

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

د. إيهاب علي العصفرة

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 بمينيسوتا

<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 بمينيسوتا. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم تطوير وتطبيق مقياسي اليقظة العقلية وجودة الحياة بعد التحقق من صدقهما وثباتهما على عينة مؤلفة من (100) طالبة من طلبة السنة الأولى الملتحقين بتخصص العلوم التربوية في الجامعة الإسلامية بمينيسوتا. 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 بمينيسوتا. ويوصي الباحث إلى إجراء برامج إرشادية لتنمية اليقظة العقلية وجودة الحياة.

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

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 يلتحق بها من أتم دراسة المرحلة الثانوية، لأنها تقدم برامج تعليمية وتدريبية في شتى التخصصات النظرية والعملية. وتعتبر الجامعة مؤسسة هامة تؤثر في الجو الاجتماعي المحيط بها وتتأثر به، فهي من صنع قياداته الفنية والمهنية والفكرية، وينظر إليها بمنظور المسؤول عن إنشاء وإعداد الجيل الذي يتحمل عبء النهوض بالأمّة. 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 الأناية، وتفهم الشاب لحقوق الجماعة التي يعيش فيها، ورغبته 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، والأدوار، 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 يكتبوها ولا يبالغوا فيها، ومراقبة مشاعرهم وأفكارهم السلبية بانفتاح ووضوح، وهو ما يعرف باليقظة العقلية، ويجب أن نكون على استعداد للتغيير وأن نعيش التجربة مع أفكارنا وعواطفنا المؤلمة التي نعاني منها لنتمكن من اعتناق مبدأ الرحمة والنظر بإيجابيه تجاه الحياه على عكس التشاؤم الذي يرتبط بالنظرة السلبية للحياة ويؤدي للحزن واليأس والتراجع والخوف من التقيد (Neef (2003, P87).

يرى لوكار و زملاؤه (Lockard, et al., 2014, P252) اليقظة العقلية أن يكون الفرد على بينة من تجربته بطريقة واضحة ومتوازنة بدلاً من المبالغة والإفراط في تحديد حجم المعاناة والجوانب السلبية.

وعرف نيف و داهم (Neff & Dahm, 2015, P15) اليقظة العقلية بأنها رؤية أفكارنا المؤلمة وعواطفنا كما هي، دون قمعها أو تجنبها. ومن غير الممكن تجاهل أو إنكار الألم والشعور بالعاطف 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 جديرة بالرحمة والرأفة وبالمثل، عندما نمر بأزمة غالباً ما نبادر إلى حل المشكلة على الفور، دون أن ننتبه إلى أننا نعيش الألم أو نعترف بحاجة إلى الراحة بسبب الصعوبات التي نواجهها. وتتطلب اليقظة العقلية أيضاً أن لا يتم تحديدها بشكل مفرط مع الأفكار السلبية أو المشاعر، بحيث تحاصرنا ردود فعلنا. غير أن المساحة العقلية التي تتوفر باتباع نهج مدروس لمشاعرنا الصعبة يتيح مزيداً من الوضوح والانطباع والالتزان 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، ومرتبطة بشكل رئيس بتناول الفرد ونظرة

الإيجابية للمستقبل، فجودة الحياة مرتبط بشكل رئيس بالتوقعات الإيجابية التي تتعلق بموقف معين، فهو يحدد للفرد الطرق التي يتخذها 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. ويوصف 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 وسلوك الفرد 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، وإقامته

لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار كما ترتبط جودة الحياة النفسية بكل من الإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية (ابو حماد، 2019، ص35). 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 المعافاة 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 إنهاء المرحلة الثانوية، لينطلق بعدد من الساعات اليومية إلى البيت الثاني وهي الجامعة. وبدأ إحساس الباحث من خلال عمله محاضراً في جامعة العلوم الإسلامية بمنيسوتا حيث لاحظ أن هذه المرحلة يرافقها العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية والتكيفية. ومن بين هذه المشكلات تباين مستويات اليقظة العقلية التي تتمثل في أن بعض الطلبة تجدهم يبالغون 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 مصابون بخيبة الأمل، وبالتالي نقص جودة الحياة والشعور باليأس 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 بمنيسوتا؟
 - 2- ما مستوى جودة الحياة لدى طالبات الجامعة الإسلامية بمنيسوتا ؟
 - 3- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة الإسلامية بمنيسوتا ؟
- أهداف الدراسة:

- 1- التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بمنيسوتا.
 - 2- التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طالبات الجامعة الإسلامية بمنيسوتا.
 - 3- التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة الإسلامية بمنيسوتا
- الأهمية النظرية:

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

الأهمية التطبيقية:

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

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية:

- اليقظة العقلية:** هو تعامل الفرد مع الأفكار والمشاعر السلبية ضمن توازن (Hammond, 2012,P10) وأنه يقاس بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب لمقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة.
- جودة الحياة:** شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع الحاجات من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية والاستفادة منها (القُدومي والأمر، 2020، ص120). وأنه يقاس بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب لمقياس جودة الحياة المستخدم في الدراسة.
- حدود الدراسة:** ستقتصر هذه الدراسة على الحدود الآتية:

- الحدود البشرية: تم إجراء الدراسة على طالبات البكالوريوس في تخصص العلوم التربوية السنة الأولى في الجامعة الإسلامية بمنيسوتا.
- الحدود الزمانية: تم إجراء الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2021/2020.
- الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة في الجامعة الإسلامية بولاية منيسوتا.
- 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 اليقظة 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 والإناث في كل من جودة الحياة النفسية والسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة طلبة جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز. تكونت عينة الدراسة من (270 طالبا وطالبة 160 ذكور - 110 إناث). ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس جودة الحياة النفسية، ومقياس السعادة النفسية، ومقياس 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 إحصائياً بين مقياس جودة الحياة النفسية وبين كل من السعادة النفسية والقيمة الذاتية.

- وأجرى العصفرة (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 مقياسي 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 داوود (2017) دراسة هدفت إلى الكشف عن القدرة لليقظة العقلية والتعاطف الذاتي على التنبؤ بالاككتئاب والخلل الوظيفي. وهدفت إلى الكشف عن وجود فروق في اليقظة العقلية والتعاطف الذاتي لدى مرضى الاكتئاب الرئيس مقارنة بنظرائهم غير المرضى. وتكونت عينة الدراسة من (87) فرداً، (30) من الذكور (57) من الإناث من المشخصين بالاضطراب الاكتئابي 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، وقائمتي تقييم العجز لمنظمة الصحة العالمية، وقائمة بيك الثانية للاكتئاب. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة بين مرضى الاكتئاب الرئيس ونظرائهم من غير المرضى في اليقظة والتعاطف الذاتي، وكانت الفروق لصالح مجموعة المقارنة. وأظهرت النتائج قدرة التعاطف الذاتي على التنبؤ بالاككتئاب والخلل الوظيفي، كما أظهرت قدرة بعدين من أبعاد التعاطف الذاتي على التنبؤ بالاككتئاب هما: اللطف الذاتي والإفراط في تحديد هوية الذات.

وأجرى أبو زيد (2017) دراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي 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 المجموعة 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) طالبا 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 الوليدي (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) طالبا وطالبة، حيث بلغ عدد الطلاب (137) طالبا، 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 وبقيّة 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 الضبع ومحمود (2013) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وأعراض الاكتئاب النفسي،

ومدى فاعلية اليقظة 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 اليقظة العقلية، وقائمة بيك الثانية للاكتئاب، وقد تم تطبيق برنامج التدريب على اليقظة 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 اليقظة العقلية ودرجاتهم على قائمة بيك الثانية للاكتئاب، كما أنه يمكن التنبؤ بأعراض الاكتئاب النفسي من اليقظة العقلية. وأظهرت نتائج الدراسة تحسناً دالاً إحصائياً في مهارات اليقظة العقلية وانخفاضاً واضحاً في أعراض الاكتئاب النفسي بعد تطبيق البرنامج وبعد فترة المتابعة.

التعقيب على الدراسات السابقة

يلاحظ من الدراسات السابقة (الوليدي، 2017) ودراسة (أبو حماد، 2019) أن هناك ارتباطاً بين اليقظة العقلية وجودة الحياة بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية. وكما أشارت دراسة (إسماعيل، 2017) ودراسة (الضبع ومحمود، 2013) أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، وأيضاً إلى وجود علاقة بين استخدام مهارات اليقظة العقلية وخفض حدة أعراض الاكتئاب النفسي. وعند استعراض الدراسات السابقة يتبين أن اليقظة العقلية يساعد على المرونة النفسية، وعلى تنمية الاهتمام الاجتماعي وخفض أعراض الاكتئاب النفسي، وهذه المتغيرات جميعها هي من مظاهر جودة الحياة. وما يميز الدراسة الحالية عن سابقتها أنها توجه الاهتمام إلى فئة طلبة البكالوريوس في تخصص العلوم التربوية السنة الأولى، لأن هذه الفئة من أكثر الفئات التي تحتاج إلى تنمية مهارات اليقظة العقلية وجودة الحياة حتى يستطيعوا مساعدة الآخرين وتنمية مهاراتهم الاجتماعية والتعامل مع المواقف المختلفة. ويظهر تفرد الدراسة وأهميتها في كشفها عن علاقة اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة الإسلامية، وأيضاً الكشف عن مستوى اليقظة 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 بمبنيوتا من تخصص العلوم التربوية السنة الأولى. وبلغ عددهم 150 طالبة من العام الدراسي 2021/2020.

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 فتكونت من (30) طالبة من خارج عينة الدراسة.

أدوات الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بإعداد مقياس اليقظة 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 (القُدومي والأمر، 2020).

أولاً: مقياس اليقظة العقلية:

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

صدق المحتوى للمقياس: للتحقق من صدق المحتوى عُرض المقياس بصيغته الأولى على (10) من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس التربوي، والإرشاد النفسي والتربوي، والقياس والتقويم للحكم على صلاحية الفقرات ومدى دقتها ووضوحها ومناسبتها لغوياً، 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 (3،4،5،8،10،11،12،13،14)، ليصبح المقياس بصورته 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. وتراوح قيم معاملات الارتباط بين درجات الفقرات والمقياس الكلي (0.47-0.76)، 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)، وتشير هذه القيمة إلى تمتع المقياس بدلالات ثبات مقبولة لأغراض الدراسة الحالية. كما تم التحقق من ثبات المقياس من خلال طريقة ثبات إعادة 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 تمتع المقياس بدلالات ثبات مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

طريقة التصحيح: للإجابة على فقرات المقياس، أُستخدم 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، وللحكم على مستوى اليقظة العقلية قد جرى استخدام التحليل الاحصائي التالي لتوزيع المتوسطات الحسابية وذلك حسب المعيار الذي قاس كل فقرة:

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{الحد الأعلى} - \text{الحد الأدنى}}{\text{عدد المستويات}} = \frac{5 - 3}{1} = 1.33$$

وبذلك تكون حدود المستويات على النحو الآتي:

$$(1 - 2.33) \text{ مستوى منخفض.}$$

$$(2.34 - 3.67) \text{ مستوى متوسط.}$$

$$(3.68 - 5) \text{ مستوى مرتفع.}$$

ثانياً: مقياس جودة الحياة:

تألف المقياس من (15) فقرة بحيث يجب عنها الطلبة في ضوء مقياس ليكرت خماسي التدرج (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً). **صدق المحتوى للمقياس:** للتحقق من صدق المحتوى عُرض المقياس بصيغته الأولى على (10) من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس التربوي، والإرشاد النفسي والتربوي، والقياس والتقويم للحكم على صلاحية الفقرات ومدى دقتها ووضوحها ومناسبتها لغوياً، 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 (4،8،10،11،13،14،15)، ليصبح المقياس بصورته 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 التحقق 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 تمتع المقياس بدلالات ثبات مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

مقياس التصحيح للإجابة على فقرات المقياس، أُستخدم 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، 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.

$$\text{طول الفئة} = 5 - 3/1 = 1.33$$

وبذلك تكون حدود المستويات على النحو الآتي:

(1 - 2.33) مستوى منخفض.

(2.34 - 3.67) مستوى متوسط.

(3.68 - 5) مستوى مرتفع.

النتائج ومناقشتها:

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

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

تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

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

| 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 وعيوبي كجزء طبيعي من الظروف الإنسانية | 3.58 | .997 | متوسط |
| 9 | 9 | عندما تسير الأمور معي بشكل سيء، فإنني أنظر إلى ما يواجهني في حياتي من صعوبات، على أنه جزء من الحياة التي يحيها جميع الناس | 3.57 | .879 | متوسط |
| 9 | 11 | أحاول الحفاظ على توازني الانفعالي عند شعوري بالانزعاج | 3.57 | .891 | متوسط |
| 11 | 3 | لدي القدرة على تحمل عيوبي ونقاط 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، فإنني أذكر نفسي بأن الكثيرين يمرون بما أمر به | 3.43 | .946 | متوسط |
| | | الدرجة الكلي | 3.63 | .570 | متوسط |

يبين الجدول (1) ان المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (3.43-3.89)، حيث جاءت الفقرة رقم (2) والتي تنص على "عندما أمر بأوقات صعبة فإنني أمنح نفسي ما تحتاجه من الرعاية والحنان" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (3.89)، وجاءت الفقرة رقم (12) والتي تنص 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 تنص على "في حالات الإحباط والفشل أذكر نفسي بأن الكثيرين في هذا العالم مثلي أنا" في المرتبة الثالثة وبمتوسط حسابي بلغ (3.83)، بينما جاءت الفقرة رقم (10) ونصها "عندما لا أحصل على ما أريد، فإنني أذكر نفسي بأن الكثيرين يمرون بما أمر به" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.43). وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (3.63).

ويعزو الباحث وجود درجة متوسطة من اليقظة العقلية، بسبب الخصائص النمائية لأفراد عينة البحث من طلبة الجامعة والتي تعد من مرحلة المراهقة المتأخرة التي يواجه فيها الطلبة العديد من الصراعات النفسية والانفعالية والاجتماعية، مما يقلل من انتباه الفرد لذاته، ويبني منهجاً غير متوازن تجاه مشاعره السلبية، بحيث يبالغ فيها، مما يقلل من مستوى اليقظة العقلية. وتتسجم نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (NEFF, K.D. 2003) ودراسة داوود (2017) إلى ضرورة العمل على تحسين اليقظة العقلية، لأنه 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

| الترتبة | 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 | أتمتع في وقت الفراغ بصحبة الآخرين | 3.64 | 1.078 | متوسط |
| 7 | 1 | أتمتع بنوم هادئ | 3.58 | 1.121 | متوسط |
| 8 | 8 | توفر أسرتي الدعم المعنوي والمادي | 3.57 | 1.066 | متوسط |
| 9 | 9 | أشعر اني أنجز ما أكلف به من أعمال | 3.54 | .999 | متوسط |
| 10 | 12 | أشعر بالتفاؤل 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 لانتمائي لأسرتي | 3.45 | .892 | متوسط |
| 14 | 10 | يشاركني أفراد أسرتي في القرارات المختلفة | 3.44 | 1.008 | متوسط |
| 15 | 2 | أعتني بنفسني 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 تنص على "أستطيع التحكم بضبط انفعالاتي" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (3.88)، وجاءت الفقرة رقم (5) والتي تنص على "أشعر بالرضا عن علاقاتي الاجتماعية" في المرتبة الثانية وبمتوسط حسابي بلغ (3.79)، وجاءت الفقرة رقم (3) والتي تنص على "أراعي أن تكون أهدافي واضحة ومحددة" في المرتبة الثالثة وبمتوسط حسابي بلغ (3.75)، بينما جاءت الفقرة رقم (2) ونصها "أعتني بنفسني 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 ويعيشون توتراً 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 تنمية جودة الحياة.

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

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

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

| جودة الحياة | | |
|-------------------|-----------|----------------|
| معامل الارتباط | 0.477(**) | اليقظة العقلية |
| الدلالة الإحصائية | .000 | |
| العدد | 100 | |

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يتبين من الجدول (3) وجود علاقة ايجابية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة الإسلامية. ويعزو الباحث وجود علاقة ارتباطية إيجابية بدرجة 0.477 بين اليقظة العقلية وجودة الحياة، وذلك لأن اليقظة العقلية هو جزء من جودة الحياة ، بمعنى أن اليقظة العقلية التي تتوفر باتباع نهج مدروس لمشاعرنا الصعبة يتيح مزيداً من الوضوح والإنطباع والالتزان 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 باعتماد، فتمر علينا مرور الكرام، بلا تأمل وتركيز، وهي وسيلة لتخفيف التوتر، والتفاؤل بالمستقبل، وتحمل المسؤولية والقدرة على اتخاذ القرار المناسب وبالتالي تنمية جودة الحياة للفرد.

وتتسجم الدراسة الحالية مع دراسة أبو حماد (2019) ودراسة العصافرة (2019) التي أشارت إلى وجود العلاقة بين اليقظة 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 ومتشابهة ومستويات بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة بشكل عام وعن الأصدقاء، والعائلة أيضاً، وتدني استخدام التمر، والاحباط النفسي، والإكتئاب، وله علاقة إيجابية بالتسامح.

التوصيات:

1. إجراء برامج إرشادية لتنمية اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة الإسلامية بمنيسوتا.
2. عقد الورشات التدريبية والمحاضرات، والندوات، لطالبات الجامعة الإسلامية بمنيسوتا عن اليقظة العقلية وجودة الحياة لتنمية الوعي الذاتي.
3. تفعيل دور خدمات الإرشاد النفسي والتربوي في لطالبات الجامعة الإسلامية بمنيسوتا.
4. 4-تنفيذ دراسات أخرى لفحص مستوى اليقظة 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 سطاتم بن عبد العزيز.
- أبو زيد، أحمد، (2017). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب. مجلة الإرشاد النفسي، 1 (51)، 1-68.
- اسماعيل، هالة، (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية. مجلة الإرشاد النفسي، 1 (50)، 287-335.
- الصبيح، فتحي ومحمود، أحمد، (2013). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الإكتئاب 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.
- القُدومي، خوله و الاعمر، رسمية، (2020). جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية، مجلة جامعة الخليل للبحوث، 51(5)، 114 - 148.
- الوليدي، علي، (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، 1 (28)، 41-68.
- داود، أحمد (2017). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية والتعاطف الذاتي بالإكتئاب 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 المرومنة:

- 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.