

وزارة التّعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة غرداية



كلية العلوم الاجتماعيّة والانسانيّة  
قسم علم النفس وعلوم التّربية والأرطوفونيا

**اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة**

دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثانوية علي  
بن أبي طالب بإن صالح

إعداد الطالبة: أسماء لمغربي

تخصّص: علم النفس المدرسي

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ: 2023/06/13

أمام اللجنة المكونة من السادة:

الاسم واللقب	الجامعة الأصلية	الصفة
د. أولاد الهدار زينب	جامعة غرداية	رئيسا
أ.د. أولاد حيمودة جمعة	جامعة غرداية	مشرفا ومقررا
د. حروز حروز	جامعة غرداية	عضوا مناقشا

السنة الجامعية: 2023/2022

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة غرداية



كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

إعداد الطالبة: أسماء لمغربي

## اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة

دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بنانوية علي  
بن أبي طالب بن صالح

تخصّص: علم النفس المدرسي

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ: 2023/06/13

أمام اللجنة المكونة من السادة:

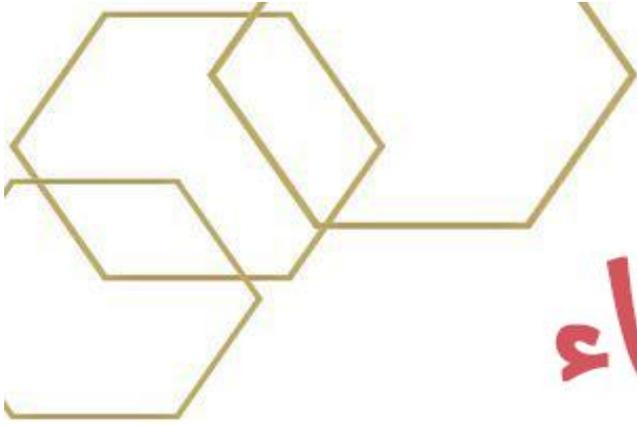
الاسم واللقب	الجامعة الأصلية	الصفة
د. أولاد الهدار زينب	جامعة غرداية	رئيسا
د. أولاد حيمودة جمعة	جامعة غرداية	مشرفا ومقررا
د. حروز حروز	جامعة غرداية	عضوا مناقشا

السنة الجامعية: 2023/2022

# آية

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

باسم الله الرَّحْمَن الرَّحِيمِ  
وَالصَّلَاةِ وَالسَّلَامِ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ  
وَالْمُرْسَلِينَ  
سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ عَلَيْهِ أَفْضَلُ الصَّلَاةِ  
وَأَزْكَى التَّسْلِيمِ  
يقول الله تعالى: "يرفع الله الذين  
آمَنوا منكم والذين أتوا العلم  
درجات" [سورة المجادلة، الآية 11]  
صدق الله العظيم



إهداء

الحمد لله الذي وفقني لتتمين هذه الخطوة في مسيرتي الدراسية  
بمذكرتي هذه ثمرة الجهد والنجاح بفضلته تعالى مهداة الى روح  
أبي الطاهرة الذي غاب عن هذه الدنيا ليستديم حضوره في قلبي  
... الى غاليتي والدتي النصوحة التي منحني القوة والعزيمة  
وعلمتني الصبر أطال الله في عمرها

لكل العائلة الكريمة التي ساندتني ولا تزال من إخوة وأخوات  
حفظهم الله ورزقني واياهم رضا والدينا .

الى اخوات لي لم تلدهم أمي زوجات اخواني حقق الله أمنيتهم .

والى زهور وزهرات بنتنا حفظهم الله ورعاهم .



الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء

والمرسلين

الحمد لله الذي وفقني في اتمام هذا البحث العلمي والذي ألهمني

الصحة والعافية والعزيمة . فالحمد لله حمدا كثيرا .

أتقدم بجزيل الشكر والتقدير الى كل فرد ساندني ودعمني

كما أتقدم بالشكر الجزيل والعرفان بالدرجة الأولى الى الأستاذة "

جمعة أولاد حيمودة "على قبولها الإشراف على هذه المذكرة ولما

## المخلص :

تهدف الدراسة الحالية الى تحديد مستوى اليقظة العقلية و جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية بثانوية علي ابن ابي طالب بعين صالح ، و معرفة طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية و جودة الحياة لديهم . ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس اليقظة العقلية من اعداد bear et all 2006 ومقياس جودة الحياة من اعداد لكاظم والمنسي 2016 ، وبعد اعادة حساب الخصائص السيكومترية للمقياسين في الدراسة الاستطلاعية ، تم تطبيقهما على عينة قوامها 100 تلميذا وتلميذة والذين تم سحبهم عشوائيا من مستوى السنة الثانية من ثانوية علي ابن ابي طالب بعين صالح ، تم الاعتماد على المنهج الوصفي ، وبعد معالجة البيانات احصائيا باستخدام الحزمة الاحصائية spss تم التوصل الى:

- مستوى اليقظة العقلية لدى تلاميذ السنة الثانية بثانوية علي ابن ابي طالب بعين صالح متوسط.
- مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية بثانوية علي ابن ابي طالب بعين صالح متوسط.
- توجد علاقة موجبة بين اليقظة العقلية و جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية بثانوية علي ابن ابي طالب بعين صالح .

**الكلمات المفتاحية:** اليقظة العقلية-جودة الحياة

## Summary:

Summary: The aim of the current study is to determine the level of mental alertness and quality of life among second-year students at Ali ibn Abi Talib Secondary School in Ain Salah. The study also seeks to understand the nature of the relationship between mental alertness and quality of life among these students. To achieve the study's objectives, the Mental Alertness Scale developed by Bear et al. (2006) and the Quality of Life Scale developed by Lakathem and Al-Mansi (2016) were used. After recalculating the psychometric properties of both scales in the survey study, they were applied to a sample of 100 randomly selected male and female students from the

second year of Ali ibn Abi Talib Secondary School in Ain Salah. The descriptive approach was adopted, and after statistically analyzing the data using the SPSS statistical package, the following findings were obtained:

- The level of mental alertness among second-year students at Ali ibn Abi Talib Secondary School in Ain Salah is average.
- The level of quality of life among second-year students at Ali ibn Abi Talib Secondary School in Ain Salah is average.
- There is a positive relationship between mental alertness and quality of life among second-year students at Ali ibn Abi Talib Secondary School in Ain Salah.

**Keywords:** mental alertness, quality of life.

الصفحة	الموضوع
	آية
أ	إهداء
ب	شكر و عرفان
ج	ملخص الدراسة بالعربية
د	ملخص الدراسة بالأجنبية
هـ	فهرس المحتويات
و	قائمة الجداول
س	قائمة الأشكال
ح	فهرس الملاحق
01	مقدمة
<b>القسم الأول: الجانب النظري للدراسة</b>	
<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة</b>	
5	1. إشكالية الدراسة
8	2. تساؤلات الدراسة
9	3. فرضيات الدراسة
10	4. أهداف الدراسة
10	5. أهمية الدراسة
10	6. الدراسات لسابقة والتعقيب عليها
18	7. المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة
<b>الفصل الثاني: اليقظة العقلية</b>	
19	<b>تمهيد</b>
20	1. تعريف اليقظة العقلية
21	2. مكونات اليقظة العقلية
22	3. خصائص المتيقظين عقليا
22	4. مقومات اليقظة العقلية
22	5. أبعاد اليقظة العقلية
23	6. مزايا اليقظة العقلية
23	7. أهمية اليقظة العقلية
24	8. فوائد اليقظة العقلية
24	9. فنيات و إستراتيجيات اليقظة العقلية
25	10. نظريات اليقظة العقلية

26	11. نموذج لبرنامج تدريب على اليقظة العقلية
27	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثالث: جودة الحياة</b>	
29	<b>تمهيد</b>
30	1. تعريف جودة الحياة
32	2. بعض المفاهيم المرتبطة بجودة الحياة
34	3. أبعاد جودة الحياة
36	4. مؤشرات جودة الحياة
38	5. مكونات جودة الحياة
39	6. مقومات جودة الحياة
40	7. مظاهر جودة الحياة
41	8- النماذج النظرية لجودة الحياة
44	9- قياس جودة الحياة
45	10- اساليب تحقيق جودة الحياة
50	خلاصة
<b>القسم الثاني: الجانب الميداني للدراسة</b>	
<b>الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية</b>	
51	<b>تمهيد</b>
52	1. منهج الدراسة
53	2. مجتمع الدراسة
53	3. الدراسة الاستطلاعية
56	- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
61	4. الدراسة الأساسية
65	- عينة الدراسة الأساسية وخصائصها
66	5. الأساليب الإحصائية
	خلاصة
<b>الفصل الخامس: عرض وتفسير نتائج الدراسة</b>	
66	<b>تمهيد</b>
67	1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
68	2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
70	3. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
73	الاستنتاج العام

## فهرس المحتويات

---

74	اقتراحات الدراسة
76	قائمة المراجع
77	قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
55	عبارات ابعاد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية	01
55	معايير تصحيح بنود مقياس جودة الحياة	02
56	توزيع البنود الموجبة والسالبة لمقياس جودة الحياة	03
57	اختبار تاست لعينتين مستقلتين	04
58	حساب ثبات مقياس اليقظة العقلية بطريقة التجزئة النصفية	05
59	اختبار تاست لعينتين مستقلتين	06
60	حساب ثبات مقياس جودة الحياة بطريقة التجزئة النصفية	07
62	توزيع عينة الدراسة الاساسية حسب الجنس	08
63	توزيع عينة الدراسة الاساسية حسب الشعبة	09
67	المحك المعتمد لدراسة الفرضية الاولى	10
69	المحك المعتمد لدراسة الفرضية الثانية	11
70	المحك المعتمد لدراسة الفرضية الثالثة	12

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	مؤشرات جودة الحياة	43
02	تصور أبوسريع وآخرون لمحددات جودة الحياة	46
03	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس	62
04	توزيع عينة الدراسة حسب الشعبة الدراسية	63

فهرس الملاحق

الرقم	عنوان الملحق
01	مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية
02	مقياس جودة الحياة
03	مخرجات برنامج spss



مقدمة

تكتسب المرحلة الثانوية اهمية كبيرة داخل المجتمع بصفة عامة إذ تقع في المرحلة الوسطى من مراحل المراهقة فيعاني منها التلاميذ مجموعة اضطرابات نفسية ، إلا انها تبقى المرحلة التي يتطلع من خلالها التلميذ لمستقبل أفضل يساعده على تحقيق أماله وطموحاته وتنمية قدراته ومهاراته والتركيز على الصحة العقلية والنفسية لديه وهذا مايجعل لديه يقظة عقلية تساهم في غرس المهارات العقلية الإيجابية التي لها دور فعال في صحة الفرد النفسية، فتجعل الفرد قادرا على توجيه حياته بطريقة مستقلة عن الاخرين، فالفرد اليقظ عقليا يشعر بعواطفه وانفعالاته بشكل كامل وواضح ، ويستطيع أن يتخطى الامور السلبية في حياته ، ما يجعله يشعر بالسعادة النفسية والرضا عن حياته ( lau 2006 ;1446 ) فاليقظة العقلية مجموعة من الممارسات ذات الصلة بالتعليم ،اذ تشمل الصحة العقلية ، وتحسين التواصل ، والتعاطف ، وتحسين الصحة البدنية ، والرضا عن الحياة ، والرفاهية النفسية . ( Hassed 2016 ) .

فمفهوم اليقظة العقلية فرض نفسه بقوة على ساحة علم النفس المعاصر ، اذ استطاع علماء النفس تطوير هذا المفهوم ، ودمجه في علم النفس ، وتناوله باعتباره مفهوما نفسيا يشير الى التركيز والانتباه ، وعدم اطلاق احكام سلبية على الافكار والمشاعر ولكن التعايش معها والتعامل معها بموضوعية من جميع جوانبها المتعددة بدلا من النظر اليها من رؤية واحدة والاعتراف بهاته المشاعر مهما كانت سلبية ومؤلمة بالنسبة للفرد ( christopher et Gilbert ,2010 ) ( 11 )

كما استطاع الباحثون والمعالجون النفسيون استخدام مفهوم اليقظة العقلية في علاج العديد من الاضطرابات النفسية والجسمية وصولا بالفرد الى حالة من السعادة النفسية والرضا عن الحياة ، اذ تم تناول مفهوم اليقظة العقلية من خلال زاويتين الاولى : انها مفهوم نفسي يرتبط بالتوجه الايجابي في علم النفس ، والثانية : انه تم الاعتماد عليه في تدخلات علاجية عديدة مثل خفض الضغوط النفسية والعلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية . ( البحيري الضبع ، علي العواملة ،2014 ص 121 ) .

فاليقظة العقلية تجعل الفرد متقبلا لوضعه الراهن حتى ولو كان يتعرض للضغط الانفعالي او الالم النفسي فهو قادر على مواجهة الموقف بدلا من تجنبه ، هذا التقبل يساعد الفرد على حماية نفسه من القلق المفرط تجاه الحالات الفيسيولوجية المصاحبة للانفعالات ( الضبع ، الطلب ،2013 ص 34 ) فاليقظة العقلية عامل

اساسي للوعي السليم الذي يقوم على التركيز للخلاص من متاعب الحياة وتقبلها كما هي دون اصدار احكام عليها . ( mace ,2008 ) .

ومن جهة يعتبر مصطلح جودة الحياة من المفاهيم الحديثة التي لاقت اهتماما كبيرا منذ ثلاثينيات القرن العشرين من قبل المختصين والباحثين في المجالات والعلوم المتعددة مثل الطب ، علم الاجتماع ، علم الاقتصاد ، والطب النفسي ... وغيرهم حيث ترتبط بقيم حياة الفرد ومدى رضاه على ذاته وتقديره لها والدور الذي يرى انه قادر على ادائه في هذه الحياة .

ويمثل مفهوم جودة الحياة متغيرا ايجابيا مهما من مفاهيم علم النفس الايجابي حيث أكد على اهمية النظرة الايجابية الى حياة الافراد مشيرا الى ارتباطات الانسان بقيم حياته ، ويعتبر هذا المفهوم شاملا لجميع مجالات الحياة كما يدركها الافراد أي من وجهة نظرهم . حيث ان جودة الحياة تعبر عن العلاقات التي يكونها الافراد في اوساطهم الاجتماعية ، وباعتبار ان البيئة التعليمية وسط اجتماعي متكامل يتضمن مجموعة من العناصر تتفاعل مع بعضها البعض من تلاميذ واساتذة ومنهج دراسي و مناخ اكايمي يظهر نجاح هذا الوسط بتفاعل عناصره المختلفة ليظهر كمجموعة مخرجات تعليمية ونفسية اهمها الشعور بمعنى الحياة والاحساس بجودة الحياة .

نظرا لارتباط اليقظة العقلية ارتباطا وثيقا بالعمليات الادراكية والانشطة العقلية كالانتباه والوعي التي تؤثر بدورها في الحالة المزاجية والصحة النفسية للفرد فتشير مبادئ اليقظة العقلية الى اهميتها في تقبل الاحداث الضاغطة والشعور بالرضا والاستمتاع بالحياة والنظر الى الجوانب المضيئة في شتى المواقف والظروف ، فهي ترتبط ايجابا مع الاداء النفسي الايجابي فتساعد الافراد عموما والتلاميذ خصوصا في التحسين من شعورهم بالتماسك والشعور بمعنى الحياة وبالقدرة على ادارة البيئة والتقليل من الضغوط والتحلي بالصبر والاستمتاع بحرية اللحظة والثقة بالنفس .

من هذا المنطلق تهدف الدراسة الحالية لمعرفة مستوى كل من اليقظة العقلية وجودة الحياة وكذا الكشف عن العلاقة بين هاتين المتغيرين، حيث قسمنا الدراسة الى جانبين الاول يتعلق بالاطار النظري والثاني متعلق بالاطار الميداني .

### الجانب النظري :

يحتوي على ثلاثة فصول فصل اول لتقديم الدراسة يتناول اشكالية الدراسة وفروضها واهدافها واهميتها ومفاهيمها الاجرائية ودراساتها السابقة ، فصل ثاني خصص لمتغير اليقظة العقلية ومحدداتها ، وفصل ثالث خصص لجودة الحياة وابعادها ومجموع محددهاتها .

### الجانب الميداني :

الفصل الرابع خصص للإجراءات المنهجية للدراسة والفصل الخامس تم فيه عرض ومناقشة وتحليل وتفسير الفرضيات . وفي الاخير استنتاج عام ومجموعة اقتراحات .

# القسم الأول: الجانب النظري للدراسة

## الفصل الأول: تقديم الدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- تساؤلات الدراسة
- 3- فرضيات الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- أهمية الدراسة
- 6- الدراسات السابقة والتعقيب عليها
- 7- المفاهيم الاجرائية

### اشكالية الدراسة:

تمثل المرحلة الثانوية مرحلة حساسة من المراحل التعليمية إذ يبدأ الطلبة فيها بتقرير مستقبلهم التعليمي و العملي وفق قدراتهم و توجهاتهم وميولهم التعليمية والحياتية، لذلك من المهم أن توفر المؤسسة التعليمية الظروف الملائمة لتصويبهم بطريقة صحيحة ، فلا بد من تنمية مهاراتهم وتأهيلهم نفسياً، و بناء ثقتهم بأنفسهم فهذا من شأنه تعظيم قدراتهم على المساهمة و المشاركة في تحقيق متطلبات التنمية المستدامة و لتحقيق هذه المواصفات لابد من تقديم خدمات تعليمية ذات جودة يشعر فيها المتعلم بذاته وتحقق لديه الشعور بالرضا الأكاديمي وتعزيز الشعور بالرفاهية النفسية

و الوجود الممتلئ وبالتالي جودة الحياة الأكاديمية ، فيسعى الباحثون و المعالجون النفسيون استخدام مفهوم اليقظة العقلية في علاج العديد من الاضطرابات النفسية و الجسمية وصولاً بالفرد إلى حالة من السعادة النفسية و الرضا عن الحياة ، وبالتالي استطلاع العلاقة بين اليقظة العقلية و بعض المتغيرات النفسية من بينها جودة الحياة .

و على اعتبار أن اليقظة العقلية هي سمة من سمات الوعي و التي على أساسها ينتقي الفرد المثيرات

و استبصار المواقف و الانفتاح على كل ، ما هو جديد فتمكننا اليقظة العقلية من رؤية أفكارنا

و عواطفنا كما هي دون قمعها أو تجنبها ، فمن غير الممكن تجاهل و إنكار أفكارنا المؤلمة و الشعور بالتعاطف في نفس الوقت و بطبيعة الحال قد تبدو المعاناة واضحة عند النظر إلى المرأة و نتذكر أن هذه المعاناة جديرة بالرحمة و الرأفة . و عند مرورنا بأزمة غالباً ما نبادر إلى حل المشكلة على الفور دون أن ننتبه إلى أننا نعيش الألم أو نعترف بحاجتنا إلى الراحة بسبب الصعوبات التي نواجهها و تتطلب اليقظة أيضاً أن لا يتم تحديدها بشكل مفرط مع الأفكار السلبية أو المشاعر بحيث تحاصرنا ردود أفعالنا غير أن المساحة العقلية التي تتوفر بإتباع منهج مدروس لمشاعرنا الصعبة يتيح مزيداً من الوضوح و الانطباع و الاتزان من خلال استقبال الخبرات كما تحدث دون إصدار أحكام أو توقعات و قبول الواقع كما هو من خلال استخدام الحواس الخمس و التنفس حتى لا نعيش الحياة و الخبرات باعتياد فتمر علينا مرور الكرام بلا تأمل و تركيز وهي وسيلة لتخفيف

التوتر و ضغوط الحياة و هذا ما أكدته بعض الدراسات التي جمعت بين اليقظة العقلية و الضغوط النفسية كدراسة ( بارتو و باشارات 2011) التي هدفت للكشف عن العلاقة بين اليقظة الذهنية و السعادة النفسية و الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين في مدارس طهران إيران و أسفرت النتائج بأن اليقظة العقلية ترتبط سلبا بالضيق النفسي و إيجابا بالسعادة النفسية . و كذا دراسة ماسودا اندرسون و شهبان

( anderson masuda sheehan ) و التي هدفت للكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية و بعض المتغيرات المرتبطة بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب أمريكيين من أصل إفريقي

و أظهرت النتائج أن اليقظة تتوسط العلاقة بين الضيق النفسي و المواقف الاجتماعية و المرض النفسي العام .

وفي المجال التربوي استأثرت اليقظة العقلية اهتمام التربويين نظرا لأهميتها في عملية التعلم كما ورد عن " لانجر " أن اليقظة العقلية مفيدة في البيئة الدراسية لأنها تساعد الطالب على رفع مستوى التحصيل الدراسي فهي طريقة فعالة لتركيز الانتباه نحو الاستجابة للمهام التي يمكن أن تكون عبارة عن تذكر أو جعل الطالب منتبه بشكل جيد عن التخطيط للتجربة الخاصة به أو مناقشة موضوع ما فهي تنبيه بسيط لاستخدام العقل بكفاءة ( Langer 1989 ) فإذا ما واجه الطالب موقف مشكل في العملية التعليمية يصبح عقله نشطا و يقظا و تتشكل لديه رغبة تحقيق هدف محدد فيبدأ في تنظيم أفكاره و الوصول إلى حل لمشكلاته و بالتالي يصبح أكثر قدرة على توجيه سلوكه و تعلمه نحو الأفضل فظهر الاهتمام باليقظة العقلية و علاقتها بالمكونين النفسي و المعرفي عن طريق فك الارتباط بين الأفكار و الانفعالات و السلوك غير السوي حتى ينعكس ذلك إيجابيا على الأفراد حيث أن اليقظة العقلية تساعد في تعزيز وزيادة الإحساس بالرضا الأكاديمي وجودة الحياة و التعاطف مع الآخرين هذا ما أظهرته دراسة إسماعيل (2017) التي هدفت إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية و مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية في جامعة الوادي و كذلك التعرف على العلاقة بين المرونة و اليقظة العقلية و الكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية لديهم و أظهرت النتائج وجود مستويات منخفضة من المرونة النفسية لدى أفراد العينة ووجود مستويات أعلى من المتوسط من اليقظة العقلية ووجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية

و اليقظة العقلية كما أن اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب الكلية .

فيمكننا القول أنه حين يتمتع الطالب بالمرونة النفسية يصبح قادرا على الاحتفاظ بهدوئه و اتزانه النفسي و الانفعالي تجاه محن و مصاعب الحياة المختلفة وبالتالي يصبح قادرا على توظيف مصادر الضغوط النفسية و الاجتماعية و البدنية و الثقافية في تحقيق طموحه و أهدافه و إشباع دوافعه الأمر الذي يؤدي به إلى التخلص من الآثار السلبية لهذه الأحداث و تحقيق التوافق الإيجابي الفعال و الإحساس بمتعة وجود الحياة .

وقد لقي هذا الأخير اهتماما كبيرا لدى الباحثين في علم النفس باعتباره مؤشرا مهما للتكيف

و الصحة النفسية و يعتبر مفهوم جودة الحياة من المفاهيم المهمة لحياة الفرد و سلامته النفسية إذ يشير إلى كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بأبعادها المختلفة من وجهة نظرهم الخاصة وهذا التقييم يتمثل في إدراك الأفراد و تقييمها بشكل عام أو تقييم لجوانب محددة ممن الحياة ( الدراسة أو التخصص أو العمل ) أو تقييم حياتهم بناءا على تكرار الأحداث الغير السارة التي تسبب التوتر و القلق و الاكتئاب أو الأحداث السارة التي تسبب السعادة و الهناء النفسي و من ثم الشعور بجودة الحياة .

ويعني مصطلح جودة الحياة استمتاع الفرد بحياته و شعوره بالسعادة و التفاؤل و التمتع بالصحة الجسمية و النفسية الإيجابية و رضاه عن حياته في جوانبها المختلفة مما يجعل حياته مليئة بالمعاني الإيجابية ، وقد بدأ الاهتمام بجودة الحياة كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي حيث يؤكد أصحاب هذا الاتجاه أهمية تبني نظرة إيجابية عن الإنسان فالصحة النفسية ترتبط إيجابا بعدد من المتغيرات المكونة لمفهوم جودة الحياة مثل الصحة الجسمية و الرضا عن الحياة و السعادة و الانبساط و جودة الإمكانيات المادية و المعنوية المتاحة و على هذا الأساس قامت الدراسات الحديثة بالكشف عن مستوى جودة الحياة ربطا بعدد من المتغيرات كدراسة شميدت و بور ( **shmidet et power** ) بعنوان محددات جودة الحياة و الصحة النفسية في المجتمع الأوروبي من خلال مشروع ( **EUROHIS** ) وقد تكونت العينة من 4849 من الراشدين في عشر دول في أوروبا الغربية و الشرقية و أشارت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين مستوى الرعاية الصحية و الصحة النفسية و جودة الحياة كما وجدت فروق في مستوى جودة الحياة بين دول أوروبا الغربية و الشرقية و تعود إلى الرعاية الصحية و الفروق الثقافية و أسلوب

الحياة و أن الصحة النفسية عامل قوي للتنبؤ بمستوى جودة الحياة . وكذا ما أسفرت عليه دراسة سينغه و ديكزي ( **singh and dixit** ) 2010 التي هدفت للكشف عن العلاقة بين جودة الحياة والصحة ودور العوامل النفسية مثل إدراك الألم و إدراك العواقب الاجتماعية

و الشخصية والعاطفية و المالية المواكبة للمرضى والدعم الاجتماعي و أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين الصحة و جودة الحياة بالإضافة إلى تأثير العوامل النفسية على جودة الحياة .

إن شعور التلميذ بجودة الحياة و بالرضا و بالسعادة و قدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة و رقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية و الاجتماعية و التعليمية و النفسية مع حسن إدارته للوقت و الاستفادة منه، ينعكس على حالته الصحية و النفسية فجودة الحياة تنعكس على نظرته للحياة و على صحته النفسية حيث تتعلق جودة الحياة لديه بالإقبال على الحياة و الشعور بالكفاءة الذاتية و الإبداع و تقديم أفضل ما لديه من الإنجازات التي تنعكس عليه و على الآخرين فشعوره بالسعادة و الإيمان بالقيم المختلفة في الحياة و تكوين علاقات صادقة مع الآخرين وكذلك قدرته على استغلال الإمكانيات المتاحة للتقدم المعرفي ترتبط مع بعضها البعض بشكل وثيق بالإضافة إلى اعتماد كل منها على الآخر بشكل كبير فدرجة الوصول إلى الكفاءة العلمية و الانجاز و الشعور بالرضا

و السعادة عن الحياة و أداء بعض الأعمال التي تتميز بالجودة و شعوره بالمسؤولية الشخصية والاجتماعية و التحكم الذاتي والفعال في حياته و بيئته و قدرته على حل مشكلاته و إمكانية النجاح ما مراده إلى نجاحه في إدارة إمكانيات الحياة المتاحة له و استغلالها بطريقة إيجابية لتحقيق رغباته مع الاعتقاد الدائم بحدوث نتائج أفضل في مختلف المجالات فكل ما يقوم به التلميذ من أنشطة في حياته سواء كانت إيجابية أم سلبية أم عاطفة أم عملا مرتبطة بشكل أو بآخر بيقظته العقلية وصحته النفسية ومستوى جودة الحياة لديه ، وقد برز في هذا الصدد مجموع دراسات كدراسة كاظم كريدي خلف العادلي بعنوان مدى الإحساس بجودة الحياة لدى طلبة كلية التربية بالربستاق في سلطنة عمان (2006) إذ هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى إحساس طلبة الكلية بجودة الحياة و معرفة طبيعة الفروق بين الطلبة وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي فأظهرت أن متوسط درجات إحساس أفراد العينة ككل جودة الحياة وكذلك أفراد العينة من الذكور والإناث بشكل منفرد يفوق المتوسط النظري للمقياس الذي يعكس مستوى عالي من

الإحساس بجودة الحياة مع وجود فروق بين متوسط درجات الطلبة عن مقياس الإحساس بجودة الحياة وفق التخصص الدراسي . كما جاءت دراسة عبد الباري مايج ماضي بعنوان مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة ذي قادر 2016 وجاءت النتائج بوجود مستوى عالي للإحساس بجودة الحياة مع عدم وجود فروق دالة إحصائية تتعلق بالجنس والتخصص .

وبعد مراجعة العديد من الدراسات و الأطر النظرية التي تناولت متغير اليقظة و متغير جودة الحياة أو مجموع المؤشرات والمفاهيم المرتبطة به من بينها دراسة الباحث الدكتور إيهاب علي العصافرة التي تناول فيها موضوع اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة العلوم الإسلامية بمنيسوتا بالأردن و دراسة علي الوليدي 2017 اليقظة العقلية و علاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية ودراسات أخرى عديدة تم تحديد مشكلة البحث الحالي تحت عنوان : اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة كدراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثانوية علي بن أبي طالب بإن صالح للإجابة على التساؤلات التالية :

-ما مستوى اليقظة العقلية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثانوية علي بن أبي طالب بإن صالح ؟

-ما مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثانوية علي بن أبي طالب بإن صالح ؟

-هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثانوية علي بن أبي طالب بإن صالح ؟

-فرضيات الدراسة :

-مستوى اليقظة العقلية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثانوية علي بن أبي طالب بإن صالح عال.

-مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثانوية علي بن أبي طالب بإن صالح عال

-توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثانوية علي بن أبي طالب بإن صالح .

### أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثنوية علي بن ابي طالب بإن صالح .
- التعرف على مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثنوية علي بن ابي طالب بإن صالح .
- التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثنوية علي بن ابي طالب بإن صالح .

### أهمية الدراسة:

- قلة الاهتمام بموضوع اليقظة العقلية وجودة الحياة حيث أن الدراسات التي أجريت في البيئة العربية قليلة.
- أهمية تحسين فهم الشخصية بالأخص شخصية تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي .
- اضافة دراسة جديدة لرصيد المكتبة العربية .
- تفيد نتائج هذه الدراسة في تصميم برامج تدريبية لتنمية اليقظة و الاحساس بجودة الحياة لدى التلاميذ .

### الدراسات السابقة والتعقيب عليها :

تسعى الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى عينة من التلاميذ ، لذا سوف ناقش في هذا الجزء بعض الدراسات العربية و الأجنبية ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة الحالية، وقد تبين من مراجعة الدراسات العربية أن هذا المجال لم يحظ بنصيب كاف على حد اطلاق الباحثة إلا أن هناك بعض الدراسات العربية التي تناولت علاقة اليقظة العقلية ببعض المتغيرات المتداخلة بجودة الحياة على اعتبار أن السعادة النفسية و الرضا عن الحياة و المرونة النفسية أحد أبعاد جودة الحياة، وسوف تقوم الباحثة بعرض الدراسات السابقة من خلال ثلاث محاور كالاتي : المحور الأول يتناول علاقة اليقظة العقلية ببعض المتغيرات و المحور الثاني يتناول علاقة جودة الحياة ببعض المتغيرات و المحور الثالث يتناول اليقظة العقلية وجودة الحياة او احد مؤشراتها .

- المحور الأول : دراسات تناولت اليقظة العقلية :

أجرى الوليدي (2017) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية، والسعادة النفسية، والكشف عن إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية لديهم، وتك ونت عينة الدراسة من 275 طالب وطالبة إذ بلغ عدد الطلاب ( 137 ) وعدد الطالبات (138) بمتوسط عمري قدره 20 عاما واستخدم الباحث مقياس اليقظة العقلية من إعداد ( إيريسمان وروميور ( Erisman& Roemer, 2012) ومقياس السعادة النفسية تعريب ( هاشم ( 2010 ) ، وقد أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية في بعد واحد من أبعاد اليقظة العقلية، وهو الاستقلال الذاتي، كما خلصت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية وذلك للطالبات فقط.

وكشفت دراسة شورت و آخرون ( short et all 2015 ) عن الدور الذي يمكن أن يقوم به تنظيم الذات في التأثير في العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة والرضا عن الحياة ، وذلك على عينة تكونت من 77 طالبا جامعيًا من كندا ، بلغ متوسط أعمارهم 20 عاما وقد طبق الباحثون مقياس العوامل الخمسة من إعداد bear et all 2006 ومقياس إدارة الذات من إعداد mezo 2009 ومقياس الإنفعال السالب و الموجب إعداد Clark&Tellegen ( Waston,1988 ) وكشفت النتائج أن تنظيم الذات متغير وسيط في العلاقة بين اليقظة العقلية والانفعال الموجب، كما أوضحت النتائج أن الأبعاد الخمس لليقظة العقلية ارتبطت بالسعادة والرضا عن الحياة .

وأجرى بيدجوم وكيي ( Pidgeon,& Keye 2014 ) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية، والرضا عن الحياة والمرونة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من 141 طالبا جامعيًا ، وتم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة من إعداد ( Diener& Emmons 1985 ) ومقياس اليقظة العقلية من إعداد Brown& Ryan, 2003 وقائمة المرونة النفسية من إعداد ( Hiew, et al. 2000 )

-وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية، والرضا عن الحياة، والمرونة النفسية لدى عينة الدراسة .

جاءت دراسة أحلام مهدي 2013 بعنوان التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة و التعرف على الفروق بين الجنسين في مستوى اليقظة العقلية

وحسب التخصص ، وتكونت عينة الدراسة من 500 طالبا وطالبة تراوحت أعمارهم من 18 – 21 سنة إذ استخدمت الباحثة مقياس اليقظة العقلية من إعدادها ، وتوصلت النتائج الى أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعا لدى عينة الدراسة كما توجد فروق دالة احصائيا تبعا لمتغير الجنس لصالح الذكور ، ولا توجد فروق دالة إحصائيا تبعا لمتغير التخصص . ( هدى جمال محمد السيد ، ص 899 ) .

كما هدفت دراسة ( ستورجيس ، 2012 ) إلى الكشف عن تأثير بعض العوامل الديموغرافية كالجنس و العمر على اليقظة العقلية وتكونت عينة الدراسة من 407 فردا تراوحت أعمارهم من 16- 68 عاما تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات : المجموعة الأولى من ( 16- 26 ) عاما

و المجموعة الثانية ( من 27- 47 ) عاما والمجموعة الثالثة ( من 47 عاما فما فوق وذلك باستخدام مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية و أشارت النتائج أن الإناث حصلن على درجات مرتفعة في اليقظة العقلية مقارنة بالذكور وان الافراد الكبار سنا لديهم مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية من الافراد متوسطي العمر وصغار السن ، مما يشير الى وجود تأثير لمتغيري العمر والجنس على اليقظة العقلية .

#### - المحور الثاني : دراسات تناولت جودة الحياة

هناك العديد من الدراسات السابقة التي تطرقت لموضوع جودة الحياة وتناولته من زوايا مختلفة وقد تنوعت هاته الدراسات بين العربية والأجنبية وسوف نستعرض جملة من الدراسات التي تمت الاستفادة منها مع الإشارة لأبرز ملامحها .

جاءت دراسة ( زقاوة 2018 ) بعنوان " جودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية لدى تلاميذ التعليم الثانوي " هدفت الدراسة إلى الكشف عن إدراك تلاميذ التعليم الثانوي لجودة الحياة على ضوء الجنس والتخصص الدراسي والبيئة الجغرافية، تكونت عينة الدراسة من 120 تلميذ وتلميذة، وتوصلت النتائج إلى أن التلاميذ يتمتعون بمستوى جودة حياة مرتفع ، كما وجدت فروق دالة تعزى إلى الجنس في بعد جودة الدراسة والتعليم لصالح الإناث، وفي بعد العواطف لصالح الذكور . أما في متغير التخصص الدراسي فلم تكن هناك فروق دالة في جميع الأبعاد ماعدا بعد جودة العواطف لصالح العلميين، بينما وجدت فروق تعزى إلى البيئة الجغرافية في كل من الدرجة

الكلية، وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة الدراسة والتعليم، جودة شغل الوقت وإدارته لصالح بيئة شبه حضري.

دراسة بن خليفة إسماعيل ولحرش، محمد 2017 بعنوان "مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ

السنة الثالثة ثانوي في ضوء متغيري الجنس والشعبة الدراسية" هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، بالإضافة إلى معرفة الفروق التي تعزى لمتغير الجنس وكذا الشعبة الدراسية، حيث أسفرت الدراسة عن النتائج التالية: نسبة 37.70 % من مجموع أفراد العينة مستوى جودة حياتهم مرتفع مقابل نسبة 62.30 % من أفراد عينة الدراسة مستوى جودة حياتهم متوسط، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في جودة الحياة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة تبعاً لمتغير الشعبة الدراسية .

دراسة ( الأسود الزهرة 2017 ) بعنوان : جودة الحياة كمنبئ للدافعية للتعلم لدى عينة من طلبة جامعة الوادي "هدفت الدراسة الحالية إلى قياس مستوى جودة الحياة والدافعية للتعلم لدى طلبة جامعة الوادي، ومعرفة العلاقة بينهما، وهل يمكن التنبؤ بالدافعية للتعلم من خلال جودة الحياة؟ وقد اتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت العينة من 80 طالبا وطالبة، وقد توصلت الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع في كل من جودة الحياة والدافعية للتعلم لدى طلبة الجامعة، كما أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين جودة الحياة والدافعية للتعلم وأنه يمكن التنبؤ بالدافعية للتعلم من خلال جودة الحياة. ( سعاد بن بردي ، العدد 2 ص 408 – 432 ) .

دراسة العادلي كاظم ( 2006ورد في :نعيسة، 2012 ، ص15 ) بعنوان " مدى إحساس طلبة كلية التربية بجودة الحياة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات " وهدف هذا البحث إلى معرفة مستوى إحساس طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس بجودة الحياة، ومعرفة طبيعة الفروق في متغير الجنس والتخصص الدراسي ، أجريت الدراسة على عينة بلغ حجمها 15 طالبا و 147 طالبة وتوصلت النتائج إلى :وجود مستوى عالي من الإحساس بجودة الحياة .وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الذكور في جودة الحياة .ووجود فروق دالة إحصائية في التخصص الدراسي تم تحديدها

بالفروق بين متوسط درجات طلبة تخصص الدراسات الاجتماعية ومتوسط درجات طلبة بقية التخصصات .

دراسة ( Huebner & Dew , 1994 ) بعنوان جودة الحياة لدى المراهقين ، بحث استكشافي

"Adolescents perceived quality of life An exploratory investigation «

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى المراهقين وأجريت على عينة قدرها 222 طالبا من مدارس المنطقة الشمالية الشرقية بالولايات المتحدة الأمريكية وتوصلت النتائج الى ان الفروق الفردية في الرضا عن الحياة غير متأثرة بالعمر الزمني و النوع لكنها متأثرة بالمستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة بدرجة متوسطة .

- المحور الثالث : دراسات تناولت اليقظة العقلية و جودة الحياة او احد مؤشراتهما

دراسة فرانسيسكو واخرون ( Francisco et all 2018 ) بعنوان اليقظة العقلية وجودة الحياة في عينة من الايتام ، هدفت الدراسة للبحث في علاقة اليقظة العقلية وجودة الحياة والأعراض النفسية لدى عينة من الأيتام حيث تكونت العينة من 248 يتيما بمتوسط عمري قدره ( 20-5 ) سنة ، استخدم الباحثون مقياس اليقظة العقلية ومقياس جودة الحياة والأعراض النفسية ، فأظهرت النتائج ارتباطا سلبيا كبيرا بين اليقظة والأعراض النفسية بما في ذلك الميول الوسواسية القهرية والاكتئاب و القلق والتفكير بجنون العظمة ، وعلاقة ايجابية بين اليقظة وتقارير جودة الحياة .

هدفت دراسة ( Pagnini F et all 2018 ) الى البحث في علاقة اليقظة العقلية بجودة الحياة والسعادة لدى عينة من الطلاب الايطاليين ، وتم تطبيق مقياس لانجر لليقظة العقلية بعد ترجمته للغة الايطالية واستبيان من اعداده لقياس جودة الحياة والسعادة على عينة مقدارها 240 طالبا ، وأشارت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة والسعادة والرفاهية النفسية ، ووجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية والوسواس القهري والاكتئاب والقلق .

في حين هدفت دراسة هدى جمال 2018 الى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين والكشف عن

مستوى اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى افراد العينة ، والفروق بين الذكور والاناث في المتغيرين محل الاهتمام ، كما هدفت الدراسة ايضا الى الكشف عن مدى اسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى المراهقين ، وتكونت عينة الدراسة من 250 مراهقا ومراهقة اذ بلغ عدد الذكور 132 مراهقا ، وبلغ عدد الاناث 118 مراهقة واستخدم لقياس متغيرات الدراسة مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية ومقياس الرضا عن الحياة من اعداد مجدي الدسوقي 2013 وتوصلت النتائج الى متوسط من اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عنة الدراسة ، مع غياب الفروق بين الذكور والاناث في كل من اليقظة العقلية والرضا عن الحياة ، وكشفت النتائج عن تحقق فروض الدراسة الرئيسية حيث وجدت علاقة دالة موجبة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة ، واسهمت اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة من المراهقين .

- التعقيب على الدراسات السابقة :

التعقيب على المحور الأول :

من خلال عرض الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية نلاحظ اتفاق دراسة

(الوليدي 2017 ) مع دراسة ( بيدجوم وكيي ) في استخدامهما للمنهج الوصفي المقارن كما نلاحظ تنوع أعمار العينات في الدراسات السابقة من مراهقين وراشدين وكبار السن ، فدراسة الوليدي شملت 275 طالبا وطالبة جامعيين ما اتفقت به مع دراسة بيدجوم وكيي التي تكونت عينتها من 141 طالبا جامعيًا ، أما دراسة ( ستورجيس ) فكانت العينة من 407 فردا تراوحت أعمارهم من 16- 68 عاما .

استخدمت معظم الدراسات المذكورة مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية لتحقيق الأهداف التي ترمي لها الدراسة كدراسة ( شورت واخرون 2015 ) ودراسة أحلام مهدي 2013 .

اما في ما يخص النتائج فذهبت جل الدراسات على أن المراهقين و طلبة الجامعة لديهم مستويات متوسطة ومرتفعة من اليقظة العقلية كدراسة أحلام مهدي كما إستخلصت بوجود فروق دالة إحصائيا تبعا لمتغير الجنس لصالح الذكور على عكس ما أشارت اليه نتائج ستورجيس الى حصول الاناث على مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية مقارنة بالذكور .

التعقيب على المحور الثاني :

من خلال عرض الدراسات المذكورة التي تناولت متغير جودة الحياة نلاحظ :

من حيث الهدف : اتفاق الدراسات في هدف مشترك وهو البحث عن مستوى جودة الحياة كدراسة ( عادلي كاظم 2006 ) و دراسة ( ديو و هوبينر 1994 ) .

من حيث النتائج : فقد تباينت المستويات لديهم فعادلي كاظم توصل الى وجود مستوى مرتفع في جودة الحياة لدى افراد العينة واتفقت هاته النتيجة مع دراسة ( زقاوة 2018 ) مضيفا الى ذلك وجود فروق دالة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور . اما دراسة ( بن خليفة و لحرش 2017 ) فأسفرت عن انقسام افراد العينة الى 37,70 بالمئة مستوى جودة حياتهم مرتفع و 62,30 بالمئة مستوى جودة حياتهم متوسط .

من حيث العينة : اتفاق الدراسات السابقة الذكر مع الدراسة الحالية من ناحية العينة المدروسة التي تضم تلاميذ المرحلة الثانوية ماعدا دراستي عادلي و الاسود فلقد تناولوا عينة من الطلبة الجامعيين .

التعقيب على المحور الثالث :

من خلال العرض يتبين لنا ندرة الدراسات التي تناولت متغيري اليقظة العقلية وجودة الحياة بشكل صريح فنجد دراسات جمعت بين اليقظة العقلية واحد مؤشرات جودة الحياة ، ما دفعنا للقيام بدراستنا الحالية .

بالنظر للدراسات التي تم عرضها نلاحظ اختلاف عينات الدراسة لتشمل عينة من الايتام ، عينة من الطلاب الايطاليين ، ومراهقين من الجنسين ، وكذا تعددت المقاييس التي اختارها الباحثون في الدراسات المذكورة لقياس المتغيرات . الا ان هناك اتفاق كبير بينها من حيث النتائج فدراسة فرانسيسكو واخرون اكدت على وجود علاقة ايجابية بين اليقظة وجودة الحياة ، وكذا نتائج دراسة Pagnini التي اسفرت على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والاعراض النفسية من ميول وسواسية واكتئاب ، ووجود علاقة ارتباطية ايجابية بين اليقظة العقلية و جودة الحياة والسعادة والرفاهية النفسية ، هذا ما اكدت عليه نتائج دراسة هدى جمال التي جاءت وجدت علاقة دالة موجبة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة .

التعريفات الاجرائية لمفاهيم الدراسة :

اليقظة العقلية : يقصد بها الدرجة التي يتحصل عليها تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثنوية علي بن ابي طالب بإن صالح في الابعاد الخمسة لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية من اعداد ( bear et all 2006 ) ( بعد الملاحظة ، بعد الوصف ، بعد عدم التحكم على الخبرات الداخلية ، بعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية ) .

جودة الحياة : يقصد بها الدرجة التي يتحصل عليها تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثنوية علي بن ابي طالب بإن صالح في الابعاد الثلاث لمقياس جودة الحياة لكازم والمنسي 2016

بعد جودة التعليم والدراسة ، بعد جودة الصحة النفسية ، بعد جودة شغل الوقت و إدارته .

# الفصل الثاني: اليقظة العقلية

- تمهيد

1 - تعريف اليقظة العقلية

- 1- مكونات اليقظة العقلية
- 2- خصائص متيقظين عقليا
- 3- مقومات اليقظة العقلية
- 4- أبعاد اليقظة العقلية
- 5- مزايا اليقظة العقلية
- 6- أهمية اليقظة العقلية
- 7- فوائد اليقظة العقلية
- 8- فنيات و إستراتيجيات اليقظة العقلية
- 9- نظريات اليقظة العقلية
- 10- نموذج لبرنامج تدريب على اليقظة العقلية

- خلاصة الفصل

## تمهيد

اصبح مفهوم اليقظة العقلية محل اهتمام التربويين والسيكولوجيين باعتباره من المفاهيم الحديثة في علم النفس الايجابي ، اذ تعد من المتغيرات التي لها صلة مباشرة بفعالية العملية التعليمية فاليقظة العقلية تزيد من وعي التلميذ بموقفه من العملية التعليمية فتتسم رؤيته لردود افعاله بدرجة اعلى من الوعي ليكون عنصرا فعالا في الوسط التعليمي ، وبذلك سأتطرق في هذا الفصل الى مفهوم اليقظة العقلية و خصائصها واهم مكوناتها وكذا التوجهات النظرية نحو اليقظة العقلية اضافة الى مزايا واهمية و فنيات اليقظة العقلية .

## 1- تعريف اليقظة العقلية :

هي طريقة لأن يكون الفرد على درجة عالية من الوعي بما يدور داخله وخارجه في البيئة مع التركيز على لحظة حاضرة واقعة ("البسطامي و عبد الهادي )

- نلاحظ أن " البسطامي وعبد الهادي " ركزا على أن اليقظة العقلية تركز على اللحظة الحالية وهذا ما يتوافق مع براون وريان في التعريف التالي:
- تعريف براون وريان " 2003 : هي حالة من الوعي بالأحداث والتجارب الأنية ؛ هو الاهتمام والوعي بالتجربة الحالية. ( Brown & Ryan 2003 )
- عرفها الزيات ( 2004 ) : تفضيل الأفراد للكيفية التي من خلالها يتعلموا ببسر وفاعلية من حيث (استقبال المعلومات ، وتجهيزها ، ومعالجتها ، و استرجاعها) جبر 2018 ص 861 ) .
- تعني اليقظة العقلية الانتباه إلى شيء ما، أو إداركه ، أو توخي الحذر بشأنه ، أي فكرة ، أو وظيفة أو شخص ما . ( العكلي و النواب ، 2019 ، ص 777 )
- حالة من الوعي الحسي يتميز بصورة مختلفة وفعالة ، إذ تترك الفرد منفتحا على كل ما هو جديد ( الربيع ، 2019 ، ص 19 )
- تعرف اليقظة العقلية من قبل كارداكيو وآخرون ( 2008 ) : هي المراقبة المستمرة للخبرات ، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية. ( الرويلي 2019 ، ص 119 )
- تعريف لانجر : هي مجال مرن للقدرة العقلية غير مرتبط بوجهة نظر خاصة ، يسمح برؤية
- جيدة ومنفتحة على الخبرات العقلية والحسية للشخص ، دون إصدار أحكام . (الحارثي ، 2019 ، ص 134 )
- هي حالة المراقبة المستمرة للخبرات الحاضرة ومواجهة الأحداث الحالية كما هي دون إصدار أحكام تقييمية عليها . (ناجواني 2019 ، ص 226 )

## 2- مكونات اليقظة العقلية:

- أ - الوعي والقبول : البشر بحاجة للقبول ليكونوا قادرين على العمل مع ما يحدث من مواقف مختلفة في حياتهم ، فاليقظة تساعدنا على تنمية التحمل للأحداث والمواقف في الحياة المعاشة، اليقظة تمثل في الواقع أرضية صلبة يمكن من خلالها تقبل تجارب الحياة دون فقد التوازن ، والوعي هو تسجيل للمحفزات ويتضمن الحواس الجسمية المادية و أنشطة العقل والاتصال المباشر مع الواقع.

ب - المرونة في الوعي والانتباه : المرونة هي سمة ضرورية من سمات اليقظة العقلية ، والتي تعني القدرة على تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف ، وهذا يعني بدوره القدرة على تقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي إلى فئة معينة أو مظهر معين . (المري، 2018، ص 4)

ج - الإستمرارية في الوعي والانتباه : تعد اليقظة العقلية هي القدرة الكامنة للفرد وفي بدايات حالات اليقظة العقلية قد تكون سريعة أو غير نظامية أو مستمرة، فاستقرار الوعي والانتباه يساعد في التخلص من المفاهيم الخاطئة والأفكار والانفعالات السلبية. ( السندي ، 2010 ص 15 ) .

وقد ذكر كلا من " صلاحات" و" الزغول " إلى أن مكونات اليقظة العقلية هي (الوصف ، العمل بوعي ، عدم إصدار أحكام، عدم التفاعل ) ( صلاحات و الزغول، 2017 ص 23 ) .

### 3- خصائص الأشخاص المتيقظين عقليا:

بين كابات \_ زين 1990 عددا من الخصائص التي يتسم بها الأشخاص المتيقظين عقليا من بينها:

أ) \_ الانفتاح : يرى الشخص المتيقظ عقليا الأشياء كما لو أنه رآها لأول مرة ، ويركز انتباهه على جميع الاحتمالات في اللحظة الحاضرة.

ب) \_ اللاحكم : وتعني الملاحظة المستندة على اللحظة الحاضرة دون تقويم أو تصنيف.

ج) \_ الثقة : وتعني ثقة الفرد بنفسه وجماعته وحدثه و انفعالاته.

د) \_ القبول : وتعني فهم الحاضر وتقبله وهي لا تعني السلبية بل أن يكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة.

ه) التعاطف : يتصف بالمشاعر، وتفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة.

و) \_ اللطف : يتصف الشخص المتيقظ عقليا بكونه محبا وحنونا و متسامحا. ( مطلق ، 2019 ، ص 652 ) .

### 4- مقومات اليقظة العقلية :

من أهمها:

أ - وضوح الوعي : وهو تسجيل للمحفزات الجسمية المادية ، وحركة الحواس ، وأنشطة العقل والاتصال المباشر مع الواقع.

ب- المرونة في الوعي و الانتباه: وهي القدرة على تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف ، وعدم الجمود على المؤلف ، وتقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي لفئة واحدة.

ج- الاستمرارية في الوعي للانتباه والاستقرار : وهي صفات للوعي والانتباه ، وهي غير معهودة عند معظم الناس. ( الطوطو 2018 ، ص 18 ) .

وتعد اليقظة العقلية هي القدرة الكامنة للكائن البشري .إلا أنها على الرغم من ذلك تتفاوت في قوتها بشكل مبدئي ، اذ تضع في اعتبارها أنها قد تكون نادرة أو عابرة أو متكررة أو مستمرة. (كاظم ، 2016 ص 6 ) .

### 5- أبعاد اليقظة العقلية :

تشير 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 و إبداعا متواصلا 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 . ( سلام، 2018 ص 3 ) .

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

كما أشار germer ( 2005 ) إلى أن اليقظة الذهنية تتكون بشكل عام من ثلاثة أبعاد: (الوعي ، التجربة الحالية ، القبول)، فيما ذهب (بيير و آخرون 2006 ) ليحدد خمسة أبعاد لليقظة تفسرها بوضوح وهي:

-عدم التأثر بالتجارب الداخلية

-مراقبة وملاحظة ، والإصغاء للإحساس والتصور و المشاعر والتفكير.

-التصرف بوعي.

-الوصف مع الكلمات.

\_ الحكم من خلال التجربة ( نوري، 2018، ص 216 )

### 6- مزايا اليقظة العقلية :

من بين مزايا اليقظة العقلية أنها تساعد الفرد على:

-التعامل بحساسية أكثر مع البيئة.

-الانفتاح على المعلومات الجديدة.

-استحداث فئات جديدة.

-زيادة الوعي بوجهات النظر المتعددة ثم المساهمة في حل المشكلات . ( عزيز و اخرون ، 2017 ص 13 ) .

### 7- أهمية اليقظة العقلية:

شهدت العقود الثلاثة الماضية اهتماما شعبيا و أكاديميا بالفوائد المتعددة لليقظة العقلية و أثر تطبيقاتها في المجالات المختلفة وذلك نظرا للأهمية التي تتميز بها وفيما يلي سنذكر بعض منها:

اليقظة العقلية عملية حيوية تكمن أهميتها في كونها إحدى المتطلبات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية كالتذكر والإدراك ، التفكير و التعلم ، فمن دونها قد لا تحدث كل العمليات السابقة الذكر؛ مما قد يتعرض الفرد للوقوع في العديد من الأخطاء سواء على صعيد عملية التفكير أم على صعيد السلوك وتفسيره، كما أنها تعمل على زيادة الإدراك من خلال تعزيز الوعي وملاحظة الذات ، وزيادة تدفق الأفكار. ( مطلق ، 2019 ، ص 648 ) .

تتيح اليقظة الذهنية للأفراد القدرة على النظر في الأشياء بطريقة جديدة ومدروسة (مخامرة ، 2018 ص 19) .

### 8- فوائد اليقظة العقلية:

\_ تكسب الجدية في التعامل مع المحيط الخارجي.

-اكتساب جديد و أفضل للمعلومات والخبرات والمهارات المتعلمة.

-زيادة الوعي بآراء متنوعة لها الأثر في إيجاد الحلول ثم المساهمة في معالجة المشكلة. ( الزاملي ، 2018 ، ص 7 ) .

-تعزز اليقظة الذهنية من شعور الفرد بمعنى الحياة واستكشاف معناها.

اليقظة العقلية تعمل على خفض الضغوط والقلق والمخاوف المرضية وتعمل على تحسين الذاكرة العامة وعمليات الانتباه . (الهاشم ، 2017 ، ص 16 )

\_ الانفتاح على المعلومات الجديدة . ( يونس ، 2015 ص 20 )

### 9- فنيات وإستراتيجيات اليقظة العقلية:

( أ ) \_ التركيز : " مشاهدة " التنفيس عن طريق التركيز على فتحتي الأنف أو حركة البطن، كما يمكن التركيز كذلك على كلمات معينة أو عبارات بسيطة.

( ب ) \_ اعادة التركيز :يعد الجزء الأكثر أهمية في هذه الفنية هو أن تختار أسلوب إعادة التركيز والعودة إلى التركيز مع التحلي بالصبر.

( ج ) \_ وضعية الجسم :عموما يعتبر الاسترخاء أفضل من الجلوس في وضع مستقيم.

( د ) \_ العيون : وهذا معناه إغلاق العينين أو فتحهما قليلا مع نظرة بسيطة للأمام.

( هـ ) \_ التوقيت :هو تحديد الوقت المناسب لممارسة اليقظة العقلية الايجابية . ( إسماعيل ، 2017 ، ص 301 ) .

### 10- نظريات اليقظة العقلية :

( أ ) - لانجر :

ترى لانجر أن اليقظة العقلية تعني القدرة على خلق فئات جديدة و استقبال المعلومات الجديدة والانفتاح على وجهات نظر مختلفة من السيطرة على السياق، والتأكيد على النتيجة.تفترض نظرية اليقظة العقلية .كما تفترض هذه النظرية أن جميع القابليات محدودة تكون نتيجة لتقبل غير واع للإبداعات المعرفية السابقة لأوانها ، فقد أظهرت نتائج لانجر و بيك ( 1979 ) أنه بإمكاننا تحسين الذاكرة بعيدة المدى وقصيرة المدى من خلال المتغيرات السياقية وذلك يكون مقدارا من المعلومات للمعالجة بصورة شعورية . (عبد الله ، 2013 ، ص 347 )

بحيث طورت لانجر نظرية اليقظة العقلية استنادا إلى البحوث المتعلقة بالسلوك البشري؛ إذ وضعت في اعتبارها أن السلوك لا يقتصر على حالة اليقظة فحسب لكنه أكثر من ذلك بل هو طريقة لمواجهة الحياة مواجهة كاملة . ( عيسى ، 2018 ، ص 272 ) .

( ب ) \_ نظرية التصميم الذاتي (المعاملة الخاصة والتفضيلية ) :

ترى نظرية التصميم الذاتي أن اليقظة الذهنية تقوم بتسيير الذاكرة من خلال النشاط الذاتي و إشباع الاحتياجات النفسية الأساسية للمصادقة الذاتية ، فالأشخاص المتيقظين عقليا للخبرة الحسية يكونون أكثر ذاكرة من الأشخاص المنخرطين في عمل مشتت الذهن.

كما أن الوعي يسهل التيقظ إلى علامات الرموز التي تنشأ عن الحاجات الأساسية ، وهذا ما يجعل الفرد أكثر ترجيحاً في تنظيم سلوكه بطريقة تساعده على إشباع حاجياته.

وتعد نظرية التصميم الذاتي نظرية واسعة الانتشار إذ تعمل على تطوير الوظائف الشخصية

في السياقات الاجتماعية، كما تصب جل اهتمامها على درجة اختيار الفرد لسلوكياته التي يقررها بنفسه، وهذه الاختلافات بين الأفراد تقودهم إلى القيام بمجموعة من الأفعال والتصرفات التي تكون عالية المستوى من الانتباه والوعي للاختيار الذاتي دون تدخل الآخرين . (بديوي ، 2018 ، ص 423 ) .

### نموذج لبرنامج تدريب على اليقظة العقلية:

يعد العلاج السلوكي الجدلي من بين البرامج المساعدة في تطوير مهارات اليقظة العقلية ، و

من بين المستعملة فيها ؛ المهارة الأولى هي مهارة " العقل الحكيم " والتي تعرف بأنها : حالة ذهنية تتميز بالتكامل بين العقل الانفعالي والعقل الواعي ، فهي تجمع بين المعرفة العقلية والحكمة البديهية . وهناك المهارات التي يتعلمها العميل والتي تصاغ في الأدبيات على شكل سؤال "ما المهارات التي يتعلمها العميل في المدخل الجدلي لتطوير مهارات اليقظة العقلية ؟

ومن بين هذه المهارات : الملاحظة، الوصف ، المشاركة .

والمجموعة الثانية من المهارات هي التي تحمل عنوان " كيف المهارات " وهي : عدم الحكم ، اليقظة الواحدة، الفعالية . ( ابو الزيد ، 2017 ، ص 18 ) .

### خلاصة:

لقد تم في هذا الفصل تناول كل من العناصر التالية: مفهوم اليقظة العقلية ،  
والمكونات التي  
تتكون منها اليقظة العقلية ؛ أهم الخصائص والمقومات والأبعاد المكونة لليقظة  
العقلية ، فم ا زيا  
وأهمية وفوائد ؛ ومن تم التطرق إلى كل من فنيات واتجاهات والنظريات التي  
تناولت مفهوم  
اليقظة العقلية ، كما تم تقديم نموذج عن اليقظة العقلية.

## الفصل الثالث: جودة الحياة

تمهيد

1\_ تعريف جودة الحياة

2\_ بعض المفاهيم المرتبطة بجودة الحياة:

3\_ أبعاد جودة الحياة:

5\_ مكونات جودة الحياة

6\_ مقومات جودة الحياة

7\_ مجالات جودة الحياة

8\_ مظاهر جودة الحياة

9\_ النماذج النظرية لجودة الحياة:

11\_ أساليب تحقيق جودة الحياة

خلاصة الفصل

## تمهيد

لا شك أن جوانب حياة الإنسان لا تقتصر على تلبية الاحتياجات الأساسية والضرورية للبقاء، بل تتعداها لتشمل تحسين جودة الحياة الفردية. يتجلى ذلك أساسًا في قياس وفهم وتعزيز مصادر القوة البشرية، بهدف توجيه الأفراد والجماعات والمجتمعات نحو الحياة المتوازنة والجيدة. يركز ذلك على تعزيز التمكن الشخصي وتحسين الحالة الذاتية في الحياة. تختلف وجهات النظر حول مفهوم جودة الحياة وفقًا للفرد، حيث يتم تصويرها بوصفها ما يدركه الشخص استنادًا إلى المتغيرات البيئية المحيطة به والموارد المادية والروحية المتاحة له. وبالتالي، يمكن اعتباره مفهومًا نسبيًا يختلف من شخص إلى آخر. لقد أصبح موضوع جودة الحياة محط اهتمام العديد من البحوث والدراسات في السنوات الأخيرة. سنناقش في هذا السياق وجهات نظر مختلفة حول جودة الحياة.

## 1\_ تعريف جودة الحياة

الحياة

يعد مفهوم جودة الحياة من المفاهيم المختلف على تعريفها بسبب اختلاف زاوية رؤية كل باحث إلى هذا المفهوم الواسع ولكن هناك تعريفات حاول الباحثون أن يعطوا من خلالها صورة أكثر شمولية لهذا المفهوم، وفيما يلي نورد بعض التعريفات لجودة الحياة. ( الغامدي، 2016ص 204)

1/ التعريف اللغوي

ذكر (الرازي، 1986) بأن معنى كلمة جود: أي جاد الشيء يجود \_ جودة أي صار جيداً.

وأجاد الشيء فجاد وجودة أيضاً تجويداً، وشاعر مجواد بالكسر أي يجيد كثير. (الرازي، 1986ص 49)

وعرف (ابن المنظور، 1999) جاد جودة وأجاد، أي أتى بالجيد من القول أو الفعل، والجيد نقيض الرديء. (ابن منظور، 1999ص 135)

2/ التعريف القاموسي

عرفها (الشربيني، 2003) على أنها هي التعبير عن الحالة الإيجابية من الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية والاستمتاع بالحياة. (الشربيني، 2003ص 66)

كذلك ذكر (حسن والمحرز، 2006) أن موسوعة علم النفس تعرف جودة الحياة على أنها: مفهوم ذو أبعاد عديدة لخصت على أنها سبعة محاور تمثل في مجموعها جودة الحياة، وذلك لأغراض تيسير البحث والقياس وهي كالتالي: التوازن الانفعالي، حيث يمثل ضبط الانفعالات الايجابية والانفعالات السلبية، كالحزن والكآبة والقلق والضغوط النفسية، والحالة الصحية للجسم والاستقرار المهني حيث يمثل الرضا عن العمل أو الدراسة بعداً هاماً في جودة الحياة، الاستقرار الأسري وتواصل العلاقات داخل البناء العائلي، استمرارية وتواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق العائلة، الاستقرار الاقتصادي وهو ما يرتبط بدخل الفرد الذي يعينه على مواجهة الحياة، التوافق الجنسي ويرتبط ذلك بما يتعلق بصورة الجسم وحالة الرضا عن المظهر والشكل العام. (حسن والمحرز، 2006ص 289\_303)

3/ التعريف السيكولوجي

عرف بعض الباحثين جودة الحياة بناء على تقييمهم للأوضاع السائدة في البلدان وأغفلوا جانب إدراك الفرد لتلك الأوضاع وكيفية انعكاسها على مشاعره الداخلية، أي أنهم ركزوا على الجوانب الموضوعية للحياة ويتضمن البعد الموضوعي لجودة الحياة مجموعة من المؤشرات القابلة للملاحظة والقياس المباشر مثل: أوضاع العمل، مستوى الدخل، المكانة الاجتماعية الاقتصادية، وحجم المساندة المتاح من شبكة العلاقات الاجتماعية، وسلك الباحثون في تعريفاتهم لجودة الحياة ثلاث اتجاهات وهي كالتالي: (الغامدي، 2016 ص 205)

#### أ- تعريفات ركزت على الجانب الموضوعي

حيث عرفها (صلاح، 2009) بأنها تطمح الفرد للرفاهية الاقتصادية، والدعم الاجتماعي وفرص الحياة الكريمة، والقدرة على استثمار المهارات والكسب المادي والحصول على الرعاية الصحية وغير ذلك من المتطلبات الأساسية الضرورية (صلاح، 2009 ص 135)

#### ب- تعريفات اعتمدت على بعد واحد من أبعاد جودة الحياة:

فهناك باحثين اعتمدوا في تعريفهم الحياة على بعد واحد من أبعاد جودة وأصحاب هذا الاتجاه اعتمدوا على الذاتية في الحكم على جودة الحياة هو إدراك الفرد لوضعه الحالي بصورة ذاتية.

حيث عرفت هويدة وفوزية (2010) جودة الحياة بأنها تقييمات الفرد لجوانب حياته المختلفة، والتي تتضمن إدراكه لصحته العامة، ورضاه عن حياته وعن علاقاته الأسرية والاجتماعية، ونجاحه الأكاديمي، وشعوره بالسعادة أثناء ممارساته الدينية، واستمتاعه بشغل أوقات فراغه من خلال المنظومة الثقافية والقيمية التي يعيش فيها بما يتسق مع أهدافه للوصول إلى الكفاءة المطلوبة من حياته. (محمود، 2010 ص 66)

#### ج- تعريفات اعتمدت على النظرة الموضوعية والذاتية للحياة:

وهو اتجاه أكثر شمولية من النظر إلى مفهوم جودة الحياة.

حيث عرف (منسي، محمود، وكاظم، علي، 2006) جودة الحياة بأنها مفهوم يشير إلى شعور الفرد بالرضا والسعادة، وقدرته على إشباع حاجاته من خلال

## الحياة

ثراء البيئة ورقى الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه.

(منسي و كاظم، 2006 ص 65)

تعريف منظمة الصحة العالمية (1995) جودة الحياة بأنها إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة، وأنساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع: أهدافه، توقعاته، قيمه واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، حالته النفسية، مستوى استقلالته، علاقاته الاجتماعية، اعتقاداته الشخصية، وعلاقته بالبيئة بصفة عامة وبالتالي فإن جودة الحياة بهذا المعنى تشير إلى تقييمات الفرد الذاتية للظروف الحياتية. ( مسعودي، 2015 ص 205 ).

### 2\_ بعض المفاهيم المرتبطة بجودة الحياة:

#### 1/ الحب وجودة الحياة:

قد يكون في وسعنا أن نقول أنه كلما بقي على ظهر البسيطة أناس يحبون وينجبون فستظل الحياة جديرة بأن تعاشر وسيظل الوجود نعمة تستحق التقدير على أي مستوى من الانسانية، فإننا لن نستطيع أن نعد (خبرة الحب) مجرد تجربة هامشية بل لابد لنا من الاعتراف بأنها تجربة مركزية أو محورية لأن الانسان لا تتاح له فرصة الحياة سوى مرة واحدة في هذه الحياة، لا يمكن أن يحيا وحيداً لكن لا يلبث أن يمضي وحيداً ( كما جاء وحيداً ) بل لابد من أن يجد نفسه مضطراً لتوسيع دائرة وجوده بالعمل على المشاركة في حياة الآخرين، لذا فإن الحب خبرة أصيلة تدخل في تكوين نسيج الوجود البشري بل انه القيمة الكبرى في الوجود الإنساني، وأن الدافع الأساسي لديمومة حياة الانسان هو رغبته في تحقيق الهدف الذي يصبو إليه أي تحقيق معنى لحياته والشعور بوجودتها الذي يعد أعرق شيء يدفع الفرد نحو الحب ويمكن القول أيضا أنه أهم ظاهرة إنسانية يتم اكتشافها بواسطة الإنسان نفسه ويقول فرانكل: ( الإنسان يستطيع أن يعطي معنى الحياة بالتمسك بما أسماه القيم المبدعة وإنجاز المطالب، ويعني أن نخبرنا إنسانا واحداً مفرداً هو نخبه، والحب هو أقوى وأعلى هدف للكائنات البشرية وأن خلاص الانسان يكون عن طريق الحب وفي أن يحب) . (العزاوي، 2010 ص 29-30).

#### 2/ التفاؤل وجودة الحياة:

أشارت منظمة الصحة النفسية إلى أن التفاؤل هو عملية نفسية إرادية تولد أفكاراً ومشاعرًا للرضا والتحمل والثقة العالية بالنفس، وبالوقت نفسه تبعد عن الفرد

## الحياة

حالات اليأس والعجز، فالشخص المتقائل يفسر مشاكله وأزماته تفسيرًا يسرًا بعث في النفس نوع من السكينة والطمأنينة والأمن، وهذا بدوره ينشط عند الفرد أجهزة المناعة النفسية والجسمية، وبذلك يعد التفاؤل هو الطريق الأمثل للسعادة الصحة النفسية والجسمية، كما أن نظرة الشباب إلى المستقبل لها تأثير واضح على مستوى طموحهم، فالفرد الذي له طموح عال نحو المستقبل بحد ذاته يعد دافعًا مؤثرًا يدفع الفرد إلى العمل الجاد والمثابرة والأقدام على الحياة بشكل يجعله متفائلًا فيها، أما الفرد الذي ينظر للحياة نظرة بؤس ويأس فتكون نظرتة تشاؤمية، وهذا ما يجعله متقاعدًا هاربًا من الحياة. (رمضان، 2012 ص 36).

## 3/ الحرية وجودة الحياة:

الحرية خاصية مهمة للوجود الإنساني، والإنسان هو جوهر الذي يقرر ويختار بفضل الحرية التي تعني مواجهة الغرائز أو النزعة الموروثة، أي أنه يستطيع أن يتعامل بشكل إرادي وحر مع الظروف البيولوجية والاجتماعية، التي منها العلاقة بالآخرين أن الحرية وسيلة من وسائل وصول الفرد إلى جودة الحياة من خلال حريته في الاختيار وتقرير مصيره واختيار الأهداف التي تناسب إمكاناته وميوله واهتماماته. (الجميل، 2008 ص 31).

## 3\_ أبعاد جودة الحياة:

هناك عدة تقسيمات لتلك الأبعاد تناولتها نظريات أو منظمات أو باحثين وقد يكون من أشهر تلك التقسيمات للأبعاد ما يلي:

1- تقسيم نظرية (Ryff، 1989) التي تدور حول مفهوم السعادة النفسية إذ أن شعور الفرد بجودة الحياة ينعكس في درجة احساسه بالسعادة التي حددها بستة أبعاد يضم كل بعد ستة صفات تمثل هذه الصفات نقاط التقاء لتحديد معنى السعادة النفسية الذي يتمثل في وظيفة الفرد الإيجابية في تحسين مراحل حياته، وهذه الأبعاد هي:

البعد الأول: الاستقلالية وصفاته تتمثل بقدرة الشخص على ما يلي:

الحياة

1. أن يقرر مصيره بنفسه.
2. أن يكون مستقلاً بذاته.
3. أن يكون قادر على مقاومة الضغوط الاجتماعية.
4. أن يتصرف بطرائق مناسبة.
5. أن يكون منظم في سلوكه.
6. أن يقيم ذاته بما يتناسب وقدراته الشخصية.

**البعد الثاني:** التمكن البيئي ومن صفاته ما يلي:

1. الكفاءة الذاتية للفرد.
2. قدرة الفرد على التحكم وإدارة نشاطاته وبيئته.
3. قدرته على الاستفادة من الفرص المتاحة لديه.
4. قدرته على اتخاذ الخيارات الملائمة لحاجاته النفسية والاجتماعية.
5. قدرته على اختبار قيمته الشخصية.
6. قدرته على التصرف بما يتناسب ومعايير مجتمعه.

**البعد الثالث:** النمو الشخصي ومن صفاته ما يلي:

1. شعور الفرد بالنمو والارتقاء المستمر.
  2. إدراكه لتطور وتوسع ذاته.
  3. انفتاحه للتجارب الجديدة.
  4. إحساسه الواقعي بالحياة.
  5. شعوره بتحسن ذاته وتطور سلوكه يوماً بعد آخر.
  6. سلوكه يتغير بطرائق تزيد من معرفته وفاعليته الذاتية.
- البعد الرابع:** العلاقات الإيجابية مع الآخرين ومن صفاته ما يلي:

1. رضا الفرد عن علاقته الاجتماعية.
2. ثقته بالآخرين من حوله.
3. قناعته برفاهية الآخرين.
4. قدرته على التعاطف والتودد للآخرين.
5. اهتمامه بالتبادل الاجتماعي.
6. اظهاره للسلوك التواصلي مع الآخرين.

**البعد الخامس:** تقبل الذات ومن صفاته ما يلي:

الحياة

1. اظهار الفرد توجهًا ايجابيًا نحو ذاته.
2. قبوله بالسّمات أو الخصائص المكونة لذاته ( السلبية والايجابية).
3. الشعور الإيجابي لحياته الماضية.
4. تفكيره الإيجابي لذاته المستقبلية.
5. يشعر بخصائص ذاته المميزة.
6. يظهر النقد الإيجابي لذاته.

**البعد السادس: الهدف من الحياة ومن صفاته ما يلي:**

1. أن يمتلك المعتقدات التي تعطي معنى للحياة الماضية والحاضرة.
2. أن يضع أهدافًا تجعل حياته ذات معنى في تحقيقها.
3. أن يسعى لتحقيق غاياته في الحياة.
4. أن تكون له القدرة على توجيه أهداف حياته.
5. أن يكون قادرًا على الادراك الواضح لأهداف حياته.
6. أن يدرك أن صحته النفسية تكمن في احساسه بمعنى الحياة. ( الغامدي، 2016 ص 207-208) .

**4\_ مؤشرات جودة الحياة:**

تتحكم في تحديد مؤشرات جودة الحياة عدة عوامل وهي تختلف من فرد لآخر وذلك حسب ما يراه من معايير لتقييم حياته. وقد ظهر هذا الاختلاف جليًا في تباين التعريف الاصطلاحي للمفهوم من طرف الباحثين:

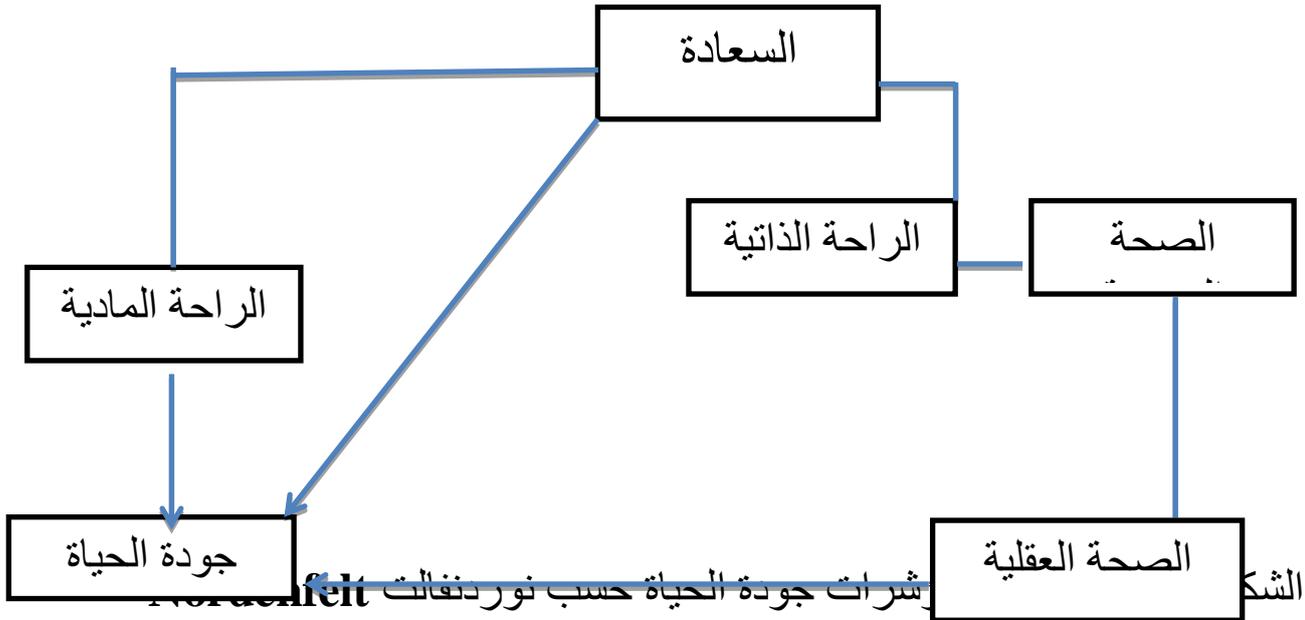
وتتمثل مؤشرات جودة الحياة حسب بعض الباحثين في:

1. القدرة على التفكير وأخذ القرارات.
2. القدرة على التحكم.
3. الصحة الجسمانية والعقلية.
4. الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية.
5. المعتقدات الدينية \_ القيم الثقافية والحضارية.
6. الأوضاع المالية والاقتصادية والتي عليها يحدد كل شخص ما هو الشيء الأهم بالنسبة له والذي يحقق سعادته في الحياة.

من جهته فقد حدد فلوفيلد (Falowfield ، 1990) مؤشرات لجودة الحياة فيما يلي:

1. المؤشرات النفسية: وتتبدى في شعور الفرد بالقلق والاكتئاب، أو التوافق مع المرض، أو الشعور بالسعادة والرضا.
  2. المؤشرات الاجتماعية: وتتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها، فضلاً عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.
  3. المؤشرات المهنية: وتتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته وحبها، والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته، وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.
  4. المؤشرات الجسمية والبدنية: وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية، والتعايش مع الآلام، والنوم، والشهية في تناول الغذاء، والقدرة الجنسية.
- (حرطاني، 2014 ص 25)

كما وقد اقترح نوردنفالت (Nordenfelt 1994) مخططاً يبين فيه وجهة نظره التي تتمثل في كون مفهوم جودة الحياة يكون بإدماج مختلف المؤشرات كالسعادة التي هي ذات أصل فلسفي، والراحة المادية والوجود الذاتي ذوي الأصل الاجتماعي والنفسي، والصحة الجسمية ذات الأصل الطبي بالإضافة إلى الصحة العقلية ويمكن إظهار ذلك من خلال الشكل التالي:



(حرطاني، 2014 ص 26-27)

## 5\_ مكونات جودة الحياة

### 1/ الرضا عن الحياة

الرضا عن الحياة هي سيرورات معرفية تشمل المقارنة بين حياة الفرد ومعايير المرجعية ( القيم والأفكار).

حسب بافو وآخرون (1991) الرضا عن الحياة هو التقويم العام الذي يحمله الفاعل عن حياته.

ويرى ديبنار **Dienner** (1994) أن الرضا عن الحياة تعبر عن حكم واعي وشامل عن حياة الفرد، وقد تكون مجزأة في مجالات محددة (الجانب الوظيفي، العائلة، الهوايات، الصحة، الميزانية، الذات، الجماعة، الانتماء).

ويرى كوريغان **Corrigan** (2001) أن الرضا عن الحياة يتم تعريفها على أنها تقدير ذاتي لدى الشخص اتجاه حياته الحالية مقارنة بمستوى أماله وتطلعاته.

### 2/ السعادة

السعادة هي مصطلح فلسفي والتي تشير إلى حالة تعبر عن وجدان ايجابي وانفعالات ايجابية تطفو على الوجدان السلبي. ليتم تقييم اسم السعادة إلى الراحة النفسية الذاتية. فجودة الحياة الايجابية تعني غياب الوجدان السلبي وحضور الوجدان الايجابي والذي يتمثل في الرضا العام والشامل.

وبالنسبة لإيزنك **Eysek** (1990) ، وبيس **Buss** (2000) أن السعادة هي استعداد شخصي مستقر نفسياً والتي تصاحبها حالات انفعالية جيدة (فرح، لذة) وبعض المشاعر السلبية التي نادراً ما تتكرر مثل: الوجدان السلبي (الغيرة، القلق، الاكتئاب، الانزعاج).

### 3/ الراحة النفسية الذاتية

يتم تحديدها حسب غولو **Rolland** (2000) من خلال ثلاث شروط أساسية وهي:

- ذاتية بمعنى تقدير ذاتي الذي لا علاقة له مع شروط الحياة الموضوعية.
- ترتبط بالتقويم الايجابي الشامل للحياة أي الرضا عن الحياة.
- لا تتحدد بغياب الانفعالات السلبية كالقلق والاكتئاب، بمعنى ترتبط بالحضور الوجدان الايجابي. (فواطمية، 2018 ص 88-89) .

### 6\_ مقومات جودة الحياة

## الحياة

تعتبر جودة الحياة مفهوم نسبي يختلف من شخص لآخر حسب ما يراه من اعتبارات تقييم حياته، وتوجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات الحياة وهي:

1. القدرة على التحكم.
2. الصحة الجسمانية والعقلية.
3. الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية.
4. القدرة على التفكير وأخذ القرارات.
5. الأوضاع المالية والاقتصادية.
6. المعتقدات الدينية والقيم الثقافية. (بوزيدي، 2018 ص 199-200).
- 7\_ مجالات جودة الحياة

جودة الحياة هي جملة معقدة من مجموعة من المجالات المادية والنفسية والاجتماعية.

### 1/ المجال النفسي لجودة الحياة

بالنسبة لديوار Déwarc (1989) المكون النفسي لجودة الحياة يشمل الانفعالات والحالات الوجدانية الايجابية وبالنسبة للآخرين فهي مرادف لغياب الوجدان السلبي، مما يعني أنها مرادف للصحة النفسية أو للراحة النفسية الذاتية – **le bien être subjectif** والتي تعتبر مفاهيم أكثر شمولية من ناحية شمولها على سيرورات معرفية أي الرضا عن الحياة.

### 2/ المجال الفيزيائي لجودة الحياة

لقد قام الكتاب في هذا المجال بتصنيف مختلف جوانب الصحة البدنية والقدرات الوظيفية. حيث تتمثل الصحة البدنية في الطاقة، الحيوية، التعب، النوم، الراحة، الألم، ومؤشرات البيولوجية، وتتمثل القدرات الوظيفية في: المكانة الوظيفية، النشاط الفاعل، النشاطات اليومية.

### 3/ المجال الاجتماعي لجودة الحياة

تشكل العلاقات والنشاطات الاجتماعية للأفراد المجال الثالث الأكثر أهمية في جودة الحياة، ويتمثل المجال الاجتماعي لجودة الحياة في الحياة الاجتماعية وهي على عكس الانعزال أو العزلة الاجتماعية في مجالات متعددة كالعائلة، الصداقة، والمهنة، أو شبكة من العلاقات التي تحقق الاندماج الاجتماعي والوجداني ومن ناحية الكيفية فهي السند الاجتماعي داخل الوسط الاجتماعي.

أما فلاناكو **Flanagau** (1982) فيعتبر أن التقويم الفردي لنشاطاته الاجتماعية تتمثل في: تقدير الذات، تحقيق الذات، النجاح والفشل وهو مؤشر على صحة الجانب الاجتماعي.

(فواظمية، 2018 ص 87-88)

### 8\_ مظاهر جودة الحياة

يقترح عبد المعطي (2005) بأن لجودة الحياة خمس مظاهر وهي:

1. العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال.
2. إشباع الحاجات والرضا عن الحياة.
3. ادراك الفرد للقوى والمتضمنات الحياتية وإحساسه بمعنى الحياة.
4. الصحة الجيدة والإحساس بالسعادة.
5. جودة الحياة الوجودية: وهي الوحدة الموضوعية والذاتية لجوانب الحياة. ويذكر شالوك **Schalock** (2002) أن هناك ثمانية مجالات لجودة الحياة وهي:

1. السعادة الانفعالية: الرضا، انخفاض الضغوط.
2. العلاقات بين الشخصية.
3. السعادة المادية.
4. النمو الشخصي: التعليم، الكفاءة، الأداء.
5. السعادة البدنية: الصحة.
6. تقرير المصير.
7. الاندماج الاجتماعي.
8. الحقوق البشرية. (الواوي، 2012 ص 39-40).

### 9\_ النماذج النظرية لجودة الحياة:

#### 1/ نموذج بيبولز **Bubolz**:

يرى المنتمون لهذه النظرية أن جودة الحياة مفهوم واسع لوصف الراحة النفسية أو عدم الراحة النفسية عند الأشخاص ومحيطهم، ومن منظور الفرد فجودة الحياة تتجسد في درجة تلبية الحاجيات الفيزيائية، البيولوجية، النفسية والاقتصادية والاجتماعية، وهي حاجيات يتم اشباعها من خلال الموارد الموجودة في المحيط، فهي الدرجة التي بها المحيط له القدرة على تلبية الموارد الأساسية لتلبية حاجيات

الفرد. وبهذا يتم قياس جودة الحياة بطريقة معيارية حسب السياق الاجتماعي الذي يوجد فيه الفرد.

### 2/ نموذج بيجيلو Bigelow:

يرتكز هذه النموذج في تفسير جودة الحياة على موقفين نظريين وهما نظرية جودة الحياة ونظرية الأدوار، فجودة حياة الفرد ترتكز على الشعور العام بالراحة (اشباع حاجاته) والكفاءة (تنشيط مهاراته) وهي الحاجات التي تحدث عنها ماسلو Maslow (1943) والتي تتمثل في الحاجات الفيزيولوجية والحاجة إلى الانتماء والتقدير وتقدير الذات، والمحيط يقدم إمكانات مادية (مسكن، ...) واجتماعية (الصدقة، الزوج، العمل ...) وهي إمكانات ترتبط بانتظارات وشروط الكفاءة. لا بد للفرد أن يستجيب لمتطلبات المجتمع على مهاراته المعرفية، الوجدانية، السلوكية والإدارية وعندما يعرف الفرد رضا واشباع يتوافق مع حاجاته ويتوصل إلى كفاءة ومهارة لإشباع هذه الأدوار يتكيف مع محيطه ويشعر بجودة حياة جيدة.

### 3/ نموذج غيش Reich وزوترا Zautra:

يرتكز هذا النموذج على قناعة أن جودة الحياة ترتبط بجملة الأحداث التي يعيشها الفرد، بمعنى أنه نموذج يرتكز على التأثير الوجداني والمعرفي لتجارب الفرد على جودة الحياة، ومن مبادئ هذه النظرية هو :

الضبط المعرفي **Le contrôle- cognitif** الذي يظهر في التزام الفرد لإتباع سلوك معين فالأفراد يتصرفون لإنجاز معين لأنهم يريدون ذلك فهذه الحرية هي حرية الاختيار لها تأثير كبير على طريقتهم في تفسير مسار حياتهم.

الوجدان الايجابي **L' affect – positif** يرتبط بمجموعة من الأحداث التي يسير عليها الفرد. فالمجهودات التي يبذلها الفرد مع متطلبات الحياة اليومية لها نتائج وتأثير على جودة الحياة، ومن الناحية الإجرائية دور الأحداث في جودة الحياة تظهر في شكل عملية أو سيرورة تقويمية تحمل ثلا مكونات وهي:

- الضغوطات التي يفرضها المحيط.
- الضغوطات المفروضة من الفرد ( رغبات).
- استجابات الفرد اتجاه هذه الأحداث.
- مستوى الرضا وعدم الرضا التي يشعر بها الفرد من مسار هذه الأحداث. ( عملية تقويم الأحداث). ( فواظمية، 2018 ص 89-93)

#### 4/ نموذج أندرو Andreus وأبيي Abbey :

تضع هذه النظرية العلاقة بين الراحة النفسية المدركة من طرف الفرد وجملة المؤشرات الاجتماعية.

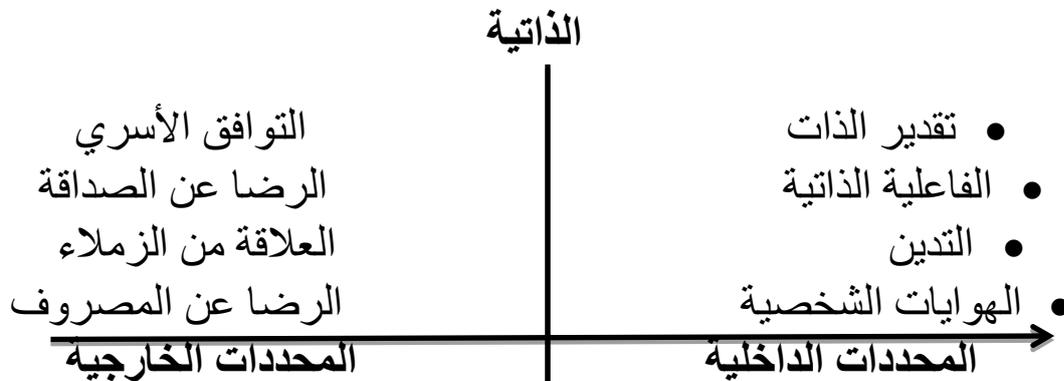
يفسر هذا النموذج أن هناك التفاعلات بين الأفراد والمحيط الاجتماعي والتي تؤثر على جملة من العوامل النفسية والاجتماعية والتي تؤثر بدورها على الحالات الداخلية، الاكتئاب، القلق التي تؤثر كذلك بدورها على الشعور بالراحة النفسية، فالعناصر الأساسية لهذا النموذج تنتشعب فيما بينها تظهر في تحكم الآخرين في حياة الفرد وتحكم الفرد في ذاته والسند الاجتماعي والكفاءة.

ومن خلال تركيزنا على الاكتئاب **Dépression** والحصر **Anxiété** حدد أصحاب هذه النظرية فرضية أن القلق، الإدراك والتحكم والسند الاجتماعي والكفاءة تؤثر على الاكتئاب **Dépression** والحصر **Anxiété** وهما وضعيتان تؤثران على جودة الحياة بمعنى أن الحصر والاكتئاب مرتبطين بإدراكات سلبية لجودة الحياة.

1. التحكم الداخلي، الكفاءة، المساندة مرتبطة بإدراكات ايجابية لجودة الحياة فالعلاقة بين الوجدان الايجابي والتحكم الداخلي والمساندة الاجتماعية والكفاءات هي علاقات أكثر قوة من نفس المفاهيم والوجدان السلبي. ( الشنفرى، 2006، ص17 ) .

#### 5/ نموذج أبو سريع وآخرون (2006):

وضع هؤلاء نموذج نظري عربي لتقدير وتفسير جودة الحياة يعتمد على تصنيف المتغيرات المؤثرة في جودة الحياة وهي موزعة على بعدين متعامدين، كما هو موضح في الشكل:



الحياة

- الصحة العامة
- القوام البدني
- القدرات والمهارات الشخصية
- التفوق الدراسي
- الدخل الشهري للأسرة
- المصروف الشخصي
- نوعية السكن
- نوعية مكان العمل

الموضوعية

الشكل ( 02 ): تصور أبو سريع وآخرون لمحددات جودة الحياة .  
( فواظمية، 2018 ص 89-93 )

يمكن تفسير المخطط بالاتي:

- أن البعد الأفقي يشمل توزيع محددات جودة الحياة، كونها من داخل الشخص أو خارجه، وتسمى « بعد المحددات الشخصية الداخلية في مقابل بعد المحددات الخارجية».
  - أن البعد الرأسي يمثل توزيع تلك المحددات على وفق قياسها وتحقيقها وهي تتوزع بين الأسس الذاتية ( المنظور الشخصي للفرد ) والأسس الموضوعية التي تشمل الاختبارات والمقاييس التي تتيح للفرد موازنة نفسه بغيره أو بمتوسط جماعته المعيارية وعلى وفق هذا التصور، فإن مصطلح جودة الحياة يمثل ظاهرة متعددة الجوانب ( صحية، واجتماعية، واقتصادية، ونفسية)، تتأثر بالنظام السائد في المجتمع فمثلاً على النظام السياسي، والتقاليد الاجتماعية، ومفهوم الرفاهية، ومعتقدات الأفراد المختلفة، كما تتمثل جودة الحياة في اشباع الحاجات الإنسانية سواء كانت هذه الحاجات مادية أو غير مادية، كما أن جودة الحياة تعتمد على بعض المؤشرات غير المادية مثل:
2. الرضا والقناعة.
  3. التوافق النفسي، والاجتماعي، والصحي والأسري.
  4. درجة الولاء والانتماء للأسرة والوطن.
  5. مفهوم الذات والوعي بها.
  6. درجة المرونة الفكرية وتقبل الآخر ( الشنفرى، 2006، ص 20 ) .
12. قياس جودة الحياة

يواجه الباحثون في مجالي علم النفس والقياس النفسي صعوبات في تحديد مفهوم اجرائي لجودة الحياة وقياسه بطريقة موضوعية، ويتوقف القياس الجيد لجودة الحياة على الوصف الدقيق للحياة الجيدة، والتعرف على مستويات الجودة. ويشير كند (Kind، 1994) أن هناك مشكلات عديدة لقياس جودة الحياة، ومن أهم هذه المشكلات هي صعوبة تحديد مفهوم جودة الحياة، أو عدم وجود معايير واضحة ومحددة لقياس هذا المفهوم، ويؤكد كاتشنج (Katsching، 1997) على أن المقاييس المتاحة لجودة الحياة تعتمد في تقويمها على محكي التقدير الذاتي والتقدير الموضوعي لهذه الجودة.

ويرى كلا من (كرينلي وكرينبرك، 1997، Greenley & Greenberg) أن غالبية الجهود التي بذلت لقياس جودة الحياة، تتضمن اعتبار المفهوم متعدد الأبعاد، ويتضمن إدراك الفرد للرضا عن الحياة ولذلك فهو يقاس من وجهة نظر الفرد، ويطلق عليه جودة الحياة الذاتية (SQOL)، بينما خصائص الموقف الذي يعيش فيه الفرد، يمكن قياسها بصورة موضوعية، ويطلق عليها جودة الحياة الموضوعية (OQOL)، إلا أن العديد من الدراسات تركز على أهمية الجوانب الذاتية في قياس جودة الحياة، وبعض الدراسات تهمل تمامًا الجوانب الموضوعية، كما أكد بعض الباحثين أنه عند قياس جودة الحياة، فإنه من المهم تقييم العلاقة ما بين الثقافة والعوامل الديمغرافية وبين جودة الحياة لأن الإدراك والتقييم لجودة الحياة ذا ارتباط وثيق مع الحدود الثقافية والديمغرافية والتي تختلف من مجتمع لآخر. (الكيسي، 2016 ص 437-438).

### 11\_ أساليب تحقيق جودة الحياة

ترى (مجدي، 2009) أنه كي يستطيع الإنسان الشعور بجودة الحياة والوصول إليها، لا بد أن تتضافر وتتوافر مجموعة من العوامل، تتمثل بالتالي:

#### 1/ تحقيق الفرد لذاته وتقديرها

يعرف كلا من عبد الحميد، وكفافي (1995): مفهوم الذات على أنه فكرة الفرد وتقييمه لنفسه، بما تشمل عليه من قدرات وأهداف واستحقاق شخصي. (عبد الحميد وكفافي، 1995 ص 34-38).

وتذكر (فرغلي، 1994): أن مفهوم الذات لدى الفرد يتكون من مجموعة من العوامل من أهمها: تحديد الدور، والمركز، والمعايير والاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي، واللغة، والعلاقات الاجتماعية.

## الحياة

وأرى أنه يجب على الفرد أن يدرك بأنه يمتلك الطاقات والقدرات، وعليه أن يقدر ذاته ويحترمها، وأن لا يقلل من قيمة نفسه ويستسلم لها، وعليه أن يعمل جاهداً على تحقيقها، على الرغم من وجود العقبات التي تعترضه في الحياة، فتحقيق الذات يعتبر بمثابة قمة الشعور والإحساس بالرضا عن الذات، ومن ثم شعوره بجودة الحياة.

### 2/ إشباع الحاجات كمكون أساسي لجودة الحياة:

ويذكر (غندور) 1999 أن البعض قد يرى أن لب موضوع جودة الحياة يكمن في دراسة 'ماسلو' عن الحاجات الإنسانية، والنظرية الاقتصادية للمتطلبات الإنسانية، ومن المعلوم لدى أهل التخصص في علم النفس أن تصنيف 'ماسلو' للحاجات الإنسانية يشتمل على خمسة مستويات متدرجة.

حسب أولوياتها وهي كالتالي:

- الحاجات الفسيولوجية.
- الحاجة للأمن.
- الحاجة للانتماء.
- الحاجة للمكانة الاجتماعية.
- الحاجة لتقدير الذات.

وأرى بأن إشباع الحاجات الأساسية هي حاجات ضرورية لكل فرد من أفراد المجتمع بشكل عام وللمعاقين بشكل خاص، قد تتفاوت من فرد إلى آخر من حيث درجة تحقيقها وإشباعها، ولكنها حاجة يسعى الكل إلى تحقيقها، على الرغم من وجود بعض الظروف المحيطة بالفرد والتي تحول بين الفرد وبين تحقيق البعض من هذه الحاجات الضرورية للفرد، وقد يكون الفرد ليس له دخل فيها، إلا أن تحقيقها لا يتم إلا من خلال عملية متكاملة بين أفراد المجتمع والوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد.

### 3/ الوقوف على معنى إيجابياً للحياة:

يعتبر مفهوم معنى الحياة مفهوماً هاماً جداً، ويعتبر (فارنكل **Frankl**، 1969) «الحياة يجب أن تكون لها معنى تحت كل الظروف، وأن هذا المعنى في حالة دائمة من التغيير، إلا أنه يظل موجوداً دائماً، ويرى فارنكل أن الإنسان يستطيع اكتشاف ذلك المعنى في حياته بثلاث طرق مختلفة»، وهي كالتالي:

الحياة

- عمل شيء جديد أو القيام بعمل ما.
- تجربة خبرات وقيم سامية مثل: الخير والحق والجمال.
- الالتقاء بإنسان آخر في أوج تفرده الإنساني. ( مجدي، 2009 ص 76-77 ).  
ولقد حدّد فرانكل ثلاثة مصادر يستطيع الإنسان من خلالها تحقيق معنى لحياته وهي كالتالي:

وتشمل كل ما يستطيع الفرد انجازه، فقد يكون ذلك:

➤ القيم الإبداعية: **Créative Values**

وتشمل كل ما يستطيع الفرد انجازه، فقد يكون ذلك الانجاز عملاً فنيًا أو اكتشافًا علميًا.

وتتضمن كل ما يمكن أن يحصل عليه الإنسان.

➤ القيم الخبراتية: **Expériential Values**

وتتضمن كل ما يمكن أن يحصل عليه الإنسان من خبرات حسية ومعنوية، وخاص ما يمكن أن يحل عليه من خلال الاستمتاع بالجمال، أو محاولات البح عن الحقيقة، أو الدخول في علاقات إنسانية مشبعة كالحب أو الصداقة، وتتكون من الموقف الذي يتخذه الإنسان إزاء.

➤ القيم الاتجاهية: **Attitudinal Values**

وتتكون من الموقف الذي يتخذه الإنسان إزاء معاناته التي لا يمكن أن يتجنبها كالقدر أو المرض أو الموت.

فمعنى الحياة يمكن تحقيقه من خلال الاتجاه الذي يتخذه الإنسان حيال مواقف الألم والمعاناة التي لا يمكنه تجنبها في رحلته مع الحياة. ( مجدي، 2009 ص 76-77 ).

ويضيف كلا من سليمان، وفوزي، (1999) أن المسعى الرئيسي للإنسان هو تحقيق معنى لحياته، فالإنسان لا يسعى فقط ليشبع غرائزه، أو لتهيئة أفضل الظروف الاجتماعية ليعيشها، لأن هذا وحده لا يسعده ولا يرضيه، ولكنه يسعى ويهتم بأن يكون هناك معنى ومغزى لحياته، وهدفًا وقيمة يتوجه إليها، ومن خلال هذا المعنى وتلك القيمة يجد الحياة بكل ما تحمله من كبد ومعاناة تستحق أن تعاش. ( فواطمية، 2018 ص 10-11 ).

#### 4/ توافر الصلابة النفسية:

ويعرفها حمزة (2002) «بأنها مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية، وهي خصال تضم الالتزام والتحدي والتحكم، والتي يراها الفرد على أنها خصال مهمة له تمكنه من مجابهة المواقف الصعبة والتصدي لها، وكذلك المواقف المثيرة للمشقة النفسية، والتي تمكنه من التعايش معها بنجاح».

وأرى بأن للصلابة النفسية دورًا مهمًا في حياة الشخص المعاق، والتي تزرع في داخله روح التحدي والصمود، وتقوية عزيمته، كما أنها تعمل على إمداد الفرد بامتلاكه المقدرة على تحمل الواقع المؤلم الذي يعيشه.

#### 5/ التوجه نحو المستقبل

تشير شقير (2005) إلى أن قلق المستقبل يمثل أحد أنواع القلق والذي يشكل خطورة في خطورة الفرد، والذي يمثل خوف من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضًا يعيشها الفرد، والذي يجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر، ومن ثم شعوره بعدم الاستقرار، وقد تسبب له هذه الحالة شيئًا من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير، كالاكتئاب والاضطرابات النفسية العصبية الخطير. وتشير أيضًا إلى أن قلق المستقبل قد ينشأ على أفكار خاطئة وغير عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله، وكذلك المواقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ؛ مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية، ومن ثم عدم الأمن والاستقرار النفسي، وقد يتسبب هذا القلق في حالة من عدم الثقة بالنفس، وعدم القدرة على مواجهة المستقبل، وكذلك الخوف والذعر الشديد من المتغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل، مصحوبًا بالتوقعات السلبية لما يحمله هذا المستقبل، ومن ثم الثورة النفسية التي تأخذ أشكالًا مختلفة كالخوف من المجهول المستقبل. (الهنداوي، 2011، ص 47-48)

ويشير (حبيب، 2006) إلى وجود خطوات هامة يستطيع الفرد استخدامها من أجل الوصول إلى جودة الحياة وتتمثل في التالي:

- بناء الوعي بضرورة الحاجة إلى التحسين والتطوير.
- تحديد أهداف التحسين المستمر للأداء، وبناء تنظيم لتحقيق تلك الأهداف.
- تنفيذ جوانب الجودة الحياتية.

ويلخص حبيب، (2006) القول بأنه ينبغي أن يتبنى الفرد منظور التحسين المستمر لجوانب شخصيته، وأبعادها النفسية والعقلية والاجتماعية والثقافية والرياضية والدينية والجسمية كأسلوب حياة، مع تلبية احتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن، واستمراره في توليد الأفكار والاهتمام بالإبداع والابتكار والتعلم التعاوني، بما ينمي مهاراته النفسية والاجتماعية. (شيخي، 2013 ص 98-102).

### خلاصة الفصل

خلال هذا الفصل تم التعرف على ماهية جودة الحياة من حيث التعريف اللغوي والقاموسي والسيكولوجي، كما تم التعرف على علاقته ببعض المفاهيم منها (الحب، التفاؤل، الحرية)، كما تناولنا فيه الحديث عن مكوناته ومؤثراته، باعتباره من أهم مقومات الحياة، كما تم التطرق إلى أهم النماذج النظرية التي تضمنته، وكيف يتم قياسها وأساليب تحقيقها.

القسم الثّاني: الجانب الميداني للدراسة

الفصل الرّابع: إجراءات الدراسة الميدانيّة

تمهيد

1 - المنهج المتبع في الدراسة

2 - مجتمع الدراسة وحجم العينة

3 - الدراسة الاستطلاعية

4 - أدوات الدراسة

5 - الخصائص السيكمترية لقياس الدراسة

6 - إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية

خلاصة الفصل

**تمهيد :**

تتوقف الدراسة العلمية على مجموعة من الإجراءات المنهجية المضبوطة بالاعتماد على منهج البحث العلمي المناسب ، واستخدام ادوات البحث التي تتلاءم مع طبيعة المتغيرات التي يجب ان تتمتع بخصائص سيكومترية ، ومدى كفاءتها على قياس ما اعدت لقياسه ، وحسن اختيار العينة وملاءمة الاساليب الاحصائية التي تدرس الفرضيات ، وهذا ما يساعد الباحث في القيام بدراسة علمية محكمة.

**1- منهج الدراسة :**

تتدرج الدّراسة الحاليّة ضمن البحوث والدّراسات الوصفية التي تحاول وصف الظاهرة موضوع الدّراسة وتحليل بياناتها، حيث إنّ هذا الموضوع يحاول التّعريف على العلاقة بين اليقظة العقلية و جودة الحياة لذلك اعتمدت في هذه الدّراسة على المنهج الوصفي.

يعرّف المنهج الوصفي على أنّه طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة، وتصوير النتائج التي يتمّ التوصل إليها على أشكال رقمية معبّرة يمكن تفسيرها ويعرّف كذلك على أنّه وصف دقيق وتفصيلي لظاهرة أو موضوع محدّد على صورة نوعية أو كمية، فالتعبير الكيفي يصف الظاهرة ويوضّح خصائصها، أمّا التعبير الكميّ فيعطينا وصفا رقمياً يوضّح مقدار هذه الظاهرة وحجمها ودرجة ارتباطها مع الظواهر الأخرى (دويدري، 2000 ص138) .

ويقوم المنهج الوصفي على رصد ومتابعة دقيقة لظاهرة أو حدث معيّن بطريقة كمية أو نوعية في فترة زمنية معيّنة أو عدّة فترات، من أجل التّعريف على الظاهرة أو الحدث من حيث المحتوى والمضمون، والوصول إلى نتائج وتعميمات تساعد في فهم الواقع وتطويره. (عليان وغنيم، 2000 ص 43) .

تم الاعتماد على المنهج الوصفي الذي يركز على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا .

فاعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي الذي يتلاءم مع طبيعة الدراسة وأهدافها في الكشف عن مستوى اليقظة العقلية و عن مستوى جودة الحياة وكذا الكشف عن العلاقة بين كل منهما .

**2- مجتمع الدراسة :**

يقصد بمجتمع الدراسة هم جميع الافراد الذين يسعى الباحث ان يعمم نتائج بحثه عليهم . ( زيتون ، 2005 ص 132 )

يتمثل المجتمع الاصلي لهاته الدراسة في جميع طلبة السنة الثانية ثانوي بثانوية علي بن ابي طالب بان صالح المداومين على الدراسة والمسجلين للموسم الدراسي ( 2022- 2023 ) في مختلف الشعب المتاحة بالمؤسسة من شعبة الادب والفلسفة و العلوم التجريبية و اللغات الاجنبية .

### 3- الدراسة الاستطلاعية :

قبل البدء في الدراسة الاساسية لابد من تجريب اداة الدراسة ، للتأكد من صلاحيتها من خلال الخصائص السيكومترية للأداة .

أ – وصف عينة الدراسة الاستطلاعية :

تكونت العينة الاستطلاعية من 37 تلميذا وتلميذة بالثانوية تم اختيارهم عشوائيا من المجتمع الأصلي.

ب – وصف الادوات المستخدمة في الدراسة :

لقياس متغيرات الدراسة المتمثلة في العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة تم الاعتماد على الأداتين التاليتين:

#### 2-1- أداة اليقظة العقلية :

مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد ( bear et all 2006 ) ترجمة البحيري و أخرون 2014 .

أعد بير النسخة الأصلية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية ، وذلك في دراسة بعنوان : استخدام طرائق التقدير الذاتي لإستكشاف وجوه اليقظة العقلية . وقد كان الهدف من هذه الدراسة تطوير مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية ، تكونت الصورة الأولية للمقياس من ( 112 ) فقرة تم تطبيقها على عينة قوامها ( 613 ) طالبا من طلاب الجامعة ، تم إختيارهم من دارسي علم النفس و متوسط أعمارهم الزمنية (20) عاما ، وتم إستخدام التحليل العاملي الذي أسفرت نتائجه عن أن البناء العاملي للمقياس يتكون من (39) فقرة موزعة على خمسة عوامل هي :

أ ) الملاحظة : يتكون من 8 فقرات وتعني الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية و الخارجية مثل الإحساسات ، المعارف ، الانفعالات ، المشاهد و الأصوات والروائح .

ب ( الوصف : يتكون من 8 فقرات وتعني وصف الخبرات الداخلية ، و التعبير عنها من خلال الكلمات .

ج ( التصرف بوعي : يتكون من 8 فقرات وتعني مايقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما ، و إن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي ، حتى و إن كان يركز إنتباهه على شيء آخر .

د ( عدم الحكم على خبرات داخلية : يتكون من 8 فقرات وتعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الافكار و المشاعر الداخلية .

هـ ( عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية : يتكون من 7 فقرات وتعني الميل الى السماح للأفكار و المشاعر لتأتي و تذهب دون تشتت فكر الفرد ، أو ينشغل بها ، وتفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة .

تصحيح المقياس :

تتم الإجابة عن عبارات المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة ليكارت بين ( تنطبق تماما – لا تنطبق تماما ) حيث تحصل الإجابة " تنطبق تماما " على خمس درجات ، بينما الإجابة " لا تنطبق تماما " على درجة واحدة . إذا كانت العبارة موجبة الإتجاه و العكس صحيح إذا كانت العبارة سالبة الإتجاه ، وتشير الدرجة المرتفعة الى إرتفاع اليقظة العقلية . أو الصفة التي يقيسها البعد الفرعي ، وتشير الدرجة المنخفضة إلى إنخفاض اليقظة العقلية أو الصفة التي يقيسها البعد الفرعي .

أرقام العبارات	البعد
1 – 6 – 11 – 15 – 20 – 26 – 31 – 36	الملاحظة
27 – 32 – 37 – 22 – 16 – 2 – 7 – 12	الوصف
34 – 38 – 28 – 23 – 18 – 13 – 8 – 5	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة
39 – 35 – 30 – 25 – 17 – 14 – 10 – 3	عدم الحكم على الخبرات الداخلية

عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية | 29 - 24 - 21 - 19 - 9 - 4 - 33

جدول (رقم 01) يوضح أرقام عبارات أبعاد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية ملاحظة : عند التعامل مع الأبعاد الفرعية فقط تكون كل عبارة موجبة الاتجاه ، لكن في حالة التعامل مع الدرجة الكلية يعاد حساب درجات العبارات السالبة بشكل عكسي ، إذ تحصل الإجابة " تنطبق تماما " على درجة واحدة ، بينما تحصل الإجابة " لا تنطبق تماما " على خمس درجات ، ثم تجمع الأبعاد الخمسة لتكون الدرجة الكلية للمقياس .

### 2-1- أداة جودة الحياة :

مقياس جودة الحياة لكازم و المنسي (2016) يتكون المقياس من 30 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد وهي :

جودة التعليم والدراسة : وفقراته تبدأ من 1 الى 10 .

جودة الصحة النفسية : وفقراته تبدأ من 11 الى 20 .

جودة شغل الوقت و إدارته : وفقراته تبدأ من 21 الى 30 .

يطلب الإجابة على فقرات المقياس ثم يصحح ، بحيث تحسب درجة لكل من المقاييس الفرعية الثلاثة على حدة ، وتجمع درجاتها للحصول على الدرجة الكلية على المقياس .

كما استعمل معد الإختار عدة أساليب في دراسة خصائصه السيكو مترية منها :

صدق المحكمين ، الصدق المرتبط بالمحك ، وتمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق ، كما إستخدم معامل ألفا كروبناخ ، ومعامل الإتساق الداخلي لحساب ثبات المقياس وكان معامل الثبات قد بلغ (0، 912) ، وهو معامل مرتفع ، ودال عند مستوى الدلالة (0 و 01) مما يؤكد ثبات المقياس .

أبدا	قليلًا	كثيرًا
1	2	3
3	2	1

جدول (رقم 02) يوضح معايير التصحيح لبنود مقياس جودة الحياة

البند	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	المقياس الكلي
-------	-------------	--------------	--------------	---------------

الميدانية

أرقام البنود الموجبة	9-7-5-3-1	15 - 13 - 11 19 - 17 -	25 - 23 - 21 29 - 27 -	15 بندا
أرقام البنود السالبة	- 8 - 6 - 4 - 2 10	16 - 14 - 12 20 - 18 -	26 - 24 - 22 30 - 28 -	15 بندا

جدول (رقم 03) يوضح توزيع البنود الموجبة و السالبة لمقياس جودة الحياة :

ج - الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة :

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية

صدق المقارنة الطرفية: يكون الاختبار صادقاً وتميزياً عندما يميز بين مجموعتين متطرفتين ويقصد بالتمييز ( التحليل ) أن تكون الفقرة قادرة على التفريق بين الأفراد في الخاصية التي يقيسها الاستبيان، وتتضمن عملية(التحليل)الكشف عن قوة تمييز الفقرة وفعالية البدائل في فقرات الاستبيان.

المجموعة	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	قيمة الاحتمالية
متوسط	دنيا	10	101.90	7.69	18	8.38-	0.00
	عليا	10	134.90	9.87			

الجدول رقم (04): اختبار ت تاست لعينتين مستقلتين

يمثل الجدول رقم (04):قيمة اختبار ت تاست حيث يعد هذا الاختبار أحد الاختبارات المعلمية في إيجاد الفروق بين المتوسطات الحسابية لعينتين مستقلتين فمن خلال هذه القيمة تتحصل على الصدق التمييزي الذي يمتلك القدرة على أن يميز بين استجابات المفحوصين وذلك من خلال تقسيمنا لعبارات الاستبيان إلى مجموعتين ذو الإجابة المرتفعة ( حيث حدد العلماء نسبة 27% للمجموعة الأولى)

و ذو الإجابة المنخفضة وفي الأخير يأتي حساب ت تاست لإيجاد الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين حيث أظهرت قيمة ت -8.38 وهذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 أي صادق و قادر على تمييز الصفة بين المبحوثين.

#### 3.2.4. ثبات مقياس اليقظة العقلية

قامت الطالبة بحساب ثبات الاستبيان في هذه الدراسة طريقة التجزئة النصفية حيث تعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار المطلوب، وذلك بعد تطبيقه على مجموعة واحدة وهناك عدة طرق لتجزئة الاختبار فهناك من يستخدم النصف الأول من الاختبار في مقابل النصف الثاني أو قد تستخدم الأسئلة الفردية مقابل الأسئلة الزوجية. وتم حسابه ببرنامج الحزمة الإحصائية وتحصلنا على معاملات الثبات كما هو موضح في الجدول الموالي.

0.36	القيمة	للنصف الأول	معامل ألفا كرونباخ
<sup>a</sup> 20	عدد العبارات	للاستبيان	
0.43	القيمة	للنصف الثاني	معامل الارتباط بين النصفين
<sup>b</sup> 19	عدد العبارات	للاستبيان	
39	العدد الكلي لعبارات المقياس		معامل تصحيح سبيرمان-براون
0.57			
0.72	في حالة تساوي عدد العبارات		قيمة معامل التصحيح جيتمان
0.72	في حالة عدم تساوي عدد العبارات		
0.72			

الجدول رقم (05): يمثل حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية

a تمثل العبارات من العبارة رقم 1 إلى رقم 20

b. تمثل العبارات من العبارة رقم 20 إلى رقم 39

يوضح لنا الجدول رقم(5) نتائج حساب ثبات الاستبيان بطريقة التجزئة النصفية حيث قام البرنامج بتقسيمه إلى قسمين ,تضمن القسم الأول العبارات الأولى من الاستبيان وتكونت من 20عبارة وتضمن القسم الثاني العبارات الباقية, حيث أظهر معامل الثبات ألفا كرونباخ للقسم الأول = 0.36 ومعامل الثبات ألفا كرونباخ للقسم الثاني = 0.43 كما قام البرنامج بحساب معامل الارتباط بينهما – ر بيرسون – وبلغت قيمته 0.57 وتم إخضاعه لمعامل التصحيح سبيرمان و براون فبلغت قيمته 0.72 ,فمادامت قيمة ألفا كرونباخ للنصفين الأول والثاني غير متساوية أو قريبة فإننا نعتمد على معامل التصحيح جيثمان الذي بلغ 0.72 ومنه نقول أن هذه القيمة ممتازة أي أن هذا الاستبيان ذو ثبات مقبول.

### الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة

#### صدق المقارنة الطرفية

المجموعة	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	قيمة الاحتمالية
متوسط	دنيا	10	52.30	3.16	18	-13.41	0.00
	عليا	10	70.90	3.03			

الجدول رقم (.06): اختبار ت تاست لعينتين مستقلتين

يمثل الجدول رقم (06):قيمة اختبار ت تاست حيث يعد هذا الاختبار أحد الاختبارات المعلمية في إيجاد الفروق بين المتوسطات الحسابية لعينتين مستقلتين فمن خلال هذه القيمة نتحصل على الصدق التمييزي الذي يمتلك القدرة على أن يميز بين استجابات المفحوصين وذلك من خلال تقسيمنا لعبارات الاستبيان إلى مجموعتين ذو الإجابة المرتفعة ( حيث حدد العلماء نسبة 27% للمجموعة الأولى) وذو الإجابة المنخفضة وفي الأخير يأتي حساب ت تاست لإيجاد الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين حيث أظهرت قيمة ت -13.41 وهذه القيمة دالة

إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 أي صادق و قادر على تمييز الصفة بين المبحوثين.

- ثبات مقياس جودة الحياة

قامت الطالبة بحساب ثبات الاستبيان في هذه الدراسة طريقة التجزئة النصفية حيث تعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار المطلوب, وذلك بعد تطبيقه على مجموعة واحدة وهناك عدة طرق لتجزئة الاختبار فهناك من يستخدم النصف الأول من الاختبار في مقابل النصف الثاني أو قد تستخدم الأسئلة الفردية مقابل الأسئلة الزوجية. وتم حسابه ببرنامج الحزمة الإحصائية وتحصلنا على معاملات الثبات كما هو موضح في الجدول الموالي :

0.72	القيمة	للنصف الأول	معامل ألفا كرونباخ
a15	عدد العبارات	للاستبيان	
0.56	القيمة	للنصف الثاني	
b15	عدد العبارات	للاستبيان	
30	العدد الكلي لعبارات المقياس		
0.61			معامل الارتباط بين النصفين
0.76	في حالة تساوي عدد العبارات		معامل تصحيح سبيرمان-براون
0.76	في حالة عدم تساوي عدد العبارات		
0.75			قيمة معامل التصحيح جيتمان

الجدول رقم (07..): يمثل حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية

a تمثل العبارات من العبارة رقم 1 إلى رقم 15

b. تمثل العبارات من العبارة رقم 16 إلى رقم 30

يوضح لنا الجدول رقم (07) نتائج حساب ثبات الاستبيان بطريقة التجزئة النصفية حيث قام البرنامج بتقسيمه إلى قسمين ,تضمن القسم الأول العبارات الأولى من الاستبيان وتكونت من 15 عبارة وتضمن القسم الثاني العبارات الباقية, حيث أظهر معامل الثبات ألفا كرونباخ للقسم الأول = 0.72 ومعامل الثبات ألفا كرونباخ للقسم الثاني = 0.56 كما قام البرنامج بحساب معامل الارتباط بينهما – ر بيرسون – وبلغت قيمته 0.61 وتم إخضاعه لمعامل التصحيح سبيرمان و براون فبلغت قيمته 0.76 ,فمادامت قيمة ألفا كرونباخ للنصفين الأول والثاني غير متساوية أو قريبة فإننا نعتمد على معامل التصحيح جيتمان الذي بلغ 0.75 ومنه نقول أن هذه القيمة جيدة أي أن هذا الاستبيان ذو ثبات مقبول.

#### – الدراسة الأساسية :

بعد التأكد من الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة سنتناول الاجراءات المنهجية الخاصة بالدراسة الأساسية

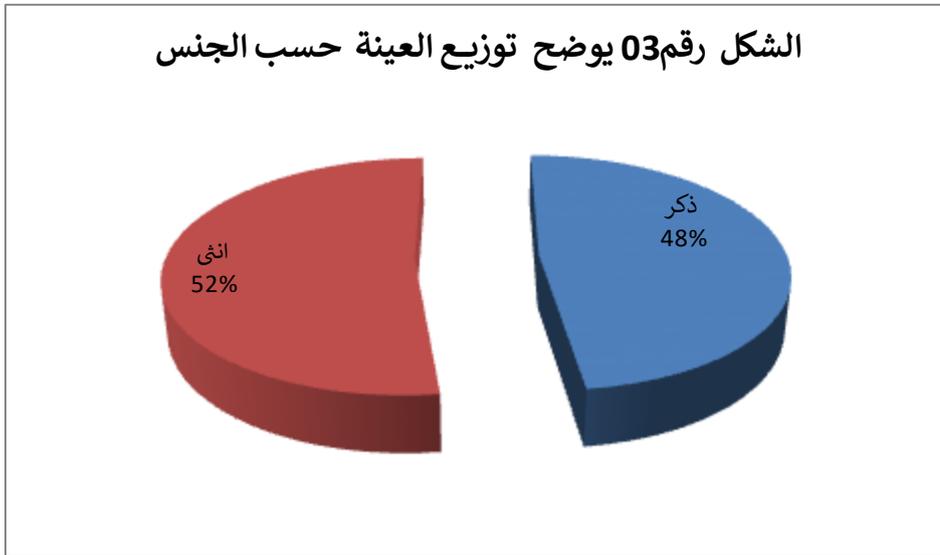
#### أ – وصف عينة الدراسة الأساسية وخصائصها :

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية للموسم الدراسي 2022-2023 ، مكونة من 100 تلميذ وتلميذة من ثانوية علي بن ابي طالب بعين صالح ، منهم 48 تلميذ و 52 تلميذة . الجدول التالي يبين توزيع التلاميذ حسب الجنس وحسب الشعبة .

الجنس		المجموع
انثى	ذكر	

52	48	100
----	----	-----

جدول رقم (08) يمثل توزيع عينة الدراسة الاساسية حسب الجنس

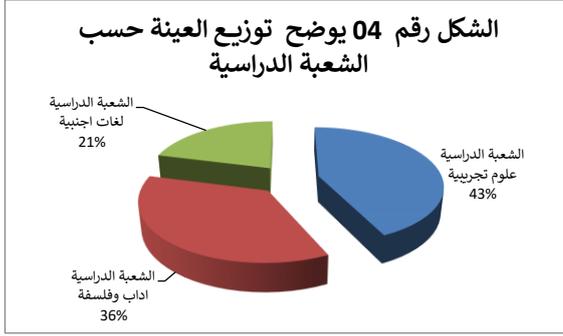


الشعبة الدراسية			المجموع
لغات اجنبية	اداب وفلسفة	علوم تجريبية	
21	36	43	100

جدول (09)

جدول رقم

يمثل توزيع عينة الدراسة حسب الشعبة الدراسية



ب – اجراءات تطبيق الدراسة الاساسية :

تم توزيع 100 استمارة على 100 تلميذ من اقسام السنة الثانية بثنوية علي بن ابي طالب بإن صالح وتم استرجاعها كاملة العدد .

5 – الاساليب الاحصائية المستخدمة في معالجة البيانات :

تمت المعالجة باستخدام الحزمة الاحصائية spss من خلال الاساليب الاحصائية التالية :

المتوسط الحسابي

الانحراف المعياري.

-تحليل التباين.

-معامل الارتباط بيرسون.

البرنامج الاحصائي spss

**خلاصة الفصل :**

تم التطرق في هذا الفصل للاجراءات الميدانية للدراسة بتوضيح مجتمع ومنهج الدراسة و الدراسة الاستطلاعية والهدف منها ووصف عيناتها ووصف أدوات

(الاستبيان) جمع البيانات المستخدمة في الدراسة ، وصولاً إلى حساب خصائصها السيكومترية والمتمثلة في الصدق والثبات، وصف عينة الدراسة الأساسية والأداة المستخدمة فيها تم توضيح كيفية إجراء تطبيقها وفي الأخير الأساليب الإحصائية المعتمدة في معالجة البيانات المتحصل عليها .

## الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
3. عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

**تمهيد :**

إن البحوث الاجتماعية والنفسية لا تكتمل أهميتها العلمية إلا بالتأكد من نتائجها ميدانيا من خلال جمع البيانات الخاصة بموضوع الدراسة بواسطة الأدوات المناسبة التي تسمح بربط العلاقة بين ما هو نظري وما هو ميداني. وفي هذا الفصل نسعى للتأكد من تحقق الفروض المقترحة، وهذه المرحلة تعد مهمة باعتبارها تكشف عن مدى صدق أو صحة الفرضيات.

**- عرض ومناقشة فرضيات الدراسة :**

1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى :

تنص الفرضية: "مستوى اليقظة العقلية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثانوية علي بن طالب بإن صالح عال" .  
للإجابة عن الفرضية تم اعتماد المحك التالي :

المستوى	المتوسط	طول الفئة عدد الفقرات	طول الفئة
منخفض جدا	117	69.81-----39	من 1.70 --- 01--
منخفض		101.01-----70.2	من 1.80--2.59
متوسط		132.21-----101.4	من 2.60—3.39
مرتفع		163.41---132.6	من 3.40—4.19
مرتفع جدا		195-----163.8	من 4.20—5.00

الجدول رقم (10) يمثل المحك المعتمد في الدراسة

يظهر لنا الجدول رقم ( 10 ) المحك الذي اعتمده في تحديد مستوى اليقظة العقلية، فكلما تحصل أفراد العينة أثناء إجاباتهم على متوسط يتراوح من 39 إلى 69.81 فإننا نحكم على أن هذه المستوى منخفض جدا من اليقظة العقلية وكلما فاق المتوسط 132.6 فإننا نعتبر هذا المستوى مرتفع وعند حساب متوسط استجابة أفراد العينة على كل المقياس تحصلنا على قيمة (117) وهي قيمة تقع في المستوى المتوسط وبالتالي نقول أن مستوى اليقظة العقلية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثانوية علي بن ابي طالب بإن صالح متوسط .

نجد بأن هذه النتيجة تتوافق مع دراسة ( الوليدي 2017 ) التي اظهرت وجود متوسط من اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة ، فيما اختلفت مع دراسة ( بيدجوم وكيي ) التي اظهرت وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية ودراسة شورت وآخرون التي أشارت الى ان مستوى ابعاد اليقظة العقلية مرتبط بالسعادة و الرضا عن الحياة ، وكذا دراسة ستورجيس مشيرة الى ان مستويات اليقظة العقلية مرتفعة لدى الافراد وهذا ما اتفقت فيه مع دراسة ( احلام مهدي 2013 ) .

يمكن تفسير المستوى المتوسط لليقظة العقلية لدى تلاميذ السنة الثانية لما أشار اليه كل من براون وريان في ان اليقظة العقلية تتأثر بالعمر الزمني و انها تزداد

بازدياد العمر ( الربيع 2018 ) ، انطلاقا من ذلك فان افراد عينة الدراسة الحالية في مرحلة المراهقة فيكون مستوى اليقظة العقلية لديهم متوسط  
**عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :**  
 2.تنص الفرضية : "مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثنائية علي بن أبي طالب بإن صالح عال"  
 للإجابة عن الفرضية تم اعتماد المحك التالي :

المستوى	المتوسط	طول الفئة * عدد الفقرات	طول الفئة
منخفض	63.21	49.8-----30	من 01--
متوسط		69.9----50.1	من 2.33--1.67
مرتفع		90-----70.2	من 2.34—

الجدول رقم (11) يمثل المحك المعتمد في الدراسة

يظهر لنا الجدول رقم ( 11 ) المحك الذي اعتمدناه في تحديد مستوى جودة الحياة، فكلما تحصل أفراد العينة أثناء إجاباتهم على متوسط يتراوح من 30 إلى 49.8 فإننا نحكم على أن هذه المستوى منخفض وكلما فاق المتوسط 70.2 فإننا نعتبر هذا المستوى مرتفع وعند حساب متوسط استجابة أفراد العينة على كل المقياس تحصلنا على قيمة (63.21) وهي قيمة تقع في المستوى المتوسط وبالتالي

نقول أن الفرضية لم تتحقق أي أن مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثانوية علي بن أبي طالب بإن صالح متوسط .

لقد اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة ( زقاوة 2018 ) ودراسة ( بن خليفة لحرش 2017 ) ودراسة الاسود الزهرة .

نعزو نتائج الفرضية الثانية الى ان جودة الحياة مصطلح شاسع يتأثر بمتدخلات ذاتية وموضوعية واسعة ترتبط بالحالة الصحية والنفسية للفرد ومدى الاستقلال الذي يتمتع به والعلاقات الاجتماعية التي يكونها ، اضافة الى علاقته بالبيئة التي ينتمي اليها ، فإدراك تلميذ مرحلة التعليم الثانوي انه بقدرته وباستطاعته تحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية والتعليمية والقدرة على الاعتماد على الذات - وما يدل على ذلك ان معظم التلاميذ في الثانوية يختارون بأنفسهم الشعبة الدراسية التي تتناسب وقدراتهم واستعداداتهم- يرفع من مستوى احساسهم بجودة الحياة إلا أن الصعوبات و الضغوط الأكاديمية التي تواجههم في هاته المرحلة قد تؤثر على ذلك فتجعل مستوى احساسهم بجودة الحياة متوسطا. عادة تتعلق هاته الضغوط الاكاديمية في طول المناهج الدراسية و حجم المادة الدراسية كون التعليم الثانوي تعليم شامل ، فنجد ان التلميذ الثانوي عادة يسعى لتحقيق التوافق مع البيئة الدراسية عن طريق تكوين العلاقات والصدقات مع الزملاء وغيرهم من الأشخاص ، وهذا ما أكده الراسي ان الباحثين والدارسين قد أكدوا بأن مفهوم جودة حياة الفرد هو مفهوم متعدد الابعاد ومتعدد الجوانب ، فكل منا ينظر الى جودة حياته من زاوية او مجال او عدة مجالات ، وهو مفهوم نسبي لدى الشخص ذاته وفقا للمراحل العمرية والمواقف التي يعيشها الفرد ويتعايش معها .

( الراسي 2016 ص 135 ) .

### عرض ومناقشة الفرضية الثالثة :

3. تنص الفرضية : "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثانوية علي بن أبي طالب بإن صالح"

### الجدول رقم (12) وضح العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة.

التقنية الإحصائية	عدد الأفراد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
-------------------	-------------	----------------	---------------

		المتغيرات	
	بيرسون		اليقظة العقلية
0.12	0.15	100	جودة الحياة

يتبين من الجدول رقم ( 12 ) علاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة، حيث قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بـ: 0.15، وهي قيمة ضعيفة و دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) و يعتد بها ومنه يمكننا القول بأن الفرضية قد تحققت أي أن هناك علاقة طردية ضعيفة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة ولكننا لا يمكن تعميم هذه النتيجة على كافة أفراد المجتمع.

اتفقت نتائج الفرضية الثانية مع دراسة فرانسيسكو 2018 ودراسة Pagnini2018 في وجود علاقة ايجابية تربط بين اليقظة العقلية وجودة الحياة ، وكذا دراسة هدى جمال 2018 التي اسفرت على وجود علاقة دالة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة .

نفسر وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي من خلال مفهوم اليقظة العقلية التي تعني عدم اصدار احكام تقييمية على الافكار والانفعالات والخبرات مع التركيز قصدا على اللحظة الحاضرة مما يعني التخلص من مركزية الافكار وفهمها على انها احداث مؤقتة وليست تجسيدا للواقع وهذا يؤدي الى الاستبصار ، وبالإضافة الى ان اليقظة العقلية تسمح بمواجهة الانفعالات والافكار السلبية وقبولها وتحسين الصحة النفسية للأفراد وتساعد أيضا على ادراك الحياة بشكل ايجابي وعليه فان تمتع التلاميذ باليقظة العقلية ينعكس ايجابا على احساسهم بجودة الحياة . فهاته الاخيرة بدورها تساعد التلميذ على التعامل مع المواقف المختلفة التي تواجهه فتعزز لديه المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي وتحسين جودة الحياة في المهام الاكاديمية التي يقوم بها . كما يمكن تفسير العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة ايضا من خلال العلاقات الشخصية فمن المعروف على تلاميذ المرحلة الثانوية ان لديهم قدرة عالية في بناء العلاقات فيما بينهم ومع طاقم المشرفين عليهم . حيث يميل الافراد الاكثر وعيا كما يشير ( ابشتاين واخرون 2015 Epestein et all ) الى ان يكونوا اكثر تقبلا وتعاطفا مما قد يؤدي الى علاقات افضل في حياتهم .

الإستنتاج العام

لقد جاءت الدراسة الحالية بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثانوية علي ابن ابي طالب بعين صالح من اجل تسليط الضوء على بعض الأهداف المتمثلة في :

- التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي .
- التعرف على مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي .
- الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي .

وبالتالي تم التوصل الى مجموعة من النتائج المتمثلة في :

- مستوى اليقظة العقلية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثانوية علي ابن ابي طالب بعين صالح متوسط .
  - مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثانوية علي ابن ابي طالب بعين صالح متوسط .
  - توجد علاقة موجبة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثانوية علي بن ابي طالب بعين صالح .
- تبقى النتائج المتوصل اليها مشتركة من حيث التوجه العام في دراسة كل من اليقظة العقلية وجودة الحياة مع إمكانية تناولها في مراحل دراسية أخرى .
- فجدية وحادثة موضوع الدراسة الحالية جدير بجلب انتباه الباحثين نحوه ، لما يمكن لليقظة من تحسين نمط تفكير التلاميذ وصولا بهم الى درجات عالية من الوعي فإكتساب التلميذ لهذه الخاصية يمكنه من الانتباه الى جوانب اخرى للمشكلة التي يواجهها وتجعله أكثر اتزاناً واستقراراً من الناحية الانفعالية والنفسية ، وكذا جودة الحياة لما تكسب التلاميذ من تركيز ايجابي على الخبرات السارة وتساعدهم في ادراكهم للصحة العامة ورضتهم عن حياتهم وعلاقاتهم الاجتماعية والاسرية واستمتاعهم بجوانب حياتهم الدراسية وكذا نجاحهم الاكاديمي ، وبالتالي تدعوهم للاستغلال الامثل للفرص والخدمات المقدمة لهم على حسب المرحلة التعليمية ، وهذا ما يوضح العلاقة بين هذين المتغيرين اليقظة العقلية وجودة الحياة فمستوى اليقظة العقلية للتلميذ يرفع من مستوى احساسه بجودة حياته .

اقتراحات الدراسة :

- اجراء دراسات ميدانية حول اليقظة العقلية كأسلوب لمواجهة الضغوط والوقاية من الامراض النفسية .
- اعداد برامج تدريبية وارشادية وعلاجية لتعزيز اليقظة العقلية واختبار علاقتها بتحسين جودة الحياة لدى تلاميذ المراحل الدراسية المختلفة .
- تفعيل دور مستشاري التوجيه والأخصائيين النفسيين في مرافقة التلاميذ والطلاب واكسابهم اليقظة العقلية و التفكير الايجابي لترقية جودة حياتهم النفسية .

المراجع

قائمة المراجع

أولاً: القرآن الكريم

سورة المجادلة الآية 11

ثانياً: الكتب

1. خلف أحمد حميد ، الحاجة الى المعرفة وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة المتوسطة ، كلية الامام الأعظم الجامعة .
2. عبيدات وآخرون، محمد. (1999). منهجية البحث العلمي. عمان. دار الصفاء للنشر والتوزيع.
3. عليان، ربحي مصطفى. غيثم، عثمان مصطفى. (2000). مناهج وأساليب البحث العلمي. عمان. دار الصفاء للنشر والتوزيع .
4. ملحم سامي محمد (2007) ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، دار المسيرة للطباعة والنشر .
5. منسي، محمود عبد الحليم، وكاظم، علي مهدي. (2006). مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة. ندوة علم النفس وجودة الحياة. كلية التربية. جامعة السلطان قابوس. سلطنة عمان. 17\_ 19 ديسمبر، 63\_ 78.

ثالثاً: المدكرات:

1. أميرة بريص ، هاجر بريص ، المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة الجامعية في ظل بعض المتغيرات ( دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة العلوم الاجتماعية بجامعة الوادي ، جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي ، 2021-2022 .
2. إيمان عياشي عمر ، دلال بكاكرة ، جودة الحياة الأكاديمية وعلاقتها بالذكاء العاطفي لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية على عينة من طلاب كلية العلوم الاجتماعية والانسانية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي ، 2019-2020 .
3. الجميل، نادية جودت حسن. (2008). جودة الحياة وعلاقتها بتقبل الذات لدى طلبة الجامعة. أطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية للبنات. جامعة بغداد.
4. حرطاني، أمينة. ( 2014 ). جودة الحياة لدى الأمهات وعلاقتها بالمشكلات السلوكية عند الأبناء. رسالة ماجستير. كلية العلوم الاجتماعية. جامعة وهران.
5. رمضان، نهى نجاح عبد الله. (2012). أثر برنامج ارشادي في تحسين جودة الحياة لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. ابن رشد، جامعة بغداد.

6. شيخي ،مريم.(2003). طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة. رسالة ماجستير. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية. جامعة أبي بكر بلقايد. الجزائر.
7. عبد الله أحلام مهدي (2012) ، الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة ، اطروحة دكتوراه منشورة ، كلية التربية جامعة بغداد .
8. العزاوي، ماجد عبد جواد كاظم. (2010). تنظيم المرشدين التربويين وعلاقته بجودة الحياة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. الجامعة المستنصرية .
9. العلمي ثورية ، جودة الحياة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي دراسة ميدانية على تلاميذ مقاطعة المغير ، جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي . 2018- 2019 .
10. فواظمية، محمد. (2018). الاتصال التنظيمي وتأثيره على جودة الحياة لدى معلمي التعليم الابتدائي. رسالة دكتوراه. كلية العلوم الاجتماعية. جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.
11. متولي، حسيني عبد الرزاق رندا.(2018). الأمن النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية. جامعة عين شمس. كلية البنات. رسالة لنيل شهادة الماجستير. منشورة. العدد19. 108.
12. المري سلوى فهاد ، اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي ، كلية التربية جامعة حفر الباطن ، المملكة العربية السعودية .
13. نغم، سليم جمال. (2016). جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الارشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير منشورة. كلية التربية. جامعة دمشق .
14. هدى جمال محمد السيد ، اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين ، كلية الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين الشمس .
15. الواوي، عبد الله أحمد عبد الله. (2012). مستوى القلق وعلاقته بجودة الحياة لدى البالغين الذين خضعوا لعملية القلب المفتوح في فلسطين. رسالة ماجستير. كلية الصحة العامة. جامعة القدس: فلسطين .
16. يونس اسمهان (2015) اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، جامعة وسط العراق .

رابعاً: المجالات

1. احمد ، نهيلة نجم الدين (2016) ، الذكاء الثلاثي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الاعدادية ، مجلة الأستاذ ملحق الخامس بالمؤتمر العلمي الرابع (1- 75، 34) .
2. ابراهيم ، هويدة اسماعيل وحكمت طيبة زيد (2016) ، دراسة مقارنة لمستوى اليقظة الذهنية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لطلبة بعض الكليات العلمية والإنسانية في جامعة بغداد ، مجلة كلية التربية الرياضية الرياضية جامعة بغداد ، المجلد 18 العدد الرابع
3. أبو زيد احمد محمد جاب الرب (2017) ، فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب ، مجلة الإرشاد النفسي ، العدد 51 ، جامعة عين الشمس .
4. إسماعيل ، هالة خير سنارى (2017) ، المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية ( دراسة تنبؤية ) ، مجلة الإرشاد النفسية ، العدد 50 جامعة عين الشمس .
5. أسماء لشهب ، جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بسلوك المواطنة لدى الأبناء ن دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بولاية الوادي ، مجلة البحوث والدراسات ، العدد 24 ، 2017 .
6. الحارثي ، سعد محمد عبد الله (2019) ، اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة ، المجلة التربوية العدد 57 ، بيشة .
7. الرويلي ، النمشي إبراهيم (2019) ، اليقظة العقلية والمرونة و لتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد الثالث العدد السابع .
8. الزامل حسام ، عماد كاظم جواد (2018) ، اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة كلية التربية جامعة القادسية .
9. الزبيدي ، مروة شهيد صادق (2012) الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة جامعة ديالى العراق .
10. السقا وردة عثمان عرفة (2016) ، العلاقة بين اليقظة الذهنية وكلا من الغضب و ادارته ، مجلة البحث العلمي في التربية ، العدد السابع عشر .

11. الشلوي علي محمد (2018) اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامي ، مجلة البحث العلمي في التربية العدد التاسع عشر .
12. العاسمي ، رياض تابل (2015) ، اليقظة العقلية وسيطا للعلاقة بين المرونة والاكتئاب والضغط ، اعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة الارشاد النفسي ، 1 الغامدي محمد عبد الله ال علي (2016) الأمن النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من طلبة جامعة الدمام ، مجلة كلية التربية ببتها ، العدد 108 أكتوبر ج 1 .
13. الطوطو رانية موفق (2018) ، اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق ، مجلة جامعة البعث المجلد 40 العدد 4 .
14. الوليدي ، علي (2017) ، اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسي لدى طلبة جامعة الملك خالد ، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم النبوية ، العدد 28 .
15. العكلي جبار وادي باهض ، النواب ناجي محمود ناجي(2019) ،التوجه نحو الحياة وعلاقته بالذكاء الروحي واليقظة العقلية لدى طلبة الثانوية المتميزين ، مجلة كلية التربية الأساسية ، مجلد 25 عدد 104 ، كلية التربية للعلوم الانسانية والصرفة ( بناء وتطبيق ) ، مجلة ابحاث البصرة للعلوم الانسانية ، المجلد 43 العدد 3 .
16. المعموري علي حسين مظلوم وسلام محمد علي هادي عبد (2018) اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة مجلة العلوم الانسانية ، المجلد 25 العدد الثالث .
17. الدحادحة باسم ، 2016 فاعلية التدريب على برنامج التأمل التجاوي في تحسين مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة نزوى دراسات العلوم التربوية ، المجلد 43 الملحق 1 .
18. الختاتنة سامي محسن (2019) فاعلية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الاردن ، دراسات العلوم التربوية المجلد 46 الملحق 1 .
19. الكيسي، عبد الكريم عبيد جمعة. (2016). قياس مستوى جودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة. قسم العلوم السلوكية. كلية الآداب والعلوم. جامعة عمر المختار: ليبيا. العدد 49، 427 \_ 460 .

20. بعلي مصطفى ، جغلولي يوسف ، مستوى جودة الحياة لدى طالبات جامعة المسيلة دراسة ميدانية على عينة من طالبات علم النفس بجامعة المسيلة ، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية العدد 8 مارس 2018 .
21. حسن، عبد المجيد، المحرزي، راشد. (2006). دراسة جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة. جامعة السلطان قابوس: مسقط، 289\_303.
22. خلاف، أسماء، بوزيدي، دنيا. (2018). جودة الحياة وعلاقتها بالتفائل لدى عينة من طلبة الدكتوراه. مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية. المجلد 9. العدد 2 خاص. الجزء 1. جويلية 2018، 194\_217.
23. سالم، خميس الراسبي. (2006). تجربة وزارة التربية والتعليم في تعزيز جودة حياة المتعلمين بمدارس السلطنة. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة. جامعة السلطان قابوس. مسقط 17 ديسمبر.
24. سميرة خرموش ، لويزة فرشان ، جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالب الجامعي بجامعة محمد بوضياف المسيلة ، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية ، المجلد 6 العدد 1 ص 498-522 ، 2021 .
25. عبد الله أحلام مهدي (2013) ، اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة ، مجلة الاستاذ ، المجلد 2 العدد 205 .
26. عبد مها صدام وبدوي زينب حياوي (2018) ، اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة ، مجلة ابحات البصرة للعلوم الانسانية ، العدد 1 ، مجلد 43 البصرة .
27. عائشة بولفعة ، رانيا بوبلال ، اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة ، 2019-2020 .
28. عبد الله، هشام ابراهيم.(2008). جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، دراسات تربوية واجتماعية. جامعة حلوان منشورة. كلية التربية. مصر. اكتوبر. المجلد 14. العدد 4.

29. عدس، عبد الرحمان. (1996). الاسلام والأمن النفسي للأفراد. مجلة الامن والحياة. العدد 169 .
30. عيسى هبة مجيد (2018) ، اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي والحاجة الى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية والصرفة بناء وتطبيق ، مجلة ابحات البصرة للعلوم الانسانية ، المجلد 43 العدد 3 .
31. غانم جاسر و عبد الهادي سامر عدنان ، القدرة التنبؤية لليقظة الذهنية في مهارة التمثل العاطفي لدى عينة من طلبة مرحلة البكالوريوس بجامعة أبوظبي في ضوء متغيرات النوع(ذكر ، أنثى )والتخصص والمستوى الدراسي، دراسات ابوظبي التربوية والنفسية، المجلد 1 ، العدد 32.
32. فتحي عبد الرحمن الضبع ، طلب أحمد علي (2013) ، فاعلية اليقظة العقلية في خفض اعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة الارشاد النفسي العدد 34 .
33. فواطمية ، محمد 2018 ، التوجهات النظرية لجودة الحياة ،جامعة مستغانم .
34. كهينة عميار ، عبد الحق بركات ، مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية بثانوية بن مستورة العربي ، تيارت ، مجلة الجامع في الدراسات التقنية والعلوم التربوية ، المجلد 7 العدد 2
35. مسعودي، امحمد.(2015). بحوث جودة الحياة في العالم العربي. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية. جامعة وهران. العدد20، سبتمبر.
36. محمود، هويدة، والجمالي، فوزية. (2010). فعاليات الذات المدركة على جودة الحياة لدى طلاب الجامعة المتفوقين والمتعثرين دراسياً. المجلة العلمية أمبارك. العدد1
37. مجيد ،علا رافع حميد (2019) ، اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة ، مجلة الدراسات التاريخية والحضارية 42 العدد 2 .
38. مطلق فاطمة عباس (2019) ، تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة Route Educational and social science journal (2) 6
39. ناجواني نجلاء (2019) ، اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة المسقط ، مجلد 13 العدد2 ، وزارة التربية والتعليم سلطنة عمان .

40. نعيصة، رغداء. (2012). جودة الحياة لدى الطلبة جامعتي دمشق و تشرين. مجلة جامعة دمشق. 28 (1).

41. يمام الطيار (2021) ، اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى الايتام المقيمين في دور رعاية الايتام في محافظة دمشق ، مجلة جامعة البعث المجلد 43 العدد 23 .

**المراجع باللغة الأجنبية:**

1. Pimentel. L .Jonald .(2010). A note on the usage of Likert Scaling for research data analysis.

الملاحق

الملحق رقم (01):

مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية

عزيزي التلميذ .....

يهدف المقياس الحالي إلى دراسة استجاباتك وتصرفاتك في المواقف المختلفة، والمطلوب منك أن توضح استجاباتك أمام كل عبارة بوضع علامة x في الخانة التي تعبر رأيك وسلوكك

....

الجنس :

التخصص :

لا تنطبق تماما	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق تماماً		
					1	عندما أمشي، ألاحظ عن قصد أحاسيس جسدي وهو يتحرك.
					2	أجيد استخدام الكلمات التي تصف مشاعري.
					3	أنتقد نفسي على انفعالاتي غير العقلانية وغير الملائمة.
					4	أدرك مشاعري وانفعالاتي دون أن أصدر رد فعل تجاهها.
					5	عندما أقوم بعمل ما، يشرد ذهني وأتشتت بسهولة.
					6	عندما أغسل جسدي بالماء، أظل واعياً بانسياب الماء على جسدي.
					7	أعبر بسهولة عن معتقداتي و آرائي وتوقعاتي بالكلام.
					8	يتشتت انتباهي لما أفعله بسبب ما ينتابني من أحلام اليقظة أو القلق أو غير ذلك.
					9	أراقب مشاعري دون أن أتعلم فيها.
					10	أقول لنفسي أنه لا يجب أن أشعر بنفس الطريقة التي أشعر بها.
					11	ألاحظ تأثير الأطعمة والمشروبات على أفكاري وأحاسيسي الجسمية وانفعالاتي.
					12	من الصعب بالنسبة لي أن أجد الكلمات التي

					تصف ما أفكر فيه.
13					يتشتت ذهني بسهولة
14					أعتقد أن بعض أفكار سيئة وغير طبيعية، ولا ينبغي علي أن أفكر بهذه الطريقة.
15					أنتبه للأحاسيس مثل حركة الريح في شعري أو تأثير الشمس على وجهي.
16					أجد صعوبة في التفكير في الكلمات المناسبة للتعبير عما أشعر به تجاه الأشياء.
17					أصدر أحكامًا عما إذا كانت أفكار جيدة أو سيئة.
18					أجد صعوبة في التركيز على ما يحدث في اللحظة الحاضرة.
19					عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة، أراجع عن التفكير فيها، وأعيها دون أن أدعها تتغلب علي.
20					انتبه للأصوات مثل دقات الساعة أو تغريد الطيور أو مرور السيارات.
21					يمكنني التريث دون إصدار رد فعل فوري في المواقف الصعبة.
22					عندما أشعر بشيء ما في جسدي، يصعب علي وصفه.
23					يبدو أنني أعمل بشكل آلي دون وعي بما أفعله.
24					عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، أشعر بالهدوء بعد فترة وجيزة.
25					أقول لنفسي أنه لا ينبغي أن أفكر بالطريقة التي أفكر بها.
26					ألاحظ روائح الأشياء وشذاها
27					يمكنني التعبير بالكلام عما أشعر به من ضيق.
28					أتعجل في القيام بأنشطة ما دون أن أركز فيها.
29					عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة، ألاحظها فقط دون إصدار رد فعل.
30					أعتقد أن بعض انفعالاتي سيئة أو غير مناسبة، ولا ينبغي أن أشعر بها.
31					ألاحظ العناصر البصرية في الفن أو الطبيعة، مثل: الأشكال أو الألوان أو التراكيب أو أنماط الضوء والظل.

					32	أميل بشكلٍ طبيعيٍ للتعبير عن تجاربي بالكلام.
					33	عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة، أكتفي بملاحظتها وأدعها تتباعد عني.
					34	أقوم بالأعمال أو المهام بشكلٍ تلقائي دون وعي بما أفعله.
					35	عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة، فإنني أقيمها على أنها جيدة أو سيئة.
					36	أنتبه لكيفية تأثير انفعالاتي على أفكاري وسلوكي.
					37	أستطيع عادةً أن أصف ما أشعر به في اللحظة الحاضرة بشيءٍ من التفصيل.
					38	أفعل الأشياء بدون تركيز.
					39	ألوم نفسي عندما تحضرني أفكارٌ غير عقلانية.

### الملحق رقم (20):

#### مقياس جودة الحياة

كثيرا	قليلا	ابدا	العبارات	
			تم توجيهي الى الشعبة التي أحبها	01
			بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي	02
			أنا راض تماما على ما يقدمه لي أستاذي	03
			لدي إحساس بأنني لم أستفد بشيء من شعبي	04
			يحترمني اساتذتي ويجيبونني عن تساؤلاتي	05
			الأنشطة المدرسية بالثانوية مضيعة للوقت	06
			أنا فخور بالشعبة التي أدرسها	07

			أشعر بأن دراستي بالثانوية لا تتناسب مع طموحاتي المهنية	08
			أشعر بان الدراسة في الثانوية مفيدة للغاية	09
			أجد صعوبة في الحصول على إستشارة علمية من المرشد	10
			أشعر بانني هادئ المزاج	11
			أنا عصبي جدا	12
			أستطيع ضبط إنفعالاتي	13
			اشعر بالالاكتئاب والحزن	14
			اشعر بانني محبوب من المجتمع	15
			انا لست شخصا سعيدا	16
			اشعر بالأمن في حياتي	17
			معنوياتي منخفضة	18
			اشعر بالراحة في اي مكان	19
			اشعر بالقلق	20
			استمتع بمزاولة الانشطة المدرسية في اوقات فراغي	21
			ليس لدي وقت فراغ فكل وقتي ينقضي في المراجعة و الدراسة	22
			يكفييني الوقت لترتيب وتنظيم اعمالي	23
			اقوم بواجباتي بسرعة كبيرة نظرا لقلة الوقت	24
			اهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية	25
			تنظيم وقت الدراسة والمراجعة صعب للغاية	26
			لدي الوقت الكافي لمراجعة دروسي	27
			ليس لدي وقت للترويح عن نفسي	28
			انجز المهام لتي اقوم بها في الوقت المحدد	29
			لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية	30

الملحق رقم (03):  
مخرجات برنامج spss

Output1 [Document1] - IBM SPSS Statistics Viewer

File Edit View Data Transform Insert Format Analyze Direct Marketing Graphs Utilities Add-ons Window Help

Output

- Log
- Frequencies
  - Title
  - Notes
  - Active Dataset
  - Statistics
  - Frequency Table
  - Title
  - البيانات العنقودية
  - جودة الحياة
- Log
- Frequencies
  - Title
  - Notes
  - Statistics
- Correlations
  - Title
  - Notes
  - Correlations

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	79	1	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
2	80	1	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
Total	99	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

FREQUENCIES VARIABLES=جودة الحياة البيضة العنقودية  
/FORMAT=NOVARIABLE  
/STATISTICS=MEAN  
/ORDER=ANALYSIS.

**Frequencies**

Statistics

	جودة الحياة	البيضة العنقودية
N	99	99
Valid	0	0
Missing	117.00	63.21

CORRELATIONS  
/VARIABLES=جودة الحياة البيضة العنقودية  
/PRINT=TWO TAIL NOSIG  
/MISSING=PAIRWISE.

**Correlations**

Correlations

	جودة الحياة	البيضة العنقودية
البيضة العنقودية	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	.156
	N	99
جودة الحياة	Pearson Correlation	.123
	Sig. (2-tailed)	.123
	N	99

IBM SPSS Statistics Processor is ready | Cases: 100 | Unicode ON | H: 872, W: 439 pt

18:39 2023-03-23 101 ممشص جزلة 7°C اكتب هنا للبحث

save [DataSet1] - IBM SPSS Statistics Data Editor. جودة الحياة

File Edit View Data Transform Analyze Direct Marketing Graphs Utilities Add-ons Window Help

البيضة العنقودية: 11

رقم الاستمارة	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	17	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3
2	35	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3
3	10	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1
4	23	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3
5	8	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3
6	12	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	3
7	24	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1
8	5	3	2	3	3	1	3	3	3	3	2	2
9	9	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2
10	11	3	2	3	1	1	2	3	3	3	3	2
11	18	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2
12	27	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2
13	30	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2
14	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2
15	4	3	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2
16	29	1	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3
17	33	3	2	3	2	3	1	3	3	2	2	2
18	16	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2
19	7	3	1	2	3	3	2	3	3	3	1	2
20	37	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3
21	25	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2
22	28	3	2	3	2	3	1	3	2	3	2	2
23	36	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2
24	13	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2
25	32	1	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2
26	20	3	2	3	3	2	1	3	3	2	1	3
27	19	3	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2
28	14	3	1	2	1	3	3	3	3	3	1	1
29	3	3	2	1	3	2	1	3	2	3	1	1

Visible: 36 of 36 Variables

Data View Variable View

IBM SPSS Statistics Processor is ready | Unicode ON

16:15 2023-03-22 101 ممشص جزلة 7°C اكتب هنا للبحث

Output1 [Document1] - IBM SPSS Statistics Viewer

File Edit View Data Transform Insert Format Analyze Direct Marketing Graphs Utilities Add-ons Window Help

Output Log Reliability Scale: ALL VARIABLES Case Processing Summary

### Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

Cases	Valid	N	%
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	37	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.368
	N of Items	20 <sup>a</sup>	
	Part 2	Value	.436
	N of Items	19 <sup>b</sup>	
	Total N of Items	39	
Correlation Between Forms		.573	
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length	.729	
	Unequal Length	.729	
Outman Split-Half Coefficient		.729	

a. The items are: العبارة 1، العبارة 2، العبارة 3، العبارة 4، العبارة 5، العبارة 6، العبارة 7، العبارة 8، العبارة 9، العبارة 10، العبارة 11، العبارة 12، العبارة 13، العبارة 14، العبارة 15، العبارة 16، العبارة 17، العبارة 18، العبارة 19، العبارة 20.  
 b. The items are: العبارة 20، العبارة 21، العبارة 22، العبارة 23، العبارة 24، العبارة 25، العبارة 26، العبارة 27، العبارة 28، العبارة 29، العبارة 30، العبارة 31، العبارة 32، العبارة 33، العبارة 34، العبارة 35، العبارة 36، العبارة 37، العبارة 38، العبارة 39.

16:03 2023-03-22 101 ممشين جرنلة 7°C

IBM SPSS Statistics Processor is ready Unicode ON

Output1 [Document1] - IBM SPSS Statistics Viewer

File Edit View Data Transform Insert Format Analyze Direct Marketing Graphs Utilities Add-ons Window Help

Log Reliability Scale: ALL VARIABLES Case Processing Summary Reliability Statistics

Correlations

	العبارة 31	العبارة 36	العبارة 37	العبارة 38	العبارة 39	العبارة 40	العبارة 41	العبارة 42	العبارة 43	
العبارة 31	Pearson Correlation	.180	.284	.403	.435**	.137	1	.249	.635**	-.018-
	Sig. (2-tailed)	.286	.088	.013	.007	.417		.137	.000	.916
	N	37	37	37	37	37	37	37	37	37
العبارة 36	Pearson Correlation	-.113-	.186	-.215-	.066	-.197-	.249	1	.224	.013
	Sig. (2-tailed)	.505	.270	.200	.697	.243	.137		.182	.941
	N	37	37	37	37	37	37	37	37	37
العبارة 37	Pearson Correlation	.376*	.634**	.654**	.667**	.570*	.635**	.224	1	.369
	Sig. (2-tailed)	.022	.000	.000	.000	.000	.000	.182		.017
	N	37	37	37	37	37	37	37	37	37
العبارة 38	Pearson Correlation	.330*	.103	.251	.017	.048	-.018-	.013	.389*	1
	Sig. (2-tailed)	.046	.544	.133	.921	.779	.916	.941	.017	
	N	37	37	37	37	37	37	37	37	37

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).  
 \*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

T-Test

Group Statistics

مجموعه	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
معلمين الفصه	10	101.9000	7.69488	2.43333
معلمين الفصه	20	134.9000	9.87083	3.12143

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		T-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
معلمين الفصه	8.75	.362	-8.338-	18	.000	-33.00000-	3.95783	-41.31510-	-24.68490-
معلمين الفصه			-8.338-	16.989	.000	-33.00000-	3.95783	-41.35073-	-24.64927-

15:53 2023-03-22 101 ممشين جرنلة 7°C

IBM SPSS Statistics Processor is ready Unicode ON H: 197, W: 1050 pt