، والإفراط في تحديد هوية الذات بالمستوى

المتوسط، بينما الأبعاد: اللطف الذاتي، والصفات الإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية كانت ذات مستوى منخفض. كما بينت النتائج وجود مستوى متوسط في الدرجة الكلية لمقياس الاهتمام الاجتماعي. وقد أظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التعاطف الذاتي والاهتمام الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الأردنية.

وأجرى داود (2017) دراسة هدفت إلى الكشف عن القدرة لليقظة العقلية والتعاطف الذاتي على التنبؤ بالاكتتاب والخلل الوظيفي. وهدفت إلى الكشف عن وجود فروق في اليقظة العقلية والتعاطف الذاتي لدى مرضى الاكتتاب الرئيس مقارنة بنظرائهم غير المرضى. وتكونت عينة الدراسة من (87) فرداً، (30) من الذكور (57) من الإناث من المرضى بالاضطراب الاكتافي الرئيس في مراكز الصحة النفسية في عمان بالإضافة إلى (151) فرداً من غير المرضى هم (48) ذكوراً (103) إناثاً لأغراض المقارنة. ولتحقيق أهداف الدراسة؛ استخدم الباحث استبانة العوامل الخمسة لليقظة العقلية، ومقياس التعاطف الذاتي، وقاميتي تقييم العجز لمنظمة الصحة العالمية، وقائمة بيك الثانية للاكتتاب. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة بين مرضى الاكتتاب الرئيس ونظرائهم من غير المرضى في اليقظة والتعاطف الذاتي، وكانت الفروق لصالح مجموعة المقارنة. وأظهرت النتائج قدرة التعاطف الذاتي على التنبؤ بالاكتتاب والخلل الوظيفي، كما أظهرت قدرة بعدين من أبعاد التعاطف الذاتي على التنبؤ بالاكتتاب بما: اللطف الذاتي والإفراط في تحديد هوية الذات.

وأجرى أبو زيد (2017) دراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب. وتكونت عينة الدراسة من (15) طالبة، تم توزيعهن على مجموعة تجريبية عدد أفرادها (8) طالبات، ومجموعة ضابطة عدد أفرادها (7) طالبات. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام قائمة أعراض الشخصية الحدية، واستبانة اليقظة العقلية، ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي. وأظهرت النتائج فاعلية برنامج التدريب على اليقظة العقلية في تحسين مهارات اليقظة العقلية في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي وخفض أعراض الشخصية الحدية لدى المجموع التجريبية.

كما أجرت إسماعيل (2017) دراسة للتعرف على مستوى المرونة النفسية ومستوى اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية في جامعة جنوب الوادي، وكذلك التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، والكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية لديهم. وتكونت عينة الدراسة من (223) طالباً وطالبة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس المرونة النفسية ومقياس اليقظة العقلية على عينة الدراسة. وأظهرت النتائج وجود مستويات منخفضة من المرونة النفسية لدى أفراد العينة، ووجود مستويات أعلى من المتوسط من اليقظة العقلية لدى أفراد العينة، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، كما أن اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية.

وقام الوليد (2017) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الملك خالد، وكذلك الكشف عن الفروق بينهما في مستوى اليقظة العقلية، كما هدفت إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، وكذلك مدى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية. وتكونت عينة الدراسة من (275) طالباً وطالبة، حيث بلغ عدد الطلاب (137) طالباً، وعدد الطالبات (138) طالبة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية، ومقياس السعادة النفسية. وأظهرت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية في بعد واحد فقط من أبعاد اليقظة العقلية وهو الاستقلال الذاتي، في حين لم تكن العلاقة دالة إحصائياً في الدرجة الكلية وبقية الأبعاد، كما وجدت فروقاً دالة إحصائياً بين الجنسين في اليقظة العقلية وكانت الفروق لصالح الطالبات، كما خلصت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية وذلك لدى الطالبات فقط.

كما وأجرى الصبع ومحمد (2013) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وأعراض الاكتتاب النفسي،

ومدى فاعلية البيضة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي. وتكونت عينة الدراسة من (225) طالباً من طلبة التربية الخاصة في جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية، وتكونت عينة الدراسة التجريبية من (24) طالباً تم اختيارهم من عينة الكلية الأساسية وتم تقسيمها إلى مجموعتين متجانستين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة). ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس البيضة العقلية، وقائمة بيك الثانية للاكتئاب، وقد تم تطبيق برنامج التدريب على البيضة العقلية على المجموعة التجريبية على مدار 18 جلسة تدريبية. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط سلبي دال إحصائياً بين درجات عينة الدراسة على مقياس البيضة العقلية ودرجاتهم على قائمة بيك الثانية للاكتئاب، كما أنه يمكن التنبؤ بأعراض الاكتئاب النفسي من البيضة العقلية. وأظهرت نتائج الدراسة تحسناً دالاً إحصائياً في مهارات البيضة العقلية وانخفاضاً واضحاً في أعراض الاكتئاب النفسي بعد تطبيق البرنامج وبعد فترة المتابعة.

التعقيب على الدراسات السابقة

يلاحظ من الدراسات السابقة (الوليد، 2017) ودراسة (أبو حماد، 2019) أن هناك ارتباطاً بين البيضة العقلية وجودة الحياة بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية . وكما أشارت دراسة (إسماعيل، 2017) ودراسة (الضبع ومحمود، 2013) أن هناك علاقة ارتباطية ايجابياً بين البيضة العقلية والمرنة النفسية، وأيضاً إلى وجود علاقة بين استخدام مهارات البيضة العقلية وخفض حدة أعراض الاكتئاب النفسي. وعند استعراض الدراسات السابقة يتبيّن أن البيضة العقلية يساعد على المرنة النفسية، وعلى تنمية الاهتمام الاجتماعي وخفض أعراض الإكتئاب النفسي، وهذه المتغيرات جميعها هي من مظاهر جودة الحياة. وما يميز الدراسة الحالية عن سابقاتها أنها توجه الاهتمام إلى فئة طلبة البكالوريوس في تخصص العلوم التربوية السنة الأولى، لأن هذه الفئة من أكثر الفئات التي تحتاج إلى تنمية مهارات البيضة العقلية وجودة الحياة حتى يستطيعوا مساعدة الآخرين وتنمية مهاراتهم الاجتماعية والتعامل مع المواقف المختلفة. ويظهر تفرد الدراسة وأهميتها في كشفها عن علاقة البيضة العقلية وجودة الحياة لدى طلبة الجامعات الإسلامية، وأيضاً الكشف عن مستوى البيضة العقلية وجودة الحياة وهو لم تتطرق له الدراسات السابقة.

الطريقة والإجراءات:

منهجية البحث:

تم استخدام المنهج (الوصفي الارتباطي) لتحقيق أهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طالبات الجامعة الإسلامية بمنسوتا من تخصص العلوم التربوية السنة الأولى. وبلغ عددهم 150 طالبة من العام الدراسي 2020/2021.

عينة الدراسة:

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة من المجتمع الأصلي، حيث بلغ عدد أفراد العينة (100) طالبة من تخصص العلوم التربوية بنسبة 75% من مجتمع الدراسة، أما العينة الاستطلاعية ف تكونت من (30) طالبة من خارج عينة الدراسة.

أدوات الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بإعداد مقياس البيضة العقلية من خلال الإطلاع على الأدب النظري والرجوع إلى عدة مقاييس ومنها: دراسة نيف (Neff, 2003)، ودراسة هاموند (Hammond, 2012) والمقياس المستخدم في دراسة داود(2017)، وأما مقياس جودة الحياة الذي تم تطويره من خلال الإطلاع على الأدب النظري، والرجوع إلى عدة مقاييس ومنها: مقياس بدراسة موسى (2016) والمقياس المستخدم بدراسة الغامدي (2017) والمقياس المستخدم في دراسة (القدومي والأعمى، 2020).

أولاً: مقياس البيضة العقلية:

تألف المقياس من (14) فقرة بحيث يجيب عنها الطلبة في ضوء مقياس ليكرت خماسي التدرج (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً).

صدق المحتوى للمقياس: للتحقق من صدق المحتوى عرض المقياس بصيغته الأولية على (10) من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس التربوي، والإرشاد النفسي والتربوي، والقياس والتقويم للحكم على صلاحية الفقرات ومدى دقتها ووضوحاها و المناسبتها لغويأً، وقد اعتمد معيار 80% فأكثر كنسبة اتفاق بين المحكمين على الفقرة الواحدة، وقام الباحث بالتعديل في ضوء ملاحظاتهم، وخلصت نتائج التحكيم إلى إعادة الصياغة لبعض الفقرات وهي (14,13,12,11,10,8,5,4,3)، ليصبح المقياس بصورةه النهائية يتكون من (14) فقرة .

صدق البناء للمقياس: لحساب صدق البناء تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (30) طالبة من خارج عينة الدراسة، حيث تم حساب قيم معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس. وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين درجات الفقرات والمقياس الكلي (0.76-0.47)، وهذا يدل على صدق بناء مقبول للمقياس.

ثبات المقياس: تم التتحقق من ثبات المقياس بحسب قيمة معاملات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة (كرونباخ ألفا)، وبلغت قيمة الاتساق الداخلي للمقياس ككل (0.86)، وتشير هذه القيمة إلى تمنع المقياس بدللات ثبات مقبولة لأغراض الدراسة الحالية. كما تم التتحقق من ثبات المقياس من خلال طريقة ثبات الإعادة حيث قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبة من خارج عينة الدراسة ، وبعد مرور أسبوعين أعيد تطبيق المقياس مرة أخرى على ذات المجموعة، وبلغ معامل ثبات المقياس الكلي (0.91) وتشير هذه القيمة إلى تمنع المقياس بدللات ثبات مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

طريقة التصحيح: للإجابة على فقرات المقياس، استخدم تدرج ليكرت الخماسي وبدرجات تتراوح بين (1-5) تمثل الإستجابة على كل فقرة، حيث أن الرقم (5) يعني دائماً على الفقرة، والرقم (4) يعني غالباً على الفقرة، والرقم (3) يعني أحياناً على الفقرة، والرقم (2) يعني نادراً على الفقرة، والرقم (1) يعني أبداً على الفقرة، ولل الحكم على مستوى البيضة العقلية قد جرى استخدام التحليل الاحصائي التالي لتوزيع المتosteatas الحسابية وذلك حسب المعيار الذي قاس كل فقرة:

طول الفئة=الحد الأعلى للبدائل - الحد الأدنى / عدد المستويات.

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{الحد الأعلى للبدائل}}{\text{الحد الأدنى}} - \frac{1}{\text{عدد المستويات}}$$

وبذلك تكون حدود المستويات على النحو الآتي:

(1) 2.33- (2.33) مستوى منخفض.

(3.67- 2.34) مستوى متوسط.

(5- 3.68) مستوى مرتفع.

ثانياً: مقياس جودة الحياة:

تألف المقياس من (15) فقرة بحيث يجيب عنها الطلبة في ضوء مقياس ليكرت خماسي التدرج (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً).

صدق المحتوى للمقياس: للتحقق من صدق المحتوى عرض المقياس بصيغته الأولية على (10) من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس التربوي، والإرشاد النفسي والتربوي، والقياس والتقويم للحكم على صلاحية الفقرات ومدى دقتها ووضوحاها و المناسبتها لغويأً، وقد اعتمد معيار 80% فأكثر كنسبة اتفاق بين المحكمين على الفقرة الواحدة ، وقام الباحث بالتعديل في ضوء ملاحظاتهم، وخلصت نتائج التحكيم إعادة الصياغة لبعض الفقرات وهي (15,14,13,12,11,10,8,4)، ليصبح المقياس بصورةه النهائية يتكون من (15) فقرة .

صدق البناء للمقياس: لحساب صدق البناء تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (30) طالبة من خارج عينة الدراسة، حيث تم حساب قيم معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس. وأشارت نتائج التحليل إلى أن جميع معاملات الارتباط بين كل

فقرة والدرجة الكلية للمقياس كانت دالة إحصائياً، وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين درجات الفقرات والمقياس الكلي بين (0,41 - 0,73)، وهذا يدل على صدق بناء مقبول للمقياس.

ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس بحساب قيم معاملات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة (كرونباخ ألفا)، وبلغت قيمة الاتساق الداخلي للمقياس ككل (0,86). كما تم التتحقق من ثبات المقياس من خلال طريقة ثبات الإعادة حيث قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبة من خارج عينة الدراسة ، وبعد مرور أسبوعين أعيد تطبيق المقياس مرة أخرى على ذات المجموعة، وبلغ معامل ثبات المقياس الكلي (0,92). وتشير هذه القيمة إلى تتمتع المقياس بدلالات ثبات مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

مقياس التصحيح للإجابة على فقرات المقياس، استخدم تدرج ليكرت الخماسي وبدرجات تتراوح بين (1-5) تمثل الإستجابة على كل فقرة، حيث أن الرقم (5) يعني دائمًا على الفقرة، والرقم (4) يعني غالباً على الفقرة، والرقم (3) يعني أحياناً على الفقرة، والرقم (2) يعني نادراً على الفقرة، والرقم (1) يعني أبداً على الفقرة، وللحكم على مستوى جودة الحياة قد جرى استخدام التحليل الاحصائي التالي لتوزيع المتوسطات الحسابية وذلك حسب المعيار الذي قاس كل فقرة:

طول الفئة = الحد الأعلى للبدائل - الحد الأدنى / عدد المستويات.

$$\text{طول الفئة} = \frac{5}{1} - 3 = 1.33$$

وبذلك تكون حدود المستويات على النحو الآتي:

(2.33- 1) مستوى منخفض.

(3.67 - 2.34) مستوى متوسط.

(5- 3.68) مستوى مرتفع.

النتائج ومناقشتها:

أولاً: النتائج المتعلقة بالإجابة على السؤال الأول: "ما مستوى البيضة العقلية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بمنيسوتا" للإجابة عن هذا السؤال؛ تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى البيضة العقلية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بمنيسوتا، والجدول أدناه يوضح ذلك. والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى البيضة العقلية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بمنيسوتا مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	الرقم	الرتبة
مرتفع	.942	3.89	عندما أمر بأوقات صعبة فإني أمنح نفسي ما تحتاجه من الرعاية والحنان	2	1
مرتفع	.975	3.86	عند شعوري بالإحباط أحاول أن أوجه مشاعري تجاه حب التعلم والفضول	12	2
مرتفع	1.045	3.83	في حالات الإحباط والفشل أذكر نفسي بأن الكثرين في هذا العالم مثلي أنا	8	3
مرتفع	1.002	3.69	عند حدوث شيء مؤلم لي فإني أحاول أن أنظر إلى الأمور بشكل متوازن	1	4
متوسط	1.086	3.65	أنا لطيف مع ذاتي عندماأشعر بالمعاناة	13	5
متوسط	1.115	3.64	أحاول أن أكون محبًا لذاتي عند شعوري بألم نفسي.	4	6

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
7	5	عندما أفشل في أمر ما فإنني أبحث عن مصدر للعطف أو الحنان	3.62	1.013	متوسط
8	7	أحاول أن أرى إخفاقاتي وعيobi كجزء طبيعي من الظروف الإنسانية	3.58	.997	متوسط
9	9	عندما تسير الأمور معي بشكل سيء، فإني أنظر إلى ما يواجهني في حياتي من صعوبات، على أنه جزء من الحياة التي يحياها جميع الناس	3.57	.879	متوسط
9	11	أحاول الحفاظ على توازن الانفعالي عند شعوري بالانزعاج	3.57	.891	متوسط
11	3	لدي القدرة على تحمل عيobi ونقط ضعفي	3.56	1.028	متوسط
12	14	أحاول أن أجعل الأمور في سياقها الطبيعي عند فشلي في أمر مهم بالنسبة لي	3.55	1.140	متوسط
13	6	أقبل الأفكار التي أتحقق منها	3.45	1.048	متوسط
14	10	عندما لا أحصل على ما أريد، فإني أذكر نفسي بأن الكثرين يمررون بما أمر به	3.43	.946	متوسط
		الدرجة الكلية	3.63	.570	متوسط

يبين الجدول (1) ان المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (3.43-3.89)، حيث جاءت الفقرة رقم (2) والتي تتص على "عندما أمر بأوقات صعبة فإني أمنح نفسي ما تحتاجه من الرعاية والحنان" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (3.89)، وجاءت الفقرة رقم (12) والتي تتص على "عند شعوري بالإحباط أحاول أن أوجه مشاعري تجاه حب التعلم والفضول" في المرتبة الثانية وبمتوسط حسابي بلغ (3.86)، وجاءت الفقرة رقم (8) والتي تتص على "في حالات الإحباط والفشل أذكر نفسي بأن الكثرين في هذا العالم مثلني أنا" في المرتبة الثالثة وبمتوسط حسابي بلغ (3.83)، بينما جاءت الفقرة رقم (10) وتصها "عندما لا أحصل على ما أريد، فإني أذكر نفسي بأن الكثرين يمررون بما أمر به" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.43). وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (3.63).

ويعزى الباحث وجود درجة متوسطة من البيضة العقلية، بسبب الخصائص النمائية لأفراد عينة البحث من طلبة الجامعة والتي تعد من مرحلة المراهقة المتأخرة التي يواجه فيها الطلبة الحاجات النفسية والانفعالية والاجتماعية، مما يقلل من انتباه الفرد لذاته، وبيني منهجاً غير متوازنٍ تجاه مشاعره السلبية، بحيث يبالغ فيها، مما يقلل من مستوى البيضة العقلية. وتتسجم نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (NEFF, K.D. 2003) ودراسة داود (2017) إلى ضرورة العمل على تحسين البيضة العقلية، لأنها يعتبر الوسيلة الأهم في تلبية الحاجات النفسية والشعور بالرفاهية، والرضا عن الحياة، والتفاؤل، والطاقة، وبالتالي عند حدوث شيء مؤلم لدى الفرد فإنه يحاول أن ينظر إلى الأمور بشكل متوازن، وبالتالي يوجه أفكاره ومشاعره نحو الحب والتعليم، ويحاول الحفاظ على توازنه الانفعالي، ويبحث عن مصدر الدعم ، والعطف ، والحنان.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني وهو: "ما مستوى جودة الحياة لدى طالبات الجامعة الإسلامية بمنيسوتا؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى جودة الحياة لدى طالبات الجامعة الإسلامية بمنيسوتا، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة الإسلامية مرتبة تنازلياً حسب

المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	13	أستطيع التحكم بضبط انفعالاتي	3.88	.988	مرتفع
2	5	أشعر بالرضا عن علاقاتي الاجتماعية	3.79	1.113	مرتفع
3	3	أراعي أن تكون أهدافي واضحة ومحددة	3.75	1.086	مرتفع
4	4	أشعر بالمسؤولية اتجاه الآخرين	3.69	1.125	مرتفع
5	14	أحب العمل بروح الفريق	3.67	.985	متوسط
6	7	أتمنع في وقت الفراغ بصحبة الآخرين	3.64	1.078	متوسط
7	1	أتمنع بنوم هادئ	3.58	1.121	متوسط
8	8	توفر أسرتي الدعم المعنوي والمادي	3.57	1.066	متوسط
9	9	أشعر أني أجز ما أكلف به من أعمال	3.54	.999	متوسط
10	12	أشعر بالتأوه والأمل اتجاه مستقبلي	3.51	.980	متوسط
11	15	أشعر بالحيوية والنشاط	3.50	1.096	متوسط
12	11	أشعر بالرضا عن صحتي النفسية	3.46	.926	متوسط
13	6	أشعر بالفخر لانتهائي لأسرتي	3.45	.892	متوسط
14	10	يشاركني أفراد أسرتي في القرارات المختلفة	3.44	1.008	متوسط
15	2	أعتني بنفسي مهما كانت ظروفني ومشكلاتي	3.25	1.114	متوسط
		الدرجة الكلية	3.58	.601	متوسط

يبين الجدول (2) ان المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (3.25-3.88)، حيث جاءت الفقرة رقم (13) والتي تتص على "أستطيع التحكم بضبط انفعالاتي" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (3.88)، وجاءت الفقرة رقم (5) والتي تتص على "أشعر بالرضا عن علاقاتي الاجتماعية" في المرتبة الثانية وبمتوسط حسابي بلغ (3.79)، وجاءت الفقرة رقم (3) والتي تتص على "أراعي أن تكون أهدافي واضحة ومحددة" في المرتبة الثالثة وبمتوسط حسابي بلغ (3.75)، بينما جاءت الفقرة رقم (2) ونصها "أعتني بنفسي مهما كانت ظروفني ومشكلاتي" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.25). وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (3.58).

ويمكن تفسير النتيجة في أن الطلبة في السنة الأولى يمرون بالضغط النفسي المتمثل في عدم المقدرة على تكوين صداقات جديدة أو في الفشل الدراسي أو في قلة الدعم الاجتماعي كونهم في مرحلة انتقالية من الدراسة الثانوية إلى الدراسة الجامعية، وبالتالي يعيشون توتركاً أكثر، مما يؤدي إلى نقص في جودة الحياة. وأن الطلبة السنة الأولى تكون خبرتهم قليلة عن الحياة الجامعية،

والتواصل مع الآخرين، والعطاء للآخرين، والإصغاء لهم، كونها مرحلة جديدة وانتقالية بالنسبة لهم، وأيضاً لم يلتحقوا ببرامج، ومحاضرات، وندوات، وبمساقات جامعية كافية تؤكد على أهمية تتميمية جودة الحياة.

وتتسجم هذه الدراسة الحالية مع دراسة القدوسي والأعمر (2020) ودراسة موسى (2016) التي أشارت إلى أن الطلبة الذي يشعرون بجودة الحياة مثل الانتماء للأسرة، وانجاز الأعمال، ولديهم علاقات اجتماعية، ورضا عن أنفسهم، هم أكثر الطلبة الذين لديهم سعادة نفسية وتقديرًا لذواتهم.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث وهو: "هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين البيقظة العقلية وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة الإسلامية بمنيسوتا؟"؟ للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين البيقظة العقلية وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة الإسلامية، والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3): معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين البيقظة العقلية وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة الإسلامية بمنيسوتا

جودة الحياة	معامل الارتباط	البيقظة العقلية
.477(**)	الدلالة الإحصائية	
.000	العدد	
100		

* دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

** دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يتبيّن من الجدول (3) وجود علاقة ايجابية دالة إحصائيّاً بين البيقظة العقلية وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة الإسلامية. ويعزو الباحث وجود علاقة ارتباطية إيجابية بدرجة 0.477 بين البيقظة العقلية وجودة الحياة، وذلك لأنّ البيقظة العقلية هو جزء من جودة الحياة ، بمعنى أنّ البيقظة العقلية التي توفر باتباع نهج مدرسوس لمشاعرنا الصعبة يتبع مزيداً من الوضوح والإلتباط والاتزان من خلال استقبال الخبرات كما تحدث دون إصدار أحكام أو توقعات، وقبول الواقع كما هو، من خلال استخدام الحواس الخمس والتنفس، حتى لا نعيش الحياة والخبرات باعتياد، فتمر علينا مرور الكرام، بلا تأمل وتركيز ، وهي وسيلة لخفيف التوتر، والتفاؤل بالمستقبل، وتحمل المسؤولية والقدرة على اتخاذ القرار المناسب وبالتالي تتميمية جودة الحياة للفرد.

وتتسجم الدراسة الحالية مع دراسة أبو حماد(2019) ودراسة العصافرة (2019) التي أشارت إلى وجود العلاقة بين البيقظة العقلية وتحسين جو من خلال الرضا عن الحياة ، وبالتالي . كما وانسجمت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة هاموند (, Hammond 2012) والتي أظهرت أنه توجد روابط مشتركة ومتباينة ومتعددة المستويات بين البيقظة العقلية والرضا عن الحياة بشكل عام وعن الأصدقاء ، والعائلة أيضاً، وتدني استخدام التمر ، والاحباط النفسي ، والإكتئاب ، وله علاقة إيجابية بالسامح.

الوصيات:

1. إجراء برامج إرشادية لتنمية البيقظة العقلية وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة الإسلامية بمنيسوتا.
2. عقد الورشات التربوية والمحاضرات، والندوات، لطالبات الجامعة الإسلامية بمنيسوتا عن البيقظة العقلية وجودة الحياة لتنمية الوعي الذاتي.
3. تعزيز دور خدمات الإرشاد النفسي والتربوي في لطالبات الجامعة الإسلامية بمنيسوتا.
4. تنفيذ دراسات أخرى لفحص مستوى البيقظة العقلية وجودة الحياة في ضوء متغيرات أخرى كالجنس ، ومستوى السنة الدراسية الجامعية.

المصادر والمراجع**المراجع العربية:**

- أبو حماد، ناصر،(2019). جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز.
- أبو زيد، أحمد،(2017). فاعلية التدريب على البيقظة العقلية كمدخل سلوكي جدي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب. مجلة الإرشاد النفسي، 1 (51)، 68-1.
- اسماعيل، هالة ،(2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية. مجلة الإرشاد النفسي، 1 (50) ،335-287.
- الضبع، فتحي ومحمود، أحمد،(2013). فاعلية البيقظة العقلية في خفض أعراض الإكتتاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي،(34)، 1-75.
- العصافرة، إيهاب (2019). التعاطف الذاتي وعلاقته بالاهتمام الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الأردنية، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات النفسية والتربوية، غزة ، ، 27 (6) ، 837-855.
- الغامدي، خالد،(2017). فاعلية برنامج إرشادي في تحسين جودة الحياة لدى معلمي المرحلة الثانوية بمحافظة شقراء ، مجلة كلية التربية، (2)، جامعة الأزهر.
- التدومي ،خوله و الاعمر، رسمية،(2020). جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية ، مجلة جامعة الخليل للبحوث،(51)، 114 - 148 .
- الوليدی، علي،(2017). البيقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، 1 (28) ، 1-68.
- داود، أحمد(2017). القدرة التنبؤية للبيقظة العقلية والتعاطف الذاتي بالإكتتاب والخلل الوظيفي . رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة عمان الأهلية ،عمان الأردن.
- راشد، علي،(1988). الجامعة والتدريس الجامعي، جدة: دار الشروق.
- موسى، وفاء،(2016). فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات إدارة الضغوط لتحسين جودة الحياة لدى الطالبات المطلقات في جامعة الأقصى، رسالة ماجستير،جامعة الأقصى ، فلسطين.

قائمة المراجع المرورمنة:

- Abu Hammad, N (2019). The quality of psychological life and its relationship to psychological happiness and self-worth among a sample of students from Prince Sattam bin Abdulaziz University.
- Abu Zaid, A (2017). The effectiveness of training on mental alertness as a dialectical behavioral input in reducing the difficulties of emotional regulation among students with borderline personality disorder and its effect on the symptoms of this disorder. Journal of Psychological Counseling, 1 (51), 1-68.
- Ismail, H (2017). Psychological flexibility and its relationship to mental alertness among students of the College of Education: a predictive study. Journal of Psychological Counseling, 1 (50), 287-335.

- Al-Dabaa, F & Mahmoud, A, (2013). The effectiveness of mental alertness in reducing symptoms of psychological depression among a sample of university students. *Journal of Psychological Counseling*, (34), 1-75..
- Asafrah,E (2019). Self-compassion and its relationship to social concern among students at the University of Jordan, *Journal of the Islamic University for Psychological and Educational Studies*, Gaza, 27 (6), 837-855.
- Al-Ghamdi, K (2017). The Effectiveness of a Counseling Program in Improving the Quality of Life for Secondary School Teachers in Shaqra Governorate, *Journal of the College of Education*, (2), Al-Azhar University.
- Qaddumi, K & Al-Omar, O (2020). Quality of life and its relationship to self-esteem among a sample of Jordanian university students, *Hebron University Research Journal*, 51 (5), 114-148.
- Al-Walidi, A (2017). Mental alertness and its relationship to psychological happiness among students of King Khalid University. *King Khalid University Journal of Educational Sciences*, 1 (28), 41-68
- Dawood, A (2017). The ability to predict mental alertness and self-compassion with depression and dysfunction. Unpublished MA Thesis, Al-Ahliyya Amman University, Amman, Jordan.
- Rashid, A (1988). University and university teaching, Jeddah: Dar Al-Shorouk
- Musa, W (2016). The effectiveness of a counseling program based on stress management strategies to improve the quality of life of divorced students at Al-Aqsa University, MA thesis, Al-Aqsa University Palestine.

المراجع الأجنبية:

- Corey, G,(2011). Theory and practice of counseling and psychotherapy ninth edition, NY: Brooks/Cole.
- Hammond , H ,(2012). Self-Compassion, Social Interest, and Depression A Research Paper Presented to The Faculty of the Adler Graduate School , large Midwestern university.
- Lockard, A. Hayes, J. Neff,K., & Lock, B, (2014).Self-Compassion Among College Counseling Center Clients: An Examination of Clinical Norms and Group Differences. *Journal of College Counseling*, 17(3),249-259.
- NEFF , K.D,(2003).Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself , Self and Identity, ,2, 85–101.
- Neff , K. D, & Dahm , K. A,(2015). Self-Compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness , New York: Springer,2015.
- Rice,F(2003). Human Development: A life – Span approach.Macmillan publishing company.