

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية  
قسم علم النفس وعلوم التربية

مذكرة بعنوان:

## اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية

### لدى طلبة جامعة الوادي

دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الوادي

مذكرة مكتملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذ:

د. نصرات السعيد

إعداد الطالبين:

- عولا لبيضة

- آلاء باهي

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
عبد الناصر غربي	أستاذ التعليم العالي	رئيسا
السعيد نصرات	أستاذ محاضر أ	مشرفا ومقررا
حنان دبار	أستاذ التعليم العالي	مناقشا

السنة الجامعية: 2024 / 2025



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

## اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية

### لدى طلبة جامعة الوادي

دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الوادي

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذ:

د. نصرات السعيد

إعداد الطالبتين:

- عولا لبيضة

- آلاء باهي

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
عبد الناصر غربي	أستاذ التعليم العالي	رئيسا
السعيد نصرات	أستاذ محاضر أ	مشرفا ومقررا
حنان دبار	أستاذ التعليم العالي	مناقشا

# إِهْدَاء

من قلوبنا اجتمعنا على المحبة والعلم،  
ومن روحنا امتزجتنا بالعطاء والصبر  
نهدي هذه المذكرة إلى كل من كان لنا سنداً وداعماً  
في رحلة البحث والمعرفة.  
إلى الأب/الزوج العزيز، الذي كان عوناً ورفيقاً درب،  
إلى أفراد أسرتنا الكريمة، إلى كل من شجع، ودعا،  
نهديكم ثمرة جهد مشترك بين أم وابنتها  
تجسد معنى التعاون، والترابط.  
والطموح الذي لا يحدّه عمر ولا يُوقفه ظرف.

آلاء - عولا

# شكركم

الحمد والشكر لله تبارك وتعالى القائل في محكم تنزيله

" لئن شكرتم لأزيدنكم "

فاللهم لك الحمد والشكر

كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك

نتقدم بجميع كلمات الشكر والثناء وخالص الود والعرفان

إلى الأستاذ الفاضل الدكتور السعيد نصرات المشرف على المذكرة

لما قدمه من توجيهات علمية رصينة وجهوده القيمة

ومتابعته المتواصلة التي كان لها الأثر الواضح فرعاه الله

ودام عطاءه ورزقه الله أعلى المراتب فكلمات الشناء لا توافيك حقلك

والشكر موصول إلى السادة أعضاء لجنة المناقشة،

لما سيقدمون وبيذلون من جهد في قراءة المذكرة وتقويمها

الشكر والعرفان إلى من وقف معنا من قريب أو بعيد وأخص بالذكر

سامية لبيضة وفرحات قدة ويوسف لبيضة

والأستاذة لطيفة مسغوني

ولكل من قدم لنا النصح والمساعدة والإرشاد

آلاء - عولا

## ملخص الدراسة باللغة العربية:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف على طبيعة العلاقة التي تربط بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي، حيث تمت صياغة الإشكالية العامة على النحو الآتي: هل توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي؟ شملت عينة البحث (106) من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الوادي، تمثلت في (54) من طلبة سنة ثانية ليسانس علم النفس، و (52) من طلبة سنة أولى ماستر علم النفس العيادي). وتم إختيار العينة بطريقة عرضية، وفق المنهج الوصفي الإرتباطي المقارن، وتم إستخدام مقياسين لغرض جمع البيانات اللازمة وهما: مقياس اليقظة العقلية من إعداد (بيير وآخرون، 2006) ترجمة وتعريب (محمد السيد عبد الرحمان، 2016) ومقياس أكسفورد للسعادة من إعداد (أرجايل وهيلز، 2002)، تعريب (سعاد ياسين الرباعي، 2014). ولمعالجة البيانات إحصائياً تم إستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS (V23).

وكانت النتائج كما يلي:

- يتمتع طلبة جامعة الوادي بمستوى مرتفع في اليقظة العقلية.
- يتمتع طلبة جامعة الوادي بمستوى مرتفع في السعادة النفسية.
- وجود علاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي.

**الكلمات المفتاحية:** اليقظة العقلية - السعادة النفسية - طلبة الجامعة.

## **Abstract:**

This study aimed to investigate the nature of the relationship between mindfulness and psychological well-being among students at El Oued University. The general problem was formulated as follows: Is there a statistically significant correlational relationship between mindfulness and psychological well-being among students at El Oued University?

The research sample included 106 students from the Faculty of Social Sciences at El Oued University, comprising 54 second-year Bachelor's students in Psychology and 52 first-year Master's students in Clinical Psychology. The sample was selected using a convenient sampling method, following a descriptive, correlational, and comparative approach. Two scales were used for data collection: the Mindfulness Scale developed by Biber et al. (2006), translated and Arabicized by Mohamed Elsayed Abdel Rahman (2016), and the Oxford Happiness Questionnaire developed by Argyle and Hills (2002), Arabicized by Suad Yasin Al-Rubaie (2014). For statistical data analysis, SPSS (V.23) was used. The results were as follows:

- \* El Oued University students exhibited a high level of mindfulness.
- \* El Oued University students demonstrated a high level of psychological well-being.
- \* There was a relationship between mindfulness and psychological well-being among El Oued University students.
- \* There were no statistically significant differences in psychological well-being among El Oued University students based on the academic level variable.

**Keywords:** Mindfulness – Psychological Well-being – University Stude

## قائمة المحتويات

الصفحة	المحتوى
أ	- إهداء.
ب	- شكر وتقدير.
ج	- ملخص باللغة العربية.
د	- Abstract
هـ	- قائمة المحتويات.
ز	- قائمة الجداول والأشكال والملاحق
1	- مقدمة.
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة</b>	
03	1. مشكلة الدراسة
05	2. فرضيات الدراسة
06	3. أهمية الدراسة
07	4. أهداف الدراسة
07	5. حدود الدراسة
07	6. التعريفات الإجرائية للدراسة
08	7. الدراسات السابقة والتعقيب عليها
<b>الفصل الثاني: اليقظة العقلية</b>	
21	1. تمهيد:
21	2. مفهوم اليقظة العقلية
23	3. مكونات اليقظة العقلية
25	4. أبعاد اليقظة العقلية
27	5. نظريات اليقظة العقلية
28	6. النماذج المفسرة لليقظة العقلية
29	7. قياس اليقظة العقلية
31	8. خلاصة الفصل

الفصل الثالث: السعادة النفسية	
32	1. تمهيد
34	2. مفهوم السعادة النفسية
37	3. أبعاد السعادة النفسية
39	4. النظريات المفسرة للسعادة النفسية
41	5. نماذج السعادة النفسية
44	6. قياس السعادة النفسية
46	7. خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة.	
49	1. تمهيد
49	2. منهج الدراسة
49	3. عينة الدراسة
50	4. الدراسة الاستطلاعية
51	5. أدوات الدراسة
60	6. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
61	7. خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
62	1. تمهيد
62	2. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.
63	3. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.
64	4. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.
66	5. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة.
68	6. خلاصة الفصل
71	- خلاصة عامة
77	- قائمة المراجع
79	- الملاحق

## فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
54	جدول رقم(01): توزيع أفراد العينة حسب الجنس	1
54	جدول رقم(2): توزيع أفراد العينة حسب مستوى الدراسي.	2
56	جدول رقم(3): عبارات أرقام البنود	3
57	جدول رقم(4): أبعاد المقياس والدرجة الكلية له	4
57	جدول رقم(5): الإتساق الداخلي	5
58	الجدول رقم (06): اختبار ألفا كرونباخ	6
59	جدول رقم(07): توزع العبارات الإيجابية والسلبية في استبيان أوكسفورد للسعادة	7
64	الجدول رقم (08): اختبار ألفا كرونباخ	8
69	جدول رقم(09): مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة	9
69	جدول رقم(10): مستوى السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة	10
71	جدول رقم(11): معامل ارتباط بيرسون بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية	11
72	جدول رقم(12): دلالة الفروق في مستوى السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير المستوى الدراسي	12

## فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
26	الشكل رقم (01) مكونات اليقظة العقلية عند المرشود	1
27	الشكل رقم (02) مكونات اليقظة العقلية عند براون	2
32	الشكل رقم (03): النماذج المفسرة لليقظة العقلية	3
47	الشكل رقم (04): النماذج المفسرة للسعادة النفسية	4

## فهرس الملاحق

الصفحة	الملحق	رقم الشكل
89	مقياس اليقظة العقلية	1
92	إستبيان أوكسفورد للسعادة النفسية	2
96	معامل ألفا كرونباخ	3
97	نتائج اختبار One-Sample TEST	4
99	نتائج معامل الارتباط بيرسون	5

# مقدمة

## مقدمة

يعتبر علم النفس الإيجابي أحد الفروع الحديثة في علم النفس، وقد تأسس بوصفه توجّهًا علميًا يركز على دراسة الجوانب الإيجابية في حياة الإنسان مثل السعادة والرضا والمرونة، حيث يسعى إلى تعزيز قدرات الأفراد على تحقيق حياة لها معنى وفلسفة تقوم على رفاهية الإنسان، ومن أهم محاوره اليقظة العقلية التي تشير إلى الإنتباه الواعي للحظة الراهنة بتقبل تام للواقع ودون أحكام مسبقة مما يدفع إلى تعزيز الصحة النفسية، في أوساط الفئات التي تعاني من الضغوط ومن بين هذه الفئات طلبة الجامعة وذلك لتحملهم تحديات نفسية واجتماعية وأكاديمية.

فالطلبة الذين يتمتعون باليقظة العقلية يكونون على درجة من الوعي والإنتباه الذي يشعروهم بالسعادة النفسية والتي تعرف على أنها حالة من الرضا العام والإنسجام الداخلي والشعور بالسرور والفرح، إذ أن الممارسة المنتظمة لليقظة العقلية يؤدي إلى إرتفاع مستويات السعادة النفسية وذلك من خلال خفض القلق والتوتر وتعزيز المشاعر الإيجابية.

تكتسب عملية دمج ممارسات اليقظة العقلية في البرامج الجامعية أهمية متزايدة، وذلك بالنظر إلى إمكاناتها الكبيرة في تعزيز رفاهية الطلبة ودعم صحتهم النفسية، ويتسق هذا التوجه مع الأهداف التي يسعى علم النفس الإيجابي إلى تحقيقها، والمتمثلة في بناء شخصية متوازنة واعية وقادرة على الازدهار.

وإنطلاقاً من هذه الأهمية، تسعى الدراسة الحالية إلى إستقصاء العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة الوادي.

تضم الدراسة الحالية خمسة فصول، يدرس الفصل الأول منها تقديم لموضوع الدراسة من خلال عرض الإشكالية والفرضيات، والأهداف والأهمية إضافة إلى حدود الدراسة وكذا التعاريف الاجرائية لمتغيراتها والدراسات السابقة لكلا المتغيرين والتعقيب عليها.

ويتناول الفصل الثاني متغير اليقظة العقلية من حيث المفهوم، والمكونات، الأبعاد، النظريات، النماذج المفسرة والقياس التي تناولت المتغير.

أما الفصل الثالث فيعالج متغير السعادة النفسية؛ حيث نتناول من خلاله مفهوم السعادة النفسية، أبعادها، والنظريات المفسرة لها ونماذج السعادة النفسية، وطرق قياسها.

وفي الفصل الرابع تطرقنا للإجراءات الميدانية للدراسة سواء ما تعلق بالمنهج المتبع وإجراءات تطبيق الدراسة الاستطلاعية إضافة إلى التعريف بمجتمع الدراسة، والعينة المنتقاة من المجتمع الأصلي، مع التعريف بالأدوات المعتمدة لجمع البيانات وخصائصها السيكمترية. وعرض وتحليل النتائج ومناقشتها في الفصل الخامس، وذلك في ضوء الفرضيات، والدراسات السابقة، والإطار النظري للموضوع. ثم أدرجنا خلاصة عامة للدراسة مع جملة من التوصيات والإقتراحات.

# الجانب النظري

## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 1- مشكلة الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهمية الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- حدود الدراسة
- 6- التعريفات الإجرائية للدراسة
- 7- الدراسات السابقة والتعقيب عليها

## 1- مشكلة الدراسة:

إن التعليم الجامعي له دور بالغ الأهمية في تشكيل عقلية الأمم وطاقاتها، فهو مؤشر معياري لبلوغ الريادة من عدمها بإعتباره ترجمان الكفاءات العالية، فالجامعة هي المكان الخصب لإنعاش هذه العقول فهي تجمع بين أسوارها شريحة مهمة من شرائح المجتمع، حيث يعمل الأساتذة الأكفاء والمؤهلين على شحن عقول الطلبة حرصا على تكوين متعلم ذو آراء رشيدة للوصول من خلالها إلى بر الأمان.

وخلال الدراسة الجامعية يتعرض الطالب إلى العديد من التحديات والضغوط مثل الضغوط الأكاديمية، والضغوط الاجتماعية، والضغوط المالية، والتي بدورها تؤدي إلى الشعور بالتوتر، والقلق، والإرهاق، وهذا ما يؤثر سلبا على الصحة النفسية والعقلية للطالب،

وفي هذا السياق؛ تبرز أهمية اليقظة العقلية كأداة قوية لمواجهة هذه التحديات ومساعدة الطالب للتعامل بفعالية مع هذه الضغوط، من خلال زيادة وعيه بأفكاره ومشاعره، وقد عرفت (لانجر، 1992) بأنها حالة من الوعي توصف بالتمييز الفعال لملامح الأحداث التي تجعل الفرد منفتحا ومتقبلا لكل ما هو جديد، وحصرت المفهوم في التمييز والانفتاح والوعي، والتوجه نحو الحاضر (العايب، 2023، 3).

فاليقظة العقلية تعني ببساطة إدراك ما يحدث في أجسادنا وعقولنا والاهتمام بحياتنا، كما أثبتت العديد من الدراسات أن الأفراد اليقظين ذهنيا يظهرون انتباها أكثر ورغبة في أداء المهام وتحسن الذاكرة، وأنهم يكونوا أكثر إبداعا وإهدارا لطاقاتهم.

حيث تعتبر حالة من الوعي الكامل باللحظة الحاضرة، فيركز الفرد انتباهه على أفكاره ومشاعره وأحاسيس جسده دون حكم أو تقييم. هذه الحالة من الوعي الذاتي تساعد الفرد على التعامل بفعالية مع الضغوط اليومية مع تحريره من عمليات التفكير المدمرة بدلا من محاولة تغييرها وتحسين قدرته على التركيز والانتباه، وتعزيز العلاقات الاجتماعية، كما أستطاع الباحثون والمعالجون النفسيون استخدام اليقظة في علاج العديد من الاضطرابات النفسية والجسمية وصولا بالفرد الى حالة من الرضا عن الحياة والسعادة النفسية.

إذ تم تناول مفهوم اليقظة العقلية من خلال زاويتين الأولى: أنها مفهوم نفسي يرتبط بالتوجه الإيجابي في علم النفس، والثانية أنه تم الإعتماد عليه في تدخلات علاجية عديدة مثل خفض الضغوط النفسية والعلاج المعرفي القائم عن اليقظة العقلية (البحيري وآخرون، 2014، 121). بينما أكدت دراسة "بيدجون وكي" (Pidgeon Keye, 2013-2014) على وجود عوامل وقائية مرتبطة بالتنظيم الذاتي للفرد تساعد في التعامل بنجاح مع المشكلات الأكاديمية التي تواجهه، والتي تتمثل في اليقظة العقلية التي يتحلى بها الفرد بوصفها آلية وقائية تساهم في زيادة سمات الشخصية الايجابية والصحة النفسية، فضلا عن الدور الجوهرى الذي تلعبه اليقظة العقلية في التكيف مع الضغوط الأكاديمية (فرحات، 2021، 163).

حيث يمكن للطالب الجامعي أن يقلل من مستويات التوتر والقلق، ويعزز قدرته على الاستمتاع بالحياة اليومية، وبالتالي تحقيق السعادة النفسية والتي تعد من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي وإحدى المتغيرات الأساسية للشخصية لما لها من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني حيث قدم عالم النفس الإيجابي "مارتن سيلجمان" مفهوما شاملا عن السعادة إذ عرفها بأنها سلسلة من اللحظات التي تشعر فيها بأنك على ما يرام وتتضمن الشعور بالطيبة، والرضا، المتعة، مع الشعور بالأصالة (سيلجمان، 2004).

وقد أشارت دراسة يافوت وزملاؤه (1991): إلى أن خصائص الأفراد السعداء تتسم بإرتفاع الصحة النفسية والتمتع بعلاقات وثيقة بأفراد عائلتهم، ولديهم القدرة على مواجهة الضغوط النفسية، ولقد ظهر أن الأفراد السعداء يتمتعون بالتفكير العقلاني ولديهم مزاج جيد، وبالإضافة إلى ذلك ما أشار إليه 'مايرز' إلى أن من خصائص الناس السعداء، أنهم يتسمون بالنضج حين التعامل مع التغيرات الإنفعالية السلبية ويتمتعون بالرضا عن الحياة والصحة والعلاقات الاجتماعية الطيبة، والانبساطية (عبدالخالق وصالح، 2017، 137).

فهي تلعب دورا هاما في التغلب على الاضطراب النفسي الذي يمر به الفرد، وتزيد من مستوى الحماس والروح المعنوية عند مواجهة المواقف الضاغطة، كما أنها تعتبر محفزاً فاعلاً تدفعه للمثابرة والإجتهد نحو تحقيق الأهداف الإيجابية في حياته.

وهذا ما أشار إليه عبدالعال ومظلوم: (في دراسته السعادة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة الكويت) (العنزي وآخرون، 2019، 48).

فاليقظة العقلية والسعادة النفسية تعتبر مكونات قوية لمخرجات الصحة النفسية، والإنجاز الأكاديمي والتنظيم السلوكي والتوازن والتوافق بكافة أشكاله ولأهمية الموضوع وتأثيراته الإيجابية على الفرد واعتباره مؤشرا من مؤشرات الصحة النفسية والتكيف لذا جاءت الدراسة الحالية لتركز على المتغيرات الإيجابية كاليقظة العقلية والسعادة النفسية ونظرا لوجود معظم الدراسات التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية فقد أجريت في السياقات الغربية والعربية دون السياق المحلي الذي يمتاز بخصوصية ثقافية واجتماعية خاصة قد تؤثر على طبيعة العلاقة بين المتغيرين مع عدم وجود دراسات كافية تقارن بين مستويات اليقظة العقلية والسعادة النفسية ومن هذا المنطلق قمنا بطرح السؤال العام: هل هناك علاقة إرتباطية بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الوادي؟

وتتبع من خلالها التساؤلات التالية

#### تساؤلات الدراسة:

- ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الوادي؟
- ما مستوى السعادة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي؟
- هل توجد علاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي؟
- هل توجد فروق في السعادة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي تبعا لمتغير المستوى الدراسي؟

**2- فرضيات الدراسة:**

للإجابة عن التساؤلات، تمت صياغة الفرضيات التالية:

- يتميز طلبة جامعة الوادي بمستوى معتدل في اليقظة العقلية.
- يتميز طلبة جامعة الوادي بمستوى معتدل في السعادة النفسية.
- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي تبعا لمتغير المستوى الدراسي.

**3- أهمية الدراسة:****3-1- الأهمية النظرية:**

- حداثة موضوع الدراسة، وخاصة في البيئة العربية، وندرة الدراسات العربية في حدود علم الطالبين.
- المساهمة في إثراء الأدبيات النظرية المتعلقة بموضوع اليقظة العقلية، والسعادة النفسية.
- تعد السعادة النفسية هي الغاية النهائية للحياة الإنسانية، وإن من يسعون للوصول إليها وتحققها هم الأجدر بأن نسميهم ذوي الشخصية السوية لمواجهة تحديات الحياة وضغوطاتها، فمن خلال معرفة مستوى السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة يسمح لنا بتقييم البيئة الجامعية وتطويرها.
- اليقظة العقلية، تعد من أهم المتغيرات الإيجابية التي تنتمي إلى نظام علم النفس الإيجابي وآثارها الإيجابية في جميع مجالات التوافق الشخصي والاجتماعي والأكاديمي، لأن النجاح في هذه الحالات لا يعتمد على الذكاء العقلي فقط بقدر ما يحتاج إلى امتلاك العديد من المهارات الأخرى، بما في ذلك مهارات اليقظة العقلية.

**3-2- الأهمية التطبيقية:**

- تباين نتائج الدراسات السابقة التي تناولت تأثير بعض المتغيرات الديموغرافية على اليقظة العقلية كالنوع، والعمر الزمني، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي...
- في ضوء ما تسفر عنه من نتائج الدراسة يمكن تصميم برامج إرشادية تسهم في تنمية اليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة، مما ينعكس بشكل إيجابي على إنجازهم الأكاديمي، وتوافقهم النفسي والاجتماعي وصحتهم الجسمية.
- يمكن لنتائج هذه الدراسة أن تلفت انتباه القائمين على المناهج التعليمية بضرورة احتوائها على ما ينمي اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة.

**4- أهداف الدراسة:**

- التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الوادي.
- التعرف على مستوى السعادة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي.
- التحقق من وجود علاقة من عدمها بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي.
- التحقق من وجود فروق أو من عدمها في السعادة النفسية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي لدى طلبة جامعة الوادي.

**5- حدود الدراسة:**

- **الحدود المكانية للدراسة:** تمت الدراسة الميدانية في كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة الوادي.
- **الحدود الزمانية للدراسة:** تم إجراء وتطبيق الدراسة في السداسي الأول، وقمنا بتطبيق الاستبيانات خلال الموسم الثاني من الموسم الجامعي (2025/2024).
- **الحدود البشرية:** تشمل عينة الدراسة على 106 من طلبة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة الوادي.

## 6- التعريفات الإجرائية للدراسة:

- اليقظة العقلية: يعرفها بيير وآخرون (Bear et al, 2006): على أنها حالة من المراقبة المستمرة للخبرات، وتزيد من الخبرة الحاضرة أكثر من الأشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرة والتسامح معها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع وبدون إصدار أحكام تقييمية (فرحات، 2021، 175).
- وتعرف إجرائياً: هي الدرجة الكلية التي تحصل عليها طلبة جامعة الوادي في مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه (إعداد بيير وآخرون 2006، ترجمة وتعريب محمد السيد عبد الرحمن، 2016)
- السعادة النفسية: ويرى كل من شيه ولو (Shih & Lu, 1997) السعادة النفسية بأنها حالة عقلية تتسم بالإيجابية يشعر بها الإنسان ذاتياً، وتحدث له من خلال وسائل مختلفة (أحمد، 2015، 32).
- وتعرف إجرائياً: هي الدرجة الكلية التي تحصل عليها طلبة جامعة الوادي في مقياس إكسفورد للسعادة (إعداد أرجايل وهيلز، 2002 وترجمة سعاد ياسين الرباعي، 2021).
- طلبة الجامعة: يشمل تعريف طلبة الجامعة إجرائياً في بحثنا هذا الطلبة المسجلين بالقطب الجامعي للسنة الجامعية 2024-2025 والذين يدرسون ضمن تخصص علم النفس، ويمثلون أفراد العينة التي ستجرى عليها الدراسة.

## 7- الدراسات السابقة والتعقيب عليها:

## 7-1- دراسات اليقظة العقلية

7-1-1- دراسة بيجاج وباند (Bajaj & Pande, 2015) : تأثير اليقظة العقلية على الرضا عن الحياة والسعادة النفسية: هدفت دراسة إلى معرفة تأثير اليقظة العقلية على الرضا عن الحياة والسعادة النفسية، وذلك على عينة مكونة من (327) من طلاب الجامعة بالهند (236) منهم من الذكور، و 91 منهم من الإناث)، وقد تراوحت أعمارهم بين (18) - (23) سنة، وانحراف معياري (13) .

وطبق عليهم مقياس اليقظة العقلية من إعداد براون وريان (Brown & Ryan, 2003)، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد دينر وآخرون (Diener, et al, 1980)، ومقياس الانفعال الموجب والسالب من إعداد واتسون وكلاك وتلجون (Watson, Clark & Tellegen, 1988). وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن المرونة متغير وسيط بشكل جزئي في العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الرضا عن الحياة والمكونات الوجدانية. وتؤكد الدراسة على الدور المهم الذي يمكن أن تؤديه المرونة على الآثار المفيدة لممارسة اليقظة العقلية. أسهمت هذه الدراسة في توضيح الميكانيزم الذي قد يفسر العلاقة بين اليقظة والسعادة.

7-1-2- دراسة الوليدي (2017): اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب وطالبات جامعة الملك خالد، والكشف عن الفروق بينهم في مستوى اليقظة العقلية، ودراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، ومدى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة الذهنية.

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن وهو المنهج المناسب لطبيعة البحث وهدفة الذي تمثل في التعرف الى طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (275) طالبًا وطالبة من الجامعة، حيث بلغ عدد الذكور (137) والإناث (138)، بمتوسط عمر (20.44) سنة، وانحراف معياري (0.85)، أما

الأدوات المستخدمة في البحث الحالي فهي مقياس اليقظة العقلية (إعداد إريسمان ورومر، 2012) الذي قام الباحث بترجمته في هذه الدراسة، ومقياس السعادة النفسية (إعداد أبو هاشم، 2010) المطبق على عينة البحث.

### نتائج الدراسة:

- أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى عينة البحث.
- كما وُجدت علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية في بعد واحد فقط (الاستقلالية). بينما لم تكن دالة إحصائياً (في الدرجة الكلية والأبعاد الأخرى).
- كما وجدت النتائج فروقا دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية. وكانت الفروق لصالح الإناث.
- أظهرت النتائج إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية لدى الإناث وليس الذكور من طالبات الجامعة.

7-1-3- دراسة دغوش (2022): اليقظة العقلية، الضغوط النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة (جامعة محمد خيضر - بسكرة).

هدفت هذه الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية والإنجاز الأكاديمي، ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق في درجات الإنجاز الأكاديمي تعزى لمستويات الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة، معرفة الفروق في درجات الإنجاز الأكاديمي تعزى لمستويات اليقظة العقلية لدى الجامعة، معرفة الفروق في درجات الضغوط النفسية والتي تعزى لمتغير الجنس، الكشف عن ذكور في درجات اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس والمستوى الجامعي (2 ليسانس، 3 ليسانس، 1 ماستر) والفروق.

وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وبلغت عينة الدراسة 293 طالبا وطالبة من قسمي علم النفس وعلوم التربية لسنوات الثانية ليسانس والثالثة ليسانس والأولى ماستر. واستخدمت الدراسة ثلاث أدوات وتمثلت في مقياس اليقظة العقلية لبير (Baer, 2006) ومقاييس أخرى.

## نتائج الدراسة:

- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والضغط النفسية والانجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

7-1-4- دراسة العمري وحله (2022): اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية في ضوء التعليم من طلاب وطالبات الماجستير في الطائف.

هدفت الدراسة إلى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة من طلاب وطالبات الماجستير بجامعة الطائف، والكشف عن الفروق في مستوى اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى أفراد العينة والتي تعزى لمتغير الجنس.

واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وقد تكون العينة من (100) طالب وطالبة من طلبة مرحلة الماجستير بجامعة الطائف، وشملت الأدوات المستخدمة مقياس اليقظة العقلية من إعداد ببيير وآخرون ترجمة وتعريب عبد الرحمن (2006)، ومقياس جودة الحياة الأكاديمية من إعداد العتيبي (2014).

## نتائج الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها مع بعض أبعاد جودة الحياة الأكاديمية والدرجة الكلية لها

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الانخفاضات لعينة الدراسة في أبعاد مقياس اليقظة (الملاحظة، التصرف بالوعي، عدم إصدار الاحكام، عدم إصدار ردود أفعال) والدرجة الكلية للمقياس يعزى لمتغير الجنس.

### 7-1-5- دراسة أسماء باهي (2023): اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة (جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الوادي، وتحديد الفروق في ضوء بعض المتغيرات هي: الجنس، التخصص الدراسي والمستوى الدراسي. واستخدام المنهج الوصفي الاستكشافي، وتم استخدام بمقياس اليقظة العقلية (لبير وآخرون، 2006) ترجمة (عبد الرحمن، 2016).

وقد طبق على عينة قوامها (120) طالبًا وطالبة بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، اختيرت بطريقة عشوائية طبقية ذات توزيع متساوٍ، تم استخدام برنامج (spss v25) لحساب الاختبارات لعينة واحدة، واختبار "ت" لدلالة الفروق بين عينتين مستقلتين.

#### نتائج الدراسة:

- توصلت الدراسة إلى أن مستوى اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة مرتفع.
- لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية باختلاف الجنس، التخصص، والمستوى الدراسي.

### 7-2- دراسات السعادة النفسية::

- دراسة سلجمان وآخرون (Seligman et al, 2007) قوى الشخصية والتوجه نحو السعادة والرضا المهني.

وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين القوى الشخصية والتوجه نحو السعادة والرضا المهني. وتشكلت عينة الدراسة من (12439) راشداً، وكأداة للدراسة استخدموا مقياس القوى الشخصية ويضم (24) قوى إنسانية ومقياس التوجه نحو السعادة يضم المعنى الارتباط، الرضا، ومقياس الرضا المهني.

## نتائج الدراسة

- وجود إرتباط قوي بين الشخصية بأبعادها (الحب، الأمل، حب الاستطلاع، الحيوية) مع التوجه نحو السعادة والرضا المهني.
- يوجد إرتباط بين القوى الشخصية والتوجه نحو السعادة بأبعادها (الرضا ثم الارتباط ثم المعنى).

7-2-1- دراسة آمنة قاسم إسماعيل وسحر محمود محمد (2018): السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج - مصر.

قامت هذه الدراسة بالتعرف على طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، والكشف عن الفروق في كل من السعادة النفسية والمرونة المعرفية والثقة بالنفس تبعاً لإختلاف النوع (ذكور -إناث)، إلى جانب التعرف على مقدار إسهام كل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس في التنبؤ بالسعادة النفسية.

وتم استخدام مقياسين من إعداد الباحثان أحدهما لقياس المرونة المعرفية والآخر لقياس الثقة بالنفس، كما تم استخدام قائمة السعادة النفسية تعريب "أحمد عبد الخالق" (2003) وتكونت عينة الدراسة من (297) طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا.

## نتائج الدراسة:

- وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة النفسية ودرجاتهم على مقياس المرونة المعرفية بأبعاده الفرعية والثقة بالنفس ببعديه.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعة الذكور ومجموعة الإناث من طلاب الدراسات العليا على مقياس السعادة النفسية

- أظهرت النتائج تباين إسهام متغيري الثقة بالنفس والمرونة المعرفية بنسب مختلفة ودالة إحصائية في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

7-2-2-دراسة ممدوح بنيه لافي الزين (2020): السعادة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لطلبة الجامعة الأردنية المتوقع تخرجهم.

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على السعادة النفسية وعلاقتها بمستوى الكفاءة لدى طلبة الجامعة الأردنية المتوقع تخرجهم. تكونت عينة دراسة من (446) طالباً وطالبة متوقع تخرجهم تم اختيارهم من قبل الباحث بإستخدام مقياس أكسفورد للسعادة النفسية وتطوير مقياس مستوى الكفاءة.

#### نتائج الدراسة:

- أظهرت النتائج وجود علاقة إرتباطية إيجابية بين مستوى الطموح والسعادة النفسية.  
- أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) ، في السعادة النفسية ومستوى الطموح تبعاً للجنس لصالح الإناث.

7-2-3-دراسة ندى صباح عباس الجنابي(2020): السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة -العراق

هدفت الدراسة الى التعرف على السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيرات الجنس (ذكر، انثى) والتخصص (علمي، انساني).  
تمثلت العينة في 200 طالبة وطالبا من طلبة الجامعة باستخدام مقياس السعادة النفسية (Springe & Ahauser,2006) والمعرب من قبل (د. السيد أبو هاشم،2010)، وبعد تطبيق الوسائل الإحصائية.

#### نتائج الدراسة:

- يتمتع طلبة جامعة المستنصرية بالسعادة النفسية.  
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة وفق متغير النوع (ذكور، إناث) والتخصص (علمي، انساني).

## 7-2-4-دراسة داودي خيرة (2022): السعادة النفسية لدى الطلبة الجامعيين

هدفت الدراسة البحث عن السعادة النفسية لدى الطلبة الجامعيين جامعة زيان عاشور بالجلفة والتعرف على الفروق في السعادة لديهم وفقا لمتغيرات الجنس التخصص ولتحقيق أهداف الدراسة أستخدم مقياس السعادة النفسية لـ ( Resemary,2006) من تعريب الجمال. وتكونت عينة الدراسة من 120 طالبا وطالبة. وتم إستخدام المنهج الوصفي.

## نتائج الدراسة:

- يتمتع طلبة الجامعة بمستوى متوسط من السعادة النفسية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية تعزى لمتغير الجنس.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية تعزى لمتغير التخصص لصالح التخصص العلمي.

## 7-2-5-دراسة رمضان بن عطاء الله (2021): مستوى السعادة النفسية وعلاقتها

بدافعية الإنجاز الرياضي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (دراسة ميدانية على طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة جامعة ورقلة).

هدفت الدراسة إلى الكشف على مستوى السعادة النفسية ومستوى دافع النجاح لدى الطلبة، والتعرف على العلاقة بين مستوى السعادة النفسية ودافع النجاح لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، والكشف عن الفروق في مستوى السعادة النفسية تبعا لمتغير الطور الدراسي.

وإستخدم الطالب المنهج الوصفي للتحقق من فرضيات الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من 110 طالب، وإعتمد على مقياسين: مقياس السعادة النفسية ومقياس دافعية الإنجاز الرياضي، وتم معالجة البيانات إحصائيا بواسطة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) لعينة واحدة واختبار (ت) لعينتين مستقلتين ومعامل الارتباط بيرسون.

## نتائج الدراسة:

- وجود مستوى مرتفع في السعادة النفسية لدى الطلبة.
- وجود مستوى مرتفع في دافع النجاح لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السعادة النفسية لدى الطلبة تبعاً لمتغير الطور الدراسي، ووجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين مستوى السعادة النفسية والدافع للنجاح لدى الطلبة.

## 3-7-التعقيب عليها:

## 7-3-1-دراسات اليقظة العقلية-

## 7-3-1-1-من حيث الهدف: تنوعت أهداف الدراسات السابقة

وهدفت دراسة بجاج وياند (2015) إلى معرفة تأثير اليقظة العقلية على الرضا عن الحياة والسعادة النفسية، بينما دراسة الوليدي (2017) هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية وطبيعة العلاقة الارتباطية مع السعادة النفسية، دراسة دغنوش (2022) إهتمت بدراسة الفروق بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية، دراسة العمري وحله (2022) هدفت للتعرف عن اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة من طلاب الماجستير لجامعة الطائف، أما دراسة أسماء باهي (2023) فقد هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية، وتحديد الفروق في ضوء بعض المتغيرات.

## 7-3-1-2-من حيث المنهج:

تعددت المناهج في الدراسات رغم تقاربها حيث إعتد بعضها المنهج والوصفي الارتباطي، والوصفي الإرتباطي المقارن، المنهج الوصفي الإستكشافي.

**7-3-1-3- من حيث الأساليب الإحصائية:**

تناولت أغلب الدراسات السابقة معامل إرتباط بيرسون والذي يدل بالعلاقة بين متغيرين كميين، كذلك نجد بعض الدراسات من أضافت أساليب أخرى كالاختبار " ت " للدلالة الفروق ومعامل ألفا كرونباخ من ثبات المقاييس.

**7-3-1-4- من حيث العينة:** استخدمت كل الدراسات السابقة عينات من طلبة الجامعة. حيث تراوح عدد أفراد العينة في دراسة العمري وحلة(2022) 100 طالب وأقصى عينة قدرت ب327 طالب في دراسة بيجاج وياند(2015).

**7-3-1-5- من حيث النتائج:** أسفرت نتائج الدراسات السابقة إلى ما يلي:

- دراسة بيجاج وياند (2015): تؤكد الدراسة على الدور المهم الذي يمكن أن تؤديه المرونة على الآثار المفيدة لممارسة اليقظة العقلية. كما أسهمت هذه الدراسة في توضيح الميكانيزم الذي قد يفسر العلاقة بين اليقظة والسعادة.

- دراسة الوليدي (2017) : أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى عينة البحث، كما وجدت علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية في بعد واحد فقط (الاستقلالية)، كما وجدت النتائج فروقا دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية.

- دراسة دغوش (2022): خلصت إلى عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية والانجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

- دراسة العمري وحله (2022): فقط توصلت إلى النتائج التالية: توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها مع بعض أبعاد جودة الحياة الأكاديمية والدرجة الكلية لها، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الانخفاضات لعينة الدراسة في أبعاد مقياس اليقظة العقلية.

- دراسة أسماء باهي (2023): وخلصت إلى وجود مستوى يقظة عقلية لدى عينة الدراسة مرتفع، مع عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية باختلاف الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي.

### 7-3-2- دراسات السعادة النفسية:

#### 7-3-2-1- من حيث الهدف:

دراسة أمينة قاسم إسماعيل وسحر محمود محمد (2018) هدفت إلى معرفة طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، والكشف عن الفروق في كل من السعادة النفسية والمرونة المعرفية والثقة بالنفس تبعاً لاختلاف النوع (ذكور - إناث)، إلى جانب التعرف على مقدار إسهام كل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس في التنبؤ بالسعادة النفسية، وتهدف دراسة ممدوح بنيه لافي الزين (2020) إلى التعرف على السعادة النفسية وعلاقتها بمستوى الكفاءة لدى طلبة الجامعة الأردنية المتوقع تخرجهم.

وهدفت دراسة ندى صباح عباس الجنابي (2020): الى التعرف على السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص.

أما هدفت دراسة داودي خيرة (2022): هو البحث عن السعادة النفسية لدى الطلبة الجامعيين والتعرف على الفروق في السعادة لديهم وفقاً لمتغيرات الجنس والتخصص.

أما دراسة رمضان (2021) فهذه لتعرف على مستوى السعادة وعلاقتها بالدافعية للإنجاز.

#### 7-3-2-2- من حيث المنهج:

إعتمدت الدراسات على المنهج الوصفي والوصفي الإرتباطي.

#### 7-3-2-3- من حيث الأساليب الإحصائية:

تعددت الأساليب الإحصائية وركزت على معاملات الإرتباط معامل ارتباط بيرسون وإختبار " ت " لدلالة الفروق، الإنحراف المعياري، المتوسط الحسابي، ومعامل ألفا كرونباخ.

## 7-3-2-4- من حيث العينة:

تراوحت العينة من (110) طالبا في دراسة رمضان (2021) و 120 طالبا وطالبة في دراسة داودي خيرة (2022) وبلغت أعلى عينة (446) طالباً وطالبة دراسة ندى صباح عباس الجنابي(2020). أما دراسة سليجمان فقدرت العينة ب(12439).

## 7-3-2-5- من حيث النتائج:

دراسة سليجمان وآخرون (2007) توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط قوي بين الشخصية بأبعادها (الحب، الأمل، حب الاستطلاع، الحيوية) مع التوجه نحو السعادة والرضا المهني. إضافة إلى وجود ارتباط بين القوى الشخصية والتوجه نحو السعادة بأبعادها (الرضا ثم الارتباط ثم المعنى).

دراسة آمنة قاسم إسماعيل وسحر محمود محمد(2018): توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة الدراسة. كما أظهرت النتائج تباين إسهام متغيري الثقة بالنفس والمرونة المعرفية بنسب مختلفة ودالة احصائياً في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

دراسة ممدوح بنيه لافي الزين(2020): كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين مستوى الطموح والسعادة النفسية، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ).

دراسة ندى صباح عباس الجنابي(2020): أظهرت النتائج على وجود السعادة النفسية ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة وفق متغير النوع (ذكور، اناث) والتخصص (علمي، انساني).

دراسة داودي خيرة(2022): وتوصلت الدراسة إلى تمتع طلبة الجامعة بمستوى متوسط من السعادة النفسية مع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية تعزى لمتغير التخصص لصالح التخصص العلمي.

دراسة رمضان (2021) وخلصت إلى وجود مستوى مرتفع في السعادة النفسية لدى الطلبة. ومستوى مرتفع في دافعية النجاح. ووجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين مستوى السعادة النفسية والدافع للنجاح لدى الطلبة.

## الفصل الثاني: اليقظة العقلية

### تمهيد

- 1- مفهوم اليقظة العقلية
- 2- مكونات اليقظة العقلية
- 3- أبعاد اليقظة العقلية
- 4- نظريات اليقظة العقلية
- 5- النماذج المفسرة لليقظة العقلية
- 6- قياس اليقظة العقلية

### خلاصة الفصل

## تمهيد:

تشهد العقود الماضية اهتماماً شعبياً وأكاديمياً بفوائد اليقظة العقلية، كما تعتبر أكثر التطبيقات في مجالات مختلفة وذلك نظراً للأهمية التي تتميز بها باعتبارها من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، حيث أصبحت مستهدفة لجملة من الدراسات في المجال الأكاديمي فتزيد من إهتمام الباحثين والسيكولوجيين مما أدى إلى أهميتها في حياة المتعلم لتزيد ردود أفعاله بدرجة أعلى من الوعي وبذلك يكون عنصراً فعالاً في الوسط الأكاديمي والتعليمي. ومن هنا سنتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم اليقظة العقلية ومكوناتها إضافة إلى أبعادها ونظرياتها، كما نتولنا قياس اليقظة العقلية والنماذج المفسرة لها.

**1- مفهوم اليقظة العقلية:**

شغلت اليقظة العقلية أذهان الباحثين والمعالجين النفسيين أصحاب التوجهات المعرفية السلوكية، كما حظيت باهتمامهم، وتم تناولها من حيث الدراسة في جذورها التاريخية والتأصيل النظري لها، كذلك إعداد أدوات لقياسها وتقنينها على فئات مختلفة، فضلاً عن تقديم برامج إرشادية لتنميتها أو توظيفها كفنية علاجية للعديد من الاضطرابات (الضبع، طلب، 2013). وقد تعددت التعريفات التي تناولت اليقظة العقلية منها:

يعرف (عميار بركات، 2022) اليقظة: بأنها مجموع سلوكيات الفرد والإجراءات النفسية والانفعالات الفيزيولوجية التي تجعل منه فرداً واعياً مستوعباً لما هو حوله في البيئة من سلوكيات ومثيرات مختلفة.

كما عرفها لانجر (Langer, 1989) هي مجال مرن للقدرة العقلية غير مرتبط بوجهة نظر خاصة، يسمح برؤية جيدة ومنفتحة على الخبرة العقلية والحسية للشخص دون إصدار أحكام (الحارثي، 2019، 134).

وعرف بايروز وآخرون، (Byers et al, 2006) اليقظة العقلية على أنها نشاط ذهني يكون به الفرد على وعي كامل بمشاعره وأفكاره ومعتقداته في لحظة حدوثها دون إصدار أحكام (السيد، 2022، 265).

كما عرفها براون وريان، (Brown&Ryan, 2007) بأنها الانتباه الواعي الموضوعي في اللحظة الحاضرة (Brown&Ryan, 2007، 823).

ويرى "محمد السيد عبد الرحمان" بأن اليقظة العقلية هي مجموعة من المهارات التي يمكن تعلمها وممارستها من أجل الحد من الأعراض النفسية وزيادة الصحة وطيب الحال أو الهناء الشخصي (دغوش، 2020، 544).

وتقول (تيسا وات Tessa Watt) أن العنصر النشط في اليقظة العقلية هو القدرة على أن تكون حاضرا ومدركا لما يحدث لك بالفعل، فهي تعني ببساطة إدراك ما يحدث في أجسادنا وعقولنا والاهتمام بحياتنا للعالم الخارجي وكذلك العالم الداخلي، وهي شكل من أشكال التأمل (باهي، 2023، 12).

ويشير بارك وآخرون (BARK ET AL, 2013) إلى أن اليقظة العقلية يمكن اعتبارها حالة تغير ديناميكي، وسمة يختلف فيها الأفراد، ومهارة يمكن تنميتها من خلال التدريب (الشلوي، 2018، 5).

ويعرفها (قاموس أكسفورد، 2014) اليقظة العقلية بأنها الحالة النفسية التي تحققت من خلال التركيز على الوعي في الوقت الحاضر، وقبول المشاعر والأفكار والأحاسيس الجسدية (فهد والعمري، 2023، 206).

وقد عرفها ديفيز وهاميس (Davis et Hayes.2011) بأنها الوعي بالخبرات لحظة بلحظة دون إصدار حكم، وبهذا المعنى ينظر إليها على أنها حالة وليست سمة، ويمكن تنميتها من خلال المسارات والأنشطة؛ مثل التأمل (الليثي، 2022، 3).

وقد اقترح كابات- زين (Kabat-Zinn، 1990) قائمة من التوجهات والسلوكيات التي تساعد على نمو اليقظة العقلية، وتشمل ما يلي:

- عدم إصدار أحكام: أي تكون ملاحظا محايداً لخبراتك المكتسبة دون إعطاء استنتاجات سابقة لأوانها.

- الصبر/ التآني: ترك الأمور تكشف في وقتها المناسب.

- عقل المبتدئين: التجاوب مع الاحتمالات الجديدة، وعدم التعلق أو التشبث بالخبرات الخاصة بك.
- الثقة: تطوير الثقة في نفسك ومشاعرك.
- عدم السعي: توجيه الانتباه إلى كيف تكون محققا الآن مهما كان ذلك.
- القبول: رؤية الأشياء كما هي في الواقع في اللحظة الراهنة.
- صرف الذهن: طريقة لترك الأمور وقبولها كما هي (Grecucci et al,2015).

إن إختلاف التعاريف لليقظة العقلية يتعدد بتعدد نظرة كل باحث وكتعريف جامع لليقظة العقلية على أنها نشاط ذهني يكون الفرد بوعي كامل دون إصدار أحكام مسبقة، حيث يمتلك الفرد من خلالها إدراكا تاما للعالم الخارجي والعالم الداخلي.

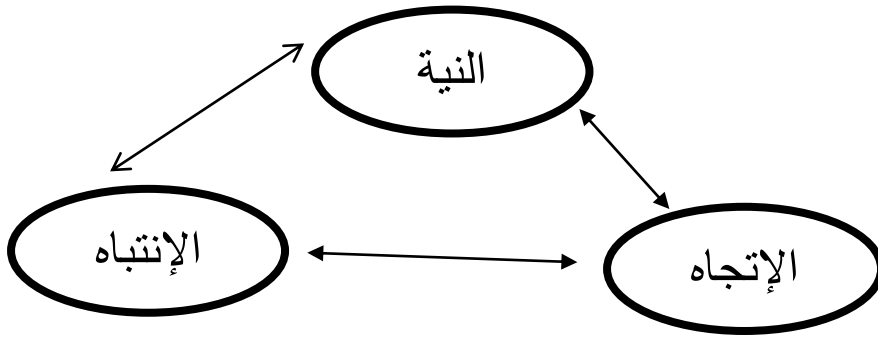
## 2-مكونات اليقظة العقلية:

لا يقتصر التباين في مفهوم اليقظة على مفهومها فقط بل على مكوناتها أيضا، إلا أن هناك إختلاف بين الباحثين فيما يتعلق بعدد المكونات التي تصف اليقظة بينما هو بناء ثنائي أو متعدد ومنه نرى في ذلك:

- حيث أشارت لانجر (Langer,1999) إلى أربع مكونات لليقظة العقلية تتمثل في:
  - الإنفتاح على الجديد أو السعي نحو الجديد أي الدرجة التي توصل إليها الفرد في تطويره للأفكار الجديدة وكيفية النظر إليها، حيث يمتاز اليقظون بالإبداع في توليدهم للأفكار الجديدة
  - الاندماج هو الدرجة التي يستغرقها الفرد بالانشغال في موقف معين، فاليقظون ينتبهون للأحداث الجديدة وتتبع تطوراتها بصورة انتقالية بطرق مثالية للموقف.
  - إنتاج الجديد مدى اكتشاف الفرد للمثيرات الجديدة وإنشغاله فيها، يتميز اليقظون بالإنفتاح على الأفكار الجديدة وحب الاستطلاع والتجريب وإنتاج الجديد.

- المرونة وتعني القدرة على تحليل الموقف أكثر من منظور واحد، لأن معالجة المعلومات من عدة منظورات تمكن الفرد من تطبيق المعلومات بأساليب جديدة في مواقف بديلة (عبد المطلب، خريبة، 2020، 13).

في حين جاء في (المرشود، 2020) أن لليقظة ثلاث مكونات متداخلة متبادلة متفاعلة فيما بينها. كما هو موضح في الشكل التالي:



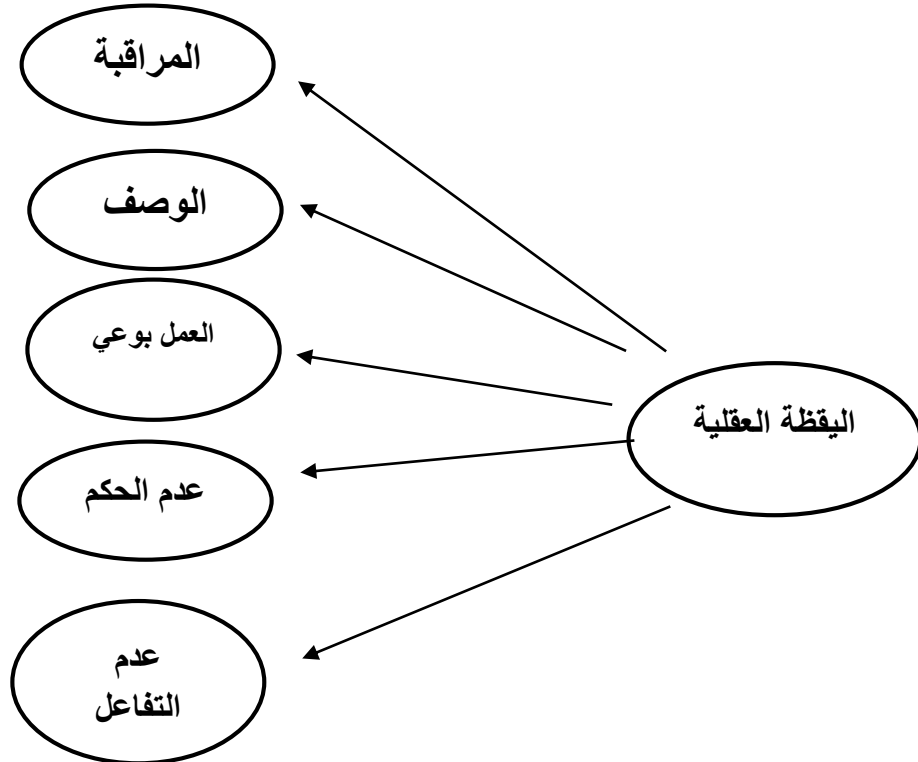
الشكل رقم (01): مكونات اليقظة عند المرشود، 2020

- النية: تمثل المكون الأساسي المركزي لليقظة له أهمية بالغة في فهم العملية ككل.
  - الإنتباه: في سياق ممارسة اليقظة العقلية يتضمن الانتباه ملاحظة الفرد للعملية لحظة بلحظة.
  - الإتجاه: أمر ضروري تتأثر من خلاله درجة انتباه الفرد وترتبط مدى قبولها للموقف بعدم إصدار الحكم عليه (المرشود، 2020، 12).
- وجاء في (دغنوش، 2022) أن هاكر Hacker قد ذكر مكونين لليقظة العقلية تتمثل في:

- التنظيم الذاتي للانتباه.
- الوعي بالتجربة في اللحظة الحالية.

في نفس الاتجاه نجد أيضا أن براون Brown أكد على وجود مكونين فقط لليقظة العقلية المتمثلة في:

- **المراقبة:** أي الملاحظة وحضور الخبرات الداخلية والخارجية مثل المشاعر، الأحاسيس، الإدراك، المشاهدة، الأصوات أو الروائح.
- **الوصف:** أي القدرة على وصف الخبرات الداخلية بكلمات.
- **العمل بوعي:** حضور الفرد في نشاطه الآني، حيث لا يقوم بأعماله بشكل آلي أي وجوب تركيز الانتباه.
- **عدم إصدار الأحكام:** أي عدم إصدار الأحكام على الخبرات الداخلية من خلال اتخاذ موقف تقييمي نحو الأفكار والمشاعر الداخلية.
- **عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية:** تقبل الأفكار دون التفاعل معها.



الشكل رقم (02): مكونات اليقظة العقلية عند براون Brown

## 3- أبعاد اليقظة العقلية

حدد كنج وجروب (Keng et Gruber) أربعة أبعاد لليقظة العقلية تمثلت في الانتباه، والوعي، والتركيز على الخبرة في اللحظة الآنية والتعايش مع الخبرات والأفكار من غير إصدار أحكام. في حين حدد (Baer, Smith, & Allen, 2004) و(حسن، 2017) و(Baer، 2003) خمسة أبعاد لليقظة العقلية هي:

- **الملاحظة:** الداخلية والخارجية، المتمثلة في المعارف والانفعالات، والإحساس، الأشكال والأصوات والروائح والوصف فيقصد به المقدرة على التعبير بما في داخل النفس، وما تتضمنه من مشاعر وانفعالات سواء أكانت إيجابية أم سلبية.
- **الوصف:** وتعني وصف الخبرات الداخلية الملاحظة، كالأحاسيس والانفعالات والتعبير عنها بشكل لفظي، كما يُعد الوصف وسيلة لاكتشاف الخبرات.
- **التصرف بوعي:** ويعني مقدرة الفرد على إدراك الأحداث، وإجراء الترابطات، وتعرف العلاقات ما بين الأحداث، والاستفادة من أحداث الماضي وتوظيفها في الوقت الحاضر.
- **عدم الحكم على الخبرات:** ويعني مقدرة الفرد على إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية والخبرات الخارجية.
- **عدم التفاعل مع الخبرات:** ويقصد به مقدرة الفرد على متابعة الأفكار والتصورات والمشاعر من غير التفاعل معها، أو الابتعاد عنها  
(Ghadee&rAlaiwa,2022,403).

وتشير لانجر (1989) إلى أن اليقظة العقلية تتألف من أربعة أبعاد وهي:

- أ- **التمييز اليقظ:** يشير هذا البعد إلى كيفية رؤية الفرد للأشياء وابتكاره للأفكار الجديدة فالتمييز اليقظ يجعل الفرد ينتج أفكارا جديدة وإبداعا متواصلًا للأفكار.
- ب- **الانفتاح على الجديد:** هو إحساس الفرد ومعرفته بالمشيريات الجديدة والتفاعل معها، فهو لا يعني المخاطرة ففي الوقت الذي يكون فيه الفرد منفتحا على الطرق الجديدة يكون في ذات

الوقت على وعي بعواقب السلوك فلا يخاطر لأن سلوكه اليقظ يجعله يقيم الأفكار بشكل جيد وفي الوقت المناسب (المعموري وسلام، 2018، 3).

ج- الوعي بوجهات النظر المتعددة: ويعني القدرة على النظر للموقف برؤى مختلفة دون توقف عند رأي، مما يمكنه من الوعي التام للموقف، مع اتخاذ الرأي المناسب (الشلوي، 2018، 6).

كما أشار (جيرمر، 2005) إلى أن اليقظة التتكون بشكل عام من ثلاثة أبعاد: الوعي، اليقظة العقلية بوضوح وهي:

- عدم التأثر بالتجارب الداخلية.
- مراقبة وملاحظة، والإصغاء للإحساس والتصور والمشاعر والتفكير.
- التصرف بوعي.
- الوصف مع الكلمات.
- الحكم من خلال التجربة (دغنوش، 2022، 75).

## 4- نظريات اليقظة العقلية:

## 4-1- نظرية إين لانجر (1992):

درست إين لانجر سلوك اليقظة العقلية عن طريق ملاحظة السلوك للأفراد ومن المسارات المتعددة في الحياة كطلاب وعمال ومتقاعدين؛ وقد قدمت فروق جوهرية بين حالة اليقظة واليقظة أي الغفلة فهي ترى أننا نكون يقظين عندما نصبح أقل آلية في سلوكنا اليومي، أي عندما نبحث عن الحداثة وكل ما هو جديد وقد طورت نظريتها مع زملائها على مدى سنوات (دغوش، 2020، 548).

ترى إين لانجر أن اليقظة العقلية تعني القدرة على خلق فئات جديدة، واستقبال المعلومات الجديدة، والانفتاح على وجهات نظر مختلفة، والتركيز على السياق، والتأكيد على النتيجة، وعبرة أخرى اليقظة العقلية هي القدرة على النظر في الأشياء بطرق جديدة ومدروسة، مما يؤدي إلى ردود فعل تلقائية قد تعمل على جعلنا نؤدي إلى اتخاذ خيارات، وتفترض نظرية اليقظة العقلية أن جميع الإمكانيات محدودة تكون النتيجة لتقبل غير واع للإبداعات المعرفية الواعية السابقة لأوانها، وقد تؤدي إلى نتائج (لانجر وبيك، 1979) إنه بإمكاننا تحسين الذاكرة بعيدة المدى وقصيرة المدى من خلال السياق الثابت وذلك يكون كمية من المعلومات للمعالجة بصورة شعورية وهي ترى أن التفريق بين الذهن والجسد والعقل والجسد هو واحد من الإبداعات المعرفية السابقة لأوانها وتقتصر أن الناس من خلال إيمانهم بالحدود (القيود) الطبيعية للجسد والذهن إلا إنهم يقيدون بحده من إمكانياتهم الكامنة بأدائهم المنقيد بصورة ذاتية لاشعورية، فالآثار العميقة لانعدام اليقظة العقلية تتغلغل كل جوانب الحياة بما في ذلك الأداء المعرفي وطول العمر وإن هؤلاء الأفراد يبدوون بتحطيم الإبداعات المعرفية السابقة لأوانها التي تكبحهم (إبراهيم، 2019، 64).

## 4-2- نظرية تقرير المصير:

ترى هذه النظرية أن الوعي المنفتح له قيمة كبيرة في اختيار السلوكيات المنسجمة مع حاجيات الفرد وقيمه واهتماماته، وتؤكد هذه النظرية أن الحاجة إلى اليقظة العقلية تحدث لدى الفرد عندما تكون الحالة في مستوى منخفض لإعادة بناء التواصل بين عناصر أي نظام مثل العقل والجسم والفكر والسلوك، وترى هذه النظرية أن اليقظة العقلية قد تسهل عملية الذاكرة من خلال تنظيم النشاط وإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية بالإضافة إلى هذه النظرية فإن الأشخاص المتيقظين عقلياً يكونون أكثر تذكراً من الأشخاص المنخرطين في أعمال تشتت الانتباه، وفي هذا الصدد، بين الدراسات أن الأفراد اليقظين عقلياً يجب أن يشعروا بالحيوية أثناء ارتفاع مستوى العمليات المعرفية (مطلق، 2019، 654).

## 4-3- نظرية التصميم الذاتي (المعاملة الخاصة والتفاضلية)

تفترض هذه النظرية أن اليقظة العقلية تساعد الذاكرة من خلال أفعال ذاتية التوجيه تلبى الاحتياجات النفسية القائمة على الأصالة. يميل الأفراد الذين يتمتعون باليقظة العقلية إلى الاحتفاظ بالذاكرة بشكل أفضل مقارنة بأولئك الذين يشاركون في أنشطة تشتت الانتباه، حيث يُضخم الوعي الاستجابة للرموز التي تُلبي الاحتياجات الأساسية.

تحظى هذه النظرية بشعبية لتعزز تنمية الشخصية في السياقات الاجتماعية وتركز على السلوكيات التي يحددها الفرد بنفسه، مما يسمح للأفراد بالتصرف بوعي متزايد بشكل مستقل (Abdul, Bediwi, 2018).

نستنتج من خلال ماتجمع عليه النظريات على أن اليقظة العقلية ليست مجرد حالة عابرة، بل هي قدرة معرفية تسهم في تنمية الوعي والإدراك، وتحسين الذاكرة والأداء النفسي. فالأفراد الذين يمارسون اليقظة العقلية بوعي أكبر يكونون أكثر قدرة على التعلم، التكيف واتخاذ قرارات واعية، مما ينعكس إيجاباً على جودة حياتهم النفسية والاجتماعية.

## 5- النماذج المفسرة لليقظة العقلية

5-1- نموذج لانجر (2004): يفترض خمسة أشكال للسلوك اليقظ في التفاعل مع البيئة وعلم المحيط وتتمثل في:

5-1-1- تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة: حيث تتبع الأفكار الجديدة من خلال السلوك اليقظ كما أن إعادة التفكير في الفئات القديمة هو ما يعطي خيارات المستحدثة.  
5-1-2- تعديل السلوك التلقائي: وهو ما يؤدي إلى التأقلم مع الأوضاع الجديدة والفرص للتقوي والنمو.

5-1-3- الأخذ بوجهات النظر الجديدة: وهو ما يعدل من تكوين الشعور الأولى غير الصائبة.

5-1-4- التأكيد على العملية بدلاً من النتيجة: وهو التركيز على كيفية الانجاز بدلاً من التنبؤ بإمكانية تحقيق الإنجاز من عدمه.

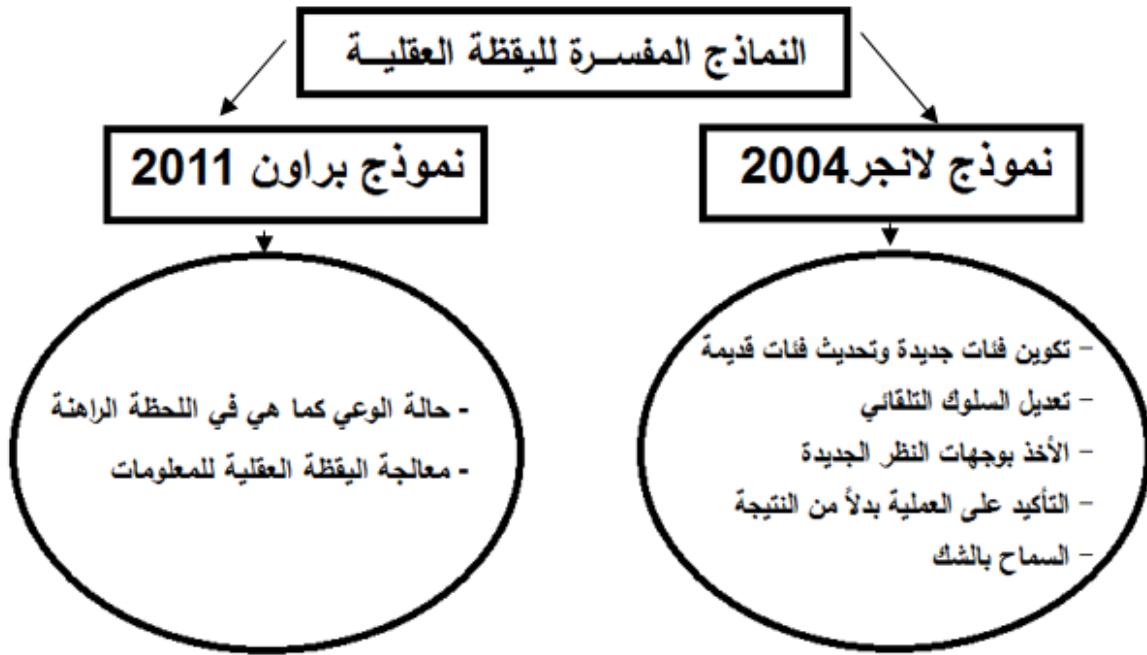
5-1-5- السماح بالشك: حيث يتميز أصحاب السلوك اليقظ بالمرونة وفكرة التغيير في البحث والوصول إلى نتائج جديدة.

5-2- نموذج براون (2011): ويفترض أن اليقظة العقلية تتضمن مكونين تمثلا في:

5-2-1- حالة الوعي: كما هي في اللحظة الراهنة، مع الشعور الواعي.

5-2-2- معالجة اليقظة العقلية للمعلومات (عبد الله والعمري، 2023، 207).

وفي الأخير تظهر نماذج اليقظة العقلية لكل من لانجر وبراون على أن اليقظة ليست مجرد وعي باللحظة الراهنة، بل هي نمط تفكير وسلوك يساعد الفرد على التفاعل بمرونة ووعي مع محيطه.



الشكل رقم (03): النماذج المفسرة لليقظة العقلية

## 6- قياس اليقظة العقلية:

إن عدم الاتفاق بين الباحثين حول أبعاد أو مكونات اليقظة العقلية يظهر جليا في تنوع المعايير المتاحة في هذا المجال خلال السنوات العشر الأخيرة؛ حيث طور براون وريان (2003) مقياس الوعي الانتباه العقلي فيما بعد هما: الوعي، والقبول، كما طور بيبير وآخرون (2004) لقياس مهارات اليقظة العقلية في ضوء أربعة عوامل ذات صلة بالسلوك هي:

- الملاحظة أو الانتباه إلى المثيرات الداخلية أو الخارجية (الملاحظة).
- الوصف وتعريف الظاهرة دون إصدار حكم (الوصف).
- التعامل أو التفاعل مع الوعي حيث يتم تركيز الانتباه على شيء واحد في اللحظة الراهنة.
- القبول أو السماح للأحداث الحالية بالحدوث دون إصدار حكم القبول مع عدم الحكم).
- و طور (Bear et al،2006) مقياس (KIMS) إلى استبانة العوامل الخمس لليقظة العقلية (FFMQ) والمكونة من (39) فقرة، واشتملت على الخمسة عوامل تحثل مكونات اليقظة العقلية هي: الملاحظة أو الانتباه، والتعامل مع الوعي، والوصف، وعدم إصدار حكم، وعدم التفاعلية.
- قام لورينكين (Laurencean،2007) بتطوير المقياس المعرفي العاطفي لليقظة العقلية المنقح الذي يهدف لقياس أربعة أوجه أو جوانب لليقظة العقلية هي: الانتباه، والوعي، والتركيز الحالي، والقبول، عدم الحكم
- أعد كارديا سيوت (Cardaciott et al،2008): مقياسا لقياس اليقظة العقلية، يتكون من بعدين هما الوعي والقبول.
- ويلاحظ مما سبق تعدد المقاييس التي طورها الباحثون لقياس اليقظة العقلية، وجميعها من نوع التقرير الذاتي، وتراوحت نظرتهم اليقظة العقلية من مفهوم أحادي البعد (عامل واحد) إلى مفهوم متعدد الأبعاد (خمسة عوامل) (الوليدي،2017، 47).

## خلاصة الفصل:

يتضح على ضوء ما قدم في هذا الفصل أن اليقظة العقلية تمثل أحد المفاهيم النفسية المعاصرة ذات الأهمية المتزايدة في مجالات الصحة النفسية. فهي تُسهم في تعزيز الوعي باللحظة الراهنة، وتساعد الفرد على التفاعل مع أفكاره ومشاعره بطريقة متقبّلة وغير حكمية، مما ينعكس إيجاباً على مستوى التكيف النفسي وجودة الحياة.

كما تشير البحوث العلمية إلى فعاليتها في الحد من الضغوط والاضطرابات النفسية وتحسين الأداء الذهني والانفعالي. وعليه فإن ترسيخ هذه المهارة كجزء من الممارسات اليومية يُعد خطوة ضرورية نحو تحقيق التوازن النفسي والصحة الشاملة، ويستدعي مزيداً من الاهتمام في البحوث النظرية والتطبيقية.

وفي ظل التغيرات المتسارعة التي يشهدها العصر الحديث، وما تفرضه من ضغوط نفسية واجتماعية متزايدة، تبرز اليقظة العقلية كأداة فعّالة يمكن توظيفها في الوقاية والعلاج، إضافة إلى دورها في تنمية المهارات الذاتية مثل التركيز، والضبط الانفعالي، والمرونة النفسية.

## الفصل الثالث: السعادة النفسية

### تمهيد

- 1- مفهوم السعادة النفسية
- 2- أبعاد السعادة النفسية
- 3- النظريات المفسرة للسعادة النفسية
- 4- نماذج السعادة النفسية
- 5- قياس السعادة النفسية

### خلاصة الفصل

**تمهيد**

من أهم توجهات علم النفس المعاصر على المستوى العالمي إهتمامه الكبير بدراسات الجوانب الإيجابية للسلوك البشري كالسعادة، التفاؤل، الأمل، الصحة النفسية، التسامح... إلخ وبفضل هذا التوجه ظهر عدد كبير من الدراسات والبحوث العالمية والعربية التي اهتمت بموضوع السعادة كأحد المواضيع الرئيسية في علم النفس الإيجابي وهذا التوجه الحديث في علم النفس الذي تعددت الأبحاث والدراسات حوله مؤخرا بعد أن كانت التوجهات المرضية هي المهيمنة على الفكر النفسي، أصبح اليوم البحث عن سبل لزيادة الشعور بالسعادة لدى الأفراد كونها من الأشياء المرتبطة بالصحة النفسية والواقية ضد تأزمها.

وبما أن السعادة أحد المحاور الأساسية الذي تتبلور حوله دراستنا وترتكز عليه إرتأينا أن نتطرق لمفهوم السعادة النفسية، ومكوناتها وأبعادها وأهم النظريات والنماذج المفسرة لها، وأخيرا قياس السعادة النفسية.

## 1- مفهوم السعادة النفسية

1-1- **التعريف اللغوي:** من المصدر سعد أي فرح وابتهج، أي كل ما يدخل البهجة والفرح على النفس، وسعد الشخص أي أحس بالرضا والفرح والارتياح وعكس شقي قلب سعيد وعمر مديد (الأحمد، 2020، 6).

1-2- **التعريف الإصطلاحي:** وفي الإصطلاح عرفها المفكرون والباحثون بما يوافق تخصصاتهم ورؤاهم وإجتهداهم، وفيما يلي نذكر بعض التعريفات:  
تعد السعادة الغاية القصوى التي يطمح إليها الإنسان، ومفهوم السعادة من المفاهيم التي إهتم بها الفلاسفة منذ القدم، حيث يرى أرسطو أنها "لا تعدو أن تكون حالاً من أحوال النفس البشرية، والتي لا تتحقق إلا عن طريق الرضى على كل ما يصيبه من كدر الحياة وضيق عيشها، وقد كان في سعادة لا تتقطع عنه" (العكاشي، 2024، 580).

أما **جميل صليبا** فقد عرفها بأنها: "ضد الشقاوة، فهي الرضا التام بما تتاله النفس من الخير" وفرق بينها وبين اللذة بأن السعادة حالة خاصة بالإنسان، وأن رضى النفس بها تام على حين أن اللذة حالة مشتركة بين الإنسان والحيوان، وأن رضا النفس بها مؤقت. واشترط للسعادة أن تكون ميول النفس كلها راضية مرضية، وأن يكون رضاها بما حصلت عليه من الخير تاماً ودائماً (صليبا، 1992، 656).

ويعرف **معجم علم النفس والطب النفسي** السعادة بأنها: "حالة من الفرح والهناء والإشباع تنشأ أساساً من إشباع الدوافع، ولكنها قد تسمو إلى مستوى الرضا النفسي (متولي، 2006، 4). وحددها بستة عوامل هي الاستقلالية، التمكن البيئي، التطور الشخصي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة وتقبل الذات (سماوي وشهين، 2021، 171).

ويرى مايكل أرجايل (Michael Arjyle, 1993) في تعريفه للسعادة النفسية بأنها: "شعور عام بالرضى والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات والبهجة والاستمتاع واللذة"، وخلص من ذلك بأنه يمكن فهم السعادة النفسية بوصفها إنعكاساً لدرجة الرضى عن الحياة، إنعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الإنفعالات السارة وشدتها، وأن السعادة ليست عكس التعاسة تماماً". (عبد الله، 2019، 8)

وجاء تعريف (فينهوفن Veenhoven، 1993) للسعادة النفسية بأنها: "الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام".

عرفها (النيال وخميس، 1995): "أنها شعور وانفعال متكامل يتراوح ما بين الطفولة السوية المشبعة وتحقيق إشباع الحاضر، كما أنها مشاعر راقية وانفعال وجداني إيجابي، مازال الإنسان ينشد الوصول إليه باعتباره من الغايات الأساسية" (قاسم وعبد الله، 2018، 91).

كما عرفها (مرسي، 2000) على أنها: "الشعور باعتدال المزاج والشعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات وهي بالتالي عامل مشترك بين الأمرين؛ أي الشعور بالرضا الشامل بحيث يكون الرضا عن العمل والزواج والصحة والقدرات وتحقيق الذات".

وعرفها (فريح العنزي، 2001): "على أنها حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والابتهاج والسرور، والتي ترتبط بالجوانب الأساسية في الحياة كالأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية" (مبروك، 2009، 153).

ويرى سلجمان (Seligman, 2005): بأنها شعور يتضمن الرضا والمنفعة والسرور وهي المطلب الأسمى للإنسان ومطلب مهم من متطلباته الرئيسة، والغاية المنشودة للأفراد لتحقيقها في الحياة الإنسانية، وأحد جوانب الصحة النفسية، والرضا عن الحياة وتحقيق الذات والتفائل.

كما ترى (أماني عبد الوهاب، 2006) أن السعادة النفسية: "شعور داخلي إيجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة والطمأنينة النفسية والبهجة والاستمتاع والضبط الداخلي وتحقيق الذات والقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفاعلية. فالسعادة النفسية هنا لا يقصد بها السعادة التي تشير إلى الشعور بالبهجة والسرور والفرح فقط، بل تضم أيضاً تقييم

معرفي لنوعية الحياة ككل أو حكم بالرضا عن الحياة يقوم به الفرد تجاه حياته كما ركز البعض على الجانب الإنفعالي فقط. "

وقد عرف (رايف وسنجر) (Ryff-Singer, 2008) السعادة النفسية بأنها: "مجموعة من المؤشرات السلوكية تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام" (أبو حماد، 2018، 5).

بالإضافة إلى تعريف (الطراونة، 2014) على أنها: "حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يخبرها الإنسان ذاتياً وتتضمن الشعور بالرضا والمتعة والتفاؤل والأمل والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي تجاه ما يدور من أحداث حول الفرد في البيئة التي يعيش فيها" (العكاشي، مرجع سبق ذكره، 581).

نستخلص مما سبق أن البعض في تعريفه للسعادة النفسية نظر إليها من زاوية وجدانية فحسب على أنها حالة إنفعالية ذات طابع إيجابي تشتمل على مجموعة من المشاعر الإيجابية المتمثلة في الفرح والسرور والارتياح والطمأنينة التي يشعر بها الفرد في موقف السعادة، هذا الشعور الداخلي الإيجابي الذي يرتبط بمدى ما يحققه الفرد من نجاح وإنجازات في مختلف مجالات الحياة، مما يصبغ الحياة بصبغة إيجابية ويجعل الإنسان أكثر اعتدالاً من الناحية المزاجية وأكثر طمأنينة وتحقيقاً لذاته، في حين أن البعض نظر إليها من زاوية عقلية معرفية تشتمل على تقييم الفرد لحياته وما يدركه من رضا عنها، والبعض الآخر جمع بين الاتجاهين؛ حيث أنه من الأفضل الجمع بين الزاويتين الإنفعالية والمعرفية في تعريف السعادة النفسية.

لأن السعادة النفسية مفهوم مركب من مجموعة إنفعالات إيجابية ترتكز على مجموعة من الأساليب المعرفية، فبينما يرتبط إحساس الفرح والسرور بالناحية الإنفعالية يرتبط الرضى بالقناعات الفكرية أو المعرفية الداعمة لهذا الإحساس.

كما تعرف السعادة النفسية بأنها الرضا العام لدى الفرد عن حياته والإشباع وما يتبعه من الهناء والارتياح وتحقيق الذات، وسعيه المستمر لتحقيق أهدافه الشخصية في إطار الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين".

**2- أبعاد السعادة النفسية:**

للسعادة النفسية مجموعة من الأبعاد أو العوامل لخصها (رايف Ryff) في ستة عوامل رئيسية هي:

**2-1- الإستقلالية:** وتشير إلى إستقلالية الفرد وقدرته على إتخاذ القرار وعلى التفكير والتصرف بطرق معينة وتقييم نفسه وفقا للمعايير الاجتماعية أي مدى قدرته على تحديد ذاته وثقته في آرائه الخاصة، وعلى مقاومة الضغوط الاجتماعية، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي الداخلي أثناء التفاعل مع الآخرين أي مدى قدرته على تقرير مصيره بنفسه وإستقلاله بذاته وأيضا مدى قدرته على إتخاذ قراراته بنفسه دون الإعتماد على الآخرين (داودي، 2022، 415).

**2-2- التمكن البيئي:** وهو قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف المحيطة به ومدى الإستفادة بطريقة فعالة من هذه الظروف المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة والمرونة الشخصية أي تغيير البيئة وفق ما يراه الفرد ويتناسب معه أي من خلال خبراته الماضية والحاضرة وما يتوفر له من فرص يتم الاستفادة منها في تحقيق أهداف حياته ومدى الإحساس بالكفاية والقدرة على إدارة البيئة حتى ولو كانت على درجة من التعقيد، والتحكم فيها إذا تعد هذه السمة من سمات الصحة النفسية والتي تتمثل في القدرة على التجديد والابتكار، وخلق شخصيات ذات سياقات مناسبة.

**2-3- التطور (النمو) الشخصي:** وهو قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة والشعور بالتفائل.

أي مدى قدرة الفرد على إدراك طاقاته والإرتقاء بها لكي تتقدم وتتسع بإستمرار لكي يكون منفتحا ومستعدا لتلقي أي خبرات جديدة تضاف إلى رصيده من الخبرات التي تساهم في مثل هذا التطور والنمو بحيث يكون لديه الإحساس بالواقعية والتي سيجد الفرد نفسه بعدها قد تطور بمرور الزمن. إذن تعتبر الحياة هنا بالنسبة للفرد عملية مستمرة من التعلم والتغير والنمو (بوحلاسي وعنابي، 2024، 39).

**2-4- العلاقات الإيجابية مع الآخرين والصدقات وعلاقات اجتماعية:** وهي قدرة الفرد على تكوين قامة إيجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من الود، والمحبة والألفة والثقة المتبادلة والمتمثلة في القدرة على التعاطف القوي بينهم، والتفهم، والتأثير والدفء، والصدقة، والأخذ والعطاء. وغيرها من العلاقات الإنسانية وهذه من أهم عناصر الصحة النفسية لأنها تعد معيار للنضج والتوافق والقدرة على تحقيق الذات وتقاسم الوقت مع الآخرين (الهالي، 2019، 506).

**2-5- حياة الهادفة:** وهي قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وأن يكون له هدف ورؤية توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه. أي أن الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية دائماً ما يحمل أهدافاً وأفكاراً توفر له معناً واضحاً لحياته أي يعتبر هو الشخص الذي يمتلك إيماناً بأن أفعاله في الماضي والحاضر كانت ذات مغزى وتوجهه نحو مستقبله حتماً وتجعله مدركاً للغرض من حياته والتي يحاول من خلالها إيجاد المعنى لها.

**2-6- تقبل الذات:** وتشير إلى القدرة على تحقيق الذات والاتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية أي مدى القدرة على تكوين موقف إيجابي تجاه نفسه أي الإعراف بقبول جوانب متعددة من النفس أي الشعور الإيجابي تجاه الحياة الماضية (لعبيدي، 2015، 188).

ويؤكد (سلجمان) أن هناك ثلاثة جوانب للسعادة هي:

- **جانب عقلي فكري:** ويتمثل في الرضا عن النفس، واقتناع الفرد بما قسمه الله له، وهي نتاج التربية والإيمان بمبادئ ومثل معينة.
- **جانب انفعالي:** وهي عبارة عن مشاعر البهجة والتفاؤل والإنبساط التي تنتاب الفرد، نتيجة شعوره بالسعادة
- **جانب الارتياح النفسي:** فالإنسان الذي يعاني هو إنسان غير سعيد، ويأتي الإكتئاب على ما يسبب للإنسان من تعاسة (الجمال، 2013، 12).

السعادة تتباين من شخص إلى آخر فقد تكون عند البعض داخلية تتمثل في سمات الفرد وقدراته، وكذلك مستوى الصحة العامة لديه، والشعور بالأمان والإطمئنان والرضى العام عن الحياة. وقد تكون عند البعض خارجية وتتمثل في الدخل والمكانة والمهنة والاستقرار الأسري وعلاقاته الاجتماعية. لذلك تفضل السعادة مطلب الإنسان في هذه الحياة، ويسعى دائماً لتحقيقه. فالناس في حياتهم يسعون لتحقيق السعادة، وذلك من خلال تحقيق أهدافهم، سواء أكانت قصيرة أو بعيدة المدى، وبأساليب مختلفة، كل حسب قدراته، وما يتاح له من فرص وإمكانات (العكاشي، 2024، 582).

### 3- النظريات المفسرة للسعادة النفسية

اختلفت النظريات في تفسيرها لمفهوم السعادة النفسية، وفيما يلي تناول مختصر لهذه النظريات.

#### 3-1- النظرية الشخصية للسعادة النفسية: أسس لهذا النموذج كل من كوستا وماكراي"

(Costa & Macraner, 1980) حيث ذهب إلى أن السعادة سمة ثابتة تعتمد أساساً على الشخصية؛ لذا يهتم هذا المنحنى بمختلف سمات الشخصية وبصفة خاصة العوامل الخمسة الكبرى بوصفها محددات هامة للسعادة والشعور الذاتي بالهناء والرضا عن الحياة؛ ولهذا تختلف درجة الشعور بالسعادة باختلاف الأفراد، وأن لدى كل فرد إمكانية نظرية خاصة للشعور بالسعادة (القاسم، 2011، 57).

#### 3-2- النظرية الاجتماعية لتفسير السعادة النفسية: إعتبر تفسير السعادة بوصفها نتاجاً

لبعض المتغيرات الاجتماعية المرتبطة بالخصائص السكانية ك (العمر الجنس والحالة الاجتماعية، ومتوسط الدخل، النوع، وهو ما يعرف بحركة المؤشرات الاجتماعية في بحوث السعادة؛ حيث إعتبرت السعادة نتاجاً لهذه المتغيرات إلا أن الدراسات الأحدث قد ألقت الشكوك حول هذا المنظور المبكر حيث ظهر أن تأثير المتغيرات الاجتماعية المرتبطة بالخصائص السكانية الديموغرافية جد قليل ولا يفي بالتفسير المناسب (الزين، 2019، 254).

**3-3- النظرية البيئية في تفسير السعادة النفسية:** أكد بعض أنصار المنظور البيئي لتفسير السعادة على الأحداث الحياتية Life Events؛ ولهذا ركز أغلبهم على فحص الأحداث الأساسية المهمة في الحياة سواء أكانت إيجابية أم سلبية؛ لتوضيح التغيرات الحادثة في الشعور بالسعادة، كما لاحظ أصحاب هذا النموذج أن مستوى السعادة لدى بعض الناس يمكن أن يتغير ويتذبذب بدرجة أكبر عبر فترات الزمن؛ ذلك لأن خبرة السعادة تتأثر بأحداث الحياة وتقلباتها سواء أكانت جيدة أم سيئة، وبخاصة تلك الأحداث الدرامية الخطيرة) (الزهراني، 2020، 13).

**3-4- النظرية الفسيولوجية في تفسير السعادة النفسية:** ارتبطت البدايات الأولى لعلماء النفس في تفسير السعادة بالتوجه الفسيولوجي؛ حيث أكد فروم "Fromm" على أن السعادة ليست حالة ذاتية فحسب ولكنها إستجابة عضوية تظهر من خلال زيادة الحيوية والنشاط للجسم، والتمتع بالصحة والقدرة على بذل أقصى الجهد، وينسحب الأمر ذاته على الشعور بعدم السعادة إذا تتأثر الاستجابة العضوية وتكشف عن ذاتها من خلال اضطرابات نفسية وجسمية، وهبوط في معدلات الحيوية والطاقة والنشاط الجسمي إلى جانب المعاناة من الصراع، والكسل وتظل السعادة من وجهة نظر فروم خداعاً ما لم تتبع من التفاعل الجسمي السليم الطاقة أعضاء الجسم.

**3-5- النظرية الوراثة للسعادة النفسية:** هناك منحنى آخر للسعادة يرى أن لها أساساً وراثياً، ومن ثم فهي ترقى إلى مستوى السمة في الشخصية التي، تكون أشد استقراراً وأقل تغيراً وأن لكل فرد إمكانية فطرية للسعادة، وأن 50% من مقومات السعادة موروث يتحكم في وجودها بعض الجينات.

**3-6- النظرية التكاملية في السعادة النفسية:** يرى أصحاب هذا الإتجاه أنه من أجل التفسير والتحليل الدقيق للسعادة، ألا تنتظر إليها من خلال المنظور الاجتماعي فقط أو البيئي فقط أو المنظور الشخصي على حدة، وإنما يجب النظر إليها من خلال ما يسمى بالمدخل المتكامل

الذي يتضمن كل المداخل السابقة مكتملة في تحليل وتفسير السعادة أو من خلال ما يسمى بالمنظور التعددي في النظر إلى السعادة (كرداس، 2020، 33).

#### 4- نماذج السعادة النفسية:

##### 4-1- نموذج رايف للسعادة

وضع رايف ( Ryff,1989 ) نموذجاً للسعادة يعتمد على ستة عوامل تساهم في الرفاه النفسي للفرد والرضا والسعادة وتشمل هذه العوامل: قبول الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلالية، والسيطرة على البيئة، والشعور بالهدف والمعنى في الحياة، والنمو الشخصي والتطور، ويصل الفرد للرفاهية النفسية والسعادة من خلال تحقيق حالة من التوازن تتأثر بكل من أحداث الحياة الإيجابية والسلبية ويتضمن كل مكون من المكونات الستة ما يلي:

**4-1-1- قبول الذات:** ويُشير إلى قدرة الفرد على تحقيق الذات والإتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة الماضية، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية، والأفراد المتقبلون لذواتهم يتسمون بوجود إتجاه إيجابي تجاه ذواتهم ويتقبلون كل ما يُحيط بهم سواء أكان مقبولاً أو غير مقبول، كما أنهم يضعون تقييماً إيجابياً لحياتهم الماضية والحالية.

**4-1-2- الاستقلالية:** وتُعبّر هذه السمة على استقلالية الفرد وقدرته على إتخاذ القرار، وقدرته على تحديد الذات وتحديد سلوكه، كما أن سلوكه يتسم بالتنظيم، ولديه قواعد ومعايير واضحة ومحددة في التفاعل والتعامل والحكم على المحيطين به.

**4-1-3- السيطرة البيئية:** ويُشير إلى قدرة الفرد على إدارة الظروف والأحداث البيئية بفاعلية وكفاءة والقدرة على استغلال الفرص المواتية استغلالاً مناسباً.

**4-1-4- الحياة الهادفة:** ويُشير إلى قدرة الفرد على التخطيط والتحديد الواضح والدقيق لأهدافه في الحياة بشكل موضوعي، يكون له هدف ورؤية واضحة توجه أفعاله وتصرفاته

وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه، وأن يكون الهدف النهائي من تحقيق هذه الأهداف هو التأكيد على أهمية تحقيق الذات.

**4-1-5- النمو الشخصي (التطور):** ويُشير إلى القدرة على تنمية وتطوير قدرات الفرد وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، وشعوره بالتفاؤل والانفتاح على الخبرة والتعظيم من قيمة وأهميّة مكانه وقدراته الداخلية (أحمد محمد وآخرون، 2022، 54).

#### **4-2- نموذج PERMA لسلجمان (نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية)**

كان أبراهام ماسلو (1962) من أوائل علماء النفس الذين وصفوا "الرفاهية"، بخصائص الشخص المُحقق لذاته. يُعد وصف تحقيق الذات بمثابة تمهيد لنموذج PERMA، الذي يُحدد خصائص الفرد المُزدهر ونظرية الرفاهية (WBT).

في عام 1998، إستغل الدكتور مارتن سلجمان خطابه الافتتاحي كرئيس جديد للجمعية الأمريكية لعلم النفس لتحويل التركيز من الأمراض النفسية وعلم الأمراض إلى دراسة ما هو جيد وإيجابي في الحياة. ومنذ ذلك الحين، تناولت النظريات والأبحاث تدخلات علم النفس الإيجابي التي تساعد على جعل الحياة جديرة بالعيش، وكيفية تعريف الرفاهية وتقديرها وتحقيقها.

في سياق تطوير نظرية لمعالجة هذه المسألة، اختار سلجمان (2012) خمسة عناصر يسعى الناس لتحقيقها لأنها محفزة بطبيعتها وتساهم في تحقيق الرفاهية. هذه العناصر تُسعى لتحقيقها لذاتها، وتُعرّف ونُقاس بشكل مستقل عن بعضها البعض، بالإضافة إلى ذلك، تتضمن المكونات الخمسة كل من المكونات السعيدة واللذيذة، مما يجعل نظرية WBT متميزة عن النظريات الأخرى للرفاهية.

**4-2-1- العاطفة الإيجابية:** هذا العنصر من النموذج هو واحد من أوضح الروابط للسعادة، إن القدرة على التركيز على المشاعر الإيجابية هي أكثر من مجرد الابتسام، فهي القدرة على التفاؤل ومشاهدة الماضي والحاضر والمستقبل من منظور إيجابي هذه النظرة الإيجابية للحياة يمكن أن تساعد في العلاقات، والعمل، وتلهم الفرد ليكون أكثر إبداعاً ويأخذ المزيد من الفرص للبقاء على قيد الحياة.

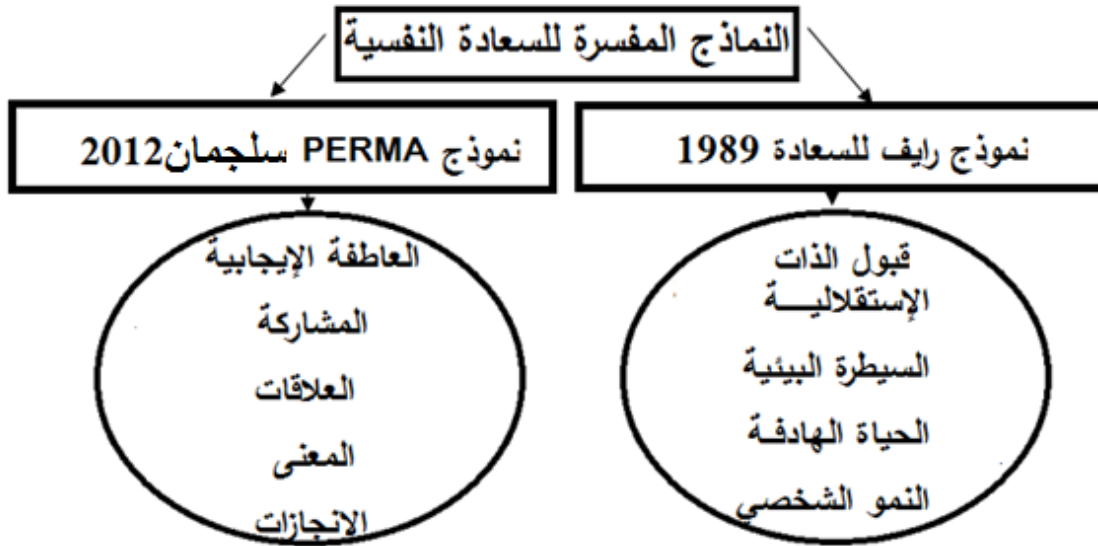
**4-2-2- المشاركة:** من المهم أن يكون الفرد قادراً على العثور على الأنشطة التي تحتاج إلى المشاركة الكاملة وتعلم وينمو وتراعى سعادته الشخصية. كل شخص مختلف وكل شخص يجد متعة في أشياء مختلفة سواء كان ذلك في العزف على آلة موسيقية أو ممارسة الرياضة (باشن وبن عيشوبة، 2023، 12).

**4-2-3- العلاقات:** العلاقات والعلاقات الإجتماعية هي واحدة من أهم جوانب الحياة البشرية الإجتماعية تزدهر بالاتصال والحب والألفة والتفاعل العاطفي والجسدي القوي مع البشر الآخرين. إن بناء علاقات إيجابية مع الآخرين أمر مهم لنشر الحب والفرح وجود علاقات قوية يمنح الدعم في الأوقات الصعبة.

**4-2-4- المعنى:** وجود عرض ومعنى لماذا كل واحد منا على هذه الأرض مهم ليعيش حياة السعادة والوفاء بدلاً من السعي وراء المتعة والثروة المادية، هناك معنى حقيقي للحياة معنى علم النفس الإيجابي. هذا المعنى يعطي الناس سبباً لحياتهم، وهناك عرض أكبر في الحياة.

**4-2-5- الإنجازات:** إن وجود الأهداف والطموح في الحياة يمكن أن يساعدنا على تحقيق أشياء يمكن أن تعطي شعوراً بالإنجاز يجب أن تضع أهدافاً واقعية يمكن تلبيتها وأن مجرد بذل الجهد لتحقيق تلك الأهداف يمكن أن يمنح بالفعل شعوراً بالرضى عندما تحقق هذه الأهداف في نهاية المطاف ستصل إلى الشعور بالفخر والوفاء، إن تحقيق إنجازات في الحياة أمر مهم لدفع أنفسنا إلى الإزدهار (ابراهيم، 2023، 20).

يشكل نموذج PERMA نموذج WBT، حيث يعمل كل بُعد في إنسجام تام لإيجاد بنية ذات ترتيب أعلى تتنبأ بإزدهار الجماعات والمجتمعات والمنظمات والدول. إن وجود إرتباطات إيجابية كبيرة بين كل من مكونات PERMA والصحة البدنية والحيوية والرضا الوظيفي والرضا عن الحياة والالتزام داخل المنظمات. يُعدّ مقياس PERMA أيضاً مؤشراً أفضل للضائقة النفسية هذا يعني أن العمل الإستهباقي على مكونات مقياس PERMA لا يُحسن جوانب الرفاهية فحسب، بل يُخفف أيضاً من الضائقة النفسية (عبد الجبار، سناء، 2019، نموذج بيرما لتحقيق سعادة الموظفين).



الشكل رقم (04): النماذج المفسرة للسعادة النفسية

## 5- قياس السعادة النفسية:

عند بدء العلماء بدراسة موضوع السعادة واجهتهم مشكلة إمكانية وكيفية قياس السعادة وما إذا كان بالإمكان قياسها بشكل موضوعي أم أن القياس يقتصر على التقدير الشخصي فقط وقد توصل الباحثون في هذا الصدد إلى أن السعادة تشبه الإتجاهات كونها تتعكس جزئياً في السلوك الظاهر للإنسان، وبالرغم من هذا فليس هناك سلوك واحد علني وجد أنه يرتبط بشكل موثوق بالمتعة الداخلية.

وإضافة لما سبق كان الخلاف الأكثر تكراراً حول السعادة يتعلق فيما إذا كان المقياس الخاص بها هو مقياس للشعور والحالة الإنفعالية أو مقياس للبنية المعرفية، أو كلاهما معاً. وإتفق العلماء على أن يتم قياس السعادة عن طريق سؤال الأفراد، وذلك باعتبارها حكم عام من الشخص على ذاته، لذا فليس هناك معيار موضوعي مفترض للسعادة حيث أنها نسبية فما يعتبره شخص ما سعادة قد لا يكون كذلك بالنسبة لشخص آخر (الرباعي، 2014، 37).  
وقدم فينهوفن مجموعة من الطرق لقياس كل شكل من أشكال السعادة، فمن أجل قياس السعادة العامة يتم استخدام السؤال المباشر فقط شرط أن يوضح سياق السؤال أن الإهتمام هو بالسعادة في الحياة بدلاً من السعادة اللحظية.

ويلجأ البعض لقياس الشعور بالسعادة باستخدام سؤال واحد فقط، وقد أوضح كامينز Cummins أن ذلك ممكن ويؤدي إلى نتائج ثابتة وصادقة شرط إتباع نظام ليكارت السباعي في الإجابة. أما البعض الآخر فيفضل قياس السعادة من خلال المكونات التي تتضمنها الوجدان الإيجابي، الوجدان السلبي، الرضا عن الحياة) (كرداس، 2020، ص 36).

## خلاصة الفصل:

في نهاية هذا الفصل يمكن القول بأن السعادة مفهوم مركب لا يقتصر فقط على مجرد كونه حالة إنفعالية مؤقتة في لحظة نشوة أو فرح ولا على جانب واحد وجداني فحسب، بل هي أعمق من ذلك إذ ترتبط بمجموعة مكونات متداخلة ومكاملة لبعضها البعض بحيث لا يمكننا الحديث عن السعادة النفسية دون وجود الجانبين المعرفي والإنفعالي لها، فهي مرآة عاكسة. للصحة الجسمية والعقلية معا وقد اختلف العلماء والباحثون في وضع تعريف محدد وشامل لها، فهناك من اعتبرها حالة من التوازن الداخلي ينبثق منها مجموعة مشاعر إيجابية، ومنهم من اعتبرها سمة في شخصية الفرد يولد بها ويعيش عليها في معظم معاملاته الحياتية. وعلى هذا الأساس اختلفت أيضا وجهات النظر في تفسير السعادة وبرزت العديد من النظريات التي على الرغم من اختلافها اجتمعت غالبيتها في ربط السعادة بمختلف مكوناتها المعرفية والإنفعالية والنفسية

فالسعادة رغم تعدد أبعادها وعلى اختلاف مصادرها الداخلية المرتبطة بالفرد والخارجية المتمثلة في ظروف حياته بشكل عام، فهي تعكس مجموعة خصائص لا بد من توفرها عند الأشخاص السعداء منها الثقة بالنفس والتفكير الواقعي والعلاقات الإجتماعية الفعالة التي تهيئهم لمواجهة مختلف المواقف.

**الجانب الميداني**

## الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدارسة.

### تمهيد

1- منهج الدراسة

2- عينة الدراسة

3- الدراسة الاستطلاعية

4- أدوات الدراسة

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

خلاصة الفصل

## تمهيد:

تتطلب أهداف الدراسة الحالية تحديد منهج مناسب لها واختيار أداتين بشروط المقاييس النفسية من حيث الهدف والثبات والموضوعية، لتكونا صالحتين لغرض تطبيقهما على العينة المختارة، وتحديد الأساليب الإحصائية الملائمة لتحليل البيانات ومعالجتها.

### 1- منهج الدراسة:

المنهج هو الأسلوب الذي يسير على نهجه الباحث ليحقق الهدف المنشود من دراسته نظرا لتعدد المناهج في إجراء الدراسات في العلوم الإجتماعية، وطبيعة الدراسة وموضوعها والهدف منها، فهو الذي يحدد نوع البيانات المراد جمعها، وطبيعة المنهج الذي يستخدم في إجراءات الدراسة. (نصرات، 2023، 86).

بما أن الدراسة الحالية تهدف إلى معرفة العلاقة بين المتغيرات (اليقظة العقلية، السعادة النفسية) لدى طلبة جامعة الوادي والكشف عن الفروق بين المستويين (السنة الثانية ليسانس علم النفس، والأولى ماستر علم النفس العيادي) في السعادة النفسية، وكذلك الكشف عن مستوى كل من اليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى الطلبة. فإن المنهج الوصفي الإرتباطي المقارن هو المنهج المناسب لطبيعة الدراسة.

### 2-عينة الدراسة:

تم اختيار طلاب جامعة الوادي بطريقة العينة العرضية " وهي أن يختار الباحث عددا من أفراد المجتمع يقابلهم بالقصد للبحث عن ظاهرة معينة" (الدعيلج، 2014، 96).

### 2-1- حجم العينة:

بلغ حجم العينة 110 من طلبة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة الوادي الذين وزع عليهم الإستبيان، ثم عند تطبيق الآداة ألغيت 04 إستمارات، لعدم إعادتها من طرفهم، ولهذا فقد إحتفظنا بـ: 106 طلبة كحجم نهائي لعينة الدراسة والتي تتوزع حسب الجنس كما (الجدول رقم 01).

جدول رقم(01): توزيع أفراد العينة حسب الجنس.

الجنس	العدد	النسبة المئوية
الذكور	06	%1.06
الإناث	100	%98.04
المجموع	106	100%

المصدر: من إعداد الطالبتين

أما توزيع حجم العينة حسب المستوى الدراسي فتتمثل في (الجدول: 02)

جدول رقم(2): توزيع أفراد العينة حسب مستوى الدراسي.

الجنس	العدد	النسبة المئوية
سنة ثانية ليسانس علم النفس	54	%50.94
سنة أولى ماستر علم النفس العيادي	52	%49.06
المجموع	106	100%

المصدر: من إعداد الطالبتين

من خلال (الجدول:02) نجد أن توزيع أفراد العينة على المستويين متقارب العدد، حيث نجد أن عدد طلبة السنة الثانية ليسانس علم النفس (54)؛ أي بنسبة (50.94%)، وعدد طلبة السنة أولى ماستر (52)؛ أي بنسبة (49.06%).

### 3- الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الإستطلاعية من أهم المراحل في البحث العلمي، فهي تجعل الباحث يكشف كل الظروف المحيطة بالظاهرة المدروسة والصعوبات التي تعيق الدراسة لتجاوزها في الدراسة الأساسية، وبالتالي تختصر الجهد والوقت.

حيث أجريت الدراسة الإستطلاعية خلال السداسي الأول من الموسم الجامعي 2025/2024، حيث تم توزيع (30) إستمارة من طرف الطالبتين بطريقة العينة العرضية وقد شملت الدراسة عينة من المجتمع الأصلي وهم طلبة قسم علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة الوادي.

#### 4-أدوات الدراسة:

اعتمدت الطالبتين في هذه الدراسة على الأدوات التالية:

#### 4-1- وصف مقياس اليقظة العقلية:

مقياس اليقظة العقلية خماسي الاوجه (إعداد بيبر وآخرون، 2006) ترجمة وتعريب (محمد السيد عبد الرحمن، 2016).

- يهدف هذا المقياس الى قياس مهارات اليقظة العقلية المتمثلة في خمسة أبعاد وهي (الملاحظة، الوصف، التعامل مع الوعي، عدم إصدار الأحكام على الخبرة الداخلية وعدم اصدار ردود أفعال) ويتكون المقياس من 39 بندا أو عبارة موزعين على الأبعاد الخمسة، مع خمس بدائل للإجابة تتراوح بين: لا تنطبق إطلاقاً إلى تنطبق دائماً، وأُعيد في التصحيح على مفتاح ليكارت "الخماسي"، حيث أعطيت هذه البدائل الدرجات التالية للبنود الموجبة (5، 4، 3، 2، 1)، أما البنود السالبة فبالعكس (1، 2، 3، 4، 5) وتحسب الدرجة الكلية للفرد بجمع مجموع الدرجات المتحصل عليها. كما هي موضحة في الجدول الآتي:

#### جدول رقم(3): عبارات أرقام البنود

أرقام البنود	أبعاد اليقظة
1م، 6م، 11م، 15م، 20م، 26م، 31م، 36م	الملاحظة
2م، 7م، 12م، 16م، 22م، 27م، 32م، 37م	الوصف
5س، 8س، 13س، 18س، 23س، 28س، 34س، 38س	التعامل مع الوعي
3س، 10س، 14س، 17س، 30س، 35س، 39س، 25س	عدم إصدار الأحكام
4م، 9م، 19م، 21م، 24م، 29م، 33م	عدم إصدار ردود أفعال

في هذا الجدول تسجل ما يلي: وجود 20 عبارة موجبة و 19 عبارة سالبة.

جميع عبارات البعدين الأول (الملاحظة) والخامس (عدم إصدار ردود افعال) موجبة الاتجاه، جميع عبارات البعدين الثالث (التعامل مع الوعي) والرابع (عدم إصدار أحكام) سالبة الاتجاه. العبارات رقم 12، 16، 22 فقط من البعد الثالث (الوصف) سالبة الاتجاه.

#### 4-1-1-4- الخصائص السيكومترية للأداة:

4-1-1-1-4 صدق المقياس: تم التأكد من الصدق الظاهري والصدق التناسبي، الصدق التمييزي والإتساق الداخلي للمقياس حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد على العينة الأولى للدراسة وأسفر ذلك عن ارتباط جميع مفردات المقياس بالبعد الذي تنتمي إليه عند مستوى دلالة (0.01). ما عدا البندين رقم 4-17 كان معامل ارتباطهما دالا عند 0.05 مما يدل على تماسك أبعاد المقياس واتساقها الداخلي.

كما ارتبطت أبعاد المقياس والدرجة الكلية له بقيم تراوحت بين 0.41 إلى 0.69 وكلها دالة إحصائية عند 0.01. كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم(4): أبعاد المقياس والدرجة الكلية له

البعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	مستوى الدلالة
الملاحظة	0.41	0.01
الوصف	0.69	
التعامل مع الوعي	0.66	
عدم إصدار أحكام	0.58	
عدم إصدار ردود أفعال	0.62	

أما الإتساق الداخلي لأبعاد المقياس فنتمثل فيما يلي :

جدول رقم(5): الإتساق الداخلي

أبعاد المقياس	قيمة معامل الارتباط ودلالته
بعد الملاحظة	0.583***
بعد الوصف	0.722***
بعد التعامل مع الوعي	0.691***
بعد عدم اصدار الأحكام	0.556***
بعد عدم إصدار	0.421***

4-1-1-2- ثبات المقياس: يعرف الثبات على أنه الإنسجام في الدرجات التي تحصل عليها الفرد في الإختبار مع الدرجات التي يحصل عليها إذا ما أعيد الإختبار في نفس الظروف ونفس العينة مرة ثانية أو مرات مختلفة.

#### 4-1-1-3- مؤشرات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

أوضحت نتائج الثبات بطريقة ألفا كرونباخ تمتع أبعاد المقياس والدرجة الكلية بدرجة جيدة من الثبات إذ تراوحت بين (0.62-0.81) للأبعاد وبلغت 0.78 للدرجة الكلية وهو ما يجعله يتوفر على الثقة في نتائجه.

الجدول رقم (06): قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس اليقظة العقلية

ألفا كرونباخ	عدد العبارات	البعد
0.620	08	البعد الأول: الملاحظة
0.690	08	البعد الثاني: الوصف
0.732	08	البعد الثالث: التعامل مع الوعي
0.692	08	البعد الرابع: عدم إصدار الأحكام
0.658	07	البعد الخامس: عدم إصدار ردود الأفعال
0.623	39	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات (spss(v23)

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن عبارات الإستبيان في الأبعاد الخمسة تتميز بمعاملات مناسبة وتفي بأغراض الدراسة حسب معامل ألفا كرونباخ، وهو ما يشير إلى أن أداة الدراسة تتمتع بدرجة معتدلة من الثبات بحيث يمكن الإعتماد عليها للوصول إلى النتائج والوثوق بها، حيث بلغت قيمة ألفا كرونباخ الكلية للإستبيان 0.623، وقد حقق البعد الأول معامل ثبات يتمثل في 0.690 بمجموع 08 عبارات، أما البعد الثاني والذي بلغ عدد عباراته 08 كانت قيمة ألفا كرونباخ 0.690، فكانت ألفا كرونباخ للبعد الثالث 0.732 بمجموع 08 عبارات، بينما حقق البعد الرابع المتكون من 08 عبارات معامل ثبات يقدر بـ 0.692، أما البعد الخامس تمثلت قيمته (0.658) بمجموع 07 عبارات.

#### 4-2-2- وصف مقياس السعادة النفسية:

4-2-1- إستانيان أوكسفورد للسعادة: إستانيان أوكسفورد للسعادة (أرجايل وهيلز، 2002)، تعريب (سعاد ياسين الرباعي، 2014).

- وهو يعد نسخة معدلة عن قائمة أوكسفورد للسعادة (OHI) التي تم إصدارها في أواخر الثمانينيات بواسطة أرجايل وغيرها (مارتن ولو).

ويتكون إستانيان أوكسفورد للسعادة بصورة أصلية من (29) عبارة تقيس الشعور بالسعادة بشكل عام والإدراك الإيجابي، والإحساس بالسيطرة، والرضا عن الذات، واللطف، وليس هناك أبعاد فرعية لهذا الإستانيان ويمكن تطبيقه بصورة فردية أو جماعية ويستغرق تطبيقه 15 دقيقة. ويتم تصحيح الإستانيان بإعطاء الدرجات (1-2-3-4-5-6) لإجابات معارضة بشدة - معارضة - معارضة إلى حد ما - موافق - موافق إلى حد ما - موافق بشدة، على التوالي، وذلك بالنسبة للعبارة الإيجابية مع عكس مفتاح التصحيح في العبارات السلبية، ويوضح الجدول رقم (07) أرقام العبارات السلبية والإيجابية في الإستانيان وتتراوح الدرجة الكلية على إستانيان أوكسفورد للسعادة بين (29-174) (Hills & Argyle, 2002,1073).

جدول رقم(07): توزع العبارات الإيجابية والسلبية في إستانيان أوكسفورد للسعادة

العبارات	أرقام البنود
العبارات الإيجابية	2-3-4-7-8-9-11-12-15-16-17-18-20-21-22-25-26
العبارات السلبية	1-5-6-10-13-14-19-23-24-27-28-29

#### 4-2-2- الخصائص السيكمترية للأداة المستعملة في الدراسة

#### 4-2-2-1- صدق الأداة:

قام كل من أرجايل وهيلز بالتحقق من الصدق التمييزي والاتساق الداخلي، والصدق التلازمي والصدق البنوي لإستانيان أوكسفورد للسعادة وذلك بتطبيق إستانيان أوكسفورد للسعادة (OHQ) على عينة مكونة من (172) طالب وطالبة من جامعة أوكسفورد.

وأشارت جميع النتائج إلى أن الاستبيان يتمتع بكافة أنواع الصدق. كذلك قامت روبيلز وآخرون الصدق البنيوي لاستبيان أوكسفورد للسعادة (OHQ) من خلال تطبيقه مع مقياس أيزنك المعدل للشخصية على عينة مكونة من (131) طالباً وطالبة من المرحلة الجامعية، وتبين أن الاستبيان يتمتع بالصدق البنيوي (الرباعي، 2017، 128).

#### 4-2-2-2- ثبات الأداة

قام كل من هيلز وأرجايل بالتحقق من ثبات إستبيان أوكسفورد للسعادة (OHQ) بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية من خلال تطبيقه على عينة من طلبة الجامعة بلغ عدد أفرادها (172). وقد بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ بالنسبة للاستبيان الكلي (0.91)، أما ثبات التجزئة النصفية بالنسبة للاستبيان الكلي فقد بلغ (0.94). (Hills & Argyle, 2002, 1075). كذلك قامت باربر (Barber) بتطبيق الاستبيان على عينة مكونة من (139) شخص تراوحت أعمارهم بين (19-50) وبلغ معامل ثبات ألفا - كرونباخ في دراستها (0.92) وقام كل من كروز ولويس وجيوكين (Cruise' Lewis&Guckin) بحساب الثبات بالإعادة عن طريق تطبيق استبيان أوكسفورد للسعادة على عينة من طلبة الجامعة بلغ عدد أفرادها (55)، وبفاصل زمني قدره أسبوعين وبلغ معامل الثبات (0.62) و (0.58) على التوالي (الرباعي، 2017 مرجع سبق ذكره).

#### 4-2-2-3- استبيان أوكسفورد للسعادة

#### 4-2-2-3-1- الوصف بصورته الأصلية

أعد إستبيان أوكسفورد للسعادة كل من (Argyle & Hills, 2002)، و هو يعد بمثابة نسخة معدلة عن قائمة أوكسفورد للسعادة (OHI) التي تم وضعها في أواخر الثمانينات بواسطة أرجايل و مارتن ولو (Argyle, Martin & lou) حيث كانت القائمة مؤلفة من (20) مجموعة من العبارات يتم الإجابة عليها بإختيار أحد بدائل الإجابة الأربعة والتي تختلف من بند لآخر. ويتكون استبيان أوكسفورد للسعادة بصورته الأصلية من (29) عبارة تقيس الشعور بالسعادة بشكل عام (الشعور والإدراك الإيجابي، الإحساس بالسيطرة، الرضا عن الذات، اللطف، روح

الدعابة) وليس هناك أبعاد فرعية لهذا الاستبيان ويمكن تطبيقه بصورة فردية أو جماعية ويستغرق تطبيقه 15 دقيقة.

ويتم تصحيح الاستبيان بإعطاء الدرجات (1-2-3-4-5-6) للإجابات (معارض بشدة معارض - معارض إلى حد ما - موافق - موافق إلى حد ما - موافق بشدة) على التوالي وذلك بالنسبة للعبارات الإيجابية مع عكس مفتاح التصحيح في العبارات السلبية، ويوضح الجدول (07) أرقام العبارات السلبية والإيجابية في الاستبيان وتتراوح الدرجة الكلية على إستبيان أوكسفورد للسعادة (Hills & Argyle, 2002,1073).

#### 4-2-2-3-1- الخصائص السيكومترية لإستبيان أوكسفورد للسعادة 4-2-2-3-1- الصدق:

قام كل من ( أرجايل وهيلز) بالتحقق من الصدق التمييزي، والاتساق الداخلي، والصدق التلازمي، والصدق البنوي لإستبيان أوكسفورد للسعادة وذلك بتطبيق إستبيان أوكسفورد للسعادة (OHQ) على عينة مكونة من (172) طالب وطالبة من جامعة أوكسفورد.

وأشارت جميع النتائج إلى أن الاستبيان يتمتع بكافة أنواع الصدق ( Robbins Francis & Edwar,2011)، كذلك قامت روبيلز وآخرون الصدق البنوي لإستبيان أوكسفورد للسعادة (OHQ) من خلال تطبيقه مع مقياس أيزنك المعدل للشخصية على عينة مكونة من (131) طالباً وطالبة من المرحلة الجامعية، وتبين أن الإستبيان يتمتع بالصدق البنوي.

#### 4-2-2-3-1- الثبات:

قام كل من (هيلز وأرجايل) بالتحقق من ثبات إستبيان أوكسفورد للسعادة (OHQ) بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية من خلال تطبيقه على عينة مكونة من طلبة الجامعة بلغ عدد أفرادها (172). وقد بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ بالنسبة للاستبيان الكلي (0.91)، أما ثبات التجزئة النصفية بالنسبة للإستبيان الكلي فقد بلغ (0.94).

(Hills & Argyle, 2002,1075)

كذلك قامت باربر (Barber) بتطبيق الإستبيان على عينة مكونة من (139) شخص تراوحت أعمارهم بين (19-50) وبلغ معامل ثبات ألفا - كرونباخ في دراستها (0.92). (Barber,2013.65) وقام كل من كروز ولويس وجيوكين (Cruise' Lewis&Guckin) بحساب الثبات بالإعادة عن طريق تطبيق إستبيان أوكسفورد للسعادة على عينة من طلبة الجامعة بلغ عدد أفرادها (55)، وبفاصل زمني قدره أسبوعين وبلغ معامل الثبات (0.62) و (0.58) على التوالي.

#### 4-2-2-3-2- الخصائص السيكومترية لإستبيان أوكسفورد للسعادة بنسخته العربية:

لإجراء الدراسة السيكومترية للإستبيان تم تطبيق إستبيان أوكسفورد للسعادة على عينة عشوائية من طلبة جامعة دمشق مكونة من (100) طالب وطالبة منهم (35) ذكور و (65) إناث).

#### 4-2-2-3-2- الصدق:

تم التأكد من صدق إستبيان أوكسفورد للسعادة بثلاث طرق هي: -صدق المحكمين ثم عرض الصورة المترجمة والمفهوم النظري والإجرائي للشعور بالسعادة على عدد من المختصين في علم النفس بكلية التربية، وبعد الإنتهاء من إجراءات التحكيم لعبارات الاستبيان تم إجراء عدة تعديلات من حيث صياغة بعض العبارات بناء على آراء المحكمين.

**الاتساق الداخلي:** قامت الباحثة بحساب قيمة الصدق لكل مفردة من مفردات الإستبيان عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للإستبيان.

- مستوى الدلالة من العبارة رقم 1 إلى العبارة رقم 15 كانت 0.01.

- يتضح أن البند رقم 16 (أجد الجمال في بعض الأشياء) لم يحقق قيمة الصدق المطلوبة،

ولذلك تم حذفه من الاستبيان. بعد ذلك تم إعادة حساب قيمة الصدق لكل مفردة من

مفردات الاستبيان بعد حذف البند (16).

#### 4-2-2-3-2-2- الثبات:

تم التأكد من ثبات إستبيان أوكسفورد للسعادة بواسطة الطرق التالية:

- **طريقة ألفا كرونباخ:** قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة تباين المفردات وفق معادلة ألفا كرونباخ، وقد بلغ معامل الثبات بالنسبة للإستبيان الكلي (0.859).

- **طريقة التجزئة النصفية (Split -Half Method)** قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية من خلال دراسة معامل الارتباط بين البنود ذات الأرقام الفردية والبنود ذات الأرقام الزوجية. وقد بلغ معامل الثبات بالنسبة للإستبيان الكلي (0.88). وهكذا تم التحقق من صدق وثبات الإستبيان، وجاهزيته للتطبيق على عينة البحث.

وفي النهاية تكون الإستبيان من (28) عبارة تقيس الشعور بالسعادة بشكل عام (الملحق 02)، يتم الإجابة عليها بإختيار أحد البدائل الستة (موافق بشدة - موافق إلى حد ما - موافق - معارض - معارض إلى حد ما معارض بشدة) ويتم تصحيح الإجابات بإعطاء الدرجات (1-2-3-4-5-6) للعبارة السلبية.

الجدول رقم (08): قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس أكسفورد للسعادة

البعد	عدد العبارات	ألفا كرونباخ
البعد الأول: العبارات الإيجابية	17	0.654
البعد الثاني: العبارات السلبية	12	0.648
المجموع الكلي للعبارات	29	0.793

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات (spss(v23)

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن عبارات الاستبيان في البعدين تتميز بمعاملات مناسبة وتفي بأغراض الدراسة حسب معامل ألفا كرونباخ، وهو ما يشير إلى أن أداة الدراسة تتمتع بدرجة عالية من الثبات بحيث يمكن الاعتماد عليها للوصول إلى النتائج والوثوق بها، حيث بلغت قيمة ألفا كرونباخ الكلية للإستبيان (0.793)، وقد حقق البعد الأول قيمة (0.654) بمجموع 17 عبارة، أما البعد الثاني الذي بلغ عدد عباراته 12 عبارة كانت قيمة ألفا كرونباخ (0.684).

#### 4-2-3- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تمت المعالجة الإحصائية لنتائج البحث بواسطة برنامج تحليل البيانات الإحصائية في العلوم

الاجتماعية مستخدمين ما يلي:

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- النسب المئوية

One Sample T-Test (حساب مستوى المتغيرين: متغير اليقظة العقلية والسعادة

النفسية).

- معامل ارتباط بيرسون (حساب العلاقة بين المتغيرين).

- ارتباط (T-TEST) لعينتين مستقلتين (حساب الفروق بين عينة الدراسة في المستوى

الدراسي للسعادة النفسية).

## خلاصة الفصل:

ترتكز دقة النتائج التي تتوصل إليها الطالبتين على صحة الإجراءات المنهجية التي تتبعها في دراستهما والأدوات والأساليب المستخدمة أثناء إجراء البحث وقد تمحور هذا الفصل حول منهجية الدراسة وإجراءاتها وتم التطرق فيه إلى توضيح منهج الدراسة المتبع والعينة الأدوات المستخدمة في جمع البيانات والخصائص السيكومترية لها، كل هذا بهدف إجراء الدراسة بصورة علمية دقيقة وواضحة ويمكن الإستفادة منها.

## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد.

- 1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
- 2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
- 3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
- 4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
- 5- خلاصة الفصل.

## تمهيد:

غاية كل بحث علمي هو تحليل البيانات والنتائج المتوصل إليها في ضوء الفرضيات التي تم تبنيها وطرحها من الطالبين وعليه فإننا سنناقش ونقدم عرضاً تحليلياً عن النتائج التي تم التوصل إليها من الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة من طلبة جامعة الوادي بإستخدام الأساليب الإحصائية حيث تم التوصل إلى مجموعة من النتائج وتحليلها حسب الفرضيات.

## 1- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية رقم (01)

تنص الفرضية الأولى على: يتميز طلبة جامعة الوادي بمستوى معتدل في اليقظة العقلية. تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبار (One Sample T-Test) بواسطة SPSS<sub>v23</sub> تحصلنا على النتائج التالية:

## جدول رقم(09): مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة

المتغير	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T المحسوبة	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	106	117	122.14	12.30	105	4.31	0.000

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات (spss(v23)

يتبين من خلال نتائج الجدول(08) أن المتوسط الحسابي الفعلي لمتغير اليقظة العقلية لدى الطلبة بلغ (122.14)، بإنحراف معياري (12.30).

وقد أظهر اختبار T وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.000)، إذ بلغت قيمة (4.31) T للفرق بين المتوسط الحسابي الفعلي والمتوسط الحسابي الفرضي لمتغير اليقظة العقلية، وكان الفرق لصالح المتوسط الفعلي مما يدل أن المتوسط الحسابي الفعلي يزيد عن المتوسط الحسابي الفرضي الأمر الذي يشير إلى ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. ومنه نرفض الفرضية التي تنص على أن طلبة جامعة الوادي يتميزون بمستوى معتدل في اليقظة العقلية.

وقد يرجع ذلك إلى الإنفتاح الحضاري والفكري الحاصل في المجتمع المحلي وتطور العلم الواضح في السنوات الأخيرة أدى الى زيادة الوعي لدى طلبة الجامعة حول مساهمهم الدراسي الحالي ومساهمهم المهني المستقبلي، وكذا الرغبة في الإستفادة من التطور العلمي الحاصل أدى بهم الى البحث عن الجديد والإنفتاح على الآفاق المستقبلية في مجال الدراسة والمهن، وهذا ما بينته التعاريف الخاصة في اليقظة العقلية التي تكاد تجمع على أن اليقظة العقلية المرونة في التفكير والإنفتاح والبحث عن الجديد، هذا بدوره يجعل من الطالب الجامعي يساير التطورات والمستجدات ويبحث عن غير المألوف ويتطلع الى الأفضل دائما. ويمكن إرجاع ذلك الى طبيعة المسؤوليات والمهام الملقاة على عاتق الطلبة والتي تتطلب منه الإعتماد على نفسه في الدراسة وإستثمار مصادر التعلم.

هذا؛ وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (باهي، 2023) في وجود مستوى مرتفع في اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة.

في حين تختلف نتيجة الدراسة مع نتيجة دراسة (الوليدي، 2017)، حيث وجد مستوى اليقظة العقلية لدى الطلاب متوسط.

## 2- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية رقم (02)

تنص الفرضية الثانية على: يتميز طلبة جامعة الوادي بمستوى معتدل في السعادة النفسية.

تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبار (One Sample T-Test) SPSS<sub>v23</sub> تحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم(10): مستوى السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة

المتغير	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T المحسوبة	مستوى الدلالة
السعادة النفسية	106	101.5	119.22	16.85	105	10.83	0.000

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss(v23)

بعد تحليل البيانات الخاصة بمقياس السعادة النفسية لاحظنا من خلال الجدول (10) أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة قد بلغ (119.22)، وبانحراف معياري قدره (16.85)، في حين بلغ المتوسط الفرضي للمقياس (101.5) درجة.

وعند تطبيق اختبار T لعينة واحدة فإن القيمة المحسوبة هي (10.83) عند مستوى الدلالة (0.000). ومنه فقد أظهرت النتيجة مستوى مرتفع في السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة. فنرفض الفرضية التي تنص على أن طلبة جامعة الوادي يتميزون بمستوى معتدل في السعادة النفسية

ونفسر هنا بأن طلبة الجامعة لديهم شعور بالسعادة النفسية هدفاً إنسانياً يسعون دائماً إليه ويُجدون في البحث عنه أينما كان ذلك الهدف الذي يجعل الحياة جديرة بأن تعاش، هذه الحالة المزاجية تعكس مستوى الرضا عن الذات.

كما يعزز علم النفس الإيجابي هذا التفسير من خلال التركيز على العناصر كالرضا عن الحياة والمشاعر الإيجابية والانغماس في الأنشطة وتحقيق الأهداف.

الطلبة الذين يشاركون بفعالية في الحياة الجامعية ويشعرون بوجود هدف ومعنى لتجربتهم الأكاديمية يميلون الى مستويات أعلى من الرفاهية والسعادة النفسية. واتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (أبوحماد، 2018) التي أشارت نتائج هذه الدراسة الى أن مستوى السعادة لدى عينة الدراسة مرتفعة. واختلفت مع نتائج دراسة (داودي، 2022)، التي أشارت في نتائجها أن مستوى السعادة النفسية كان متوسط لدى أفراد العينة.

### 3- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية رقم (03)

تنص الفرضية الثالثة على: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي.

تم قياس هذه الفرضية بإستعمال معامل الارتباط بيرسون، spss v23 بجامعة الوادي. تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم(11): معامل ارتباط بيرسون بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية

المتغير	معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية
اليقظة العقلية/السعادة النفسية	0.23	دالة احصائيا

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss(v23)

أظهرت نتائج التحليل الاحصائي الى أن وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون ( $r=0.23$ ) وهي علاقة ضعيفة، لكنها ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.005، ومنه نرفض الفرضية البحثية التي تنص أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي.

فالأشخاص اليقظون عقليا يمتلكون مرونة أكبر في التكيف مع المواقف الصعبة دون أن تنهار حالتهم النفسية مما يعزز قدرتهم على الشعور بالسعادة رغم التحديات. كما أن اليقظة تساعد في مجال التصالح مع النفس مما ينعكس بشكل إيجابي خاصة على تقدير الذات، كما أن اليقظة العقلية في عينة البحث المتمثلة في طلبة الجامعة تنمي قدرة الطالب مما يجعله أكثر وعيا لإحتياجاته مما يجعله يحافظ على التوازن النفسي ويبتعد عن مثيرات القلق والتوتر ويعزز الشعور بالراحة النفسية، كما أن اليقظة العقلية تقلل من المزاجية وتعزز الإيجابية مما يجعل الفرد أكثر وعيا وهذا يزيد من الشعور بالرضى والسعادة.

كما أن اليقظة العقلية تساعد الطالب على تحسين التواصل والوعي بالآخرين وهو عامل مهم في تعزيز السعادة النفسية. فعلاقة اليقظة العقلية بالسعادة النفسية علاقة إرتباطية حيث كلما إرتفع مستوى اليقظة العقلية ينتج عنه تعزيز لتقدير الذات لدى الفرد وتعزيز التواصل الواعي بالآخرين مما يؤدي لرفع مستوى السعادة النفسية.

## 4- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية رقم (04)

تنص الفرضية الرابعة على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي تبعا لمتغير المستوى الدراسي.

تم استخدام إختبار "T" لدراسة الفروق بين عينتين مستقلتين على مقياس السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم(12): دلالة الفروق في مستوى السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعا

## لمتغير المستوى الدراسي

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T	عينة طلبة السنة أولى ماستر ن=52		عينة طلبة السنة ثانية علم النفس ن=54	
				ع	م	ع	م
غير دالة	0.14	104	-1.51	ع	م	ع	م
				18.98	121.171	14.27	116.82

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات (spss(v23)

يتضح من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه، أن المتوسط الحسابي لعينة طلبة سنة ثانية ليسانس علم النفس والذي قدر ب(116.82) أقل من المتوسط الحسابي لعينة طلبة أولى ماستر علم النفس العيادي الذي قدر ب(121.171)، كما أن الانحراف المعياري لعينة طلبة سنة ثانية ليسانس بلغ (14.27) أقل من الانحراف المعياري لطلبة سنة أولى ماستر والذي قدر ب(18.98)، ومن قيمة  $t = | 1.51 |$

قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير المستوى الدراسي، ومنه نرفض الفرضية التي تنص أنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي تبعا لمتغير المستوى الدراسي.

يمكن تفسير ذلك بكونهم جميعا يدرسون في نفس التخصص مما يعني أنهم يمتلكون خلفية معرفية مقارنة حول الصحة النفسية والتكيف الإيجابي مما قد ينعكس على إدراكهم وتشكيل تجربتهم الذاتية للسعادة النفسية، كما أن كلا المستويين ينتميان الى مرحلة مقارنة نسبية من التعليم الجامعي وهذا ما يجعلهم أكثر تكيفا مع البيئة الجامعية وأقل عرضة لإضطرابات التوافق التي تظهر عادة في المراحل الأولى من التعليم العالي.

إضافة الى ذلك فإن تشابه الظروف الإجتماعية والإقتصادية والنفسية بما في ذلك نمط الحياة الجامعية وضغوط الدراسة والعلاقات الإجتماعية قد يساهم في تقارب مستويات السعادة النفسية، فهي لا تتأثر بالضرورة بالمستوى الدراسي فقط بل تتأثر بعوامل متعددة مثل الدعم الإجتماعي، الإستقرار العاطفي، الحالة الإقتصادية والطموحات الشخصية والتي قد تكون موزعة بشكل متساوٍ بين المستويين، كما أن كلا التخصصين يتبعان نفس المجال (علم النفس) مما يعني أن الطلبة إختاروا تخصصاتهم بدافع الإهتمام والرغبة وهو عامل معروف بدعمه للسعادة النفسية.

كما أن طلبة علم النفس غالبا ما يمتلكون وعيا أفضل بالمفاهيم النفسية وطرق تنظيم الإنفعالات مما يساعدهم على التعامل مع الضغوط سواء كانوا ثانية علم النفس أو أولى ماستر علم النفس العيادي. بالإضافة الى أن تكون هناك ظروف عامة مثل: (الوضع الإقتصادي، السياسات الجامعية، بيئة الأساتذة) تؤثر على الجميع بنفس الشكل وتحد من ظهور الفروقات بين المستويات.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (الزهراني، 2020) في عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي لدى طلبة الجامعة،

في حين اختلفت نتيجة الدراسة مع نتيجة دراسة (بن عطاء الله، 2021) التي وجدت فروق دالة إحصائية في مستوى السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى للمتغير المستقل.

### خلاصة الفصل

تطرقنا في هذا الفصل إلى عرض النتائج التي توصلنا إليها بعد إجراء الدراسة الميدانية من تطبيق القياسات وعرض نتائج الدراسة من خلال تطبيق مقياسي اليقظة العقلية والسعادة النفسية، ثم مناقشة وتفسير نتائج كل فرضيات الدراسة ومعرفة مدى تحققها من عدمه.

## الخلاصة العامة للدراسة

## الخلاصة العامة للدراسة

سعت الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي، وبعد صياغة أسئلة الدراسة واختبارها بالإعتماد على الأساليب الإحصائية المناسبة توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

- يتميز طلبة جامعة الوادي بمستوى مرتفع في اليقظة العقلية
- يتميز طلبة جامعة الوادي بمستوى مرتفع في السعادة النفسية
- توجد علاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي تعزى لمتغير المستوى الدراسي
- التوصيات والإقتراحات: خلصت الدراسة إلى بعض التوصيات:
  - 1- ضرورة تصميم مقاييس خاصة باليقظة العقلية مكيفة والتي يمكن من خلالها الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى المتعلمين باختلاف أعمارهم ومستوياتهم التعليمية.
  - 2- القيام ببرامج ارشادية تزيد من مستوى اليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى المتعلمين والعمل بها في المجالات النفسية كالعلاج النفسي.
  - 3- العمل على ترجمة البحوث العلمية وخاصة اليقظة العقلية لتسهيل الوصول إليها واثراء المكتبة العربية للانتفاع بها.هذا؛ قد سجلت الدراسة بعض الاقتراحات؛ هي:
  - 1- اجراء دراسات فيما يخص علم النفس الإيجابي.
  - 2- اجراء دراسات حول اليقظة العقلية والسعادة النفسية لشرائح عمرية مختلفة على ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية الأخرى كالمستوى الاجتماعي والاقتصادي، الوضعية الدراسية.
  - 3- اجراء دراسات تربط متغير اليقظة العقلية بمتغيرات نفسية أخرى كالمرونة النفسية، الذكاء العاطفي، جودة الحياة، الصلابة النفسية

- 4- تدريب الاساتذة على تنمية مهارات اليقظة العقلية لمساعدة طلبة الجامعة على تخطي الضغوط النفسية والإجتماعية والأكاديمية.
- 5- تنظيم دورات تدريبية للطلبة تحتوي على أنشطة تعمل على رفع مستوى اليقظة العقلية لديهم.
- 6- إصدار كتيبات ومطويات مطبوعة أو رقمية تسهم في توعية طلبة الجامعة بمفهوم السعادة النفسية.

# قائمة المراجع

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية

الكتب:

صليبا، جميل (1992). المعجم الفلسفي مادة السعادة. دار الكتاب اللبناني بيروت. المجلد 1.

معن، حيدر إبراهيم (2019). اليقظة العقلية والمعتقدات المعرفية وكيفية قياسها. دار كلكامش للطباعة والنشر والتوزيع. الطبعة الأولى، بغداد: العراق.

الرسائل والأطروحات:

باهي، أسماء (2022-2023). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. أطروحة ماستر في علم النفس المدرسي. جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي-الجزائر.

بوحلاسي، رقية، نجبية عنابي (2023-2024). معنى الحياة وعلاقتها بالسعادة لدى المصابين بالأمراض المزمنة (السكري وضغط الدم). مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة 8 ماي 1945، قالمة: الجزائر.

دغوش، نورة (2022). اليقظة العقلية، الضغوط النفسية والانجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. أطروحة دكتوراه في علم النفس، جامعة محمد خيضر بسكرة: الجزائر.

الرباعي، سعاد ياسين (2014). الشعور بالسعادة وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق. رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في علم النفس التربوي. كلية التربية جامعة دمشق.

العازمي، عيد عبيد، مستورة مرزوق (2021). السعادة النفسية والقلق الاجتماعي كمنبئات لليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت. بحث مقدم استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية، تخصص الصحة النفسية. كلية التربية. جامعة مدينة السادات، مصر.

القاسم، موزي بنت محمد بن حمد (2011). الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة والأمل لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى. رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في علم النفس بكلية التربية جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

كرداس، هاجر (2019-2020). مستوى التدين وعلاقته بكل من الشعور بالسعادة والشدة النفسية لدى الراشدين، مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس العيادي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر-بسكرة.

نصرات، السعيد بن نصر (2022-2023). دراسة مقارنة للخصائص السيكومترية والتركيبية والوظيفية مقياس الذكاء العاطفي لسكوت في النسخة الأولى والمطورة. رسالة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس تخصص القياس والتقويم. جامعة الشهيد حمه لخضر-الوادي.

### المقالات:

أبو حماد، ناصر الدين إبراهيم (2018). جودة الحياة النفسية كوسيط للعلاقة بين السعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من الشباب الجامعي من كلا الجنسين. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. جامعة الأمير سلطان بن عبد العزيز-السعودية. المجلد 10. العدد 27.

أحمد، ميمي السيد (2015). السعادة الذاتية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى طلبة الثانوية العامة بمحافظة الدقهلية. مجلة الدراسات التربوية والإنسانية. كلية التربية. جامعة دمنهور. المجلد السابع. العدد الثاني.

أحمد، حسنين أحمد محمد، منصور محمد علي بوبيعده، أنور عمران الصادي (2022). مستوى السعادة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة مصراته في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية. مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة مصراته. المجلد 2 العدد 2.

- الأحمد، محمد رفيق محمد(2020). المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلاب الأيتام بالمرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش. مجلة العلوم التربوية والنفسية. كلية التربية. جامعة مؤتة. المجلد 4. العدد 9.
- أوبكر، عبد الجواد أبو بكر، عارف حسين أبسيس، علي عمر بولطبعة عطية(2021). السعادة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب جامعة المختار. مجلة المنارة العلمية، ليبيا. العدد2.
- أبو العزم، هدى محمد السيد(2022). نمذجة العلاقات بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي والتجول الذهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي بمحافظة الإسكندرية. مجلة البحث العلمي في التربية. 23(4)، 261-267.
- إبراهيم، آية خليل عبد الله(2023). نموذج PERMA وأثره في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس. مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية. القاهرة. العدد 142.
- بوحارة، هناء(2023). اليقظة العقلية وعلاقتها بالإتزان الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية على عينة من الطلبة الجامعيين بجامعة سيدي بلعباس. مجلة العلوم الإنسانية لجامعة أم بواقي. مخبر البحوث النفسية والتربوية. جامعة سيدي بلعباس. المجلد (10). العدد01.
- بن عيوشة، بلال، حمزة باشن(2023). المرتكزات الأساسية للتعليم الإيجابي: من نظرية السعادة الحقيقية إلى نموذج PERMA للرفاه، مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف. مجلة علمية نصف سنوية. جامعة الجزائر. المجلد08. العدد01.
- جوهر، إيناس سيد علي عبد الحميد(2022). تنمية اليقظة العقلية لخفض الضغوط النفسية وتحسين الفعالية الذاتية لدى عينة من معلمي رياض الأطفال. المجلة العلمية. العدد(22)، 221-310.

- الحارثي، سعد محمد عبد الله (2019). اليقظة العقلية ووعيها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة. المجلة التربوية. العدد 57.
- حيدر، معن إبراهيم (2019). اليقظة العقلية والمعتقدات المعرفية وكيفية قياسها. دار كلكامش للطباعة والنشر والتوزيع. الطبعة الأولى، بغداد: العراق.
- داودي، خيرة (2022). السعادة النفسية لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بجامعة الجلفة. مجلة العلوم القانونية والاجتماعية. جامعة زيان عاشور - الجزائر. المجلد 07. العدد 04.
- دغوش، نورة (2020). اليقظة العقلية من منظور علم النفس الإيجابي. مجلة علوم الإنسان والمجتمع. جامعة أبو القاسم سعد الله الجزائر. المجلد 9. العدد 4.
- سماوي فادي، حسان شاهين (2021). السعادة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة مدارس الملك عبد الله الثاني بالتميز. مجلة جامعة النجاح في الأبحاث للعلوم الإنسانية. كلية الأميرة عالية الجامعية. جامعة البلقاء التطبيقية بالأردن. المجلد 35، العدد 7.
- الجمال، سميرة أحمد (2013). السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك. مجلة كلية التربية بالزقازيق. المجلد 28. العدد 78.
- الجنابي، ندى صباح عباس (2020). السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الإسلامية. الجامعة العراقية. كلية العلوم الإسلامية. الجامعة العراقية. العدد 24.
- الرويلي، النشمي إبراهيم (2019). اليقظة العقلية ووعيها والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية. المجلد 3، العدد 7.
- الزهراني، جواهر محمد أحمد (2020). السعادة النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى عينة من طالبات كلية العلوم والآداب بمحافظة قلوة. مجلة كلية التربية. جامعة المنصورة القاهرة. العدد 111.

- الزين، ممدوح بنيه لافي(2019). السعادة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة الأردنية المتوقع تخرجهم. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. كلية التربية. الجامعة الأردنية-الأردن.
- الشلوي، علي محمد(2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب التربية بالدوامين. مجلة البحث العلمي في التربية. العدد التاسع عشر.
- عبد الخالق، أحمد محمد، أنور الهادي المشري، وفاء نجيب الشابي(2018). المجلة العربية لعلم النفس. عدد 6.
- عبد الله، رشا محمد(2019). العلاقة بين تقدير الذات والسعادة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية. مجلة البحث العلمي في الأداب. جامعة عجمان، الامارات العربية المتحدة الجزء السابع. العدد 20.
- عبد المجيد، أماني(2021). النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمنهور. مصر.
- عبيد، غنية(2022). مستوى السعادة النفسية لدى الشباب الجامعي في ظل تأثيرات جائحة كوفيد- 19 مجلة الدراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعدالله. المجلد 22 . العدد 2.
- عزت، مؤمن داليا محمد (2004). العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة. المؤتمر السنوي الحادي عشر: الشباب من أجل مستقبل أفضل. مصر. مجلد 1، 427 - 461.
- العبيدي، عفراء إبراهيم خليل(2015). الحكمة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة بغداد. المجلة العربية لتطوير التفوق. المجلد 6. العدد 10.
- العكاشي، آمنة محمد(2024). مصادر السعادة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة المرقب في ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية. كلية التربية. الجامعة الأسمرية الإسلامية-مصراته. المجلد 5. العدد 1.

- العايب، كلثوم(2023). تأثير اليقظة العقلية والمرونة النفسية على الدافعية للإنجاز لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة الجزائر2. مجلة البحوث التربوية والعلمية. المجلد12 العدد 01.
- العنزي، فيصل خليف ساير والجاسر، لولوة مطلق فارس(2019). السعادة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة الكويت. المجلة التربوية الدولية المتخصصة المجلة التربوية الدولية المتخصصة، مج. 8، ع. 12.
- الفضالي، عبد المطلب السيد، محمد صفوت خريبة إيناس(2020). اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر Langer وعلاقتها بكل من الاتجاهات نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق. مجلة التربوي. (69).
- فهد، عائشة عبد الله، نادية محمد العمري(2023). نمذجة العلاقة بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي والهناء الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك سعود. جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، مجلة كلية التربية. جامعة عين شمس. العدد السابع والأربعون (الجزء الثالث).
- فتحي، عبد الرحمن الضبع، أحمد علي طلب محمود(2013). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الارشاد النفسي. العدد 24.
- قاسم، أمينة قاسم إسماعيل، سحر محمود محمد عبد اللاه(2018). السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج. المجلة التربوية. كلية التربية-القاهرة. العدد 53.
- مجيد، علاء رافع(2019). اليقظة العقلية وعلاقتها مع التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية للعلوم الإنسانية. 11(2) 208-242.
- المرشود، جوهر صالح (2020). الإسهام النسبي لأبعاد الحكمة في التنبؤ باليقظة العقلية

- ومهارات فعالية الحياة لدى طلاب جامعة القصيم. مجلة جامعة الملك عبد العزيز للآداب والعلوم الإنسانية. كلية التربية. مجلد 28. عدد 9.
- مبروك، رشا محمد علي (2009). العلاقة بين إدارة الحياة والسعادة لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية ببورسعيد: القاهرة. العدد 5.
- المعموري، علي حسين مظلوم وسلام محمد علي هادي عبد (2018). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية. المجلد (25). العدد الثالث.
- متولي، أحمد (2006). الشعور الذاتي بالسعادة كدالة لكل من الجنس والعمل والذكاء الانفعالي وقوة الأنا، بحوث المؤتمر الخامس لكلية التربية، كفر الشيخ: مصر.
- مطلبك، فاطمة عباس (2019). تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. مجلة روت للعلوم التربوية والاجتماعية. جامعة المستنصرية. المجلد 6.
- الهاللي، محمد الحسن محمد (2019). الشعور بالسعادة وعلاقته بالتفكير الإبداعي لدى طلاب مرحلة الثانوية منطقة عسير. المجلة العلمية كلية التربية. جامعة أسير القاهرة، المجلد 35. العدد 9.
- الوليدي، علي بن محمد (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية. العدد 3328.

مواقع إلكترونية:

عبد الجبار، سناء (24 ماي 2019). نموذج PERMA لتحقيق سعادة الموظفين،

أطلع عليه بتاريخ 2025/04/10 [www.hrmuiay.com](http://www.hrmuiay.com)

## المراجع الأجنبية:

Abdul, Maha Saddam, Bediwi Zainab Hayawi (2018) Mental vigilance among university students, Journal of Basra Research for Human Sciences, Issue (1), Volume (43), Basra, Iraq.

Alaiwa,(2022).Mindfulness of Basic, Public-School Principals in the Kingdom of Jordan and its Relation to Risk Management Teachers' Perspective.Journal of the Association of Arab Universities for Research in Higher Education Higher Education.Volume 42,Issue 2.

Brown, K. & Ryan, R. (2007). Minfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects Psychological Inquiry.

Ghadeer Abdul Hadi Saleh Allraqbh&Khawla Husain -  
Greenhouse, P. (2015). The Impact of Trait Mindfulness upon Self-Control in Children, PhD in Educational Psychology, Cardiff University.

Hills, p & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire. Personality and Individual Differences, 33, 1073-1082

الملاحق

## ملحق رقم (01)

### مقياس البقطة العقلية

أخي الطالب / أختي الطالبة:

في إطار إعداد بحث علمي نقدم لك عددا من العبارات التي يمكن أن تصف بها خبراتك مشاعرك أو انفعالاتك وتفكيرك وإحساساتك الجسدية وتتفاعل معها، من فضلك اقرأ كل عبارة واختر الإجابة التي تنطبق عليك تماما من بين الإجابات الخمس المقابلة لها ثم ضع دائرة حول الرقم الذي يندرج تحتها كما في المثال الموضح.

الرجاء ملاحظة أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، كل ما عليك هو تحري الدقة في اختيار ما ينطبق عليك ويصفك انت.

مثال:

الرقم	العبرة	إطلاقا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	انتبه لأي تغيرات تحدث في مشاعري	1	2	3	4	5

معلومات عامة: ضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

- المستوى الدراسي: 1- ليسانس ( )
- 2- ماستر ( )
- الجنس: 1 - ذكر ( )
- 2- أنثى ( )
- آخر معدل تحصلت عليه في مشوارك الدراسي ( )
- السكن: 1- إقامة جامعية ( )
- 2 - خارجي ( )
- التخصص الجامعي:

الرقم	العبرة	إطلاقا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أثناء المشي أتعمد ملاحظة احساسات جسدي وهو يتحرك					
2	أجيد إنتقاء الكلمات التي تصف مشاعري او إنفعالاتي					
3	أنتقد نفسي لوجود عواطف أو انفعالات غير عقلانية أو غير مناسبة لدي					
4	أدرك مشاعري وإنفعالاتي دون الحاجة الى إصدار رد فعل نحوها					
5	يتشتت الذهني وأفقد انتباهي بسهولة عند عمل شيء ما					
6	عندما أستحم او أغتسل أظل منتبها للإحساسات التي يحدثها الماء على جسدي					

					يمكنني بسهولة صياغة أفكارى وآرائى وتوقعاتى في كلمات	7
					لا أولى اهتماما لما أفعله لأنى أشعر بالقلق وتراودنى أحلام اليقظة، أو أكون مشتتا	8
					أراقب مشاعرى دون أن أندمج فيها (أى لا انفاعل معه)	9
					أخبر نفسى بأنه لا يجب أن تكون مشاعرى على النحو الذى اشعر به	10
					ألاحظ كيف تؤثر الاطعمة والمشروبات على أفكارى وإحساساتى الجسدية وانفعالاتى	11
					من الصعب علي أن أجد الكلمات التى تصف ما أفكر به	12
					من السهل أن ينتشتت انتباهى	13
					أعتقد أن بعض أفكارى غير عادية أو سيئة ولا يجب أن أفكر بهذه الطريقة	14
					أنتبه لإحساساتى مثل حركة الهواء على شعري أو ضوء الشمس على وجهى	15
					لدى صعوبة فى التفكير فى الكلمات المناسبة التى تعبر عن مشاعرى نحو الأشياء	16
					أستطيع أن أحكم على افكارى هل هى صحيحة ام خاطئة(سيئة)	17
					أجد أنه من الصعب علي أن أبقى منتبها لما يحدث فى الوقت الراهن.	18
					عندما يكون لدى تخيلات وأفكار محزنة (أو مؤلمة) أترجع وأبقى على وعي بهذه التخيلات والأفكار دون أن أجعلها تسيطر علي.	19
					أنتبه إلى الأصوات مثل دقات الساعة، وتغريد الطيور وأصوات السيارات المارة	20
					فى المواقف الصعبة أستطيع أن أتوقف دون أن أصدر رد فعل فوري ( فى الحال )	21
					عندما يكون لدى إحساس فى جسدي فإنه من الصعب علي أن أصفه لأنى لا أجد الكلمات المناسبة لذلك	22
					أبدو وكأنى أعمل بطريقة آلية دون وعي واضح بما أفعله.	23

					عندما يكون لدي أفكار وتخيلات محزنة أشعر بالهدوء بعد أن تنتهي بوقت قصير.	24
					أخير نفسي بأنه لا ينبغي أن أفكر بالطريقة التي أفكر بها.	25
					أنتبه لعبير وروائح الأشياء.	26
					حتما عندما أكون في غاية الضيق، أستطيع وصف حالتني بكلمات مناسبة.	27
					أندفع لممارسة بعض الأنشطة دون أن أكون منتبها لما في الحقيقة.	28
					عندما تكون لدي أفكار أو تخيلات محزنة أستطيع فقط ملاحظتها ولا أصدر أي رد فعل نحوها.	29
					أعتقد أن بعض انفعالاتي سيئة أو غير مناسبة، ولا يجب علي أن أشعر بهذه الطريقة.	30
					ألاحظ العناصر البصرية في الفن أو الطبيعة، مثل الألوان والأشكال والملمس أو كثافة الضوء أو الظل.	31
					من ميولي أو إتجاهي الطبيعي التعبير عن خيراتي.	32
					عندما تكون لدي أفكار أو تخيلات محزنة فإنني ألاحظها فقط لكن لا أفكر فيها.	33
					أودي الأعمال أو المهام بصورة تلقائية (أوتوماتيكية) دون أن أكون على وعي بما أفعله.	34
					عندما تكون لدي أفكار أو تخيلات محزنة أحكم على نفسي بأنني جيد أو سيء بناء على محتوى هذه الأفكار أو التخيلات.	35
					أنتبه للكيفية التي تؤثر بها انفعالاتي على أفكاري وسلوكي.	36
					أستطيع عادة وصف ما أشعر به في الوقت الراهن بتفصيل واضح.	37
					أجد نفسي أفعل أشياء دون انتباه أو التفات لها.	38
					لا أَرْضَى عن نفسي عندما تكون لدي أفكار غير عقلانية (الخاطئة)	39

## ملحق رقم (02)

### استبيان أوكسفورد للشعور بالسعادة في صورته الأولى

- الاسم: - الجنس:  
- العمر: - التخصص:  
- السنة الدراسية:

#### - التعليمات:

عزيزي الطالب أمامك مجموعة من العبارات التي نقيس بعض جوانب الشخصية، والمطلوب منك ما يلي:  
\* قراءة كل عبارة بشكل جيد وفهم معناها.

\* ضع إشارة (X) في الخانة التي تعبر عن درجة انطباق العبارة عليك

\* تذكر أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة صحيحة طالما أنها تنطبق عليك

\* لا تترك أية عبارة دون الإجابة عليها.

مع العلم بأن الغرض من هذا المقياس هو البحث العلمي، ولن يطلع على الإجابات أحد غير الباحثة.

الرقم	أوافق بشدة	أوافق إلى حد ما	أوافق	أعارض	أعارض إلى حد ما	أعارض
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						

					أشعر انني لا أستطيع التحكم بحياتي بشكل جيد	19
					أشعر انني قادر على تحمل اي شيء	20
					أشعر انني يقظ عقليا بالكامل	21
					غالبا ما اشعر بالسرور والبهجة	22
					من الصعب على اتخاذ القرارات	23
					ليس لدي احساس بوجود معنى او هدف في حياتي	24
					أشعر انني املك قدر كبير من الطاقة	25
					عادة ما يكون لدي تأثير جيد على الاحداث	26
					لا اشعر بالمتعة مع الأشخاص الآخرين	27
					لا اشعر انني في صحة جيدة	28
					ليس لدي ذكريات سعيدة في الماضي	29

## استبيان أوكسفورد للشعور بالسعادة في صورته النهائية

- الاسم: - الجنس: -  
- العمر: - التخصص: -  
- السنة الدراسية:

### - التعليمات:

عزيزي الطالب أمامك مجموعة من العبارات التي تقيس بعض جوانب الشخصية، والمطلوب منك ما يلي:  
\* قراءة كل عبارة بشكل جيد وفهم معناها.

\* ضع إشارة (X) في الخانة التي تعبر عن درجة انطباق العبارة عليك

\* تذكر أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة صحيحة طالما أنها تنطبق عليك

\* لا تترك أية عبارة دون الإجابة عليها.

مع العلم بأن الغرض من هذا المقياس هو البحث العلمي، ولن يطلع على الإجابات أحد غير الباحثة.

الرقم	البنود	موافق بشدة	موافق إلى حد ما	موافق	معارض	معارض إلى حد ما	معارض
1	أشعر بالرضا عن أسلوب حياتي						
2	اهتم بالناس الآخرين بشكل كبير						
3	أشعر أن الحياة سخية في عطائها						
4	لدي مشاعر ودية اتجاه معظم الناس						
5	نادرا ما استيقظ شاعرا بالراحة						
6	انا متفائل خاصة فيما يتعلق بالمستقبل						
7	أحد معظم الأشياء ممتعة						
8	دائما ما اكون ملتزما او (منهمكا) بشيء ما						
9	الحياة ممتعة						
10	أعتقد ان العالم مكان رائع						
11	أضحك كثيرا						
12	أنا راض تماما عن كل شيء في حياتي						
13	أعتقد انني شخص جذاب						
14	هناك هوة بين ما أرغب بإنجازه وبين ما أنجزه فعلا						
15	أنا سعيد جدا						
16	أضفي البهجة على الآخرين						
17	أستطيع إيجاد الوقت المناسب لكل ما أريده						
18	أشعر أنني متحكم بأمور حياتي وأديرها بشكل جيد						

						أشعر أنني قادر على تحمل اي شيء	19
						أشعر بأنه لدي قدرة عالية على الانتباه والتركيز	20
						غالبا ما أشعر بالسرور والبهجة	21
						يصعب علي اتخاذ القرارات	22
						لدي إحساس بوجود معنى أو (هدف) في حياتي	23
						أشعر انني أمتلك قدر كبير من الطاقة	24
						أستطيع التأثير بشكل إيجابي على الاحداث من حولي	25
						أشعر بالمتعة مع الأشخاص الآخرين	26
						أشعر أنني بصحة جيدة	27
						لدي ذكريات سعيدة عن الماضي	28

الملحق رقم (03) معامل ألفا كرونباخ  
معامل ألفا كرونباخ لمقياس اليقظة العقلية

البعد 1

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.617	41

البعد 2

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.620	8

البعد 3

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.690	8

البعد 4

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.732	8

البعد 5

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.692	8

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.658	7

## معامل ألفا كرونباخ لمقياس السعادة النفسية

البعد 1

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,825	31

البعد 2

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,741	12

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,769	17

## الملحق رقم (04): نتائج اختبار One-Sample TEST

### نتائج اختبار One-Sample TEST لمستوى اليقظة العقلية

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
اليقظة العقلية	106	122,1415	12,29591	1,19428

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 117					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
اليقظة العقلية	4,305	105	,000	5,14151	2,7735	7,5096

### نتائج اختبار One-Sample TEST لمستوى السعادة النفسية

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
السعادة	106	119.2170	16.84722	1.63635

One-Sample Test

	Test Value = 101.5					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
السعادة	10.827	105	.000	17.71698	14.4724	20.9616

## الملحق رقم (05): نتائج معامل الارتباط بيرسون

Corrélations		العقلية_اليقظة	السعادة
العقلية_اليقظة	Corrélation de Pearson	1	,232*
	Sig. (bilatérale)		,017
	N	106	106
السعادة	Corrélation de Pearson	,232*	1
	Sig. (bilatérale)	,017	
	N	106	106

\*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

الملحق رقم (06): نتائج إختبار "T" لدراسة الفروق بين عينتين مستقلتين على مقياس السعادة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي

الدراسي المستوى	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
النفس علم ليسانس ثانية سنة النفسية_السعادة	54	116,8148	14,27238	1,94223
العيادي النفس علم ماستر اولى سنة	52	121,7115	18,97918	2,63194

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
السعادة_النفسية	5,859	,017	-1,505	104	,135	-4,89672	3,25374	-11,34900	1,55556
			-1,497	94,658	,138	-4,89672	3,27098	-11,39075	1,59730