

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم: علم النفس وعلوم التربية
مذكرة بعنوان:

اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية

لدى تلاميذ التعليم الثانوي

دراسة على عينة من التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا لبلدية كوينين - الوادي

مذكرة مكملّة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذ:

- أ.د/ فرحات أحمد

إعداد الطالبتين:

- نزلي كنزة

- نزلي ليلي

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
أ.د/ زواري أحمد خليفة	أستاذ تعليم عالي	رئيسا
أ.د/ فرحات أحمد	أستاذ تعليم عالي	مشرفا ومقررا
أ.د/ عوين بلقاسم	أستاذ تعليم عالي	مناقشا

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم: علم النفس وعلوم التربية
مذكرة بعنوان:

اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة الاكاديمية

لدى تلاميذ التعليم الثانوي

دراسة على عينة من التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا لبلدية كوينين - الوادي

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علم النفس
تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذ:

- أ.د/ فرحات أحمد

إعداد الطالبتين:

- نزلي كنزة

- نزلي ليلي

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
أ.د/ زواري أحمد خليفة	أستاذ تعليم عالي	رئيسا
أ.د/ فرحات أحمد	أستاذ تعليم عالي	مشرفا ومقررا
أ.د/ عوين بلقاسم	أستاذ تعليم عالي	مناقشا

السنة الجامعية: 2024 / 2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ يُمْسِكَ
الْجِبَالَ غُرًا

شكر وتقدير

قال الله تعالى " ولنن شكرنكم لأزيدنكم "

قال الله تعالى " وقل اعلموا فسيري الله عملكم ورسوله والمؤمنون "

أولا الشكر لله العلي الكريم الذي وفقنا وأعاننا على إتمام هذا العمل وثانيا نصلي ونسلم على سيدنا محمد (ﷺ) عليه أفضل الصلاة والسلام.

والله الشكر أولا وأخرا، على حسن توفيقه وكرم عونه، وعلى ما منا وفتح به علينا من انجاز هذه المذكرة. ثم نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ " أحمد فراح" الذي منحنا الكثير من وقته وجهده وتوجيهاته وآرائه القيمة، ونتمنى من الله عز وجل أن يعطيه الصحة والعافية.

كما نتقدم بجزيل الشكر إلى جميع الأساتذة والأهل والأصدقاء الذين ساهموا في مساعدتنا لإنجاز هذا العمل حيث لا مأسنا فيهم حب العمل والوفاء والإخلاص.

وفي الأخير نرجو أن ينال جهدنا هذا القبول، وحسبنا أننا اجتهدنا والكمال لله.

الاهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى ولي نعمتي إلى ربي وخالقي
الذي علمني وهديني إلى ما كنت أجمل
إلى نبي الأمة محمد صلى الله عليه وسلم تسليما كثيرا
كما لا يفوتني أن أهدي إهداء شرفه وتكريم واعتزاز هذا العمل المتواضع إلى
أمي يا نوح العنان وتمتع قدميك الجنة
أبي يا رمز الكفاح والعطاء.. وافترج رحمتك واسمك
إلى جميع إخوتي وأخواتي وأزواجهم وأبنائهم ولا باسمهم

نزلي كنزة

الاهـداء

الحمد لله رب العالمين وصلى الله وسلم على نبيينا المصطفى عليه أفضل الصلاة والسلام والحمد لله على
الذي أعاننا بالعلم وزيننا بالقلم وأكرمنا بالتقوى أهدي عملي إلى

الذراع الوافي والكنز الوافي أنيس أبي رحمة الله عليك أقدم لك وسام الاحترام والتقدير

إلى رمز المحبة والعطاء أنيس من قال عنك رسول الله عليه أفضل الصلاة والسلام "أن الجنة تحب قدميك"

أجمل حواء أنيس أمي رحمك الله وأسكنك الفردوس الأعلى مع النبيين والصديقين والشهداء

إلى الذر النادر والذخر العامر لإخوتي وأخواتي الأعماء وكل أبنائهم حفظهم الله ورعاهم

إلى كل من مد لنا يد العون من قريب أو بعيد وساعدنا في تذليل ما وجدناه من عثرات طيلة فترة

الدراسة

لكم كامل الشكر وأخلص التحيات

نزلي ليلي

ملخص الدراسة بالعربية

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا بثانويتي (حفيان مُجد العيد، صنديد مُجد منيب) ببلدية كوينين بولاية الوادي، حيث تم اعتماد المنهج الوصفي بأسلوبي الارتباطي والفارقي باعتباره المناسب لموضوع وأهداف الدراسة، وطبقت الدراسة الميدانية على عينة اختيرت بطريقة عشوائية طبقية من مجتمع الدراسة تكونت من (151) تلميذ وتلميذة ببلدية كوينين للسنة الدراسية 2024/2023.

ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس اليقظة العقلية ل (بيير وآخرون، 2006، المترجم من عبد الرحمان، 2016) ومقياس جودة الحياة الأكاديمية ل (العتي لفا مُجد هلال، 2014) كأداتين لجمع البيانات، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات بالأساليب المناسبة لذلك توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية لدى تلاميذ البكالوريا.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الشعبة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في جودة الحياة الأكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة الأكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الشعبة.

وفي الأخير تم تقديم العديد من المقترحات التي تتماشى والنظرة المستقبلية لمتغيرات الدراسة حسب النظرة الاستشرافية للطالبين.

Abstract

This study aimed at identifying the relationship between mental alertness and academic quality of life of baccalaureate pupils in Thanawiti (Hafian Muhammad al-Eid, Sundad Muhammad Munib), Quinen Municipality, Valley State, where the curriculum of descriptive and comparative methods was adopted as appropriate to the topic and objectives of the study, and the field study was applied to a sample selected in a random manner from the study community consisting of 151 pupils in the municipality of Quinen for the school year 2023/2024. In order to achieve the objectives of the study, the mental alertness measure of Pierre et al., 2006, translated from Abdul Rahman, 2016, and the academic quality of life measure of Al-Atabi Lava Mohamed Hilal, 2014, were used as data collection tools, and after statistical processing of the data with appropriate methods, the study reached the following results:

- A statistically significant correlation exists between mental alertness and the academic quality of life of baccalaureate students.
- There are no statistically significant differences between males and females in pupils' mental alertness.
- There are no statistically significant differences in the mental alertness of baccalaureate pupils attributable to the division's variable.
- There are no statistically significant differences between males and females in the academic quality of life of baccalaureate students.
- There are no statistically significant differences in academic quality of life among baccalaureate students attributable to the division's variable.

Finally, several proposals were made in line with the outlook of the study variables according to the students' outlook.

فهرس المحتويات:

V	شكر وتقدير
VIII.....	ملخص الدراسة
X.....	فهرس المحتويات:
XIV	فهرس الجداول:
XV.....	فهرس الاشكال
أ	مقدمة

الجانف النظري

الفصل الأول: الاطار العام للدراسة

3.....	1-مشكلة الدراسة:
4.....	2-التساؤلات التالية:
4.....	3-فرضيات الدراسة:
5.....	4-أهداف الدراسة:
5.....	5-أهمية الدراسة:
6.....	6-التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:
6.....	7-حدود الدراسة:
7.....	8-الدراسات السابقة:

الفصل الثاني: اليقظة العقلية

14	تمهيد
----------	-------

15	1- مفهوم اليقظة العقلية:
15	2- خصائص اليقظة العقلية:
16	3- مكونات اليقظة العقلية:
17	4- أبعاد اليقظة العقلية
18	5- فوائد اليقظة العقلية:
18	6- أهمية اليقظة العقلية:
18	7- علاقة اليقظة العقلية بتلاميذ الثانوية:
19	8- نظريات اليقظة العقلية:
22	خلاصة

الفصل الثالث: جودة الحياة الأكاديمية

24	تمهيد:
25	1- مفهوم جودة الحياة الأكاديمية:
26	2- مكونات جودة الحياة الأكاديمية:
27	3- أهمية تطبيق مفهوم جودة الحياة الأكاديمية:
28	4- العوامل المؤثرة في جودة الحياة الأكاديمية:
29	5- مجالات جودة الحياة الأكاديمية:
29	6- علاقة جودة الحياة الأكاديمية بالتلاميذ:
30	7- النظريات المفسرة لجودة الحياة الأكاديمية:

الجانب الميداني

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

35	تمهيد:
36	1-المنهج :
36	2-الدراسة الاستطلاعية:
36	2-1-أهداف الدراسة الاستطلاعية:
37	2-2-عينة الدراسة الاستطلاعية:
37	3-الدراسة الأساسية:
37	3-1-مجتمع وعينة الدراسة الأساسية:
38	3-2-أدوات الدراسة الأساسية:
42	3-3-الأساليب الإحصائية للدراسة:

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة وتفسيرها

45	تمهيد:
46	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:
46	1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:
46	1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:
47	1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:
49	1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:
53	2-مناقشة وتفسير نتائج الدراسة:
53	2-1- مناقشة وتفسير الفرضية الأولى:
54	2-2- مناقشة وتفسير الفرضية الثانية:
55	2-3- مناقشة وتفسير الفرضية الثالثة:

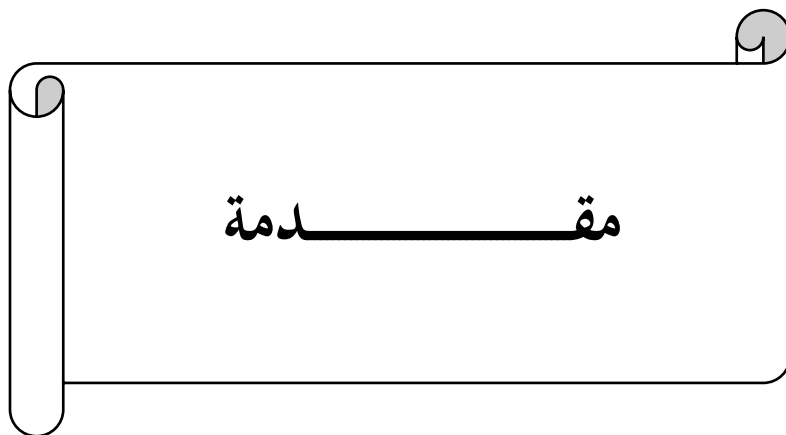
55	4-2- مناقشة وتفسير الفرضية الرابعة:
56	2-5- مناقشة وتفسير الفرضية الخامسة:
58	الاستنتاج العام:
59	قائمة المصادر والمراجع
65	الملاحق

فهرس الجداول:

37	جدول(01): يبين خصائص العينة الاستطلاعية حسب الجنس والشعبة.....
38	جدول (02) يبين خصائص العينة الأساسية حسب الجنس والشعبة.....
39	جدول (03): أبعاد اليقظة العقلية على العبارات.....
40	جدول(04) يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس.....
41	جدول (05) أبعاد جودة الحياة الأكاديمية على العبارات.....
42	جدول(06) يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس.....
46	جدول(07): دلالة معامل ارتباط سبيرمان بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا.....
47	جدول(08): دلالة الفروق بين متوسطي الذكور والاناث من تلاميذ البكالوريا على مقياس اليقظة العقلية.....
47	جدول(09): دلالة الفروق بين متوسطي الذكور والاناث من تلاميذ البكالوريا على مقياس جودة الحياة الأكاديمية.....
49	جدول(10): نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه لدلالة الفروق بين تلاميذ البكالوريا على مقياس اليقظة العقلية تبعا للشعبة الدراسية.....
51	جدول(11): دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات تلاميذ البكالوريا على مقياس جودة الحياة الأكاديمية تعزى للشعبة الدراسية.....

فهرس الاشكال

الشكل(01): متوسطي درجات الذكور والاناث من تلاميذ البكالوريا على مقياسي اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية.....	48
الشكل(02): متوسطات درجات تلاميذ البكالوريا للشعب الدراسية(علوم تجريبية/هندسة طرائق/تسيير واقتصاد/آداب وفلسفة) على مقياس اليقظة العقلية	50
الشكل(03): متوسطات رتب درجات تلاميذ البكالوريا للشعب الدراسية(علوم تجريبية/هندسة طرائق/تسيير واقتصاد/آداب وفلسفة) على مقياس جودة الحياة الأكاديمية.....	52



تسعى جميع العلوم في كل التخصصات لخدمة الانسان والسهر على راحته وذلك بالتكفل والرعاية المتعلقة بجميع الجوانب بتباين مستوياتها ونوعيتها من فئة عمرية لأخرى بغية الوصول الى التوافق النفسي والاجتماعي للفرد، فكما أن التدريبات العقلية لا تقل أهمية على التدريبات الجسمية فكما للتدريبات الجسمية أهمية في المحافظة على الصحة الجسمية فإن للتدريبات العقلية دورا مهما في المحافظة على الصحة العقلية والجسمية.

وفي بيئة التعلم تأتي القضايا المتعلقة بالصحة العقلية والأداء الاكاديمي والرفاهية وتنمية الإمكانيات في المقدمة وذلك لتكوين شخصية متوازنة للتلميذ وتحقيق نتائج دراسية مرضية على مستوى كافة المراحل الدراسية والتي على رأسها نهاية المرحلة الثانوية وهي تعتبر سنة مصيرية بالنسبة للتلميذ حيث أن نتائجها مرتبطة بالاستمرار في خطة سير للوصول إلى التخصص المرغوب، وفيها يتعرض التلميذ لضغوط من مصادر عدة منها المرتبطة بالجانب الاكاديمي (كضبط للوقت) وأخرى خارجية (كالأسرة)، كل هذا قد يزيد من درجة التوتر والقلق ومنه إلى تشويش تركيزه على المهام الدراسية وعدم القدرة على المحافظة على انتباهه في اللحظة الحالية وبشكل واعي وثابت وكذا تعرضه للشرد الذهني والتفكير الاحترازي، كلها ظواهر ذات تأثير سلبي على الأداء الاكاديمي والحياة اليومية بصفة عامة، وللحد من هذه الظواهر قدم علم النفس الإيجابي مفهوما جديدا ألا وهو " اليقظة الذهنية " والتي تساعد المتعلم على زيادة التركيز والانتباه على المهام المطلوبة منه والعمل بوعي وانفتاح على الخبرات الجديدة.

ومن جهة أخرى تعتبر فاعلية الذات الاكاديمية من أهم الخصائص التي يحتاج إليها التلميذ لزيادة ادراكه بمهاراته وثقته في نفسه وقدراته وشعوره بالمسؤولية وتساعد على التوظيف الذهني الفعال في المجال الدراسي وهذا ما يحتاج إليه تلميذ البكالوريا لدفعه للاستمرار في المثابرة والاجتهاد حتى الوصول للهدف.

وتسعى هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الاكاديمية لدى تلاميذ السنة

ثالثة ثانوي، حيث تكونت خطة البحث من جانبين: الأول يضم الجانب النظري وهو يحتوي على ثلاثة فصول:

الفصل الأول: تم تناول المشكلة والفرضيات وأهداف الدراسة وأهمية الدراسة والدراسات السابقة والتعليق عليها، في حين **الفصل الثاني:** خصص لليقظة العقلية، حيث تم ادراج مفهوم اليقظة العقلية ومكوناتها وابعادها وفوائدها وأهميتها وعلاقتها بتلميذ البكالوريا ونظرياتها. أما **الفصل الثالث:** فخصص لجودة الحياة الاكاديمية وفيه تم التطرق لمفهوم جودة الحياة الاكاديمية ومكوناتها والعوامل المؤثرة فيها والأهمية والمجالات وعلاقتها بتلميذ البكالوريا ونظرياتها.

أما بالنسبة للجانب الميداني فقد تم تقسيمه إلى فصلين: حيث خصص **الفصل الرابع**: للإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية وفيه تم التعرف على منهج الدراسة وعينة الدراسة وأدوات الدراسة والأساليب الإحصائية للدراسة، أما **الفصل الخامس**: فاحتوى على عرض وتحليل أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وكذا على مناقشة وتفسير الفرضيات، وفي الأخير عرضنا خاتمة وبعض المقترحات.

الجانب النظري

الفصل الأول: الاطار العام للدراسة

- 1- مشكلة الدراسة
- 2- تساؤلات الدراسة
- 3- فرضيات الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- أهمية الدراسة
- 6- التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة
- 7- حدود الدراسة
- 8- الدراسات السابقة
- 9- التعقيب على الدراسات

1- مشكلة الدراسة:

العملية التربوية تعد عملية اجتماعية واقتصادية كبيرة قادرة على بناء حضاري ومعرفة هائل في المجتمع. والطريقة التعليمية التي يتبعها المعلم ومدى تنظيمها من شأنها ان تجعل المواقف التعليمية داخل الفصل عملية فعالة ومنتجة. (مختار غريب، 2022، 4)

وتعد المدرسة مؤسسة اجتماعية تربوية انشأتها الحكومة أو المجتمع لتوجيه العملية التعليمية، والعمل على تربية الافراد وتعليمهم ودجهم في المجتمع من خلال البرامج والمناهج المحددة. وتنقسم المدرسة بدورها الى اطوار حسب المراحل العمرية، الابتدائي والمتوسط والثانوي. (بن يوسف حورية، 2021، 4)

حيث ان التلميذ هو محور العملية التعليمية التعلمية داخل الفصل والمؤسسة والذي نسعى الى توفير الامن والطمأنينة له، لمساعدته على التفوق والنجاح وخصوصا اذا تعلق الامر بتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي. (شريفه الملياني، 2019، 1)

إن الاهتمام بهاته الفئة خاصة في سن المراهقة تعتبر هذه الفترة من الفترات العمرية الحرجة نظرا للنمو المتسارع للمراهق من حيث اهتماماته وطموحاته من جهة، وكذا نموه النفسي والعقلي وبناء شخصيته من جهة أخرى، وأن التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا هم من الفئات التي يجب الاهتمام لأنها وهي سنة مصيرية بالنسبة للتلميذ. حيث ان نتائجها مرتبطه بالاستمرار في خطة السير للوصول الى التخصص المرغوب.

كما تعد اليقظة العقلية من أهم المتغيرات التي تسهم في تحقيق الحياة الاكاديمية لدى التلميذ الثانوي، وتعمل على سيادة جو من السعادة الاكاديمية لديه، والتي ترتبط ارتباط وثيق باليقظة العقلية الى زيادة الوعي بالتغيرات النفسية والفيزيولوجية التي توجد بداخلنا والعمل على ادراك المواقف الضاغطة بصورة اكثر موضوعية. اليقظة العقلية تجعل الفرد اكثر وعي بكل جوانب الذكريات الشخصية وليس الانتباه ببساطه الى تلك الجوانب التي تثير الانفعالات التي تؤدي الى احساس الفرد بالفشل واليأس ثم الاكتئاب. فاليقظة العقلية تعطي الفرد الفرصة للتعبير عما بداخله وعلى خلق أنماط جديدة للوعي وادراك الحياة من حوله بشكل إيجابي. وقد اظهرت الدراسات الحديثة انه يمكن تعزيز اليقظة العقلية من خلال التدريب ويمكن الحصول على مجموعة متنوعة من النتائج والشاهد الدال على ذلك ما ورد في قول الدحاحه " أن الانسان قادر على أن يكون أكثر يقظة من خلال التدريب والممارسة " حيث تؤكد دراسة

(rosini;R;J;et;al;2017) الى وجود علاقة ارتباطيه موجب بين اليقظة العقلية وانخفاض مستويات التوتر وتقليل التأثير السلبي وكذلك فاعلية اليقظة الذهنية في رفع معدلات الوجود الممتلئ والرفاهية النفسية.

في حين تمثل جودة الحياة الاكاديمية أحد أهم مستهدفات القائمين على إدارة المؤسسات الاكاديمية، حيث انها توفر الخدمات الدراسية التي تتيح للطالب سد احتياجاته التعليمية، والاستمتاع بوجوده داخل المدرسة، وتحقيق ذاته من شأنه أن يؤدي الى جودة الحياة الاكاديمية وكذلك صحته النفسية وجودة ادارة الوقت واستغلاله أفضل استغلال. فجودة الحياة الاكاديمية تؤدي الى احساس التلميذ بنمو كفاءة الذات الاكاديمية لديه، والشعور بالتدفق النفسي في الدراسة، وتحقيق معدلات عالية من الرضا على الاداء الأكاديمي وتقديم المعاونة لتحقيق الاهداف الاكاديمية وتقديم الدعم الأكاديمي لهم. في حين يشير (عابدين والشرقاوي، 2016، 155) إلى أنه في ظل التحديات التي تواجه الطالب في مجال التعليم والتعلم والناجئة عن التطورات العلمية والتكنولوجية فلا بد من تمتعهم وشعورهم بقدر عال من الجودة الاكاديمية، كي يتوافقوا مع ما يدور حولهم سواء على المستوى الذاتي او الموضوعي. كما اشارت دراسة (مُحمَّد عبد العزيز الطالب، 2013) الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جودة الحياة والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة. ووضحت دراسة (al;lee;y;2014) ان الطلاب الذين يمتلكون جودة حياة بصورة مرتفعة يتمتعون بتقدير للذات وتحكم ذاتي بصورة أفضل.

ونسعى في هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الاكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا.

وفي ضوء مما سبق تتركز مشكلة البحث في الإجابة عن:

2-التساؤلات التالية:

- 1- هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الاكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا؟
- 2- هل توجد فروق في اليقظة العقلية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الجنس؟
- 3- هل توجد فروق في اليقظة العقلية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الشعبة؟
- 4- هل توجد فروق في جودة الحياة الاكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الجنس؟
- 5- هل توجد فروق في جودة الحياة الاكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الشعبة؟

3-فرضيات الدراسة:

- 1- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية لدى تلاميذ البكالوريا.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الشعبة.
- 4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في جودة الحياة الأكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا.
- 5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة الأكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الشعبة.

4-أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على:

- التعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا.
- معرفة ما إذا كان متغير الجنس يؤثر في إحداث فروق في اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا.

- معرفة ما إذا كان متغير الشعبة يؤثر في إحداث فروق في اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا.

5-أهمية الدراسة:

تمكن أهمية الدراسة فيما يلي:

أولاً: الأهمية النظرية:

-تسليط الضوء حول هذا الموضوع في المؤسسات التعليمية نظراً لقلّة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع في حدود علمنا.

-إثراء المعلومات وزيادة المعارف حول موضوع اليقظة العقلية الذي يعتبر من المواضيع الهامة والحساسة في مجال علم النفس وعلوم التربية.

-لفت انتباه القائمين على التربية في البيت وفي المدرسة للاهتمام بالجوانب الإيجابية من شخصية الطفل وخاصة المراهق المتمدرس واستغلالها في المعالجة والتخفيف من ضغوطات الحياة الأكاديمية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

-تقديم مجموعة من النتائج التي يمكن أن تساعد في معرفة نقاط القوة والضعف لدى تلاميذ البكالوريا.

-تقديم معلومات واقتراحات وتوصيات تساهم في استفادة المسؤولين في مجال التربية والتعليم لتفعيل وتطوير المؤسسات التعليمية، والذي نأمل أن ينعكس إيجاباً على مستوى جودة الحياة الأكاديمية للتلاميذ.

6-التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

تناولت الدراسة متغيران هما:

- **اليقظة العقلية:** وتبنى في هذا البحث تعريف (بيير وآخرون، 2006)، وهو مفهوم متعدد الأبعاد متضمنة الملاحظة، والوصف، والتصرف بالوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية. (ليبير وآخرون، 2006)

وهو التعريف الذي سيتم استخدامه في الدراسة الحالية وسيتم قياسه بالدرجة التي يحصل عليها طالب البكالوريا في مقياس اليقظة العقلية المستخدم في هذه الدراسة.

وتعرف **اليقظة العقلية إجرائياً** بأنها حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح على الجديد، وهي عملية من النشاط المتميز لابتكار الجديد. وتقاس بالدرجة التي يتحصل عليها طالب البكالوريا.

- **جودة الحياة الأكاديمية:** هي معرفة الطالب بالخبرات والمهارات وتفاعل قدرته واستعداداته لإنتاج شيء مفيد يساهم في تطوير حياته وامتلاكه لصفات وأداء سلوكية تمكنه من التكيف مع بيئته التعليمية لتحقيق الجودة الشاملة في مجال تخصصه. (لفا محمد العتيبي، 2014، 14)

وهو التعريف الذي سيتم استخدامه في الدراسة الحالية وسيتم قياسه بالدرجة التي يحصل عليها طالب البكالوريا في مقياس جودة الحياة الأكاديمية المستخدم في هذه الدراسة.

وتعرف **جودة الحياة الأكاديمية إجرائياً** بأنها أداة يتم من خلالها تقدير ما لدى الطالب من خبرات ومهارات وقدرات واستعدادات وخصائص شخصية وقدرة على اتقان كل ما هو مفيد وجديد يساهم في تحسين جودة حياته الأكاديمية. التي تقاس بالدرجة التي يتحصل عليها طالب البكالوريا.

تلميذ البكالوريا: هو التلميذ المسجل في قائمة التلاميذ المتمدرسين في السنة الثالثة ثانوي في السنة الحالية 2024/2023.

7-حدود الدراسة:

تتمثل حدود الدراسة فيما يلي:

1- الحدود الموضوعية: العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية.

2- الحدود الزمنية: خلال الموسم الجامعي 2023/2024.

3- الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة بثانويتي (حفيان مُجد العيد - صنديد مُجد منيب)

بلدية كوينين بولاية الوادي.

8-الدراسات السابقة:

أولا: دراسات تناولت اليقظة العقلية:

1-دراسة بيدجون وكاي (Pidgeon&Keye، 2014): حاولت دراسة العلاقة بين المرونة واليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة وذلك بولاية جورجيا بالولايات المتحدة الأمريكية على عينة تكونت من (141) طالبا جامعيًا، بالاعتماد على الأدوات التالية: استبيان اليقظة العقلية، وآخر للمرونة والسعادة النفسية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين القدرة على التكيف واليقظة العقلية، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المرونة واليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة.

2- دراسة باجناني وآخرون (Pagnini et al، 2018): هدفت إلى بحث علاقة اليقظة العقلية بجودة الحياة والسعادة لدى عينة من الطلاب الإيطاليين، وتم تطبيق الاستبيان (لأنجر لليقظة العقلية) بعد ترجمته للغة الإيطالية على عينة تكونت من (240) من الطلبة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية، ووجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية والوسواس القهري، والاكتئاب، والقلق.

3- دراسة المعموري وعبد السلام (2018): سعت إلى التعرف على اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة بابل والفروق ذات الدلالة الإحصائية على وفق جنس الطلبة وتخصصهم الدراسي، تكونت الدراسة على عينة مكونة من (600) طالب وطالبة من طلبة الجامعة، استخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية المعد من قبل (لأنجر Langer، 1992)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى تمتع طلبة الجامعة باليقظة العقلية وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية وفقا للجنس والتخصص.

4-دراسة (هدى جمال، 2018):هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين، والكشف عن مستوى اليقظة العقلية، والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، والفروق بين الذكور والاناث في المتغيرين محل الاهتمام، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى اسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا

عن الحياة لدى المراهقين ،وتكونت عينة الدراسة من (250) مراهقا ومراهقة ،إذ بلغ عدد الذكور (132) مراهقا، وبلغ عدد الاناث (118) واستخدم لقياس متغيرات الدراسة مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد (بيير وآخرون ،2006) ترجمة عبد الرقيب البحيري وآخرين (2014) ومقياس الرضا عن الحياة إعداد (محمدي الدسوقي،2013) وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة محل الاهتمام، مع غياب الفروق بين الذكور والاناث في كل من اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، وكشفت النتائج عن تحقق فروض الدراسة الرئيسية ، حيث وجدت علاقة موجبة دالة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، وأسهمت اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة من المراهقين.

5- دراسة (نبيل عبد الهادي،2018):هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وبين كل من الشفقة بالذات والضغوط الاكاديمية والقلق الاجتماعي وكذلك الى معرفة التنبؤ باليقظة العقلية من تلك المتغيرات النفسية السابقة والكشف عن أي متغير من المتغيرات النفسية الأكثر اسهاما في التنبؤ باليقظة العقلية ومعرفة الفروق بين التخصصات المختلفة للطلاب في مستوى اللياقة الذهنية والمتغيرات الأخرى المدرسة وتكون تعيينه البحث الأساسية من (384) طالبا من الشعبة العلمية و(213) طالبة من الشعبة الأدبية وطبق الباحث مقياس الشفقة بالذات ومقياس الضغوط الاكاديمية ومقياس القلق الاجتماعي ومقياس اليقظة العقلية من اعداد الباحث وتوصلت نتائج البحث الى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين كلا من بعد (الإنسانية المشتركة والدرجة الكلية للشفقة بالذات) وبين بعد الانتباه فقط كأحد ابعاد اليقظة العقلية ،كما وجدت علاقة ارتباطية سالبة بين كلا من الضغوط الاكاديمية والقلق الاجتماعي وبين اليقظة العقلية وكذلك إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من متغيري الضغوط الاكاديمية المنخفضة والقلق الاجتماعي المنخفض لدى طلاب العين الكلية وعينة الشعب الأدبية وعينة الشعب العلمية وان اكثر المتغيرات اسهاما في اليقظة العقلية ،وهي على الترتيب القلق الاجتماعي المنخفض والضغوط الاكاديمية المنخفضة لدى طلاب العين الكلية وعينة الشعب العلمية والضغوط الاكاديمية المنخفضة والقلق الاجتماعي المنخفض لدى طلاب الشعبة الأدبية وفي النهاية لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الشعبة العلمية والأدبية في اليقظة العقلية والمتغيرات النفسية الأخرى المدرسة.

6- دراسة (الانصاري،2019): هدفت الى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطلبة الخريجين ،قسم خدمة اجتماعية ،وتكونت عينة الدراسة من (312) من طلبة مرحلة البكالوريوس الخريجين

في جامعة أم القرى تخصص خدمة اجتماعية، تم استخدام مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية المقنن للبيئة العربية (البحيري وآخرون، 2014) كما استخدم مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية المقنن للبيئة العربية وقد أظهرت النتائج، عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى اليقظة العقلية، كما لم تظهر النتائج وجود علاقة بين اليقظة العقلية وعوامل الشخصية الخمسة الكبرى.

7- دراسة (يسرا شعبان، 2019): التي هدفت إلى التعرف على الفروق منخفضة ومرتفعة اليقظة العقلية في كل من الصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة، ومدى تأثير كل من النوع (ذكور/إناث) والفرقة الدراسية (أولى/رابعة) والتفاعل بينهما على متغيرات البحث، بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية إعداد (بيير وآخرون، 2006) ومقياس الصمود الأكاديمي إعداد الباحثة على عينة البحث النهائية وعددها 548 طالب وطالبة منهم 305 طالبا و 445 طالبة بالفرقتين الأولى والرابعة، وباستخدام اختبار (ت) وتحميل التباين الثنائي ومعامل ارتباط بيرسون، أظهرت النتائج مايلي: وجود فروق دالة احصائية عند مستوى (0،01) بين منخفضة ومرتفعة اليقظة العقلية في الصمود الأكاديمي لصالح مرتفعة اليقظة العقلية، بينما توجد فروق لصالح منخفضة اليقظة العقلية في ضغوط الحياة المدركة، وكذلك توجد فروق في النوع في اليقظة العقلية لصالح الذكور، بينما توجد فروق في النوع في كل من الصمود.

8- دراسة الحربي (2021): هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-19. والتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى اليقظة العقلية حسب متغير المرحلة الدراسية. والتخصص. والتحصيل الدراسي، تكونت عينة الدراسة من (217) طالبة، وتم بناء مقياس لليقظة العقلية مكونا من (38) عبارة موزعة على خمسة ابعاد، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى اليقظة العقلية كان متوسطا لدى الطالبات. وظهرت فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير التحصيل الدراسي لصالح طالبات ذوات التحصيل الدراسي المرتفع.

ثانيا: دراسات تناولت جودة الحياة الأكاديمية:

1-دراسة باول وآخرون (Pawel et al، 2009): هدفت للتعرف على العلاقة بين جودة الحياة وبعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة والفروق في جودة الحياة من حيث نوع الكلية والجنس، تكونت عينة الدراسة من (396) طالب جامعي من كليات مختلفة وهي: كليات العلاج الطبيعي، والتربية البدنية، والسياحة، واللغة الإنجليزية، وأسفرت

نتائج الدراسة الى وجود علاقة موجبة بين جودة الحياة وبعض المتغيرات النفسية مثل المشكلات الانفعالية، ومستوى التفاؤل.

2- دراسة (عابدين ،والشرقاوي2016):هدفت إلى بحث طبيعة العلاقة بين جودة الحياة الاكاديمية وكل من مهارات تنظيم الذات الاكاديمية والمرونة النفسية ،والاختلافات فيها باختلاف متغيرات النوع والتخصص والفرق الدراسية، والتنبؤ بجودة الحياة الاكاديمية في ضوء كلا من تنظيم الذات الاكاديمية والمرونة النفسية وذلك لدى عينة من طلاب الجامعة بلغت (468) طالب أو طالبة ،وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس جودة الحياة الاكاديمية ومقياس المرونة النفسية ، كلاهما من إعداد الباحثان، قياس تنظيم الذات الاكاديمية والمرونة النفسية وعدم وجود فروق دالة بين الذكور والاناث في مهارات تنظيم الذات الاكاديمية والمرونة النفسية ومهارتي مسؤولية التعلم واستراتيجية التذكر في التنبؤ بجودة الحياة الاكاديمية لدى عينة الدراسة.

3- دراسة (حمادنة ،2018): هدفت إلى التعرف على مستوى رضا الطلاب غير السعوديين في جامعة الملك سعود عن جودة الحياة الجامعية، وبلغت عينة الدراسة (400) طالبا ولتحقيق أهداف الدراسة اسطورة الباحث استبانة ل قياس مستوى رضا الطلاب غير السعوديين عن جودة الحياة الاكاديمية جاء مرتفعا، كما ظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة في مستوى تقدير الطلاب غير السعوديين لجودة الحياة الجامعية تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

4-دراسة (أحمد عبد المالك أحمد،2019): هدفت إلى الكشف عن أفضل نموذج سببي يوضح مسارات التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين التدفق النفسي وإدارة الذات وجودة الحياة الاكاديمية طلبة الجامعة، واستخدم الباحث الأدوات الملائمة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى مايلي:

- عدم وجود فروق بين الذكور والاناث من طلبة الجامعة في وجودة الحياة الاكاديمية وأبعادها عدا بعد الكفاءة الذاتية الاكاديمية، حيث وجدت فروق لصالح الاناث.

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين جودة الحياة الاكاديمية وكل من التدفق النفسي وإدارة الذات لدى طلبة الجامعة عند مستوى دلالة (0،01).

- أسهمت درجات التدفق النفسي وإدارة الذات في التنبؤ بجودة الحياة الاكاديمية.

5- دراسة المطيري (2020): حاولت التعرف على علاقة الذكاء الانفعالي بجودة الحياة الاكاديمية لدى عينة من طالبات السنة التحضيرية بجامعة الملك عبد العزيز بجدة بلغ عددهم (105) من الطالبات، وتم استخدام مقياسين هما

مقياس الذكاء الانفعالي لعلوان (2011)، وجودة الحياة الاكاديمية لعيني (2014)، ونتجت الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ابعاد الذكاء الانفعالي وابعاد جودة الحياة الاكاديمية.

6- دراسة (زايد، 2020) : للكشف عن وجود فروق في أنماط الاستشارة الفائقة والمرونة المعرفية وجودة الحياة الاكاديمية بين المتفوقين دراسيا والعاديين من طلبة كلية التربية، والكشف عن وجود فروق في متغيرات البحث بين الذكور والاناث، كما هدف البحث للتعرف على طبيعة العلاقة بين أنماط الاستشارة الفائقة والمرونة المعرفية وجودة الحياة الاكاديمية. وتكونت عينة البحث (310) من طلبة كلية التربية وزعت على مجموعتين (90) من المتفوقين دراسيا (35) ذكور، (55) إناث، (220) من العاديين، (100) ذكور، (120) إناث، واشتملت أدوات البحث على: مقياس أنماط الاستشارة الفائقة إعداد (piechowski & silverman, miller, lind, falk, 1999) مقياسي المرونة المعرفية، جودة الحياة الاكاديمية. أسفر البحث عن النتائج التالية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقاييس أنماط الاستشارة الفائقة، المرونة المعرفية وجودة الحياة الاكاديمية بين متوسطات درجات المتفوقين دراسيا، ووجود فروق بين متوسطات درجات الذكور والاناث على مقياسي المرونة المعرفية وجودة الحياة الاكاديمية لصالح الاناث، كما أوضحت النتائج وجود ارتباط دال احصائيا بين أنماط الاستشارة الفائقة والمرونة المعرفية وجودة الحياة الاكاديمية.

7- دراسة (عبد الحميد، 2021): تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الاكاديمية لدى طالبي وطالبات كلية التربية الرياضية، وتكونت عينة البحث من طلبة كلية التربية الرياضية جامعة بنها وطان عددهم (160) طالب وطالبة. واشتملت أدوات البحث على مقياس اليقظة العقلية، ومقياس جودة الحياة. أكدت نتائج البحث على وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات قياسي اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طلاب والطالبات وفقا للفرقة الدراسية والجنس، ووجود علاقة دالة احصائيا بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية.

8- دراسة حكيم (2021): سعت إلى التعرف على مستوى جودة الحياة الاكاديمية أثناء جائحة كورونا من وجهة نظر الطلبة الجامعيين بجامعة طيبة فرع ينبع، وبتطبيق أداة الدراسة المعدة من طرف الباحث تم تطبيق البحث على عينة مكونة من (187) طالب وطالبة، وأسفرت النتائج عن التالي: أن جودة الممارسة الاكاديمية ذا مستوى عالي، ومستوى رضا اكاديمي ومستوى المساندة الاكاديمية المقدم للطلبة بتقدير ممتاز، وتمثلت اغلب الصعوبات التي واجهت الطلبة بالتدريج من الأكثر تأثيرا الى الأقل هي ضعف شبكة الانترنت ثم عدم توفر حاسب شخصي ثم ضعف الخبرات في التعامل مع البلاك بورد ثم ضعف الخبرات التقنية.

9-التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة الخاصة بمتغيرات الدراسة اتضح ان هناك تشابه الدراسات السابقة في اعتمادها على المنهج الوصفي وهو المنهج الذي سيتبع في هذه الدراسة، وتستفيد الدراسة الحالية من الدراسات السابقة اختيار منهج الدراسة والتعرف على اهم المقاييس وأيضا في صياغة فروضها وتفسير نتائجها ومناقشتها بناء على ما توصلت إليه من نتائج. كما ميزت الدراسات السابقة أنها تناولت متغيري اليقظة العقلية وجودة الحياة الاكاديمية مع متغيرات أخرى باستثناء دراسة واحدة وهي دراسة (عبد الحميد 2021) التي ربطت بين متغيري دراستنا الحالية. وأعطت أهمية ومبررا لإجراء هذه الدراسة.

الفصل الثاني: اليقظة العقلية

تمهيد

1. مفهوم اليقظة العقلية.
2. خصائص اليقظة العقلية
3. مكونات اليقظة العقلية
4. أبعاد اليقظة العقلية
5. فوائد اليقظة العقلية
6. أهمية اليقظة العقلية
7. علاقة اليقظة العقلية بتلاميذ الثانوية
8. نظريات اليقظة العقلية

خلاصة الفصل

تهيد

لاحظ الباحثون من خلال الدراسات التي أجريت أن نجاح الانسان في مواجهة المواقف المتنوعة التي يتعرض لها في حياته اليومية لا يتوقف فقط على قدراته في المواجهة ورد الفعل المناسب بل تحتاج إلى انتباهه بشكل واعى لما يدور من حوله من احداث على اختلاف طبيعتها سارة أو غير سارة تجعله يزيد من ادراكه وتوسيع رؤيته لمراجعة ردود افعاله والاستجابة بشكل سليم، وهذا ما يسميه العلماء باليقظة العقلية، والتي تعتبر من مفاهيم علم النفس الإيجابي، بحيث أصبح مستهدفا لجملة من الدراسات في المجال التربوي نظرا لأنها استأثرت اهتمام التربويين والسيكولوجيين لأهميتها في حياة المتعلم، بحيث تجعله مدركا لما يدور حوله من احداث خلال مواقف التعلم، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الاحداث المستقبلية، ومواجهة الاحداث بالكامل كما هي في الواقع، وبدون اصدار احكام تقييمية عليها.

1- مفهوم اليقظة العقلية:

- تنوعت وجهات نظر الباحثين في تحديد لمفهوم اليقظة العقلية ومن بين هذه التعريفات نذكر ما يلي:
- يعرفها نيل(2006) بأنها استمرار حضور الذهن بشكل مقصود وهي تشمل جانبيين الأول منها الوعي ، والثاني الانتباه فالوعي يزيد من خلال المسح العام والرصد المستمر والدائم للخبرة، بينما يزيد من درجة الإحساس بالخبرة والتركيز عليها.(رانية،2019، 13)
 - في حين عرفها براون وراين بأنها حالة من الوعي والانتباه بالأحداث والتجارب التي تحدث في الوقت الحاضر، وهي الاهتمام المعزز والوعي للتجربة أو الواقع الحالي. (بن حسين وآخرون، 2021، 75)
 - وتعرف بأنها حالة يستدل عليها من خلال عدم التسرع في اصدار الاحكام وتركيز الانتباه على اللحظة الحالية، وملاحظة ورصد الأفكار والمشاعر والاحاسيس دون تقييمها. (فدوي وآخرون، 2020، 139)
 - وأيضاً هي حالة المراقبة المستمرة للخبرات الحاضرة ومواجهة الاحداث الحالية كما هو اصدار أحكام تقويمية عليها. (ناجوني، 2019، 226)
 - كما تعرف اليقظة بأنه الوعي الكامل بالتجربة في اللحظة التي فيها تماماً دون اصدار أي احكام. (بعلي ديبان السهلي وآخرون، 2022، 1335)
 - ويعرفها جون كابات(2013) بأنها تركيز الانتباه المتعمد من أجل الانتباه للأحداث الراهنة دون اصدار أحكام، ويعرفها بشوب وآخرون بأنها تتألف من جزئين: التنظيم الذاتي للانتباه بما يسمح بزيادة الفهم للأحداث الجارية، والتوجه المتعمد نحو خبرة الشخص. (سارة مُجَّد سيد مُجَّد شاهين، 2023، 40)
 - كما تعرف بأنها وعي الفرد بأفكاره ومشاعره وأحاسيسه والبيئة المحيطة به لحظة بلحظة. (Chowdhry، Benade، 2017، 103)
 - يتضح من خلال التعريفات السابقة بأن اليقظة العقلية تركز على اللحظة الراهنة مع اغفال الماضي والمستقبل حتى يعطي الفرد جل اهتمامه للموقف الحاضر، هذا الأخير الذي يتضمن مفهومي أساسيين هما الوعي والانتباه.

2- خصائص اليقظة العقلية:

- أشار كابتن زين(kabat_zinne;1990) الى ان هناك مجموعة من الخصائص لليقظة العقلية هي:
- التعاطف:** ويعني التعاطف أن يتصف الفرد بمشاعر يستطيع من خلالها ان يتفهم موقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وردود افعالهم. (حسناء قمو، 2023، 13)

-**التفتح:** ويعني التفتح ان يرى الفرد الأشياء من حوله كما لو انه رآها لأول مرة فيتولد احتمالات من خلال التركيز على التغذية الراجعة في اللحظة الحاضرة. (حورية وآخرون، 2021، 46)

-**الثقة:** وتعني ثقة الفرد بنفسه وجماعته وحدسه وانفعالاته.

- **الصبر:** وتعني ان يسمح الفرد للأشياء بالظهور للعيان في وقتها المناسب وفي لحظتها الحاضرة.

- **اللطف:** يتسم المتيقظ ب كونه محبا، حنوناً ومتسامحاً. (رانيا وآخرون، 2019، 21)

3-مكونات اليقظة العقلية:

وتعددت وجهات نظر الباحثين الذين تناولوا مكونات اليقظة العقلية وفقا لتوجيهاتهم النظرية:

وتتكون اليقظة العقلية في ضوء الإطار النظري من الابعاد الخمسة الآتية:

● **الوصف:** تتمثل في قدرة الطالب على التعبير عما يشعر به في اللحظة الحاضرة وعن معلوماته وآرائه وتوقعاته وانفعالاته وتجاربه بشئ من التفصيل في صورة كلمات.

● **التصرف بوعي:** تتمثل في قدرة الطالب على تركيز انتباهه وعدم تفكيره في أشياء أخرى عند قيامه بمهامه الأكاديمية، ووعيه للتطورات التي تحدث من حوله.

● **التقبل:** تتمثل في قدرة الطالب على الاندماج والاستماع للآخرين، وفهم انفعالاته والتأثير فيهم والسيطرة على الانفعال عند الأشياء من الزملاء.

● **التحكم في اصدار الحكم:** تمثل في قدرة الطالب على فهم انفعالاته وافكاره وتقسيمها في اللحظة الراهنة سواء تجاه زملائه أو اساتذته.

● **التحكم في اصدار ردود الأفعال:** تتمثل في قدرة الطالب على التريث في ردود أفعاله تجاه المواقف الأكاديمية المختلفة، وعدم إعطاء فرصة لسيطرة الأفكار والتصورات المؤلمة عن الدراسة. (رضا عبد الرزاق، 2021، 139)

كما ذكر (hasken.2010) مكونين رئيسين لليقظة العقلية، وهما التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية.

وقد حدد (Briwn.2011.2.3) مكونين لليقظة العقلية:

- **المكون الأول:** وهو حالة الوعي كما هي في اللحظة الحالية، مع الشعور الهادف والمركز والوعي، ومعنى هادف يشير الى التركيز الموجه، حيث ان الانتباه لا يتعلق بمثيرات معينة او يندمج معها مثل التفكير، الشعور، الادراك البصري.

أما **المكون الثاني:** فتم فهمه على انه ملاحظة فضولية ومحيدة بدون اصدار احكام تقييميه على المثيرات كما هي في الوقت الحاضر. (حسناء قمو، وآخرون، 2023، 13)

4-أبعاد اليقظة العقلية

وفقا لنظرية (لانجر، 1989) تتحدد اليقظة العقلية بأربعة أبعاد هي:

- **التمييز اليقظ:** ويتمثل في درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة وطرائق النظر للأشياء، فالأفراد اليقظون يظهرون عند تمييزهم ابداعا بتوليد أفكار جديدة، أما الافراد الغافلون فهم يعتمدون على الفئات القديمة للأفكار دون أن يحاولوا إيجاد تمييز لهذه الأفكار أو الأمور الجديدة، بمعنى أن اليقظة العقلية هي الابتكار المتواصل للأفكار الجديدة بأساليب غير نمطية أو محددة، فإنه سيرتقي بتفكير الفرد ويضمن اتخاذ أساليب أفضل لا داء مهمة، فضلا على أن التحفيز يسهم في تحسين عملية التذكر.

- **الانفتاح على الجديد:** ويتجسد في استكشاف الفرد للمثيرات الجديدة واستغراقه فيها، فيتميز الافراد المنفتحون على الأفكار الجديدة بالفضول وحب الاستطلاع والتجريب والميل الى الأفكار التي تتضمن تحديا عقليا وهؤلاء الافراد اليقظون لا يفتقدون تركيزهم على المثيرات المتواجدة خارج نطاق المهمة التي يقومون بها، في الوقت نفسه هم يولون حل اهتماماتهم للمهمة التي بين أيديهم.

- **التوجه نحو الحاضر:** ويقصد به درجة انشغال الفرد واستغراقه في موقف معين يدركه آنيا، فالفرد الحساس للسياق منتهب للأحداث الجديدة وتطبيقها ويكونون انتقائيين لهذه الفئات وبطريقة مثالية للمهمة التي يعملون عليها.

- **الوعي بوجهات النظر المتعددة:** ويشير إلى إمكانيات رؤية الموقف من زوايا متعددة وعدم التمسك بوجهات نظر واحدة، فعند وصول الفرد إلى حالة الادراك والوعي بالأفكار، يبدأ بتمييز كل فكرة على حدي، ثم يتمكن من استيعاب هذه الأفكار جميعها بطريقة منفتحة، وهذا يؤدي في النهاية إلى بناء فكرة أكثر منطقية.

(مباركة، 2020، 135)

5- فوائد اليقظة العقلية:

- تكسب الجدية في التعامل مع المحيط الخارجي.
- اكتساب جديد وأفضل للمعلومات والخبرات والمهارات المتعلمة.
- زيادة الوعي بأراء متنوعة لها الأثر في إيجاد الحلول ثم المساهمة في معالجة المشكلة. (الزاملي، 2018، 7)
- تعزز اليقظة العقلية من شعور الفرد بمعنى الحياة واستكشاف معناها.
- اليقظة العقلية تعمل على خفض الضغوط والقلق والمخاوف المرضية وتعمل على تحسين الذاكرة العامة وعمليات الانتباه. (عائشة بولفعة، 2020، 24)
- الانفتاح على المعلومات الجديدة.

6- أهمية اليقظة العقلية:

شهدت العقود الثلاثة الماضية اهتماما شعبيا وأكاديميا بالفوائد المتعددة لليقظة العقلية وأثر تطبيقاتها في المجالات المختلفة وذلك نظرا لأهمية التي تتميز بها وفيما يلي سنذكر بعض منها:

اليقظة العقلية عملية حيوية تكمن أهميتها في كونها إحدى المتطلبات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية كالذكر والادراك والتفكير والتعلم، فمن دونها قد لا تحدث كل العمليات السابقة الذكر، مما قد يتعرض الفرد للوقوع في العديد من الأخطاء سواء على صعيد عملية التفكير ام على صعيد السلوك وتفسيره، كما أنها تعمل على زيادة الادراك من خلال تعزيز الوعي وملاحظة الذات، وزيادة تدفق الأفكار.

وتتيح اليقظة العقلية للأفراد القدرة على النظر في الأشياء بطريقة جديدة ومدروسة. (مخامرة، 2018، 19)

7- علاقة اليقظة العقلية بتلاميذ الثانوية:

لقد حظي التعليم الثانوي باهتمام وعناية كبيرة في معظم الدول المتقدمة والنامية على حد سواء، كونه يعتبر همزة وصل بينه وبين التعليم العالي كما أنه يمثل مرحلة من مراحل الهامة في حياة المتعلم فهو نقطة بداية لرسم أهدافه وتحديد ميوله والتي من خلالها تتشكل شخصيته، وتصل امكانيته، ويبنى مستقبله.

بحيث يهدف إلى التعرف على قدرات المتعلمين ومهاراتهم وتطويرها والدفع بهم نحو الابتكار والجديد وذلك من خلال تمتعهم بالعديد من المهارات التي تخول لهم ذلك. بالإضافة إلى أنه يهتم بوعي المتعلم بما يقوم به أثناء عملية التعلم وهذا ما اتفق مع المنظومة التربوية الحديثة في التأكيد على التربية التي تتسم بالجودة، حيث ركزت على تحسين وتنمية

الإمكانات والقدرات العقلية للإرادة ومن بين هذه القدرات نجد على رأسها الانتباه والادراك الى ما يتعلمه المتعلمين الى ما يتعلمه من معارف علمية لبلوغ مستوى جيد من التعلم، ولتحقيق هذا يجب أن يتوفر لدى المتعلم نوع من الوعي بمدركاته وخبراته وملاحظتها اثناء حدوثها دون اصدار احكام تقييمية لها، سواء كانت خبرات إيجابية أو سلبية، وهذا ما يندرج تحت مسمى اليقظة العقلية بحيث تعمل على تحسين العمليات المعرفية وما وراء المعرفية ويتم ذلك من خلال تعلم الفرد لملاحظة أفكاره ومشاعره. وتشجيع الفرد على تحسين منظوره حول التمرکز في الأفكار. (بنهناوي، 2020، 229)، كما تعمل على الحد من تشتت الانتباه بحيث نجد المتعلم اليقظ لديه القدرة على انتقاء المثيرات التي يراقبها وفقا لاهتماماته وأهدافه، لكي يقوم كل من الوعي والانتباه دوره في اختيار الهدف الى غاية تحقيقه. (كهينة عميار، 2022، 646)

8-نظريات اليقظة العقلية:

عرفت نظريات اليقظة العقلية اختلافا بين المختصين من حيث تناول العلمي المفسر لها، وما اختلاف التعاريف المقدمة لها إلا دليل على ذلك.

أ/ نظرية لانجر (Ellen langer):

ترى لانجر أن اليقظة العقلية تعني القدرة على خلق فئات جديدة واستقبال المعلومات الجديدة والانفتاح على وجهات نظر مختلفة من السيطرة على السياق، ولقد طورت لانجر نظرية اليقظة العقلية من خلال كتابها التي شرحت فيه كيف يحاول الانسان ان يطور فنا خاصا يعيش اللحظة عنوانه (Mindfulness) وهو مصطلح ابتكرته لتلك الحالة النشطة في مراقبة الحاضر، والعمل بجدية على الاندماج فيه دون السماح للمؤثرات الأخرى التي تشتت انتباهه. (حسناء قمو، وآخرون، 2023، 15)

طورت لانجر نظريتها بناء على البحوث المتعلقة بالسلوك البشري حيث ترى أن السلوك لا يقتصر على حالة الرضا فقط بل هو أسلوب بالمواجهة الحياة مواجهة كاملة، وقد افترضت هذه النظرية أن جميع قليات الافراد محدودة نتيجة لتقبل الابداعات الادراكية وقد توصلت بعد عديد الدراسات الى فهم كيفية عمل اليقظة العقلية لدى الفرد وكيف تختلف عن المفاهيم الأخرى، فهي ترى إن اليقظة هي حالة من الوعي تتصف التميز النشط لرسم الاحداث التي تترك الفرد منفتحاً الى كل ما هو جديد وحساس لكل من السياق والمنظور، في المقابل يتم تصور مشاعر الفرد بوصفها حالة ذهنية تتميز بالاعتماد المفرط على الفئات السابقة. (حسناء قمو، وآخرون، 2023، 15)

ووفقا لانجر فإن السلوك اليقظ يتكون من خمس أشكال للتفاعل مع البيئة والعالم المحيط وهي:

- تكوين فئات جديدة وتحديث القديم فغير المتيقظين يعتمدون على الفئات المعهودة في حين المتيقظين يعتمدون على فئات جديد أو إعادة التسمية القيمة. (كوثر، 2019، 31)

- تعديل السلوك التلقائي: يؤدي هذا التعديل الى مزيد من النتائج المرغوبة ففي بعض الحالات يمنع التقييد التلقائي للمهام من النمو والتحسين.

-تقبل الأفكار الجديدة: حيث ان ارادت الافراد تتشكل من الانطباعات الأولية والتمسك بهذه الآراء حتى عندما يظهر دليل معارض، لكن في السلوك اليقظ يستخدم الافراد جميع الأدوات المتاحة من أجل تحسين مقدرتهم على الفهم والاستيعاب وتقبل الأفكار والمواقف الجديدة والانفتاح على وجهات نظر متعددة. (حسناء قمو، واخرون، 2023، 17)

- التأكيد على العملية بدل النتيجة: كيف أقوم بذلك بدلا من هل يمكنني القيام بذلك وهو ما يعني التأكيد على العملية وليس النتيجة بغية الانتباه إلى تحديد الخطوات اللازمة.

- تقبل الشك: يعتمد الكثير من الافراد على التنبؤ كما أنهم يحبون التخطيط للأشياء التي سوف تحدث بالطريقة ذاتها التي تحدث بها باستمرار، أما أصحاب اليقظ فيعملون أن العالم مكان محير ومتقلب، وقد تتبع الرغبة في تقبل الشك من الشخصية بشكل جزئي لكن يمكن تنميتها لدى الافراد. (الهاشم، 2017، 17)

ب/ نظرية الوعي الذاتي التأملي:

ترى هذه النظرية أن الافراد يكونوا يقظين لحالتهم الداخلية وسلوكهم من أجل مواصلة تحقيق أهدافهم وان اليقظة العقلية توجه النظم نحو تجربة عقلية وانفعالية وجسمية والذي يعد أساسي في تطور المعرفة الذاتية وان الفرق بين الانتباه اليقظ والانتباه التأملي يتعلق بنوعية وطبيعة الانتباه، ويمثل الوعي قدرتين أساسيتين هما التمكين والسيطرة، إذ تؤكد هذه النظرية على الدور الأساسي للسيطرة الواعية للتجربة وان الكائن الواعي يحدد المثيرات التي يراقبها وفقا للاهتمامات والاهداف كي يؤدي كل من الوعي والانتباه دوره في اختيار الهدف ومتابعة تحقيقه.

فهذه النظرية ترى أن الفرد يكون واعيا لانفعالاته الداخلية أثناء العمل على تحقيق أهدافه وهذا يبرز دور اليقظة العقلية في توجيه الفرد نحو تبني معايير عقلية وانفعالية وجسمية تدعمه في تحقيق أهدافه. (حسام الدين أبو الحسن، 2022، 1397)

ج/نظرية تقرير المصير:

ترى هذه النظرية أن الوعي المنفتح له قيمة كبيرة في تيسير اختيار السلوكيات المنسجمة مع حاجيات الفرد وقيمه واهتماماته، وتؤكد هذه النظرية أن الحاجة إلى اليقظة العقلية تحدث لدى الفرد عندما تكون حالة التنظيم الذاتي في مستوى منخفض لإعادة بناء التواصل بين عناصر أي نظام مثل العقل والجسم والفكر والسلوك، وترى هذه النظرية أن اليقظة العقلية ربما تسهل عملية الذاكرة من خلال تنظيم النشاط واشباع الاحتياجات النفسية الأساسية ووفقا لهذه النظرية فإن الأشخاص المتيقظين عقليا يكونون أكثر تذكرا من الأشخاص المنخريطين في أعمال تشتت الانتباه، وفي هذا الصدد بينت الدراسات أن الأفراد اليقظين عقليا لديهم شعور بالحيوية أثناء أدائهم على العمليات المعرفية. (حسناء قمو، وآخرون، 2023، 18)

خلاصة

ومن خلال ما تم تقديمه من مواضيع وعناوين في هذا الفصل تبين أن اليقظة العقلية هي القدرة على النظر للأشياء والمواقف التي تحدث في الوقت الحاضر بأساليب وطرق جديدة ومدرسة دون إصدار أحكام، ومما اتضح لنا أيضا أن اليقظة العقلية بمختلف أبعادها توجه الفرد نحو التفكير الإيجابي من خلال التركيز اليقظ والانفتاح على الخبرات الجديدة والوعي والانتباه لمواقف مختلفة، مما يجعل الفرد أكثر تكيفا مع متغيرات البيئة التي يعيش فيها وأكثر قدرة على تسخير الإمكانيات المتاحة لصالحه بما يحقق له التوافق الإيجابي نفسيا واجتماعيا. و اليقظة العقلية باعتبارها وسيلة لتنمية العديد من السلوكيات الإيجابية.

الفصل الثالث: جودة الحياة الاكاديمية

تمهيد

1. مفهوم جودة الحياة الاكاديمية
2. مكونات جودة الحياة الاكاديمية
3. العوامل المؤثرة جودة الحياة الاكاديمية
4. أهمية جودة الحياة الاكاديمية
5. مجالات جودة الحياة الاكاديمية
6. علاقة جودة الحياة الاكاديمية بتلاميذ الثانوية
7. نظريات جودة الحياة الاكاديمية

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعد مصطلح جودة الحياة من المفاهيم الحديثة التي وجدت اهتمام كبير في العلوم الطبيعية والإنسانية وكل المجالات الحياتية وحديثا في مجال علم النفس، حيث اهتم علماء علم النفس بدراسة جودة الحياة بالدرجة الاولى في مختلف التخصصات النفسية والنظرية والتطبيقية، فقد كان لعلم النفس الإيجابي السبق في فهم وتحديد المتغيرات المؤثرة على جودة حياة الانسان وذلك لتعدد استخدامات مصطلح الجودة بصورة واسعة في السنوات الأخيرة في جميع المجالات، ومن هذا المنطلق اكتست دراسة مفهوم جودة الحياة من المنظور النفسي أهمية كبيرة نتيجة ادراك علماء الاقتصاد والاجتماع وصانعي القرار كحقيقة ان الحياة لا تقاس بالأرقام والاحصائيات وانما هي حقيقتها استجابات ومشاعر، فالزيادة في معدلات النمو الاقتصادي، وارتفاع متوسط دخل الفرد وتحسن مستوى ما يقدم له من خدمات ورفاهية، لا يؤدي بالضرورة الى اشباع حاجاته المتنوعة وارضاء طموحاته الشخصية وكذلك تأكيد قيمه الإنسانية.

1- مفهوم جودة الحياة الاكاديمية:

أولاً: تعريف جودة الحياة:

- وفق نظرية رايف (1991): شعور الفرد بالسعادة النفسية عبر مراحل حياته المختلفة والمنبثق من جهوده الإيجابية في الاستقلالية والكفاية الذاتية والنمو الشخصي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين تقبل الذات لتحقيق أهدافه في الحياة. (بشرى مبارك، 2014، 720)

- تعريف منظمة الصحة العالمية (1995): إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق أنظمة الثقافة والقيم في المجتمع الذي يعيش فيه وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه وتوقعاته ومستوى اهتمامه. (محمد أبو الرب وفراس سليم، 2013، 431)

- يعرفها العارف بالله (1999): على أنها البناء الكلي الذي يتكون من مجموعة من المتغيرات التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للإنسان بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بالمؤشرات موضوعية تقيس الإمكانيات المتدفقة على الفرد ومؤشرات ذاتية تقيس مقدار الإشباع الذي تحقق للأفراد. (حرطاني امينة، 2014، 42)

- كما يرى فرانك (2000): هي إدراك الفرد للعديد من الخبرات، وبالمفهوم الواسع شعور الفرد بالرضا مع وجود الضروريات في الحياة مثل الغذاء والمكان وما يصاحب هذا الإحساس من شعور بالإنجاز والسعادة. (صالح الهيص، 2010، 42)

- يعرفها حسن مصطفى (2005): تستخدم كمفهوم للتعبير عن رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم للأفراد المجتمع. (جابر وزملائه، 2013، 5)

ثانياً: تعريف جودة الحياة الاكاديمية:

- عرفها (عابدين والشرقاوي 2016، 172): بأنها شعور الطالب بالرضا عن حياته الاكاديمية وقدرته على إشباع حاجاته الاكاديمية من خلال المساندة الاكاديمية والتخطيط الجيد لمستقبله، فهي تشمل الرضا الأكاديمي، والمساندة الاكاديمية والتخطيط الجيد لمستقبله، فهي تشمل الرضا الأكاديمي، والكفاءة الاكاديمية.

- كما عرفها علي (2013، 656): أنها مفهوم متعدد ونسبي يختلف من شخص لآخر من الناحيتين النظرية والتطبيقية وفق المعايير التي يعتمدها الافراد لتقويم حياتهم الاكاديمية ومطالبها، والتي غالباً ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة الاكاديمية.

- بينما عرفها (Ahanger، 2010، 955): أنها حسن توظيف إمكانياته العقلية والابداعية، واثراء وجدانه لتحقيق الأهداف المنشودة، وان تتوافر الشخصية الإنسانية القادرة على التفكير الحر والنقد البناء والقدرة على التغيير والابداع مع الشعور بالمسؤولية تعد من ركائز النمو والاجتماعي والتعليمي والاقتصادي وتحقيق التنمية الشاملة.

2-مكونات جودة الحياة الاكاديمية:

تناولت العديد من الدراسات جودة الحياة الاكاديمية، وتعددت وجهات النظر في قياسها، حيث حددت دراسة على (2013) جودة الحياة الاكاديمية في أربعة أبعاد هي: الكفاءة الذاتية الاكاديمية، والمساندة الاكاديمية، والتقدم في تحقيق الاهداف الاكاديمية، والرضا الأكاديمي، وحددت دراسة عابدين والشرقاوي (2016) جودة الحياة الاكاديمية في أربعة أبعاد هي: الرضا الأكاديمي، والتوقعات المستقبلية، كفاءة الذات الاكاديمية، والمساندة الاكاديمية. بينما حددت دراسة عبد المطلب (2014) جودة الحياة الاكاديمية في ثلاثة أبعاد هي: مساندة المدرسين والزلاء، والكفاءة الدراسية، والرضا عن الدراسة. وحددت دراسة حبيب (2016) جودة الحياة الاكاديمية في أربعة أبعاد هي: المعرفة، والبراعة الشخصية، والحكمة. وتعرف هذه الابعاد الأربعة كالتالي:

1-المعرفة:

تعني المعرفة بالخبرات والمهارات التي يكتسبها الطالب من خلال عملية التعليم والتعلم لموضوع ما . ويوضح كيلري (Keller.2008) أنه ينبغي أن يشعر الطلاب أن المعارف والخبرات والمهارات التي يتعلمونها نافعة ومفيدة وذلك من خلال تزويدهم بفرص لاستخدام المعرفة الجديدة في مواقف حقيقية .

2-البراعة:

تعني البراعة تفاعل عدد من القدرات والاستعدادات والخصائص الشخصية تؤدي إلى إنتاج أصيل ومفيد وجديد يساهم في تقدم وتطور المعارف الاكاديمية للطالب . والطالب المعلم أصبح هدفا ووسيلة في منظومة الجودة الشاملة من حيث الاهتمام بنمو قدراته، وطاقاته البدنية والعقلية، والاجتماعية، والاكاديمية، والنفسية، والمهارية، والقيمية الامر الذي ينعكس إيجابيا على جودة الحياة التعليمية بأسرها (Daniel. 2003) ويوصف الطالب المعلم الكفء بأنه الذي يلم دائما بالمستجدات والاتجاهات الجديدة في المجال التربوي بصفة عامة بجانب اهتماماته بتدعيم خبراته المتخصصة.

3- الشخصية :

تعني البناء الخاص لصفات الطالب وأنماط سلوكه الذي من شأنه أن يحدد طريقته المتفردة في تكيفه مع البيئة التعليمية واكتساب الخبرات المتاحة له.

ومما لا شك فيه أن شخصية الطالب هي المحفز الأساسي لبذل المزيد من الجهد من أجل لتحقيق جودة الحياة الأكاديمية، لذا ينبغي أن تتكون لدى المتعلم الثقة العالية بقدرته على تحقيق التعلم، فإذا شعر الطالب بعدم قدرته على مواجهة المهام التعليمية والمشكلات فإن هذا يؤثر سلباً على أدائه الأكاديمي (Keller. 2008)

4- الحكمة:

تعني الحكمة جميع التدابير التي يقوم به الطالب للرفع من جودة حياته الأكاديمية . إن امتلاك الطلبة درجة مناسبة من الشعور بالرضا لحياتهم الأكاديمية والمقدرة على اتخاذ القرارات المناسبة تؤهلهم حياة أكاديمية ومهنية أفضل حيث يشير مادي (Maddi، 2004) أن اتخاذ القرار يختلف من طالب وآخر، فمنهم من يختار ما اعتاد عليه أي يقوم بتكرار الاختيارات المألوفة، ولهذا يتطلب امتلاكهم قدر كافي من المرونة في التفكير وحسن الإدراك والتوجه نحو الأفضل مما يزيد من أدائهم معرفياً ونفسياً وصحياً. (العتيبي، لفا محمد، 2014، 257)

3- أهمية تطبيق مفهوم جودة الحياة الأكاديمية:

1- يعمل على إسعاد العاملين وزيادة إنتاجيتهم، وعند التطبيق على الأكاديميين فإن جودة الحياة الأكاديمية، تؤدي إلى إسعاد الأكاديميين، وتحسين الخدمات المقدمة للطلبة سواء فلي التدريس أو المجال البحثي .

2- يعمل على زيادة إنتاج المؤسسات كما ونوعاً، وخفض التكاليف من جهة أخرى. فالجامعات إنتاجها يتمثل في نوعية خريجها، وأبحاثها وإبداعاتها وابتكاراتها (Bruning، 91, 2004).

3- استقطاب والحفاظ على العاملين الكفاء وأرس المال الفكري بالمؤسسة، فالجامعات أرس مالها الفكري يتمثل في الأكاديميين.

4- تحفيز الأكاديميين وزيادة إنتاجهم.

5- زيادة قدرة المؤسسات على تنمية ميزة تنافسية لها والحفاظ عليها لمدة طويلة.

6- تقليل معدلات الغياب.

- 7- الشعور بالأمان الوظيفي.
- 8- احترام العامل لنفسه من خلال الرضا الوظيفي والعمل الانساني .
- 9- زيادة حرية التعبير عن الذات.
- 10- تنمية قوة عمل محفزة منتمية ومرنة (نصار، 2013، 12)

4-العوامل المؤثرة في جودة الحياة الاكاديمية:

- 1-تختص جودة الحياة الاكاديمية بالمؤسسة الاكاديمية (المؤسسة التعليمية) فقط.
- 2-تعتبر جودة الحياة الاكاديمية مؤشرا قويا ورئيسا في تقويم المؤسسة الاكاديمية.
- 3-لا يمكن تقويم جودة الحياة الاكاديمية إلا من خلال استعراض آراء الطلاب المنتسبين لتلك المؤسسة.
- 4-تعتبر جودة الحياة الاكاديمية مؤشرا قويا ورئيسا في جودة الحياة المهنية مستقبلا.
- 5- يعتمد تحقيق جودة الحياة الاكاديمية داخل المؤسسات الاكاديمية على توظيف المؤسسة الاكاديمية لكل إمكانياتها الإدارية والمادية وبرامجها الاكاديمية.
- 6- جودة الحياة الاكاديمية الإيجابية منظومة متكاملة تعتمد على تحقيق التوازن بين أسلوب الطالب في دراسته لمقرراته الاكاديمية وطبيعة المؤسسة الاكاديمية وانظمتها ووسائل الترفيه التي تقدمها تلك المؤسسة، والعلاقات الاجتماعية.
- 7-تتأثر جودة الحياة الاكاديمية داخل المؤسسة الاكاديمية بمجموعة من المتغيرات أهمها:
 - أنظمة وقوانين المؤسسة الاكاديمية.
 - الجهاز الإداري للمؤسسة الاكاديمية.
 - جميع العاملين بالمؤسسة الاكاديمية.
 - طبيعة الطلاب.
 - المرحلة العمرية للطلاب.
 - نوع الجنس للطلاب (ذكور- إناث).
 - أنشطة المؤسسة الاكاديمية الترفيهية.
 - الانتماء للمجتمع. (إيمان عياشي عمر، 2020، 23)

5-مجالات جودة الحياة الاكاديمية:

تعد جودة الحياة الاكاديمية أحد أنواع جودة الحياة بشكل عام، إلا إنها تختص بالمؤسسة الاكاديمية فقط، ونظرا لكون جودة الحياة بشكل عام تركيب متعدد الابعاد، فإن ذلك يعني أن جميع الانواع المنبثقة منها لابد أن يكون لها هي الاخر بأبعاد وفق المجال الذي تتناوله.

وقد أشار (Razak & Hien 2013) إلى مجالات جودة الحياة الاكاديمية مثل: الرفاهية المادية، التمام الجسماني، نمو الشخصية، السلوك الايثاري، العلاقات العائلية الممتدة، السلوك السياسي، النشاط الرياضي كما أكد على وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين جودة الحياة الاكاديمية والتحصيل الدراسي، ووجود بعض الفروق الفردية بين كل مكون من هذه المكونات (Hien&Razak، 2013، 679، 708)

كما أوضح (Sirgy 2007،owiak،rahtz) مجالات جودة الحياة الاكاديمية كما يلي:

أ/ العلاقات الاجتماعية والاداء الأكاديمي: ويقصد بها حرص الطلاب على إقامة علاقات أسرية وإيجاد دعم متبادل بينهم وبين الآخرين وامتلاكهم قدرات حل المشكلات، ولذلك فإن المحيط الاجتماعي غير الملائم قد يؤثر سلبا على مستوى الطلاب مما يجعل هناك ضرورة لوجود شبكة اجتماعية تسهم بدورها بشكل ايجابي في حالة الفرد النفسية والعاطفية والتي تحفزه على التحصيل الدراسي وأداء المهام الاكاديمية.

ب/الترفيه والاداء الأكاديمي :ويقصد بها مشاركة الطلاب في الانشطة الترفيهية المختلفة مثل (النشاط الرياضي والسلوكي والابداعي) ويعد النشاط الرياضي الاكثر تأثيرا في جودة الحياة الاكاديمية في كونه نشاطا عن غيره من الانشطة الاخرى وأكثرها سلوكيات ارتباطا بالتحصيل الأكاديمي .

ج/نمو الشخصية والاداء الأكاديمي: ويقصد بها قدرة الطلاب على التقييم الجيد للذات في محاولة لتحقيق أهدافهم وتلبية احتياجاتهم مما يتطلب نوع من السلام النفسي ومرونة الاهداف وقدرة في التعبير عن مشاعرهم. (إيمان عياشي عمر، 2020، 23)

6-علاقة جودة الحياة الاكاديمية بالتلاميذ:

نرى بأن جودة الحياة قد تعكس الحالة الجسدية والنفسية لدى التلميذ فأهمية هاته الدراسة تبرز في تناولها المرحلة العمرية المهمة في المجتمع الجزائري وهي مرحلة التعليم الثانوي، فهم مرهقون يمرون بمراحل إنمائية مهمة في حياتهم اليومية، والتي تنعكس على مستواهم الدراسي، كما أنهم يستعدون لاجتياز شهادة التعليم الثانوي والالتحاق بالجامعة. وأهمية هذه الدراسة في التحصيل تفيد الاولياء والتلاميذ خاصة في التعرف على العوامل التي تساعد على التحصيل المرتفع، وكذلك العوامل التي تساعد على رفع جودة الحياة لديهم.

7- النظريات المفسرة لجودة الحياة الاكاديمية:

على الرغم من كون مفهوم جودة الحياة مفهوما معقدا ويتصف بالعمومية إلا أن مجموعة من الباحثين استطاعوا أن يتوصلوا إلى تطورات نظرية لتفسير جودة الحياة وتحديد ماهية وأبعاد هذا المفهوم ومن بين تلك النظريات ما يلي:

7-1- نظرية إشباع الحاجات الانسانية لماسلو:

تعتبر هذه النظرية من أكثر النظريات أهمية وشيوعا وتتناول مفهوم جودة الحياة في ضوء إشباع الحاجات حيث يرى ماسلو (1987) أن الحاجات الحيوية تعد الاساس لدراسة جودة الحياة وان أهم النتائج على وصول الفرد لإشباع الحاجات الاساسية هو الاحساس بجودة الحياة من خلال شعوره بالسعادة بشكل إيجابي من الناحية الوجدانية ، وعندما يشبع الفرد من الحاجات الاساسية بشكل كلي يؤدي ذلك إلى تحقيق القيم . العالية محققا بذلك طموحاته وأهدافه في الحياة وعند وصول الفرد لحالة الاشباع هذه نتيجة إلى معالجة مشكلات الحياة ومختلف الخبرات بشكل أكثر إيجابية وكفاءة (هند، سليم،،2008، 64) .

7-2- نظرية المقارنة الاجتماعية : تعد هذه النظرية من أهم نظريات علم النفس الاجتماعي التي استعان بها بعض الباحثين من اجل معالجة مفهوم جودة الحياة حيث تبين أن المصادر الموضوعية للبيئة الاجتماعية هي التي تحدد وضع الفرد المادي والمهني والاجتماعي لا دور ثانوي عند مقارنة الفرد نفسه بالآخرين من أبناء مجتمعه وذلك إذا ما قورنت المصادر الذاتية المتعددة التي يستخدمها الافراد مثل أهداف الفرد ومستوى طموحه وتقديره لذاته وجماعته المرجعية ، وان إدراك الافراد لمواقعهم في عمليات المقارنة هذه يشكل مستوى رضاهم وشعورهم بالسعادة اتجاه مختلف الظروف في الحياة (وردة حسن ، محمد حسن، 2013،40)

7-3- جودة الحياة في ضوء النظرية التكاملية : قدم هؤلاء الباحثون نظرية لتفسير جودة الحياة وأطلقوا عليها النظرية التكاملية (Soren, 2003) ، لفهم الحياة الجيدة حيث توضح أن الحياة الجيدة هدف إنساني دائم التجدد وانه بالرغم من حاجة مفهوم جودة الحياة للتوضيح والشرح إلا انه بديهي و عام كما أن الحياة الجيدة تتحقق من خلال مجموعة سلوكيات العملية التي تساعد على إدارة متطلبات الحياة والاستمتاع بالمعيشة وكذلك الشعور بجودة الحياة أن يؤكد الفرد في نفسه اتجاهات إيجابية نحو الحياة ويسعى دائما بالبحث عن معنى وعمق لحياته وهذا ينعكس عليه بالشعور بالسعادة والتفاؤل وتشير هذه النظرية إلى وجود ثلاثة أبعاد متكاملة متفاعلة لجودة الحياة وهي:

أ/ جودة الحياة الذاتية subjective Quality of life:

ويقصد بها الإدراك الذاتي والحكم الشخصي على الأشياء المحيطة بالأفراد.

ب/ جودة الحياة الوجدانية: life of Existential Quality:

ويقصد بها إلى أي مدى يشعر الفرد أن حياته ذات معنى وعمق وتستحق من اجله ان تعاش، وإلى أي مدى يشعر الفرد بالتوازن النفسي والروحي.

ج/ جودة الحياة الموضوعية: lif of Quality Objective:

ويقصد بها علاقة الفرد بالعالم الخارجي المحيط به بما يشمله من أوضاع وقيم ومعايير ودرجة إحساس الفرد بإشباع حاجاته المختلفة. (فاطمة 35، 2013)

خلاصة :

جودة الحياة من أهم المفاهيم في علم النفس الإيجابي، وتتلخص في استخراج مكان من القوة لدى الفرد والمجتمع، والوصول به للسعادة والرضا، فقد تطرقنا في هذا الفصل الى تعاريف لجودة الحياة وجودة الحياة الاكاديمية، ومكوناتها، والعوامل المؤثرة فيها ومجالاتها، واخيرا والاتجاهات النظرية المفسرة لها.

الجانب المیدانی

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1. المنهج

2. الدراسة الاستطلاعية

1.2. أهداف الدراسة الاستطلاعية

2.2. عينة الدراسة الاستطلاعية

3. الدراسة الأساسية

1.3. مجتمع وعينة الدراسة الأساسية

2.3. أدوات الدراسة الأساسية

أ/ مقياس اليقظة العقلية

ب/ مقياس جودة الحياة الأكاديمية

3.3. الأساليب الإحصائية للدراسة

تمهيد:

بعد التطرق إلى الجانب النظري للدراسة، سنتطرق في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة، والتي تعتبر محطة مهمة من مراحل البحث العلمي، حيث سنتناول في هذا الفصل المعلومات التي سيتم معالجتها بواسطة الخطوات المنهجية التي تمكننا من إثبات أو نفي النتائج المتحصل عليها.

1-المنهج:

يعرف المنهج العلمي بأنه الطريقة أو الأسلوب الذي يعتمد عليه الباحث للوصول إلى نتائجه أو غاياته. (عبد الله وأبو بكر، 51، 2002)

إن طبيعة الموضوع أو الدراسة هي التي تفرض على الباحث في استخدام المنهج المناسب لها، ولهذا اعتمدنا في هذه الدراسة على **المنهج الوصفي بأسلوبي ارتباطي وفارقي** باعتباره أكثر تلاؤماً مع الموضوع، والمنهج الوصفي هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منتظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوصف ظاهرة أو مشكلة اجتماعية. (بوحوش والذنيبات، 10، 2001)

ومضمون البحث، حيث يقوم على دراسة وتحليل الظاهرة ومن ثم وصفها وصفا دقيقا. (المشهداني، 127، 2019)

والدراسة الحالية تهدف على التعرف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا.

2-الدراسة الاستطلاعية:

هي مجموعة من الإجراءات البحثية التي يقوم بها الباحث خلال بحثه أو دراسته لاسيما في المراحل الأولى منه، وكذلك بغرض إتمام الموضوعي بمختلف جزئيات الظاهرة المدروسة أو محل مشكلة الدراسة، حيث يحاول الباحث جمع كل ما يمكن جمعه من ترث علمي نظري أو ميداني وضبط متغيرات الدراسة الأساسية والتصنيفية. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 38، 2000)

تعد الدراسة الاستطلاعية خطوة مهمة قبل الشروع في أي بحث علمي في جانبه الميداني لأنها تتيح للباحث فرصة لجمع المعلومات الأولية.

2-1-أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- التعرف على الظروف والامكانيات المتوفرة في الميدان، والوسائل المنهجية المستعملة قصد ضبط متغيرات الدراسة.
- تطبيق الأداة من اجل تفادي أي صعوبات في الدراسة الأساسية.
- إعادة حساب ثبات كل من مقياس اليقظة العقلية ومقياس جودة الحياة الأكاديمية قصد التأكد من صلاحيتهما لاستعمالهما في الدراسة الحالية.

2-2- عينة الدراسة الاستطلاعية:

وقبل البدء في تطبيق الدراسة الأساسية قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية لتسهيل لنا الطريق الذي سوف نعبر عليه في الدراسة الأساسية وهذا لما فيه من فوائد وكانت عينة الدراسة الاستطلاعية بشكل عشوائي طبقي وتمثلت في تلاميذ البكالوريا، وتتكون عينة الدراسة من 60 تلميذ منهم (28) ذكور و(32) إناث.

جدول (01): يبين خصائص العينة الاستطلاعية حسب الجنس والشعبة

الجنس	التكرار	النسبة المئوية	الشعبة	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	28	47 %	علوم تجريبية	27	45 %
أنثى	32	53 %	تسيير واقتصاد	13	22 %
/	/	/	آداب وفلسفة	15	25 %
/	/	/	تقني رياضي هندسة طرائق	5	8 %
المجموع	60	100 %	المجموع	60	100 %

من خلال الجدول أعلاه نجد أن نسبة تكرارات الذكور تقدر بـ 28 والنسبة المئوية تقدر بـ 47 % وهي أقل من نسبة تكرارات الإناث التي قدرت بـ 32 والنسبة المئوية قدرت بـ 53 %.

كما نجد أيضا أن عدد التلاميذ في شعبة العلوم التجريبية قدرت نسبة التكرارات فيها بـ 27 والنسبة المئوية تقدر بـ 45 % وهي أكبر قيمة بالنسبة للشعب، وتليها شعبة الآداب والفلسفة التي قدرت نسبة التكرارات فيها بـ 15 والنسبة المئوية تقدر بـ 25 % ثم شعبة تسيير واقتصاد وقدّرت نسبة التكرارات فيها بـ 13 والنسبة المئوية تقدر بـ 22 %، ثم شعبة تقني رياضي وهندسة طرائق والتي قدرت نسبة التكرارات فيها بـ 5 والنسبة المئوية تقدر بـ 8 % وهي أصغر قيمة بالنسبة للشعب.

3- الدراسة الأساسية:

3-1- مجتمع وعينة الدراسة الأساسية:

يتمثل مجتمع الدراسة الحالية في التلاميذ الذين يزاولون الدراسة في السنة الحالية 2024/2023 في الصف الثالث من التعليم الثانوي بثانويتي (حفيان مُجد العيد وصنديد مُجد منيب) ببلدية كوينين بولاية الوادي، حيث بلغ

عدددهم (211) موزعين على 4 شعب (علمية وأدبية). وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية طبقية من هذا المجتمع تضم (151) تلميذ منهم 61 ذكور و 90 إناث. كما هي موضحة في الجدول الآتي:

جدول (02) يبين خصائص العينة الأساسية حسب الجنس والشعبة

النسبة المئوية	التكرار	الشعبة	النسبة المئوية	التكرار	الجنس
45 %	68	علوم تجريبية	40 %	61	ذكر
21 %	32	تسيير واقتصاد	60 %	90	أنثى
25 %	38	آداب وفلسفة	/	/	/
9 %	13	تقني رياضي هندسة طرائق	/	/	/
100 %	151	المجموع	100 %	151	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة تكرارات الذكور تقدر بـ 61 والنسبة المئوية تقدر بـ 40 % وهي أقل من نسبة تكرارات الإناث التي قدرت بـ 90 والنسبة المئوية قدرت بـ 60 % من حجم العينة الأساسية. كما نجد أيضاً أن عدد التلاميذ في شعبة العلوم التجريبية قدرت نسبة التكرارات فيها بـ 68 والنسبة المئوية تقدر بـ 45 % وهي أكبر قيمة بالنسبة للشعب، وتليها شعبة الآداب والفلسفة التي قدرت نسبة التكرارات فيها بـ 38 والنسبة المئوية تقدر بـ 25 % ثم شعبة تسيير واقتصاد و قدرت نسبة التكرارات فيها بـ 32 والنسبة المئوية تقدر بـ 21 %، ثم شعبة تقني رياضي وهندسة طرائق والتي قدرت نسبة التكرارات فيها بـ 13 والنسبة المئوية تقدر بـ 9 % وهي أصغر قيمة بالنسبة للشعب.

3-2- أدوات الدراسة الأساسية:

تم الاعتماد في دراستنا الحالية على: أداتين هما:

أ/- مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه: (من إعداد بيبير وآخرون ترجمة وتعريب محمد السيد عبد الرحمان 2016).

يهدف هذا المقياس إلى قياس مهارات اليقظة العقلية متمثلة في خمسة أوجه أو أبعاد هي (الملاحظة، الوصف، التعامل مع الوعي، عدم إصدار أحكام، عدم إصدار ردود أفعال) ويتكون المقياس من 39 بنداً أو عبارة موزعين على الأبعاد الخمسة اختيارات تتراوح بين لا تنطبق إطلاقاً حتى تنطبق دائماً وتحصل الإجابة لا تنطبق إطلاقاً

على درجة واحدة بينما تحصل الإجابة دائما على خمس درجات إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه وتعكس التقديرات في العبارات سالبة الاتجاه.

وقد توزعت العبارات على الأبعاد كالتالي:

جدول (03): أبعاد اليقظة العقلية على العبارات .

أرقام العبارات	أبعاد اليقظة العقلية
1م، 6م، 11م، 15م، 20م، 26م، 31م، 36م	الملاحظة
2م، 7م، 12م، 16م، 22م، 27م، 32م، 37م	الوصف
5م، 8م، 13م، 18م، 23م، 28م، 34م، 36م	التعامل مع الوعي
3م، 10م، 14م، 17م، 15م، 30م، 35م، 39م	عدم إصدار أحكام
4م، 9م، 19م، 21م، 24م، 29م، 33م	عدم إصدار ردود أفعال

س: سالبة

م: موجبة

من هذا الجدول نسجل مايلي:

- وجود 20 عبارة موجبة

- وجود 19 عبارة سالبة

- جميع عبارات البعدين الأول (الملاحظة) والخامس (عدم إصدار ردود أفعال) موجبة الاتجاه.

- جميع عبارات البعدين الثالث (التعامل مع الوعي) والرابع (عدم إصدار أحكام) سالبة الاتجاه.

إضافة لما تم عرضه حول المقياس فقد تضمن كذلك جزء خاص ببيانات عامة تتعلق بالمتغيرات الديمغرافية التي تخص

كل مبحوث والتي لها علاقة بفرضيات الدراسة وهي الجنس والشعبة.

- الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية:

يعد الصدق والثبات من الخصائص الأساسية التي تمنح الأداة صلاحية لقياس الظاهرة موضوع الدراسة وفيما يلي

عرض لطرق حساب صدق وثبات الأداة المستخدمة في بحثنا الحالي:

الصدق: لحساب صدق المقياس تم الاعتماد على طريقة:

أ/الإتساق الداخلي: نلاحظ بأن قيم معاملات ارتباط العبارات بالأبعاد التي تنتمي إليها تراوحت بين $(325^{**} - 649^{**})$ كما تراوحت قيم معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس بين $(275 - 564)$ وأن جميع معامل ارتباطها سواء مع البعد أو الدرجة الكلية للمقياس أعلى من $(0,20)$ وهو وفق ما أشار إليه (عودة، 2010) كمعيار قبول العبارة .

الثبت:

إن قيمة معامل الثبات لأبعاد المقياس تراوحت بين $(720 - 803)$ وهي معاملات ثبات جيدة ومقبولة. كما كان معامل الثبات للمقياس ككل (0.75) وهذا يعني أن المقياس تمتع بثبات عالي، ويوحى هذا إلى أن العينة متجانسة في الاستجابة على عبارات المقياس ويمكن الاعتماد على النتائج في تعميمها على مجتمع الدراسة بدرجة كبيرة.

كما تم إعادة حساب ثبات المقياس في الدراسة الحالية من أجل الارتياح لاستعماله وذلك بطريقة ألفا كرونباخ كما هي موضحة في الجدول الآتي:

جدول (04) يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس

المتغير	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
اليقظة العقلية	39	0.68

يتضح من خلال نتائج الجدول (5) أن قيمة الثبات تقدر بـ $0,68$ وهي مقبولة وعالية فالبنود تعتبر ثابتة وعليه تم اعتماد هذا المقياس في الدراسة الحالية لقياس اليقظة العقلية.

ب/- مقياس جودة الحياة الأكاديمية: (من إعداد الدكتور العتيبي لفا مُجد هلال 2016).

ويهدف إلى معرفة الطالب بالخبرات والمهارات وتفاعل قدرته واستعداداته لإنتاج شيء مفيد يساهم في تطوير حياته وامتلاكه لصفات وأنماط سلوكية تمكنه من التكيف مع بيئته التعليمية لتحقيق الجودة الشاملة في مجال تخصصه. (العتيبي، لفا مُجد هلال، 2014، 249)

ويتكون الاستبيان من 36 عبارة أو بند ومن أربعة أبعاد (04)، يتكون البعد الأول (المعرفة) من (9) بنود، والبعد الثاني (البراعة) من (8) بنود، والبعد الثالث (الشخصية) من (8) بنود، والبعد الرابع (الحكمة) من (11) عبارة.

وقد توزعت العبارات على الأبعاد كالتالي:

جدول (05) أبعاد جودة الحياة الأكاديمية بالعبارات

أرقام العبارات	أبعاد جودة الحياة الأكاديمية
1,2,3,4,5,6,7,8,9	المعرفة
10,11,12,13,14,15,16,17	البراعة
18,19,20,21,22,23,24,25,	الشخصية
26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36	الحكمة

تقدير الدرجات:

يتم تقدير الدرجات على عبارات المقياس الحالي كما يلي:

- (3) ثلاث درجات إذا كانت الاستجابة (دائما).

- (2) درجتان إذا كانت الاستجابة (أحيانا).

- (1) درجة واحدة إذا كانت الاستجابة (نادرا).

- الخصائص السيكمترية لمقياس جودة الحياة الأكاديمية:

يعد الصدق والثبات من الخصائص الأساسية التي تمنح الأداة صلاحية لقياس الظاهرة موضوع الدراسة وفيما يلي

عرض لطرق حساب صدق وثبات الأداة المستخدمة في بحثنا الحالي:

الصدق: لحساب صدق المقياس تم الاعتماد على طريقة:

أ/الاتساق الداخلي:

نلاحظ بأن قيم معاملات ارتباط العبارات بالأبعاد التي تنتمي إليها تراوحت بين (422^{**} - 745^{**}) كما

تراوحت قيم معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس بين (304^{**} - 663^{**}) وأن جميع معامل

ارتباطها سواء مع البعد أو الدرجة الكلية للمقياس أعلى من (0,20) وهو وفق ما أشار إليه (عودة، 2010) كمعيار

قبول العبارة.

الثبات:

من خلال دراسة الدكتور العتيبي لفا لمقياس جودة الحياة الأكاديمية أنه وجد الثبات يقدر بـ (0.81) ومن هذا

تعتبر قيمة الثبات عالية جدا مما يدل على دقة استقرار المقياس وثباته. (العتيبي، لفا مُجد هلال، 2014، 249)

كما تم إعادة حساب ثبات المقياس في الدراسة الحالية من أجل الارتياح لاستعماله وذلك بطريقة ألفا كرونباخ كما هي موضحة في الجدول الآتي:

جدول (06) يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس

المتغير	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
جودة الحياة الأكاديمية	36	0,90

نلاحظ من خلال الجدول (6) نسبة الثبات تقدر بـ 90,0 وهي مقبولة وعالية جداً فالبند تعتبر ثابتة وعليه تم اعتماد هذا المقياس لقياس جودة الحياة الأكاديمية.

3-3- الأساليب الإحصائية للدراسة:

يلجأ الباحث إلى الأساليب الإحصائية التي تساعد على الوصول إلى معطيات ونتائج يحلل من خلالها الظاهرة المدروسة، وقد استخدمنا الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك بعد ترميز وإدخال البيانات إلى الحاسب الآلي ومعالجتها باستخدام:

الإحصاء الوصفي والبياني:

- متوسط الرتب.

- معامل ارتباط سبيرمان.

- المضلعات التكرارية.

الإحصاء الاستدلالي:

- اختبار "Z" للكشف عن دلالة الارتباط بين رتب درجات قياس اليقظة العقلية ورتب درجات قياس جودة الحياة الأكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا.

- اختبار "ت" T_{test} لعينتين مستقلتين، للكشف عن دلالة الفروق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من تلاميذ البكالوريا على مقياس اليقظة العقلية ومقياس جودة الحياة الأكاديمية.

- اختبار F لتحليل التباين أحادي الاتجاه (one-way ANOVA)، للكشف عن دلالة الفروق بين تلاميذ البكالوريا على مقياس اليقظة العقلية تبعاً للشعب الدراسية (علوم تجريبية/هندسة طرائق/تسيير واقتصاد/آداب وفلسفة).

- اختبار كروكسال واليس (KW .test) للكشف عن الاختلاف بين رتب درجات قياس جودة الحياة الأكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا تبعاً للشعب الدراسية (علوم تجريبية/هندسة طرائق/تسيير واقتصاد/آداب وفلسفة).
- اختبار كا² للكشف عن دلالة الاختلاف بين متوسطات رتب درجات قياس جودة الحياة الأكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا تبعاً للشعب الدراسية (علوم تجريبية/هندسة طرائق/تسيير واقتصاد/آداب وفلسفة).

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة وتفسيرها

تمهيد

1- عرض نتائج الدراسة وتحليلها

2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

الاستنتاج العام

تمهيد:

بعد تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية وتفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً، سيتم عرض النتائج المتوصل إليها بعد تطبيق مقياسي الدراسة: مقياس اليقظة العقلية ومقياس جودة الحياة الأكاديمية على تلاميذ البكالوريا، وسينتهي هذا الفصل بتفسيرها ومناقشتها.

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا.

وللتحقق من هذه الفرضية قمنا بتطبيق معامل ارتباط سيرمان (r_s)، كبديل لبيرسون وذلك بعد التأكد من افتراضاته وشروطه التي لم تتحقق، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (07): دلالة معامل ارتباط سيرمان بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى

تلاميذ البكالوريا

المتغيرات	معامل ارتباط سيرمان r_s	قيمة Z_C المحسوبة	قيمة Z_t الجدولة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
اليقظة العقلية	0.23	2.82	1.96	0.005	دالة
جودة الحياة الأكاديمية					

$$Z_{\alpha = \frac{0.05}{2}} = \pm 1.96$$

يتبين من الجدول (07) أن قيمة معامل ارتباط سيرمان ($r_s = 0.23$) وهو ارتباط ضعيف ودال احصائياً بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا بدليل أن قيمة اختبار Z_C المحسوبة المقدرة (2.82) أكبر من قيمة اختبار Z_t الجدولة المقدرة (1.96) وبقيمة احتمالية (0.005) أصغر من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، أي أن هناك نسبة من التغير في تباين رتب درجات جودة الحياة الأكاديمية هي نتيجة التغير في تباين رتب درجات اليقظة العقلية لدى أساتذة التعليم الابتدائي. وهذه النتيجة تدفعنا إلى قبول الفرضية الأولى القائلة: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا.

1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الذكور والاناث من تلاميذ البكالوريا على مقياس اليقظة العقلية.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار "ت" للعينات المستقلة، وذلك بعد التحقق من افتراضاته

وشروطه، والجدول التالي يعرض نتائج اختبارات "و" والدلالة الاحصائية

جدول (08): دلالة الفروق بين متوسطي الذكور والاناث من تلاميذ البكالوريا على مقياس

اليقظة العقلية

مقياس اليقظة العقلية	العينة N	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	الانحراف المعياري S	متوسط الفروق	قيمة t_c	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
ذكور	61	119.84	14.74	2.20	0.89	0.37	غير دال
إناث	90	117.64	14.80				

$$t_t(df\ 149, \alpha \leq 0.05) = 1.98$$

يتضح من بيانات الجدول (08) أن قيمة متوسط درجات اليقظة العقلية عند الذكور بلغ (119.84) بانحراف معياري (14.74)، وقيمة متوسط درجات اليقظة العقلية عند الإناث بلغ (117.64) بانحراف معياري (14.80)، كما جاءت نتيجة اختبار "ت" (0.89) بقيمة احتمالية (0.37) أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

مما يدل على أن اختلاف الجنس (ذكور/إناث) لا يؤدي إلى التباين في درجات اليقظة العقلية لدى تلاميذ البكالوريا. وعلى إثر هذه النتيجة نقبل بالفرضية الثانية القائلة: لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الذكور والاناث من تلاميذ البكالوريا على مقياس اليقظة العقلية.

1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الذكور والاناث من تلاميذ البكالوريا على مقياس جودة الحياة الأكاديمية.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار "ت" للعينات المستقلة، وذلك بعد التحقق من افتراضاته وشروطه، والجدول التالي يعرض نتائج اختبار "ت" والدلالة الإحصائية

جدول (09): دلالة الفروق بين متوسطي الذكور والاناث من تلاميذ البكالوريا على مقياس

جودة الحياة الأكاديمية

مقياس جودة الحياة الأكاديمية	العينة n	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	الانحراف المعياري S	متوسط الفروق	قيمة t_c	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
ذكور	61	82.21	12.17	1.10	0.52	0.60	غير دال
إناث	90	81.11	12.97				

$$t_t(df\ 149, \alpha \leq 0.05) = 1.98$$

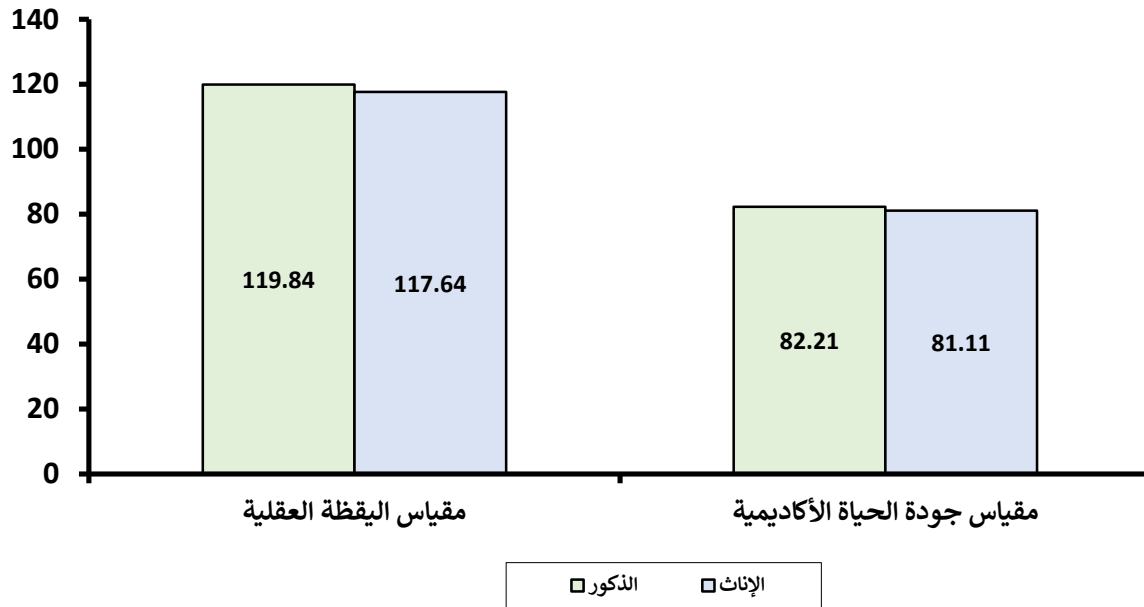
يتضح من بيانات الجدول (09) أن قيمة متوسط درجات جودة الحياة الأكاديمية عند الذكور بلغ (82.21) بانحراف معياري (12.17)، وقيمة متوسط درجات جودة الحياة الأكاديمية عند الإناث بلغ (81.11) بانحراف معياري (12.97)، كما جاءت نتيجة اختبار "ت" (0.52) بقيمة احتمالية (0.60) أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

مما يدل على أن اختلاف الجنس (ذكور/إناث) لا يؤدي إلى التباين في درجات جودة الحياة الأكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا. وعلى إثر هذه النتيجة نقبل بالفرضية الثالثة القائلة: لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة

($\alpha \leq 0.05$) بين الذكور والإناث من تلاميذ البكالوريا على مقياس جودة الحياة الأكاديمية.

والشكل التالي يلخص بياناً متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من تلاميذ البكالوريا على مقياسي اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية.

الشكل (01): متوسطي درجات الذكور والإناث من تلاميذ البكالوريا على مقياسي اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية



يتضح من الشكل (01): أن متوسط درجات اليقظة العقلية عند الذكور بلغ (119.84) متقارب نسبياً ومتوسط درجات اليقظة العقلية عند الإناث بلغ (117.64).

وبالمقابل نجد كذلك أن متوسط درجات جودة الحياة الأكاديمية عند الذكور بلغ (82.21) متقارب نسبيا ومتوسط درجات جودة الحياة الأكاديمية عند الإناث بلغ (81.11).

1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين تلاميذ البكالوريا على مقياس اليقظة العقلية تعزى للشعبة الدراسية.

وللتحقق من هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه (one-way ANOVA)، وذلك بعد التأكد من افتراضات اختبار فيشر "ف" وشروطه، يوضح الجدول التالي نتائج الاختبار والدلالة الإحصائية.

جدول (10): نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه لدلالة الفروق بين تلاميذ البكالوريا

على مقياس اليقظة العقلية تبعا للشعبة الدراسية

مقياس اليقظة العقلية	العينة N	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	الانحراف المعياري S	قيمة ف (f_c)	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
شعبة علوم تجريبية	68	119.54	14.77	0.29	0.83	غير دالة
شعبة تسيير واقتصاد	32	117.50	14.58			
شعبة هندسة طرائق	13	119.77	16.22			
شعبة آداب وفلسفة	38	117.16	14.85			
المجموع	151	118.53	14.77			

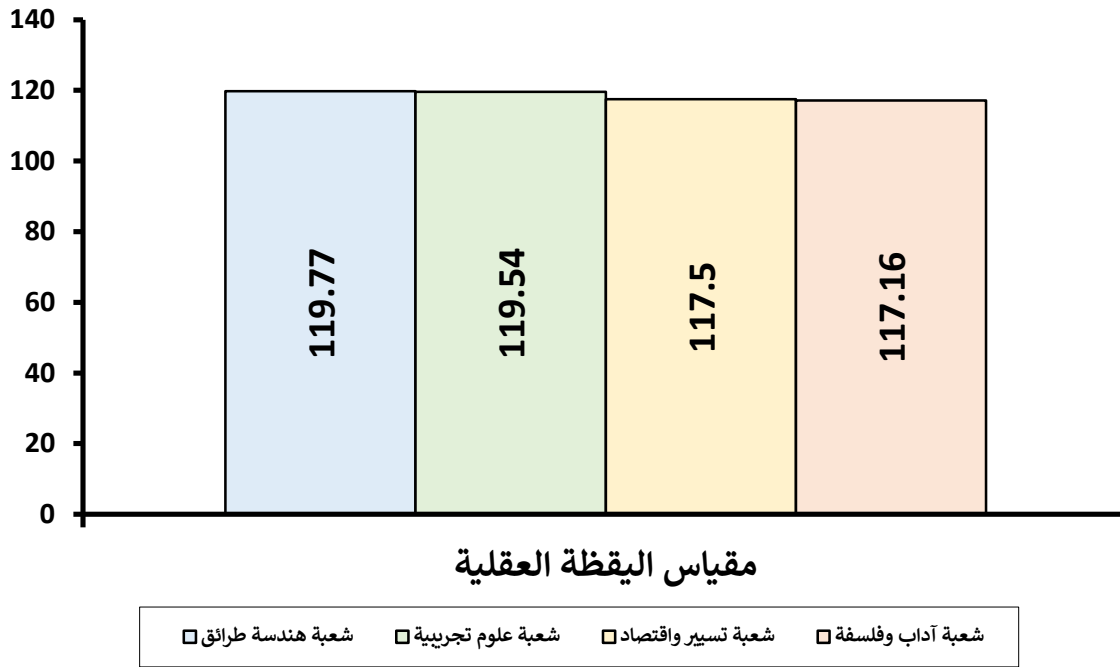
$$f_{t(df(3;147), \alpha \leq 0.05)} = 2.69$$

يتضح من الجدول (10): أن متوسط درجات قياس اليقظة العقلية لدى تلاميذ البكالوريا شعبة هندسة طرائق البالغ (119.77) وانحراف معياري (16.22)، ويليه متوسط درجات قياس اليقظة العقلية لدى تلاميذ البكالوريا شعبة علوم تجريبية البالغ (119.54) بانحراف معياري (14.77)، ويليه متوسط درجات قياس اليقظة العقلية لدى تلاميذ البكالوريا شعبة تسيير واقتصاد البالغ (117.50) بانحراف معياري (14.58)، وأخيرا متوسط درجات قياس اليقظة العقلية لدى تلاميذ البكالوريا شعبة آداب وفلسفة البالغ (117.16) وانحراف معياري (14.85) كما جاءت قيمة اختبار "ف" المحسوبة (0.29) أصغر من قيمة "ف" الجدولة (2.69)، وقيمة احتمالية محسوبة (0.83) أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$). مما يدل على أن الاختلاف في الشعب الدراسية (علوم تجريبية/هندسة طرائق/تسيير

واقتصاد/آداب وفلسفة) لا يؤدي إلى التباين في درجات قياس اليقظة العقلية لدى تلاميذ البكالوريا. وهذه النتيجة تدفعنا إلى القبول بالفرضية الرابعة القائلة أنه: لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين تلاميذ البكالوريا على مقياس اليقظة العقلية تعزى للشعبة الدراسية.

والشكل التالي يعرض بياناً متوسطات درجات تلاميذ البكالوريا للشعب الدراسية (علوم تجريبية/هندسة طرائق/تسيير واقتصاد/آداب وفلسفة) على مقياس اليقظة العقلية.

الشكل (02): متوسطات درجات تلاميذ البكالوريا للشعب الدراسية (علوم تجريبية/هندسة طرائق/تسيير واقتصاد/آداب وفلسفة) على مقياس اليقظة العقلية



يتضح من الشكل (02): أن متوسط درجات قياس اليقظة العقلية لدى تلاميذ البكالوريا شعبة هندسة طرائق البالغ (119.77)، يليه متوسط درجات قياس اليقظة العقلية لدى تلاميذ البكالوريا شعبة علوم تجريبية البالغ (119.54)، يليه أيضاً متوسط درجات قياس اليقظة العقلية لدى تلاميذ البكالوريا شعبة تسيير واقتصاد البالغ (117.50)، وأخيراً متوسط درجات قياس اليقظة العقلية لدى تلاميذ البكالوريا شعبة آداب وفلسفة البالغ (117.16).

5-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة: لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين تلاميذ البكالوريا على مقياس جودة الحياة الأكاديمية تعزى للشعبة الدراسية.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بتطبيق اختبار كروكسال واليس (K.W.test) كبديل لبارامتري لاختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه (one-way ANOVA)، وذلك بعد التأكد من عدم توفر شروطه وافترضاياته التي لم تتحقق، والجدول التالي يعرض نتائج الاختبار ودلالته الإحصائية:

جدول (11): دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات تلاميذ البكالوريا على مقياس جودة

الحياة الأكاديمية تعزى للشعبة الدراسية

الشعب الدراسية	مقياس جودة الحياة الأكاديمية	ت	متوسط الرتب	قيمة كا ² K.W.test	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
شعبة علوم تجريبية	مقياس جودة الحياة الأكاديمية	68	78.36	0.44	0.93	غير دال
شعبة تسيير واقتصاد		32	73.27			
شعبة هندسة طرائق		13	77.19			
شعبة آداب وفلسفة		38	73.67			
المجموع		151	/			

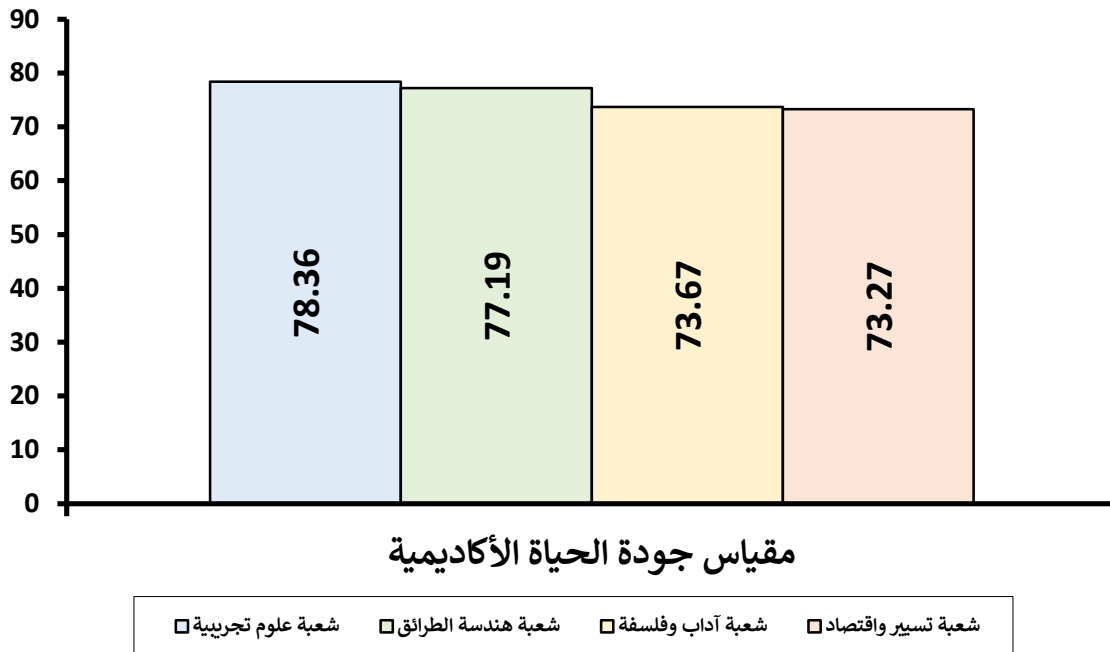
$$\chi^2_{(df=3, \alpha \leq 0.05)} = 7.82$$

يتبين من الجدول (11): أن متوسط رتب درجات قياس جودة الحياة الأكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا شعبة علوم تجريبية البالغ (78.36)، يليه متوسط رتب درجات قياس جودة الحياة الأكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا شعبة هندسة طرائق البالغ (77.19)، يليه أيضا متوسط رتب درجات قياس جودة الحياة الأكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا شعبة آداب وفلسفة البالغ (73.67)، وأخيرا متوسط رتب درجات قياس جودة الحياة الأكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا شعبة تسيير واقتصاد البالغ (73.27)، كما جاءت قيمة اختبار كا² المحسوبة المقدرة بـ: 0.44 أصغر من قيمة كا² الجدولة المقدرة بـ: 7.82، وبقية احتمالية (0.93) أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$). أي أن الاختلاف في الشعب الدراسية (علوم تجريبية/هندسة طرائق/تسيير واقتصاد/آداب وفلسفة) لا يؤدي إلى التباين في رتب درجات قياس جودة الحياة الأكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا. وهذه النتيجة تدفعنا إلى القبول بالفرضية الخامسة القائلة أنه: لا

توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين تلاميذ البكالوريا على مقياس جودة الحياة الأكاديمية تعزى للشعبة الدراسية.

والشكل التالي يعرض بياناً متوسطات رتب درجات تلاميذ البكالوريا للشعب الدراسية (علوم تجريبية/هندسة طرائق/تسيير واقتصاد/آداب وفلسفة) على مقياس جودة الحياة الأكاديمية.

الشكل (03): متوسطات رتب درجات تلاميذ البكالوريا للشعب الدراسية (علوم تجريبية/هندسة طرائق/تسيير واقتصاد/آداب وفلسفة) على مقياس جودة الحياة الأكاديمية



يتضح من الشكل (03): أن متوسط رتب درجات قياس جودة الحياة الأكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا شعبة علوم تجريبية البالغ (78.36) وهو الأكبر نسبياً، ويليه متوسط رتب درجات قياس جودة الحياة الأكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا شعبة هندسة طرائق البالغ (77.19)، ويليه أيضاً متوسط رتب درجات قياس جودة الحياة الأكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا شعبة آداب وفلسفة البالغ (73.67)، وأخيراً متوسط رتب درجات قياس جودة الحياة الأكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا شعبة تسيير واقتصاد البالغ (73.27).

2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة:

2-1- مناقشة وتفسير الفرضية الأولى:

والتي مفادها وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات تم تأكيد الفرضية البديلة ورفض الفرضية الصفرية، وهذه النتيجة تتفق مع الاطار النظري المفسر لمتغيرات الدراسة ، حيث تبين النتيجة انه كلما ارتفع مستوى اليقظة العقلية لدى تلاميذ البكالوريا كلما كانت جودة الحياة لديه افضل، حيث ترى لانجر في نظريتها بأن اليقظة العقلية تعني القدرة على خلق بيئة جديدة واستقبال المعلومات الجديدة والانفتاح على وجهات نظر مختلفة مع السيطرة على السياق، والتأكيد على النتيجة . كما تفترض هذه النظرية ان جميع القابليات محدودة تكون نتيجة لتقبل غير واع للإيداعات المعرفية السابقة لأوانها ، فقد أظهرت نتائج لانجر وبيك أنه بإمكاننا تحسين الذاكرة بعيدة المدى وقصيرة المدى من خلال المتغيرات السياقية وذلك يكون مقدارا من المعلومات للمعالجة بصورة شعورية بمعنى أنه كلما كانت المعلومات والمعارف التي يتلقاها الفرد ، وهو بكامل شعوره وتركيزه وتأمله الواعي ، كلما كانت لديه يقظة ذهنية كاملة وكان بإمكانه تحسين ذاكرته قصيرة المدى وطويلة المدى ، عكس ما إذا كان استقباله للمعلومات السابقة لأوانها والتعامل معها بدون تركيز كافي ، فذلك قد يخلق لديه عدم السيطرة على كل السياقات والمعارف الجديدة في محيطه ، ولا يكون لديه معالجة معلوماتية بصورة شعورية كافية). وطورت لانجر نظرية اليقظة العقلية استنادا إلى البحوث المتعلقة بالسلوك البشري، إذ وضعت في اعتبارها أن السلوك لا يقتصر على حالة اليقظة فحسب لكنه أكثر من ذلك بل هو طريقة لمواجهة الحياة مواجهة كاملة.

ونفسر هذا بأن كلما كان طلاب البكالوريا لديهم انتباه يقط وانتباه تأملي بمعنى لديهم قدرة على السيطرة الواعية للتجربة، وكلما كانت لديهم هذه السعة ومراقبتها وفقا لاهتماماتهم وأهدافهم اقتضى بذلك وجود بيئة وجودة حياة إيجابية، وهذا ما يفسر إيجابية العلاقة بينهما وكذلك ملائمة الظروف والمعاملات الأكاديمية بالنسبة لهم تقتضي أن تكون لهم امتيازات على المستوى العلمي من أساتذة وطاقم تربوي وإداري ، وذلك بسبب تفاعل الأخير بقدراته وطاقاته الإيجابية . وبالتالي نقول وما هو موجود على أرض الواقع كلما كان الطالب يقط ومجتهد ويعمل على تطوير نفسه واستجابة معلوماته العلمية ، كلما لانت كل الظروف المحيطة من حوله وبالتالي أصبح هناك لديه جودة حياة أكاديمية أفضل.

ويتفق هذا التفسير مع ما توصلت إليه دراسة (عبد الحميد، 2021) حيث أكدت نتائجها على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية.

2-2- مناقشة وتفسير الفرضية الثانية:

والتي مفادها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى تلاميذ البكالوريا بين الجنسين، وهذه النتيجة تتفق مع الاطار النظري المفسر لمتغيرات الدراسة، فعدم الاختلاف بين الذكور والاناث في اليقظة العقلية لدى تلاميذ البكالوريا أمر منطقي، حيث ترى نظرية لانجر بأن مدارس القرن الحادي والعشرين لا توفر مجموعة واسعة من المهارات الأكاديمية فحسب، بل إنها تعزز أيضا التنمية الصحية والصحة النفسية للأطفال والمراهقين من خلال التعليم القائم على نقاط القوة وتنمية المهارات الاجتماعية والعاطفية والسلوكية، كما تتضمن بعض التدخلات القائمة على الأدلة التي قد تعالج هذه المتطلبات البرامج القائمة على اليقظة العقلية والرحمة، وكذلك ينصب اهتمامنا على كيفية دمج اليقظة العقلية بطريقة أكثر شمولاً للمساعدة في ضمان استدامتها في المدارس وكذلك في المؤسسات المدججة في سياقات اجتماعية وثقافية محددة، على وجه الخصوص، نقترح ان المعني المشترك في النظام التعليمي (أي المستوى الفردي والمؤسسي) قد يؤدي إلى شبكة حيث يمكن دعم اليقظة العقلية بشكل أكثر استدامة، إن المعني المشترك حول سبب ولأي غايات، يجب على المراهقين ممارسة اليقظة العقلية قد لا يأخذ في الاعتبار منظورا شخصيا فحسب، بل وجهة نظر اجتماعية وبيئية أيضا، ستلعب اليقظة العقلية دورا لتعزيز الصحة النفسية في المدارس .

ويضاف إلى ذلك أن القيادة الحقيقية مرتبطة بشكل إيجابي باليقظة الجماعية والازدهار الجماعي وعلاوة على ذلك فاليقظة الجماعية مرتبطة بشكل إيجابي بالازدهار الجماعي والتفاعل الجماعي. ونفسر ذلك بأن كل طالب من طلاب البكالوريا هو ابن بيئته ومجتمعه، وكذلك تربطهم حتى العوامل الوراثية، كذلك ولهم نفس الثقافة والأفكار المشتركة كما يتحصلون على نفس المناهج العلمية لذلك من هذا المنظور نقول إنه مادام أن كلا الجنسين يشتركان في هذه الظروف لذلك وجد لدينا عدم وجود فروق فردية كبيرة بينهما في اليقظة.

ويتفق هذا التفسير مع دراسة (الانصاري، 2019) والتي كشفت عن عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى اليقظة العقلية.

2-3- مناقشة وتفسير الفرضية الثالثة:

والتي مفادها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الشعبة. وهذه النتيجة تتفق مع الإطار النظري المفسر لمتغيرات الدراسة، فعدم الاختلاف في اليقظة العقلية لدى تلاميذ البكالوريا حسب متغير الشعبة أمر منطقي، حيث ترى نظرية **التعلم الاجتماعي** أن اليقظة العقلية لها تأثير على فعالية المدارس باستخدام متغيرات وسيطة للمناخ التنظيمي وسلوك المواطنة التنظيمية، وأن المناخ التنظيمي وسلوك المواطنة التنظيمية كان لهما تأثير مباشر على فعالية المدارس، كما أن وعي المدير كان له علاقة كبيرة بالمناخ التنظيمي وسلوك المواطنة التنظيمي.

كما ساهمت بنية " التدريس الواعي " كوسيلة للتخفيف من الإرهاق وتحسين رفاهية المعلمين وفعاليتهم الأساس لبناء التعليم الواعي، يشمل وعي المعلمين وتعاطفهم الذين يركزان على الداخل والخارج وكذلك يمكن دمج التدريس الواعي في تعليم المعلمين كوسيلة لمساعدة المعلمين على التفكير والتغلب على التوترات المتأصلة في عملهم، وتوضح مقتطفات من مجلة الطالب المعلم كيف يمكن للمعلمين استخدام بنية التعليم اليقظ لتحسين رفاهية المعلمين من خلال إعادة ربطهم بإحساسهم بالهدف من خلال الوعي والرحمة والفعالية المحسنة والعمل اليقظ . ونفسر ذلك بأن الأسباب المذكورة سابقا وهو أن الطلاب لهم عوامل مشتركة بيئية واجتماعية وثقافية كما أنه لا يوجد فروق في استخدام أسلوب الاتصال الأكاديمي بالنسبة للأساتذة مع الطلاب، وأيضا وجود بنية التدريس الواعي ورفاهية المعلمين والإدارة المدرسية، تلعب دور كبير في فاعليتهم لبناء تعليم واعي مع وجود أهداف بيداغوجيا مشتركة تساعد المتعلمين على تفكير تنظيمي يقظ في كل الشعب سواء كانت أدبية أو علمية، مما يخلق عند أغلبهم عدم وجود فروق على مستوى الشعبة.

ويتفق هذا التفسير مع دراسة (نبيل عبد الهادي، 2018) والتي أشارت نتائجها بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الشعبة العلمية والأدبية في اليقظة العقلية والمتغيرات النفسية الأخرى المدرسية.

2-4- مناقشة وتفسير الفرضية الرابعة:

والتي مفادها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة الأكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الجنس. وهذه النتيجة تتفق مع الإطار النظري المفسر لمتغيرات الدراسة، فعدم الاختلاف بين الجنسين في جودة الحياة الأكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا أمر منطقي، حيث ترى نظرية **شالوك Schalok Theory** الذي قدم

تحليلاً مفصلاً لمفهوم جودة الحياة على أساس أنه مفهوم مكون من ثمانية مجالات، وكل مجال يتكون من ثلاثة مؤشرات تؤكد جميعها على أثر الأبعاد الذاتية كونها محددات الأكثر أهمية من الأبعاد الموضوعية في تحديد درجة شعور الفرد بجودة الحياة، على أن هناك نسبة في درجة هذا الشعور فاعامل الحاسم في ذلك يكمن في طبيعة إدراك الفرد لجودة حياته.

ويذكر شالوك (Schalok, 2003) أن هناك تحليل جديد بتحديد ثلاث مؤشرات لكل من المجالات الثمانية لجودة الحياة هي:

- 1- السعادة الانفعالية: الرضا، مفهوم الذات، وانخفاض الضغوط.
- 2- العلاقات بين الشخصية: التفاعلات، العلاقات، والمساندة.
- 3- السعادة المادية: الحياة المالية، العمل، المسكن.
- 4- النمو الشخصي: التعليم، الكفاءة الشخصية، الأداء.
- 5- السعادة البدنية: الصحة، أنشطة الحياة اليومية، وقت الفراغ.
- 6- تقدير المصير: الاستقلالية، الأهداف، القيم، الاختبارات.
- 7- الاندماج الاجتماعي: التكامل والترابط الاجتماعي والمشاركة، الأدوار المجتمعة، والمساندة الاجتماعية.
- 8- الحقوق البشرية: القانونية، العلميات الواجبة.

ونفسر ذلك بأن الطلبة كلما كانت لديهم عوامل مشتركة من مهام أكاديمية ومعلومات علمية وهم كذلك من نفس البيئة الأكاديمية وهذا يستلزم بذلك توفر نفس الميزات والقيم المعرفية والعلمية التي يحتاجها كلا الجنسين وأنها مشتركة بينهما. مما يؤكد أنهما من نفس الوسط الأكاديمي أي الطاقم الإداري والتربوي الذي يلعب دور تفاعلياً وتأثيراً إيجابياً على كلا الجنسين مما يؤدي إلى وجود رفاهية تعليمية وجودة حياة أكاديمية لديهما.

ويتفق هذا التفسير مع دراسة (عابدين والشرقاوي 2016) والتي أشارت نتائجها بأنه لا توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في مهارات تنظيم الذات الأكاديمية.

2-5- مناقشة وتفسير الفرضية الخامسة:

والتي مفادها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة الأكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الشعبة. وهذه النتيجة تتفق مع الإطار النظري المفسر لمتغيرات الدراسة، فعدم الاختلاف بين الشعب في جودة

الحياة الأكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا أمر منطقي، حيث ترى نظرية لاوتن (Lawton theory, 1996) طرح لاوتن مفهوم طبيعة البيئة ليوضح فكرته عن جودة الحياة والتي تدور حول الآتي:

-الظرف المكاني: إذ أن هناك تأثيراً للبيئة المحيطة بالفرد على إدراكه لجودة الحياة، وطبيعة البيئة في الظرف المكاني تأثيران أحدهما مباشر على حياة الفرد كالتأثير على الصحة مثلاً، والآخر تأثير غير مباشر إلا أنه يحمل مؤشرات إيجابية كرضى الفرد على البيئة التي يعيش فيها.

-الظرف الزمني: إن إدراك الفرد لتأثير طبيعة البيئة على جودة حياته يكون أكثر إيجابياً كلما تقدم في العمر، فكلما تقدم العمر في عمره كلما كان أكثر سيطرة على ظروف بيئته، وبالتالي يكون التأثير أكثر إيجابية على شعوره بجودة الحياة.

ونفسر ذلك بأن توفير جميع الامتيازات الأكاديمية لجميع الشعب في نفس الثانوية يؤدي لعدم وجود فروق كبيرة في جودة الحياة الأكاديمية، مع وجود بيئة أكاديمية مساعدة بكل فيئاتها، أيضاً مع توفير كل التسهيلات الإدارية والتربوية التي يحتاجها الطلبة دراسياً وبالتالي يؤدي إلى عدم وجود فروق كبيرة في جودة الحياة الأكاديمية. ويتفق هذه التفسير مع دراسة (حمادنة، 2018) والتي أشارت نتائجها بأنه لا يوجد فروق لمتغير التخصص الدراسي (الشعبة).

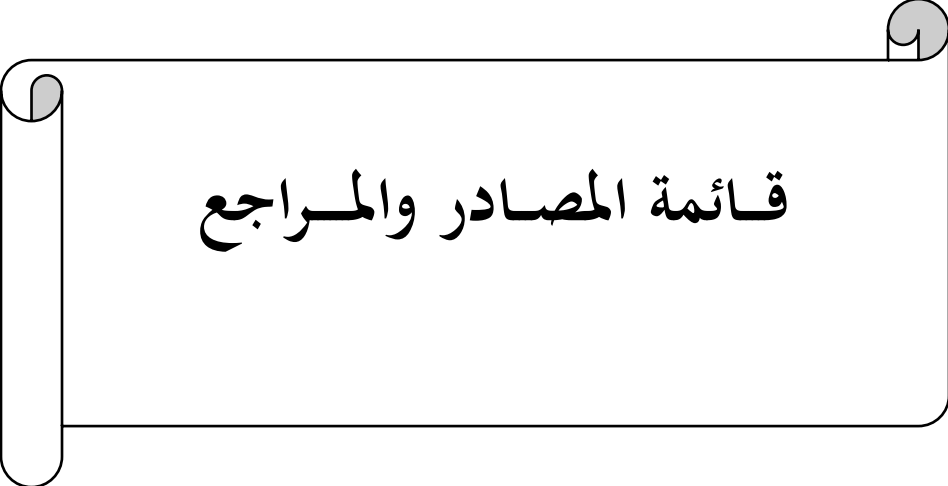
الاستنتاج العام:

لقد جاءت هذه الدراسة الموسومة باليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة الاكاديمية دراسة ميدانية لدى طلبة البكالوريا بثنانويتي (صنديد مُجد منيب وحفيان مُجد العيد) ببلدية كوينين من أجل تسليط الضوء على بعض الأهداف المرجوة منها والمتمثلة في:

- معرفة اليقظة العقلية والفروق الفردية حسب كل من الجنس والشعبة.
- معرفة جودة الحياة الاكاديمية في أوساط التلاميذ وتحديد الفروق تبعا للجنس والشعبة.
- وبعد القيام بالإجراءات المنهجية المناسبة وجمع البيانات ومعالجتها احصائيا تم التوصل الى النتائج التالية:
- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الاكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في اليقظة العقلية لدى تلاميذ البكالوريا.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الشعبة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في جودة الحياة الاكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة الاكاديمية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الشعبة.

وفي الأخير نرجوا أن تساهم هاته الدراسة ولو بجزء في إثراء معلومات الطالب الجامعي المتمدرس وما يتعلق بموضوع اليقظة العقلية وجودة الحياة الاكاديمية الذي يمكن على أساسه التطرق إلى دراسات أخرى مكملية، وفيما يلي بعض الاقتراحات المستخلصة بعد إجرائنا لهذه الدراسة نذكر منها:

- 1- إعداد برامج تدريبية لتنمية اليقظة العقلية لدى طلاب الثانوية.
- 2- جودة الحياة الاكاديمية وعلاقتها بالمنظومة القيمية لدى طلاب الجامعة.
- 3- جودة الحياة الاكاديمية وعلاقتها باليقظة العقلية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة.



قائمة المصادر والمراجع

قائمة المراجع

❖ المراجع باللغة العربية

- أحمد عبد الله الحليح، مصطفى محمود أبو بكر، (2002)، البحث العلمي تعريفه خطواته منهاجه المفاهيم الإحصائية، الإسكندرية دار الجامعية للنشر والتوزيع.
- أحمد عمر محمد أبو الرب، وفراس أحمد سليم (2013)، جودة الحياة لدى المعاقين سمعياً مقارنة بغير المعاقين في المملكة العربية السعودية، المجلة التربوية الدولية المتخصصة، مجلد2، العدد5.
- إيمان عياشي عمر، (2020)، جودة الحياة الأكاديمية وعلاقتها بالذكاء العاطفي لدى طلبة الجامعة، مذكرة لنيل شهادة ماستر في علوم التربية، ارشاد وتوجيه، جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي.
- بشرى عناد مبارك، (2014)، جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج، جامعة ديالي، العدد 99.
- بعلي ديبان السهلي، محمد حسن بن غوينم، (2022)، فاعلية اليقظة العقلية في مراحل التغيير العلاجية لدى عملاء اضطراب المواد الأدمانية، مجلة ماجستير علم النفس العيادي وارشادي، تخصص دقيق علاج الإدمان اخصائي نفسي وعلاج ادمان، العدد50، جامعة المملكة العربية السعودية منطقة مكة المكرمة. مدينة جدة.
- جابر عبد الحميد جابر وزملائه، (2013)، دراسة مقارنة للمهارات الحياتية للأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم في ضوء مستويات جودة الحياة لدى امهاتهم، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة، العدد 3.
- الحري، نوار محمد، (2021)، مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة ام القرى في ظل جائحة كوفيد 19، مجلة البحوث التربوية والنفسية.
- حرطاني امينة، (2014)، جودة الحياة لدى الأمهات وعلاقتها بالمشكلات السلوكية عند الأبناء، شهادة ماجستير في علم النفس الاسري، جامعة وهران.
- حسام الدين أبو الحسن حسن علي، (2022)، اليقظة العقلية والمرونة المعرفية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية الآداب بقنا، جامعة جنوب الوادي، العدد57.
- حسناء قمو، مريم جلابية، (2023)، اليقظة العقلية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى أساتذة التعليم الثانوي، مذكرة ماستر أكاديمي، كلية علوم إنسانية واجتماعية، علم النفس عمل وتنظيم، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

- الحسين بن حسين السيد، (2021)، الابعاد الخمسة لليقظة العقلية كمنبئ ذاتي وظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية، مجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، العدد 16.
- حمادنة، همام سمير، (2018)، مستوى رضا الطلاب غير السعوديين في جامعة الملك سعود عن جودة الحياة الجامعية، المجلة العربية لضمان جودة الحياة الجامعية، جامعة العلوم والتكنولوجيا.
- حورية شرقي، مولاى الجيلالي بلعاشي، (2021)، اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب مواجهة الوضعيات المجهدة لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة كورونا، مجلة التمكين الاجتماعي، المجلد 03، العدد 04، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.
- خولة جميل الانصاري، (2019)، اليقظة العقلية وعلاقتها بسمات الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطلبة الخريجين قسم الخدمة الاجتماعية بجامعة ام القرى، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط.
- رانيه عزالدين الهشلمون، (2019)، اليقظة الذهنية وعلاقتها بجودة الأداء لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية، رسالة منشورة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، جامعة الخليل، فلسطين.
- رضا عبد الرزاق، جبر، (2021)، قلق المستقبل وعلاقته باليقظة العقلية وفاعلية الذات الاكاديمية ومستوى التحصيل لدى طلاب كلية التربية، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات، جامعة عين شمس، المجلد 22، العدد 2.
- الزاملي حسام عماد كاظم جواد، (2018)، اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، كلية التربية جامعة القادسية.
- زايد، أمل مُجَد، (2020)، نمط الاستشارة الفائقة والمرونة المعرفية وجودة الحياة الاكاديمية لدى المتفوقين دراسيا والاديين من طلبة كلية التربية، مجلة كلية التربية بني سويف.
- سارة مُجَد سيد مُجَد شاهين، 2023، اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط الاكاديمية ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة وفقا للنوع والتخصص الاكاديمي، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، المجلد 38، العدد 04، الجزء الأول.
- سعد سليمان المشهداني، (2019)، منهجية البحث، ط1، الأردن، دار أسامة للنشر والتوزيع.

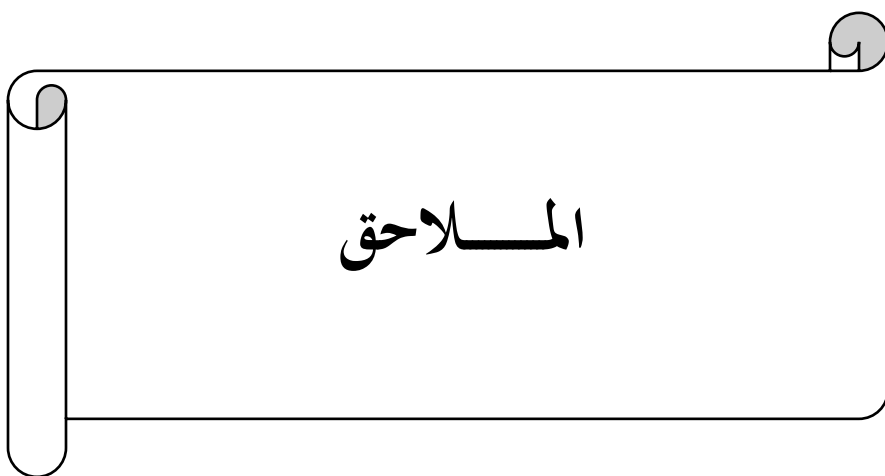
- شريفة الملياني (2019)، المرافقة النفسية لتلاميذ الأقسام النهائية الثانوية وتأثيرها على شعورهم بالامن النفسي، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم النفس المدرسي، جامعة احمد درايدة أدرار، كلية العلوم الاجتماعية والعلوم الإسلامية .
- صالح إسماعيل عبد الله الحمص، (2010)، قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظات الجنوبية لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة، رسالة ماجستير علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة.
- الضبع، فتحي عبد الرحمان، ومحمود، أحمد علي (2013)، فاعلية اليقظة العقلية في خفض اعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلال الجامعة، مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- العابدين، حسن سعد محمود والشرقاوي، فتحي مُجد (2016)، مهارات تنظيم والمرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة الاكاديمية لدى طلاب كلية التربية، جامعة الإسكندرية، مجلة كلية التربية.
- عائشة بولفعة، رانيا بوبلال، 2020، اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم، مذكرة لنيل شهادة ماستر أكاديمي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح - ورقلة.
- عبد الحميد، أسماء عبد العزيز، (2021)، اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبي وطالبات كلية التربية الرياضية، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية.
- العتي مُجد لفا هلال (2014)، تصميم مقياس جودة الحياة الاكاديمية لطلاب الجامعة، مجلة القراءة والمعرفة - مصر، العدد 148.
- عمار بوحوش، مُجد محمود الذنيبات، (2001)، مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث، ط3، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
- فاطمة، علي احمد المرخي، (2013)، فاعلية برنامج ارشادي لتحسين جودة الحياة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي، رسالة دكتوراه، كلية البنات، جامعة عين الشمس.
- فدوي أنور، وجدي توفيق علي، (2020)، اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى أعضاء هيئة التدريس الجامع، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد 21، جامعة المانيا.
- كهينة عميار، عبد الحق بركات، (2022)، مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من التلاميذ تعليم المرحلة الثانوية، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، المجلد 7، العدد 2.

- كوثر بالعربي،(2019)،المرونة المعرفية واليقظة العقلية لدى عينة من طلبة علم النفس العيادي، مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر اكايمي، جامعة العربي بن مهدي، أم البواقي.
- مباركة علاق، آمال بنين،(2020)،اليقظة العقلية ودورها في تحسين جودة الحياة النفسية، جامعة حمه لخضر، الوادي.
- مخامرة مرام رسمي عودة(2018)،اليقظة الذهنية وعلاقتها بالأبداع التنظيمي لدى موظفي مديريات التربية والتعليم العالي في محافظتي الخليل وبيت لحم، القدس - فلسطين.
- مختار غريب،(2022)،مستوى الأداء التدريسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي في ضوء مناهج الجيل الثاني، مجلة العلوم القانونية والاجتماعية، جامعة زيان عاشور، المجلد السابع، العدد الأول.
- مروان عبد المجيد إبراهيم،(2000)،أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، ط1، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- المعموري علي حسين، وعبد السلام مُجد علي،(2018)،اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الإنسانية.
- ناجوني نجلاء،(2019)،اليقظة العقلية لدى طلبة تعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، العدد 02، المجلد 13، جامعة السلطان قابوس، عمان.
- نبيل عبد الهادي احمد،(2018)،بعض المتغيرات النفسية المسهمة في اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية، جامعة الازهر بالقاهرة، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا.
- نصاري، إيمان حسن جمعة(2013). جودة حياة العمل وأثرها على تنمية الاستغراق الوظيفي: دراسة مقارنة بين دائرة التربية والتعليم في وكالة الغوب ووزارة التربية والتعليم الحكومي. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة : فلسطين.
- الهاشم أماني، عبد الله، عقله،(2017)،درجة توافر اليقظة العقلية الذاتية لدى مديري المدارس سلوك الموطنة للمعلمين من وجهة نظرهم الثانوية الحكومية في محافظة عمان، مجلة كلية العلوم التربوية جامعة الشرق الأوسط.
- هند ، سميم مُجد(2008)،جودة الحياة وعلاقتها بالرهاب الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، كلية التربية ،جامعة حلوان.

- وردة ، حسن مُجد حسن (2010)، جودة الحياة وعلاقتها بتقبل الوالدين لطفلهما المعاق، رسالة الماجستير (، كلية رياض الاطفال، جامعة القاهرة.
- يسر شعبان إبراهيم،(2019)،اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الاكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية ،جامعة الزقازيق، المجلة التربوية.
- بن يوسف حورية، زنقيلة الهام،(2021)،ضغط البرامج التعليمية واثره على أداء ملمي المدارس الابتدائية، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم الاجتماع تخصص علم الاجتماع التربوي، جامعة العقيد احمد دراية - ادرار، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية.

❖ المراجع باللغة الأجنبية

- Bruning، K. L. (2004) ”Quality of World-Life Issues The Needs of The Dual career Couple Employee Perceptions of Personnel Practices: A Study Of Rural America
- Barometer For Human Resource Managers“، Journal of Organizational Culture، Communication And Conflict ، Vol 8، No 1.
- Benada.N&Chow dhey.R.(2017):A Correlational study of happiness.resillence and mindfulness among nurtnng students.Indiian Journal of positive psychology.(2).105_107.
- Ahangr،R،(2010)،A study of resilience in relation cognitive styles and decision_making styles of management students،journal of business manage



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد - حمه لخضر- الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

التعليمات

في اطار تحضير مذكرة التخرج المدرجة ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماستر، تخصص علم النفس المدرسي وباعتبار الموضوع المختار يتعلق بدراسة " اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة الاكاديمية لدى تلاميذ التعليم الثانوي" ، لذا أحيطكم علما بأن هذه الاستمارة التي أمامك تهدف إلى تحقيق ذلك من خلال إجاباتكم الواضحة على بنودها ونؤكد لكم أن المعلومات التي تدلون بها ستحاط بسرية تامة، وما عليكم سوى فهم العبارات جيدا والاجابة عليها بكل صدق وذلك بوضع علامة (x) أمام الإجابة التي ترونها مناسبة وشكرا .

البيانات الأولية:

الجنس:

☐

أنثى

☐

ذكر

الشعبة:

☐

تسيير واقتصاد

☐

تقني رياضي هندسة طرائق

☐

آداب وفلسفة

☐

علوم تجريبية

الملحق رقم (01): مقياس اليقظة العقلية

الرقم	العبارة	إطلاقا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أثناء المشي أتعلم ملاحظة إحساسات جسدي وهو يتحرك					
2	عندما استحم أو اغتسل أظل منتبها للإحساسات التي يحدثها الماء على جسدي					
3	ألاحظ كيف تؤثر الأطعمة والمشروبات على أفكاري وإحساساتي الجسدية وإنفعالاتي					
4	أنتبه لإحساساتي مثل حركة الهواء على شعري أو ضوء الشمس على وجهي					
5	انتبه الى الأصوات مثل دقات الساعة ، وتغريد الطيور واصوات السيارات المارة					
6	أنتبه لعبير وروائح الأشياء					
7	ألاحظ العناصر البصرية في الفن أو الطبيعة مثل الألوان والاشكال والملمس أو كثافة الضوء أو الظل					
8	انتبه للكيفية التي تؤثر بها انفعالاتي على أفكاري وسلوكي					
9	أجيد انتقاء الكلمات التي تصف مشاعري أو انفعالاتي					
10	أصوغ أفكاري وأرائي وتوقعاتي بسهولة في كلمات					
11	من الصعب علي أن أجد الكلمات التي تصف ما أفكر فيه					
12	لدي صعوبة في التفكير وفي التعبير عن مشاعري نحو الأشياء					

					يصعب علي التعبير على الإحساس الجسدي ولا أجد الكلمة المناسبة لذلك	13
					حتى في غاية الضيق ، أستطيع وصف حالتي بكلمات مناسبة	14
					من ميولي أو اتجاهي الطبيعي التعبير عن خبراتي	15
					استطيع عادة وصف ما أشعر به في الوقت الراهن بتفصيل واضح	16
					يتشتت ذهني وأفقد انتباهي بسهولة عند عمل شيء ما	17
					أولى اهتماما لما أفعله وأشعر اتجاهه بالقلق وتراودني أحلام اليقظة أو أكون مشتتا	18
					من السهل أن يتشتت انتباهي	19
					أجد انه من الصعب علي أن ابقى منتبها لما يحدث في الوقت الراهن	20
					أبدو وكأنني أعمل بطريقة آلية دون وعي واضح ب أفقد نفسي لوجود عواطف أو انفعالات غير عقلانية أو غير مناسبة لدي ما أفعله	21
					اندفع للممارسة ببعض الأنشطة دون أن أكون منتبها لها في الحقيقة	22
					أؤدي الاعمال أو المهام بصورة تلقائية دون أن أكون على وعي بما أفعله	23
					انتبه للكيفية التي تؤثر بها انفعالاتي على أفكاري وسلوكي	24
					أفقد نفسي لوجود عواطف أو انفعالات غير عقلانية أو غير مناسبة لدي	25
					اخبر نفسي بأنه لا يجب أن تكون مشاعري على النحو الذي اشعر به	26

					27	اعتقد أن بعض أفكارى غير عادية أو سيئة ولا يجب أن أفكر بهذه الطريقة
					28	استطيع أن أحكم على أفكارى هل هي صحيحة أم خاطئة
					29	أنتبه لإحساساتى مثل حركة الهواء على شعري أو ضوء الشمس على وجهي
					30	اعتقد ان بعض انفعالاتي سيئة أو غير مناسبة ولا يجب علي أن اشعر بهذه الطريقة
					31	أحكم على نفسي من خلال الأفكار والتخيلات المحزنة بناء على محتواها
					32	لا أَرْضَى عن نفسي عندما تكون لدي أفكار غير عقلانية
					33	أدرك مشاعري وانفعالاتي دون الحاجة الى اصدار رد فعل نحوها
					34	أراقب مشاعري دون أن أندمج فيها
					35	أبقى على وعي ولا أترك الأفكار والتخيلات المحزنة تسيطر علي
					36	استطيع في المواقف الصعبة أن أتوقف دون أن أصدر رد فعل فوري
					37	عندما يكون لدي أفكار وتخيلات مخزنة اشعر بالهدوء بعد أن تنتهي بوقت قصير
					38	عندما تكون لدي أفكار أو تخيلات مخزنة فلايني استطيع فقط ملاحظتها ولا اصدر أي رد فعل نحوها
					39	عندما تكون لدي أفكار أو تخيلات مخزنة فلايني ألاحظ فقط لكن لا أفكر فيها

الملحق رقم 2: مقياس جودة الحياة الأكاديمية:

الرقم	العبارة	دائما	أحيانا	نادرا
1	أكتسب معلومات كافية عن المقررات الدراسية			
2	اكتسب المهارات اللازمة لتحقيق مخرجات كل مقرر			
3	أستفيد من مصادر المعلومات المختلفة في زيادة معرفتي بالمقرر الدراسي			
4	أصنف المعلومات بشكل علمي			
5	أستطيع إثراء بنيتي المعرفية من خلال الخبرات التدريسية المختلفة			
6	أستطيع تكوين معارف جديدة بناء على ما سبق تعلمه			
7	أستطيع ان انتقي مصادر معلوماتي			
8	أستطيع استنتاج معلومات جديدة من خلال خبراتي الأكاديمية			
9	المعلومات والمعارف التي اكتسبتها جعلتني أتقن العمل المكلف به			
10	أستطيع أن أستفيد من المعرفة المكتسبة في حل مشكلات جديدة			
11	أميز بين المفاهيم المختلفة للمقرر الدراسي			
12	أميز بين النظريات والقوانين التي يبنى عليها المقرر الدراسي			
13	أستنتج مفاهيم جديدة من خلال الحقائق المستفادة من المقررات الدراسية			
14	اكتشف حلول جديدة للمشكلات التي لها في المواقف الحياتية المختلفة			
15	أستطيع إدراك العلاقات بين المفاهيم المختلفة			
16	أستطيع وضع بدائل أثناء حل المشكلات الدراسية التي أتعرض لها			

17	استطيع الامام بالتفاصيل الكاملة للمقرر الدراسي		
18	المعرفة التي اكتسبتها من خلال دراسة المقرر الدراسي زادت ثقتي بنفسي		
19	المعرفة التي اكتسبتها جعلتني متميزا بين أقراني		
20	المعرفة التي اكتسبتها جعلتني مؤثرا في مجتمعي		
21	المعرفة التي اكتسبتها من المواقف التعليمية زادتني رضا عن ذاتي		
22	المعلومات والمعارف التي أمتلكها تجعلني قادرا على اتخاذ القرارات بشكل جيد		
23	أمتلك السلوكيات التي تؤهلني للشعور بالاستقلالية		
24	أشعر أنني أطور صفاتي الشخصية		
25	أستطيع التحكم في انفعالاتي عند مواجهة المشكلات الدراسية		
26	يتحدد انطباعي مع الآخرين في ضوء ما اكتسبته من معارف		
27	أقدم النصح والإرشاد لزملائي أثناء المواقف التعليمية المختلفة		
28	أستطيع تخطيط مستقبلي الأكاديمي لما أملكه من معارف ومهارات		
29	أستطيع تخطيط مستقبلي المهني لما أملكه من معارف ومهارات		
30	أساعد أقراني في التخطيط لمستقبلهم الأكاديمي والمهني		
31	أساعد أقراني عند اتخاذ قراراتهم في المواقف التعليمية المختلفة		
32	أشعر بالسعادة أثناء العمل الجماعي		
33	أساعد أقراني في العمل الجماعي		
34	أشعر بالرضا والسعادة عند تقديم النصح لأقراني		
35	أؤمن بأهمية المصادر الحديثة في الحصول على المعارف الأكاديمية		

الملحق رقم 3: نتائج الدراسة الخام

معامل الثبات لمقياس اللفظة العقلية																	
Tests of Normality						N of Items				Cronbach's Alpha							
Shapiro-Wilk						39				0.68							
						معامل الثبات لمقياس جودة الحياة الأكاديمية											
						N of Items				Cronbach's Alpha							
Sig.						36				0.90							
						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
df						Statistic											
						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
0.068						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
0.006						Statistic				الجنس							
						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				90				0.070			
0.788						0.092				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
						.200 [*]				61				0.092			
						0.100				90				0.086			
0.047						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
0.596						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
38						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
68						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
32						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
13						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
38						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
68						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
32						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
13						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
38						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
68						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
32						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
13						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
38						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
68						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
32						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
13						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
38						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
68						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
32						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
13						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
38						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
68						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
32						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
13						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
38						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
68						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
32						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
13						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
38						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
68						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
32						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
13						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
38						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
68						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
32						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
13						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
38						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
68						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
32						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
13						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
38						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
68						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
32						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
13						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
38						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
68						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
32						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
13						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
38						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
68						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
32						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
13						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
38						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
68						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
32						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
13						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
38						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
68						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
32						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
13						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
38						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
68						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
32						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
13						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
38						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
68						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
32						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
13						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
38						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
68						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
32						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
13						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
38						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
68						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
32						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
13						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
38						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
68						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
32						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
13						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
38						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
68						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
32						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
13						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
38						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
68						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
32						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
13						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
38						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
68						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
32						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
13						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
38						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
68						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
32						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
13						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
38						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
68						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
32						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
13						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
38						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
68						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.065			
						0.074				درجات قياس اللفظة العقلية لدى تلاميذ الكالوريا							
32						Tests of Normality											
						Kolmogorov-Smirnov ^a											
						Statistic				الجنس							
13						Sig.				df				Statistic			
						.200 [*]				151				0.			

