وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي الأغواط

كليــة العلوم الاجتمــاعيــة
قسم علم النفس وعلوم التربية
والأرطفونيا

ميدان العلوم الاجتماعية والإنسانية
شعبة: علم النفس
تخصص: علم النفس العيادي

العنوان:

الرفاهية النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثليجي بالأغواط

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في علم النفس: تخصص علم النفس العيادي

إعداد الطالبتين:

موسى المال سارة

لعياضي فاطمة

إشراف الأستاذة:

د. دعماش خديجة

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	العضوية
أ.د.زعابطة سرين هاجر	أستاذ محاضر أ	جامعة عمار ثليجي الأغواط	رئيساً
د. دعماش خديجة	أستاذ محاضر أ	جامعة عمار ثليجي الأغواط	مشرفا ومقرراً
د. فارسي إبراهيم الخليل	أستاذ محاضر ب	جامعة عمار ثليجي الأغواط	مناقشاً

الموسم الجامعي: 2021م / 2022م

كلمة شكر

وراء كل إنجاز قصــة عزيمة وإصــرار، ووراء كل نجاح قصــة سُـبُلٍ يُسِـرَت وقلوب دُعِمَت، ومن غيرك يا إلهي يا ولي نعمتي فلك كل الحمد والثناء، وإليك يا قدير أرفع يدي أناجيك حبك وأبلغك شـــكري وإجلالي لك على أن ألهمتنا الســـبل إلى إتمام هذا العمل المتواضع.

إلى من وقفت بجانبنا أيام الشدة والتعب ولم تبخل علينا بجهد ولا بنصـيحة، إلى من صـبرت هفواتنا وزلاتنا، فلأســتاذتنا الدكتورة المشــرفة دعماش خديجة نهدي لها كل عبارات الشــكر والامتنان.

إلى كل أساتذتنا الذين حملوا راية العلم وبلغوا أمانته نقف وقفة إجلال واحترام ووقار.

إلى كل الأشخاص الذين قبلوا أن يكونوا عينة لبحثنا هذا الذين ضحوا بوقتهم ومعلوماتهم من أجل إنجاح هذا البحث، وإلى كل الأشخاص التي ساعدونا في بحثنا نقول لهم شكرا جزيلا.

وكما لكل فاعل خير ثواب فلكل أولئك الذين ســاندونا بتشــجيعهم ودعواتهم وآرائهم نتمنى لهم الثواب والأجر ونقول لهم الشكر لا يوفيكم حقكم ولا يبلغنا واجبنا تجاهكم.

كلمة إهداء

إلى من ربياني على التقوى وحب العلم، إلى من يمثلان لي رمز العزيمة والصـــبر والتفوق، إلى من يمداني بالقوة والإصرار والثبات، إلى من يخطوان معي كل خطوة أخطوها، إلى والدي الكريمين أدام الله فرحتهما، وزين حلتهما بالنور والضياء.

إلى جدتيَّ العزيزتين صـاحبتي مكانة العزة والمحبة في قلبي، أطال الله عمرهما و تقبل الله منهما دعواتهما ورحم الله جديَّ في قبرهما.

إلى خالتي مريم الغالية، وإلى الزهور التي تزين حياتي بمعاني الأخوة والدفء والمحبة، إخوتي الأحباء الذين أناروا حياتي أملا وفرحا: إلياس، إيمان، موسى، حذيفة، وسهيل.

إلى أســـاتذة مثلوا القيم والأخلاق فأصـــبحوا مثالا للقدوة والمثل، وأخص بالذكر منهم أســتاذتي الدكتورة دعماش خديجة، والدكتورة زعابطة ســرين هاجر، والأســتاذ الدكتور فخار إبراهيم.

إلى كل أقاربي وزميلاتي المخلصــات أخص بالذكر منهن فاطمة وأميمة ووينتن مارية، وإلى كل من زرع فيَ بذرة الأمل والعمل.

إلى كل هؤلاء أقف وقفة إجلال واحترام وأحييهم تحية شكر وامتنان وأقول لهم أطال الله عمركم وبلغكم أمانيكم وجعل الجنة مثواكم إن شاء الله.

سارة بنت مصطفى

كلمة إهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى الذين إذا دعيت لهم قلت ربي ارحمهما كما ربيان

حاولت ظفر كلمات فلم أجد فيهم شعرا ولا أوزان

وعلى وصف الجوهر والألماس عجز اللسان ..... بداية أهديها إلى معلمة.. الأمل نبع الحنان

إلى من وصفها العدنان بأن تحت قدميها جنان..... إلى من جاهدت لأجلي ولم تبخلني يوما ولم تجعلني في حرمان

تحياتي إليك فخرا وحبا يا وردة الريحان ..... أسال الله أن يرزقك الله صحة الأبدان

حفظك الله لنا ورعاك وأطال في عمرك يا أمي يا لؤلؤة المرجان

إلى معلم الصبر .... أبتي تاج الزمان ..... إلى صاحب المعطاء بدون نهاية وحسبان

إلى من كانت أساليب تربيته بإحسان .....إلى من تحدى كل الظروف ووقف بجانبي وكان لي بر الامان

إلى من رافق دربي وكان له الفضل بعد الله سبحانه وتعالى وكان لي السند والسكينة والاطمئنان

إلى من رسم لي الطريق وأوصاني به وقال لي هاتي لي بالبرهان

قلت سأعدك وسأصل ولو كنت حبوا والله المستعان

فيا أبتاه نم قرير العين اليوم وعدي قد تحقق وحلمك هاهو قد حان

أهدي ثمرة جهدي إلى من جاهد عليها وطالما حلمه كان

من بين الحضور عيناه فرحا وافتخارا يرتقبان ..... أبي فرحي هذا وكأنه من دونك فيه نقصان

فكل من عليها فان ..... في جنة الخلد يا أبتاه نلتقيان

رحمك الله يا أبي الغالي وأسكنك فسيح الجنان ..... وجعل الجنة مثواك وأعتقك من النيران

ربي اجعل قبره روضة من رياض الجنة يا رحمان..... وأنر قبره واحشره مع النبيين والصديقين يا حي يا منان

أهديها إلى رفقائي وسندي في الحياة أخوتي وأخواتي إلى رفقاء دربي هم الخلان

بداية بأخي وأبي الثاني إلى أخي الأصغر لكم مني جزيل الشكر والامتنان

أهدي تحياتي وتقدري لكل الأساتذة في مشواري الدراسي وعلى رأسهم المشرفة الدكتورة دعماش خديجة والأستاذة زعابطة سيرين هاجر لها ولهم مني جزيل الشكر والعرفان أسال الله ان يجعلها لكم في الميزان

فاطمة بنت توهامي

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة جامعة الأغواط، ومعرفة إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة، مع الكشف عن الفروق في كل من الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية لدى أفراد العينة تبعا لمتغير الجنس، التخصص، المستوى الأكاديمي. تكونت عينة الدراسة من 136 طالب من جامعة عمار ثليجي بالأغواط، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية من كلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس وكلية العلوم البيولوجية، ذوي المستوى الأكاديمي الأولى والثالثة ليسانس ذكورا وإناثا. أما عن أدوات الدراسة فقد استعملت الباحثتان مقياس الرفاهية النفسية تصميم: سميرة محمد شند وسلومة وحسام هيبة (2013) اعتمادا على مقياس الرفاهية لكارول رايف Ryff (1989)، ومقياس لانجر (1992) Langer ترجمة علي المعموري وسلام عبد (2018). اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وتم الاستعانة ببرنامج التحليل الإحصائي للبيانات spss22 مستعملين الأدوات الإحصائية الآتية في التحليل: معامل الارتباط بيرسون واختبار T للفروق والانحدار الخطي البسيط ومعامل ألفا كرونباخ. وقد توصلت النتائج إلى ما يلي:

توجد علاقة طردية موجبة بين الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية لدى عينة طلبة جامعة الأغواط.

يمكن التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال اليقظة الذهنية لدى عينة طلبة جامعة الأغواط.

مستوى الرفاهية النفسية لدى أفراد العينة مرتفع لدى عينة الدراسة.

مستوى اليقظة الذهنية لدى أفراد العينة مرتفع لدى عينة الدراسة.

لا توجد فروق في الرفاهية النفسية تعزى لمتغير الجنس والمستوى الأكاديمي والتخصص لدى عينة الدراسة.

لا توجد فروق في اليقظة الذهنية تعزى لمتغير الجنس والمستوى الأكاديمي والتخصص لدى عينة الدراسة.

الكلمات المفتاحية: الرفاهية النفسية، اليقظة الذهنية، طلبة الجامعة.

relationship between psychological well-being and mindfulness among LAGHOUAT university students

Abstract:

The present research aimed to examine of the relationship between psychological well-being and mindfulness among university students, as well as the contribution of mindfulness to prediction of psychological well-being, as well as the detection of differences in their scores on the measure of psychological well-being, mindfulness according to the variables of the sex and the academic class (first / third) and academic specialization (literary/ scientific). The study sample consisted of 136 male and female students of the Faculty of Humanities Department of Psychology, and the Faculty of Biology in Amar Telidji Laghouat University. They were selected by stratified random method, with first and third academic levels, male and female.

As for the study tools, the researchers used the psychological well-being Scale of: Samira Muhammad Chand, Saluma and Husam Heiba (2013) based on the Carol Ryff scale (1989); mindfulness Scale of (langer, 1992) Translated by Ali Al-Mamouri and Salam Abd.(2018)

after the processing of data statistically with the statistical analysis program for data spss22, and the following statistical tools in the analysis: Pearson correlation coefficient, T-test for differences, simple linear regression, and alpha Cronbach's coefficient; The results showed a positive relationship between psychological well-being and mindfulness, and the contribution of mindfulness in psychological well-being. as such the results revealed that there are High levels of psychological well-being and mindfulness among students, as well as the results did not show any differences of statistical significance in psychological well-being and vigilance due to the variables of gender, specialization and academic level to the study group.

Key words: psychological well-being, Mindfulness, University students.

فهرس المحتويات:

كلمة شكر ..... أ

كلمة إهداء ..... ب

كلمة إهداء ..... ج

ملخص الدراسة ..... د

Abstract ..... هـ

فهرس المحتويات ..... و

فهرس الجداول ..... ز

فهرس الأشكال والمخططات التوضيحية ..... ط

فهرس الملاحق ..... ي

مقدمة 1

الجانب النظري 5

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة **6**

1. الإشكالية 7
2. فرضيات الدراسة 9
3. أهداف الدراسة 10
4. أهمية الدراسة 11
5. التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة 11
6. الدراسات السابقة 12
7. التعليق على الدراسات السابقة 17

الفصل الثاني: الرفاهية النفسية 20

تمهيد 21

1. مفهوم الرفاهية النفسية.....22
2. المفاهيم المرتبطة بالرفاهية النفسية:.....25
3. مداخل مفهوم الرفاهية النفسية.....26
4. النظريات المفسرة للرفاهية النفسية.....27
5. أبعاد الرفاهية النفسية.....31
6. خصائص الرفاهية النفسية.....34
7. العوامل المؤثرة في الرفاهية النفسية.....37
8. قياس الرفاهية النفسية.....38
9. العلاج بالرفاهية النفسية.....38
10. نظريات تفسير العلاقة بين الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية.....40
خلاصة الفصل.....43
الفصل الثالث: اليقظة الذهنية.....44
تمهيد.....45
1. مفهوم اليقظة الذهنية.....46
2. نشأة اليقظة الذهنية.....48
3. النظريات المفسرة لليقظة الذهنية.....50
4. أبعاد اليقظة الذهنية.....52
5. خصائص اليقظة الذهنية.....55
6. أسس اليقظة الذهنية.....56
7. مميزات اليقظة الذهنية.....57
8. أهمية اليقظة الذهنية.....57
9. التدخلات العلاجية القائمة على اليقظة الذهنية.....58

10. ممارسة اليقظة الذهنية.....61
خلاصة الفصل.....66
الجانب التطبيقي (الميداني).....67
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة.....68
تمهيد.....69
1. منهج الدراسة.....69
2. حدود الدراسة.....69
3. الدراسة الاستطلاعية.....70
4. الدراسة الأساسية.....70
5. أدوات الدراسة.....73
6. إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية.....87
7. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.....87
خلاصة الفصل.....88
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.....89
تمهيد.....90
- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى.....90
- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية.....93
- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة.....96
- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة.....98
- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الخامسة.....99
- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية السادسة.....101
- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية السابعة.....103

- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثامنة 104
- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية التاسعة 106
- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية العاشرة..... 107

الاستنتاج العام 110

الخاتمة **111**

خاتمة..... 112

مقترحات الدراسة..... 113

قائمة المراجع **114**

قائمة المراجع والمصادر 115

المراجع الأجنبية..... 120

الملاحق..... **122**

فهرس الجداول:

الجدول (01): يمثل خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي الرفاهية النفسية..... 35
الجدول (02): يمثل مجتمع الدراسة ونسب العينة بالنسبة للمجتمع..... 71
الجدول (03): يمثل خصائص عينة الدراسة حسب الجنس..... 72
الجدول (04): يمثل خصائص عينة الدراسة حسب التخصص..... 73
الجدول (05): يمثل خصائص عينة الدراسة حسب المستوى الأكاديمي..... 73
الجدول (06): يمثل معامل ارتباط بعد الهدف في الحياة مع بنوده..... 75
الجدول (07): يمثل معامل ارتباط بعد تقبل الذات مع بنوده..... 76
الجدول (08): يمثل معامل ارتباط بعد الاستقلالية مع بنوده..... 77
الجدول (09): يمثل معامل ارتباط بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين مع بنوده..... 78
الجدول (10): يمثل معامل ارتباط بعد النضج الشخصي مع بنوده..... 79
الجدول (11): يمثل معامل ارتباط بعد التمكن من البيئة مع بنوده..... 80
الجدول (12): يمثل معامل ارتباط أبعاد الرفاهية النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس 81
الجدول (13): يمثل صدق المقارنة الطرفية لمقياس الرفاهية النفسية..... 81
الجدول (14): يمثل معامل ألفا كرونباخ لمقياس الرفاهية النفسية..... 82
الجدول (15): يمثل ثبات التجزئة النصفية لمقياس الرفاهية النفسية..... 83
الجدول (16): يمثل معاملات ارتباط مقياس اليقظة الذهنية مع بنوده..... 84
الجدول (17): يمثل صدق المقارنة الطرفية لمقياس اليقظة الذهنية..... 85
الجدول (18): يمثل معامل الفا كرونباخ لمقياس اليقظة الذهنية..... 86
الجدول (19): يمثل ثبات التجزئة النصفية لمقياس اليقظة الذهنية..... 86
الجدول (20): يمثل معامل الارتباط بين اليقظة الذهنية والرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة 90
الجدول (21): يمثل معاملات الارتباط بين اليقظة الذهنية وأبعاد الرفاهية النفسية..... 91

الجدول (22): يمثل نتائج اختبار التباين الأحادي 93
الجدول (23): يمثل مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة..... 96
الجدول (24): يمثل مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة 98
الجدول (25): يمثل نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس في الرفاهية النفسية 100
الجدول (26): يمثل نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس في اليقظة الذهنية..... 101
الجدول (27): يمثل نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات عينة الدراسة تبعا لمتغير التخصص في الرفاهية النفسية..... 103
الجدول (28): يمثل نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات عينة الدراسة تبعا لمتغير التخصص في اليقظة الذهنية..... 104
الجدول (29): يمثل نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات عينة الدراسة تبعا لمتغير المستوى الأكاديمي في الرفاهية النفسية..... 106
الجدول (30): يمثل نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات عينة الدراسة تبعا لمتغير المستوى الأكاديمي في اليقظة الذهنية..... 108

فهرس الأشكال والمخططات التوضيحية:

الشكل (01): يمثل أبعاد الرفاهية النفسية.....34

الشكل (02): اعتدالية الانحدار الخطي للرفاهية النفسية على اليقظة الذهنية.....94

الشكل (03): معادلة الانحدار الخطي لعلاقة الرفاهية النفسية باليقظة الذهنية 95

فهرس الملاحق:

الملحق (1): مقياس الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية الموزع على عينة الدراسة.....123

الملحق (2): الخصائص السيكوميترية لمقياس الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية.....128

الملحق (3): نتائج spss22 لاختبار الفرضيات.....130

مقدمة:

في ظل تطور علم النفس الإيجابي في الآونة الأخيرة وظهوره كعلم استقطب اهتمام العلماء والباحثين باعتباره علما يبحث عن محددات السعادة البشرية، ظهر مصطلح الرفاهية النفسية لما له من مكانة بارزة لدى مختلف المجتمعات والثقافات. ولقد سعى الجميع إلى الرفاهية النفسية بوصفها هدفا أسمى للحياة، لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية والرضا عن الحياة وتقدير الذات وتحقيقها والتمتع بمشاعر الرفاهية النفسية، وعلى الرغم من ذلك فقد تجاهل علماء النفس لسنوات طويلة الخوض في المشاعر الإيجابية للشخصية، وظلت الانفعالات السلبية مثل القلق والاكتئاب والضغوط النفسية والانطوائية والتشاؤم وغير ذلك الأكثر تناولا في بحوثهم ودراساتهم النفسية علما بأن الغاية الأساسية لعلم النفس هي مساعدة الفرد في أن يحيا حياة سعيدة يشعر فيها بالسعادة؛ فالرفاهية النفسية تعني سير الحياة على ما يرام، وهي مزيج من الشعور بالرضا والأداء الفعال ولا تتطلب أن يشعر الأفراد بالراحة طوال الوقت، فالمشاعر المؤلمة مثل الإحباط والفشل والحزن جزء طبيعي من الحياة، والقدرة على إدارة هذه المشاعر السلبية أو المؤلمة أمر ضروري للرفاهية، ولا يشمل هذا المفهوم الشعور بالراحة والمشاعر الإيجابية فحسب بل يشمل العواطف والمشاركة والثقة والمودة وتطوير إمكانيات الفرد والسيطرة على حياة الفرد من أجل تحقيق أهداف قيمة وتجربة علاقات إيجابية. (عبد الكريم، 2021، ص457)

وقد أظهرت ذلك رايف Ryff في نظريتها 1989 حيث تحدثت عن كون الرفاهية لها 6 أبعاد تمثلت في: الهدف في الحياة، تقبل الذات، الاستقلالية، العلاقات الإيجابية بالآخرين، النضج الشخصي، والتمكن من البيئة، إذ أن الشخص يكون في سعي دائم إلى رسم الأهداف والتخطيط لها مع استقلاليته التامة في توجهاته والاعتماد على نفسه في شتى الأمور، كما أنه يتمتع بنضج شخصي جيد قادر على تحمل مسؤوليته وقراراته الشخصية وتفكيره إيجابي معقول غير محدود، أما بالنسبة للجانب العلائقي يكون الشخص اجتماعيا سريع الاندماج مع شرائح المجتمع أي أنه يتمتع بعلاقات اجتماعية جيدة سواء مع أسرته خاصة ومجتمعه عامة، وبالتالي وجب علينا القول أن الفرد الذي تتوفر فيه هاته السمات يتمتع بشخصية وصحة نفسية جيدة ورفاهية مرتفعة، وهذا ما تناولته (صفوت، 2019، ص111) في دراستها حيث أكدت ووضحت أن "الرفاهية النفسية تتطور من خلال مجموعة

من المتغيرات منها التنظيم الانفعالي كأحد أبعاد الذكاء الوجداني وسمات الشخصية والهوية والخبرات الحياتية، كما أن الرفاهية النفسية ترتبط بالعديد من الخصائص الإيجابية كالتفاؤل وتقدير الذات والرضا عن الحياة والسعادة والتعاطف والتوافق البيئي للأفراد ".

كما ربطت الرفاهية النفسية بعامل اليقظة الذهنية في عدة دراسات باعتبارها من مواضيع علم النفس الإيجابي الحديثة، كما وقد أخذت منحاها أيضا في العلاجات النفسية كالعلاج النفسي القائم بالتقبل والالتزام الذي يقوم عليها كتقنية من تقنيات العلاج والتي لاقت نجاحا في الميدان وهذا لكون اليقظة الذهنية العامل المهم في حياة الإنسان بتقلباتها وضغوطاتها ولها أهمية قصوى في تسيير الفرد وتوجيهه على النحو السليم وفي خط السواء دون الميل أو الاضطراب في تفكيره وفطنته إضافة إلى ذلك تقبله وتكيفه بالواقع كما هو، وهذا ما أشارت إليه دراسة (صفوت، 2019، ص109) التي تناولت اليقظة الذهنية على أنها تعد " حالة من الانتباه والوعي بما يحدث في الوقت الحاضر، والتي تدعم الانتباه للخبرات التي يمر بها الفرد في اللحظة الحالية مما يعزز ضبط الانتباه للخبرات التي يمر بها الفرد في اللحظة الحالية ومن ثم تزيد الانفعالات الإيجابية. واستنادا على ما توصلت إليه دراسة (عبد الباقي، 2020، ص100) فيما يخص العلاقة بين الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية حيث تشير إلى أنه "قد ظهرت العديد من النظريات والنماذج التي تحاول تفسير ميكانيزمات عمل اليقظة الذهنية المسئولة عن تنمية الرفاهية النفسية، والصحة النفسية".

اعتقد البعض أن اليقظة الذهنية تعزز الرفاهية النفسية بشكل مباشر، إذ ينظر إليها على أنها حالة ذات جودة عالية في حد ذاتها تتسم بالبهجة والحيوية؛ حيث أن الوظيفة الأساسية لليقظة الذهنية هي قدرتها على تهدئة العقل وإعادة توازنه حتى في المواقف الصعبة، كما أنها تزيد من القدرة على التعامل والاستمتاع بالخبرات الإيجابية، ومن ثم تزيد من قدرة الفرد على التصرف بشكل يتسق مع تلك القيم ويشبع حاجاته النفسية، وبالتالي تعزز الرفاهية النفسية لديه. كما وأن اليقظة الذهنية حسب (خشبة، 2018، ص500، 501) أشارت على أنها " تساعد الفرد على تكوين حالة عقلية مرنة وتكوين فئات تصنيفية جديدة مما يزيد من انفتاحه على الأفكار الجديدة والآراء المختلفة كما أنها تجعله أكثر توقعا لردود الأفعال والاستجابات في المواقف المختلفة والتنبؤ بسير الأحداث الضاغطة ونتائجها، مما يجعله يستجيب لتلك الأحداث باستجابات عقلانية ويواجهها بأساليب تركز على التفكير في

حل المشـــكلات، بدلا من الحلول المتمركزة على الانفعال والعاطفة، ومن ثم يصـــبح أكثر فعالية ويســـتطيع التحكم في الأحداث من حوله ويقبل القضـــاء والقدر فيكون أكثر ارتباطا بالواقع والحاضـــر (هنا والآن) بدلا من اجترار الماضـــي وهذا هو جوهر الرفاهية النفســـية". ويشـــير جريجوار وآخرون إلى أن ممارســـة اليقظة الذهنية أو التدريب عليها يعزز قدرات التنظيم العاطفي من خلال تغيير علاقة الفرد بعواطفه، فتمتع الفرد بمســـتويات مرتفعة من اليقظة الذهنية يمكنه من التعبير عن مشـــاعره دون إفراط فيها وهذا بدوره يعزز من رفاهيته النفسية.

وفي دراستنا الحالية ركزنا على طلبة الجامعة كعينة للدراسة باعتبار الحياة الجامعية مرحلة مهمة يواجه فيها الطالب عددا من التحديات والعقبات (الأكاديمية، الاجتماعية، الاقتصادية، الأسرية، المهنية..) بالإضافة إلى تعرضهم للعديد من الصراعات والإحباطات ومرور البعض منهم بخبرات مؤلمة وأزمات عاطفية فاشـــلة مما قد يؤثر في وعيهم ومدى انتباههم وتركيزهم ما قد يؤدي إلى تدني مستوى رفاهيتهم النفسية. وباعتبار اليقظة الذهنية تنظم الوعي فقد تساعد الطالب في تنظيم أموره وأفكاره الشخصية وتقبل الواقع مما قد يؤدي هذا إلى توافقه النفسي والاجتماعي والذي يعبر عنه أيضا بمستوى من الرفاهية النفسية.

وبناء على ما ســبق فقد اعتمدت دراســتنا الحالية على دراســة العلاقة بين الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة واختبار إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال اليقظة الذهنية مع دراسة مستوى اليقظة الذهنية والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة ودراسة الفروق تبعا للجنس (ذكر/أنثى) والتخصـــص (أدبي، علمي) والمســـتوى الأكاديمي (أولى ليســـانس/ثالثة ليســـانس). واعتمدنا من أجل الوصـــول إلى النتائج على المنهج الوصـــفي الارتباطي كمنهج مناســـب للإلمام بالدراســـة بعينة تقدر ب 136 طالب جامعي من جامعة عمار ثليجي وتحديدا من كلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس والبيولوجيا.

ولتحقيق الدراسة فقد تناولت الدراسة جانبين نظري وميداني حسب الخطة التالية:

يشمل الجانب النظري على ثلاثة فصول:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة والذي يضم إشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة، أهداف الدراسة، أهمية الدراسة، المفاهيم الأساسية للدراسة، الدراسات السابقة، والتعقيب على الدراسات السابقة.

الفصل الثاني: فقد اشتمل على متغير الرفاهية النفسية (تمهيد، المفهوم، المفاهيم المرتبطة، مداخل مفهوم الرفاهية، النظريات المفسرة، الأبعاد، الخصائص، الأسس، العوامل المؤثرة في الرفاهية، قياس الرفاهية، والعلاج بالرفاهية النفسية، نظريات تفسير العلاقة بين الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية، وخلاصة الفصل).

الفصل الثالث: اشتمل على متغير اليقظة الذهنية (تمهيد، المفهوم، النشأة، النظريات المفسرة، الأبعاد، الخصائص، الأسس، المميزات، الأهمية، التدخلات العلاجية القائمة على اليقظة، ممارسة اليقظة، وخلاصة الفصل).

أما الجانب الميداني فقد اشتمل على فصلين:

الفصل الرابع: ويحتوي هذا الفصل على الإجراءات المنهجية للدراسة من خلال التطرق إلى المنهج الملائم للدارسة، حدود الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، الدراسة الأساسية، أدوات الدراسة، إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية، الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة، مع تمهيد وخلاصة للفصل.

الفصل الخامس: والذي تم فيه عرض وتحليل وتفسير النتائج.

ثم اختتمت الدراسة بالاستنتاج العام ثم الخاتمة ومقترحات الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية
2. فرضيات الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة
6. الدراسات السابقة
7. التعقيب على الدراسات السابقة

1. الإشكالية:

إن الحديث عن طلبة الجامعة يعد ضروريا لكونهم يمثلون لبنة المجتمع المستقبلي، ثم إن خلال هذه المرحلة تتكون أغلب الاتجاهات لدى الطلبة، فالمرحلة الجامعية تعد الإطار المهم في حياة الفرد وإحدى المراحل التعليمية الهامة فهي تفتح لهم فرص التكوين والعمل كما تمثل أرضية لتزويدهم بالعديد من المهارات والخبرات الأكاديمية والحياتية التي تساعدهم في تكوين وصقل شخصيتهم، غير أنهم يواجهون عدة تحديات اجتماعية، اقتصادية، أسرية، صحية.. إلى جانب تعرضهم للعديد من الصراعات والإحباطات التي قد تؤثر على صحتهم النفسية. كما وأن طلبة الجامعة يمرون بمرحلة انتقالية من مرحلة الثانوي إلى الجامعي هذا ما قد يجعلهم يعيشون تشوشا فكريا والذي قد يظهر في السنة الأولى ويتناقص مع السنوات الأخرى، لذا فقد ركزنا في بحثنا على عينة السنة الأولى والثالثة ليسانس كسنتين مهمتين ومتمايزتين.

لقد ذكر مصطلح اليقظة الذهنية كمصطلح جديد نسبيا في علم النفس الإيجابي لاقى اهتمام العلماء، وقد عرف بأنه يمثل طرق تفكير وتوجيه للانتباه تجاه الأحداث الحياتية، وحسب سيلجمان نجد اليقظة الذهنية ركزت على الانتباه والوعي والانفتاح على الخبرات وهي من بين ما يتطلع إليه الأشخاص الذين يعانون من المشاكل. هذا وقد شهدت العقود الثلاثة الماضية اهتمامًا شعبيًا وأكاديميا بالفوائد المتعددة لليقظة العقلية وأثر تطبيقاتها المختلفة في المجالات العلاجية والتربوية والصحة النفسية والمشكلات السلوكية، وذلك من خلال فك العلاقة الارتباطية بين الأفكار التلقائية وأنماط السلوك التي تكسب الفرد نمطًا إيجابيًا وتحكمًا سلوكيًا ذاتيًا متزنًا في الحياة اليومية، حيث يتعامل الفرد مع المثيرات من حوله بانتباه ووعي من خلال مراقبة أفكاره وانفعالاته ومشاعره، والتعايش لحظة بلحظة معها والانفتاح على الخبرات الجديدة والتواصل معها الذي يسهم في التنظيم السلوكي الذاتي للفرد، وإكسابه القدرة على اتخاذ خيارات تكيفية حول الاستجابات المختلفة. (ختاتنة، 2019، ص61)

ولقد ربطت اليقظة الذهنية في الدراسة الغربي بعدد كبير من النتائج الإيجابية للصحة النفسية وخاصة فيما يتعلق بالرفاهية النفسية، وقدمت الدراسات الوصفية أدلة وافرة على الارتباط الإيجابي بين اليقظة الذهنية والرفاهية النفسية. واستنادا إلى الدراسات السابقة نجد الكثير من الدراسات الأجنبية التي تناولت هذا الموضوع في محاولة الدراسة عن طبيعة

العلاقة بين الرفاهية النفســـية واليقظة الذهنية ومنها(Hanley, warner e Garland,2014) و (Howell et al,2008) و (Bajaj e Pande, Chang, Huang e Lin,2015).

كما قدمت الدراسات التجريبية التي استخدمت التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية، وخاصة ما عرف ببرنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة الذهنية Mindfulness–Based Stress Reduction (MBSR) نتائج واعدة على الآثار الإيجابية لممارسة اليقظة الذهنية في تنمية مستوى اليقظة الذهنية المقررة ذاتيًا والرفاهية النفسية. (عبد الباقي، 2020، ص100)

وعلى إثر قراءة تعاريف اليقظة الذهنية نجد أنها قد تؤدي بالطالب الجامعي إلى تقليص التشـــوش الفكري والذي بدوره قد يؤدي إلى إحســـاس الطالب بالراحة أو ما يســـمى بالرفاهية النفسية. وتعد دراسات رايف Ryff من أهم الدراسات التي تناولت مفهوم الرفاهية النفســـية ومؤشـــراته وقد قدمت ryff (1989) نموذجا متعدد الأبعاد للأداء النفســـي الإيجابي والذي يشمل ستة أبعاد (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، الإجادة البيئية، الهدف في الحياة، النمو الشـــخصـــي)، ومجموع هذه الأبعاد يســـاعد الإنســـان على الارتقاء إلى الرفاهية النفسية.

كما بينت ريان وديســـــي 2001 بين مدخلين للرفاهية هما: المدخل الذاتي: الذي يركز على السعادة والسرور ويعرف الرفاهية من ناحية السرور وتجنب الألم ويؤكد على فكرة أن السعادة والسرور يشكلان الهدف الأسمى في الحياة (خرنوب، 2016، ص217). أما المدخل الثاني هو المدخل النفســـي وتعبئة الطاقات ويركز هذا المدخل على الأداء الوظيفي الذي يعكس بلوغ أهداف حياتية ذات معنى وواضـــحة، وأول من كتب عن فلســـفة الســـعادة أرسطو واعتبرها إدراك الفرد لإمكاناته الحقيقية، ولهذه الفكرة أصـول في كتابات سـارتر عام 1965 حيث أكد على مسؤولية الفرد ليكتشف معنى لوجوده وحياته، وفي علم النفس ارتبطت الرفاهية النفسية بمفهوم تحقيق الذات لماسلو عام 1968 والأداء أو الوظيفة الكاملة لروجرز عام 1961 والتي تشـــير إلى تحقيق أقصـــى اســـتفادة للكائن الحي حتى يحقق إمكاناته الخاصة. (السويلم، 2019، ص511)

وانطلاقا مما سـبق نطرح الإشـكال الآتي: **ما طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسـية واليقظة الذهنية لدى عينة طلبة جامعة الأغواط؟**

وهنا نحاول الإجابة على التساؤلات التالية:

ما طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية لدى عينة طلبة جامعة الأغواط؟

هل يمكن التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال اليقظة الذهنية لدى عينة طلبة جامعة الأغواط؟

ما مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة طلبة جامعة الأغواط؟

ما مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة طلبة جامعة الأغواط؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصـــائية في الرفاهية النفســـية لدى عينة طلبة جامعة الأغواط تعزى لمتغير الجنس؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية لدى عينة طلبة جامعة الأغواط تعزى لمتغير الجنس؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصـــائية في الرفاهية النفســـية لدى عينة طلبة جامعة الأغواط تعزى لمتغير التخصص الأكاديمي؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية لدى عينة طلبة جامعة الأغواط تعزى لمتغير التخصص الأكاديمي؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصـــائية في الرفاهية النفســـية لدى عينة طلبة جامعة الأغواط تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية لدى عينة طلبة جامعة الأغواط تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي؟

2. **فرضـيات الدراسـة:** وفقا للإشـكاليات التي تطرحها الدراسـة ووفقا للدراسـات السـابقة وتطلعاتنا في الجانب النظري نقترح الفرضيات الاتية:

توجد علاقة طردية موجبة بين الرفاهية النفســـية واليقظة الذهنية لدى عينة طلبة جامعة الأغواط.

يمكن التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى عينة طلبة جامعة الأغواط من خلال اليقظة الذهنية.

يوجد مستوى مرتفع من الرفاهية النفسية لدى عينة طلبة جامعة الأغواط.

يوجد مستوى مرتفع من اليقظة الذهنية لدى عينة طلبة جامعة الأغواط.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية لدى عينة طلبة جامعة الأغواط تعزى لمتغير الجنس.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصـائية في اليقظة الذهنية لدى عينة طلبة جامعة الأغواط تعزى لمتغير الجنس.

توجد فروق ذات دلالة إحصـائية في الرفاهية النفسـية لدى عينة طلبة جامعة الأغواط تعزى لمتغير التخصص الأكاديمي.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصـائية في اليقظة الذهنية لدى عينة طلبة جامعة الأغواط تعزى لمتغير التخصص الأكاديمي.

توجد فروق ذات دلالة إحصـائية في الرفاهية النفسـية لدى عينة طلبة جامعة الأغواط تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي.

توجد فروق ذات دلالة إحصـــائية في اليقظة الذهنية لدى عينة طلبة جامعة الأغواط تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي.

3. **أهداف الدراســة:** في كل دراســة هناك أهداف تســعى إلى تحقيقها ودراســتنا الحالية تهدف إلى ما يلي:

الكشـــف عن طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفســـية واليقظة الذهنية لدى عينة طلبة جامعة الأغواط.

معرفة إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفســـية من خلال اليقظة الذهنية لدى عينة طلبة جامعة الأغواط.

معرفة مستوى الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية لدى عينة طلبة جامعة الأغواط.

الكشف عن الفروق في الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية حسب متغيرات الجنس والتخصص والمستوى الأكاديمي لدى عينة طلبة جامعة الأغواط.

4. **أهمية الدراســـة:** لابد قبل إجراء أي دراســـة تحديد مدى أهميتها نظريا وميدانيا، لذا فتبرز أهمية دراستنا فيما يلي:

الأهمية النظرية: تتمثل أهمية الدراسة النظرية في كون الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية من الموضوعات الحديثة نسبيا في علم النفس الإيجابي والتي لاقت اهتمام الباحثين في دراستها. كما وتعتبر زيادة للتراث الســـيكولوجي في علم النفس العيادي، حيث يمكن أن يفتح المجال للباحثين للتطرق أكثر في الموضوع، خاصة وأنه يتميز بالحداثة النسبية وقلة التناول؛ إلى جانب كون الموضـــوع يعالج فئة طلبة الجامعة التي تعتبر فئة مهمة كونها تمثل مســـتقبل المجتمع وتحدد نجاحه.

الأهمية التطبيقية: تظهر الأهمية التطبيقية للبحث في كونه يهتم بفئة طلبة الجامعة ومراجعة تكوينهم الشـخصـي والتعليمي. كما ونستفيد من هذه الدراسة في محاولة إيجاد توصيات للاهتمام أكثر بالجانب النفسي لطلبة الجامعة وإعادة النظر في الحياة الجامعية ونتائجها.

5. **التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:** يعتبر التعريف الإجرائي لمصطلحات الدراسة مهما لكونه يحدد بدقة موضوع الدراسة، ونعرف مصطلحات دراستنا كما يلي:

الرفاهية النفسية: تعتبر الرفاهية النفسية مفهوم شامل يحمل في طياته مفاهيم عديدة من (مستوى رضا الفرد عن حياته، وما مدى تقبله لذاته، واستقلاليته، ونموه الشخصي وأهدافه في الحياة، إضـــافة إلى قدرته على التحكم في بيئته) التي تندرج كلها تحت كل ما هو إيجابي؛ كما ويعبر عنها بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد في مقياس الرفاهية النفسية.

اليقظة الذهنية: تعتبر اليقظة الذهنية فطنة الشـــخص وتيقظه وانتباهه ووعيه لذاته وعالمه الخارجي بتركيز دون شرود ذهني، ويعبر عنها بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد في مقياس اليقظة الذهنية.

طلبة الجامعة: هم طلبة الجامعة من الذكور والإناث الذين يدرسون في السنة الأولى والثالثة ليسانس من كليتي البيولوجيا وكلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس بجامعة عمار ثليجي الأغواط في السنة الجامعية 2021م/2022م.

6. الدراسات السابقة: قبل الشروع في أي دراسة يجب الاطلاع على الدراسات السابقة لموضوع الدراسة من أجل الاعتماد عليها في بناء الدراسة الحالية والاستعانة بها؛ هذا وقد اعتمدنا في عرض الدراسات السابقة لدراستنا هذه على الدراسات التي ركزت على عينة طلبة الجامعة ثم على متغيرات الدراسة، وهي تتمثل في:

الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة معا:

1. دراسة ناصر شعبان (2020) بعنوان تأثير تدريبات اليقظة الذهنية على الرفاهية النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها بمصر: استخدم المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان –2020/2019، وبلغ قوام عينة الدراسة 40 طالب، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين أحدهما تجريبية 20 طالب والأخرى ضابطة 20 طالب، وكانت من النتائج أن برنامج تدريبات اليقظة الذهنية ساهم في تحسن محددات الرفاهية النفسية لصالح القياس البعدي.

2. دراسة أمل عبد الباقي (2020) بعنوان تأثير تحسين مستوى اليقظة الذهنية المقررة ذاتيًّا وأبعادها المختلفة على مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من الإناث (دراسة شبه تجريبية) بمصر: استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي على عينة مكونة من 80 مشتركة، تراوحت أعمارهن بين (20– 28) سنة، مقسمة إلى مجموعتين مجموعة تجريبية عددها (37) مشتركة، ومجموعة ضابطة عددها (43) مشتركة. تم التأكد من تكافؤ العينتين على متغيري السن والمستوى الاجتماعي والاقتصادي، وكذلك اليقظة الذهنية المقررة ذاتيا وأبعادها المختلفة، والرفاهية النفسية قبل بدء البرنامج. استخدمت الدراسة ثلاث أدوات: مقياس الأوجه الخمسة لليقظة العقلية (من إعداد بير وآخرين تعريب عبد الرقيب البحيري وآخرين)، ومقياس الرفاهية النفسية (لرايف تعريب الباحثة)، وبرنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة (من إعداد جون كابات زين وترجمة الباحثة). وقد طبق المقياسان قبل بدء البرنامج وبعد انتهائه على كلا المجموعتين، وبعد ثلاثة أشهر على العينة التجريبية. وقد أسفرت النتائج عن فاعلية برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة الذهنية في تحسين مستوى اليقظة الذهنية المقررة ذاتيا وأبعادها المختلفة فيما عدا بعد "الوصف"، كما أسفرت النتائج عن تأثير تحسين مستوى اليقظة الذهنية المقررة ذاتيا على الرفاهية النفسية. وأخيرا

اســـتمرار التحســـن في مســـتوى اليقظة الذهنية المقررة ذاتيا وأبعادها، والذي أدى بدوره إلى تحسن الرفاهية النفسية بعد ثلاثة أشهر. ومجمل النتائج تدعم الاعتقاد السائد في أدب اليقظة الذهنية بأن ممارســـة اليقظة الذهنية تؤدي إلى تحســـن مســـتوى اليقظة الذهنية المقررة ذاتيا والذي بدوره يحسن مستوى الرفاهية النفسية.

3. **دراسة إيناس مصطفى، هانم سالم (2019) بعنوان النموذج البنائي للعلاقات بين اليقظة الذهنية والذكاء الوجداني والرفاهية النفســـية لدى طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة الزقازيق بالســعودية:** تكونت عينة الدراســة من (211) طالبًا وطالبة من طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية بجامعة الزقازيق. وتم تطبيق مقياســـي اليقظة الذهنية والرفاهية النفســـية (ترجمة وتعريب الباحثات) ومقياس الذكاء الوجداني (إعداد الباحثات)، وقد تم التوصـــل إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصـــائيًا بين أبعاد اليقظة الذهنية (الانتباه تجاه اللحظة الحاضـــرة وعدم إصـــدار الأحكام والتفاعلية والدرجة الكلية لليقظة العقلية) وبعد التوافق مع الذات كأحد أبعاد الرفاهية النفســية، وبين بعدي اليقظة الذهنية (عدم إصــدار الأحكام وتقبل الذات والدرجة الكلية لليقظة العقلية) وبعد التطور الشــخصـــي كأحد أبعاد الرفاهية النفســية، وبين الدرجة الكلية لليقظة العقلية والدرجة الكلية للرفاهية النفســـية، بينما لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصـــائيًا بين أبعاد اليقظة الذهنية (الانتباه تجاه للحظة الحاضـــرة والتفاعلية وعدم إصـــدار الأحكام وتقبل الذات والدرجة الكلية لليقظة العقلية) وبعدي الرفاهية النفســـية (العلاقات الإيجابية مع الآخرين والاستقلالية).

4. **دراســة فاطمة خشــبة (2018) بعنوان التنبؤ بمســتوى اليقظة الذهنية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة بمصر:** تكونت عينة الدراسة من 500 طالبة من طالبات كلية الدراســـات الإنســـانية وكلية طب بنات وكلية العلوم للبنات بالقاهرة جامعة الأزهر وتراوحت أعمارهن ما بين 18 – 23 عاما، أما عن الأدوات فقد عربت الباحثة ثلاثة مقاييس: مقياس كنتاكي لمهارات اليقظة الذهنية إعداد بير وآخرون (2004) Bear et al ومقياس الشفقة بالذات إعداد نيف Neff (2003) ومقياس وارويك أدنبرة للرفاهية النفسية إعداد ســـتيورات – براون وجان محمد (2008) كما اســـتخدمت الباحثة مقياس قلق الاختبار. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين اليقظة الذهنية والرفاهية النفسية وإسهام متغيرات

الدراســـة في التنبؤ باليقظة الذهنية كما أســـفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية ترجع إلي الفرقة الدراسية والتخصص الدراسي.

5. **دراســة علي الوليدي (2017) بعنوان اليقظة الذهنية وعلاقتها بالسـعادة النفسـية لدى طلاب جامعة الملك خالد بالســعودية:** تكونت عينة الدراســة من 275 طالباً وطالبة، وذلك بمتوسـط عمري قدره 20،44 سـنة، أما الأدوات المسـتخدمة في الدراسـة الحالي فهي: مقياس اليقظة الذهنية من إعداد إيرســمان وروميو(Erisman&Roemer,2012) حيث قام الباحث بترجمته وإعداده للبيئة العربية في الدراســة الحالي، ومقياس السـعادة النفسـية تعريب أبو هاشم؛ وخلصت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية والسعادة النفسية في بعد واحد فقط من أبعاد اليقظة الذهنية وهو الاســتقلال الذاتي، في حين لم تكن العلاقة دالة إحصــائياً في الدرجة الكلية وبقية الأبعاد، كما وجدت فروق دالة إحصــائياً بين الجنسـين في اليقظة الذهنية وكانت الفروق لصـــالح الطالبات، كما خلصـــت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة الذهنية وذلك لدى الطالبات فقط.

الدراسات التي تناولت المتغيرات لوحدها:

6. **دراســـة نوار الحربي (2021) بعنوان مســـتوى اليقظة الذهنية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد 19 بالعراق:** تم بناء مقياس لليقظة العقلية مكونًا من 38 عبارة موزعة على 5 أبعاد، واعتمدت فيه على المنهج الوصـــفي التحليلي، وطبقت على عينة عشـوائية طبقية بلغ عددهن 217 طالبة. أشـارت نتائج الدراســة إلى أن مستوى اليقظة الذهنية كان متوسطًا لدى الطالبات، وجدت فروق ذات دلالة إحصـائية تعزى لمتغير المرحلة الدراســـية ولصـــالح طالبات الدبلوم العالي، وكما وجدت فروق ذات دلالة إحصــائية تعزى للتخصــص الدراســي ولصــالح تخصــص الإدارة التربوية والتخطيط، وكذلك وجدت فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير التحصيل الدراسي لصالح طالبات ذوات التحصيل الدراسي المرتفع.

7. **دراسـة ميهوب سـليمون، فداء سـودان (2020) بعنوان الفروق في اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير التخصــص الأكاديمي دراســة ميدانية على عيّنة من طلبة كليتي التربية والصــيدلة بجامعة طرطوس بســوريا:** تكوّنت عيّنة الدراســة من 214 طالباً

وطالبةً، منهم 104 طالباً وطالبةً من كلية التربية و110 طالباً وطالبةً من كلية الصـــيدلة. اســـتخدم الباحثان مقياس كنتاكي لليقظة العقلية الذي أعدّه باير Baer 2006، وكان من أهم النتائج: وجود مستويات إيجابية متوسطة في اليقظة الذهنية لدى أفراد العيّنة، ولم توجد فروق ذات دلالة إحصـائية بين متوسـطي درجات اليقظة الذهنية لدى أفراد عيّنة الدراسـة تعزى إلى متغير التخصص الأكاديمي.

8. **دراســة ســارة الســويلم (2019) بعنوان الرفاهية النفســية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشــمالية في ضــوء بعض المتغيرات الديموغرافية بالســعودية:** بلغت عينة 316 طالبة تم اختيارهن بطريقة عشوائية، واتبعت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي: وطبق عليهن مقياس الرفاهية النفسـية لسـلومة (2013)، وتوصـلت الدراسـة إلى أنه: يوجد مسـتوى مرتفع من الرفاهية النفسـية لدى الطالبات عينة الدراسـة، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الرفاهية النفسية بأبعادها تبعاً لاختلاف الكلية لعينة الدراسة، فيما عدا البعدين (تقبل الذات؛ والتمكن من البيئة) فقد وجدت دلالة فروق بين المجموعات لصـــالح طالبات كلية التربية والآداب في بعد (تقبل الذات) ولصـــالح طالبات كلية إدارة الأعمال في بعد (التمكن من البيئة)، توجد فروق ذات دلالة إحصـــائية في درجات الرفاهية النفسية بأبعادها تبعاً لاختلاف الحالة الاجتماعية لعينة الدراسة لصالح المتزوجات، فيما عدا البعدين (الاســـتقلالية) فلم تكن هناك دلالة فروق بين المجموعات، توجد فروق ذات دلالة إحصـائية في متوسـطات درجات الرفاهية النفسـية بأبعادها تبعاً لاختلاف الحالة الاقتصـادية لعينة الدراسة لصالح الطالبات ذوات الدخل المنخفض، فيما عدا الأبعاد (تقبل الذات، النضج الشخصي، والتمكن من البيئة) فلم تكن هناك دلالة فروق بين المجموعات.

9. **دراسة علي المعموري وسلام هادي عبد (2018) بعنوان اليقظة الذهنية لدى طلبة الجـامعـة بـالعراق:** اعتمـد البـاحثـان مقيـاس اليقظـة الـذهنيـة المعـد من قبـل لانجر (Langer,1992)، طبق على عينة مكونة من 600 طالب وطالبة من طلبة كليات جامعة بابل، تبين من خلال النتائج تمتع طلبة الجامعة باليقظة الذهنية وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية وفقاً للجنس والتخصص.

10. **دراســـة بديوي، زينب حياوي (2018) بعنوان اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة بالعراق:** أجري الدراسـة على عينة من طلبة جامعة البصـرة من كلا الجنسـين (ذكور/إناث)

وحسب التخصص (علمي/إنساني) للعام 2016-2017. وقد تم تبني نظرية التصميم الذاتي. أما إجراءات الدراسة فقد أجري الدراسة على عينة بناء بلغ عددها 400 مستجيب، وعينة تطبيق عددها 400 مستجيب من الطلبة الجامعيين وأسفرت النتائج ما يأتي: أن عينة الدراسة لديها يقظة ذهنية بحدود الوسط.

11. دراسة شادية عزير، سندس قاسم، دعاء كريم (2017) بعنوان اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة: اختيرت عينة الدراسة بصورة عشوائية وتألفت من 100 طالب وطالبة، وقد قامت الباحثات بتبني مقياس لليقظة العقلية (الخزاعي، 2016) وتكون بصيغته الأولية 36 فقرة وبخمس مجالات وقد توصلت إلى أن طلبة الجامعة لديهم يقظة عقلية جيدة، لا توجد فروقات في درجات اليقظة الذهنية تبعا لمتغيري الجنس والتخصص (علمي، انساني) وعدم وجود فروق دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0,05 تبعا لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة.

12. دراسة أحلام عبد الله (2013) بعنوان اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة بالعراق: قامت الباحثة بإعداد مقياس اليقظة الذهنية اعتمادا على نظرية (الين لانجر) وطبق المقياس على عينة الدراسة البالغ عددها (500) طالب وطالبة، توصلت الباحثة إلى النتائج التالية: أن مستوى اليقظة الذهنية كان مرتفعاً لدى طلبة الجامعة، توجد فروق ذات دلالة احصائية تبعا لمتغير الجنس (إناث، ذكور) ولصالح الذكور، ولا توجد فروق دالة إحصائيا تبعا لمتغير التخصص (علمي، إنساني)، ويوجد فروق دالة احصائيا تبعا لتفاعل الجنس والتخصص.

الدراسات الأجنبية: وتتمثل في:

13. دراسة Harshvardhan Sampath، Soohinda، Abhishek Ghosh، Biswas Geeta، Sanjiba Dutta (2018) بعنوان اليقظة الذهنية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة كلية الطب بالهند: تم استخدام التدخلات القائمة على اليقظة لعلاج مجموعة واسعة من المشاكل النفسية بنجاح مع استكشاف مستويات اليقظة وجوانبها في عينة من طلاب الطب الجامعي وتحليل ارتباطها بالاكتئاب والقلق والتوتر.

14. تكونت عينة الدراسة من 150 طالبًا، تم إجراء استبيان اليقظة من خمسة أوجه (FFMQ) ومقياس ضغط القلق الاكتئابي (DASS) لتقييم اليقظة الذهنية والاضطرابات النفسية على التوالي. النتائج: كانت هناك فروق فردية في مستويات اليقظة كصفة. ارتبط اليقظة الذهنية بمستويات منخفضة بشكل ملحوظ من الاكتئاب والقلق والتوتر. من بين

جوانب اليقظة الذهنية، ارتبط العمل بوعي وعدم إصـــدار أحكام بمســـتويات أقل بكثير من جميع أشـكال علم النفس المرضـــي التي تمت دراســتها. ارتبط وصــف الوجه بمســتويات منخفضـة بشكل ملحوظ من الاكتئاب. الخلاصـة: اليقظة هي سـمة متأصـلة مع الاختلافات بين الأفراد. يمكن تخفيف ضـغوط التعليم الطبي التي تؤثر على الصـحة النفسية للطلاب من خلال تعزيز اليقظة.

15. دراســة كالدويل وآخرون (2011) حيث كان الباحث مهتمًا بتســليط الضــوء على الزيادات المحتملة في اليقظة والرفاهية وجودة النوم للطلاب الجامعيين المشـاركين في دورات تايجيكوان. كان المشـــاركون عددًا من 76 طالبًا جامعيًا تتراوح أعمارهم بين 18–48 عامًا يشـــاركون في دورات تايجيكوان لمدة 15 أســبوعًا. تم فحص التغييرات المحتملة في اليقظة المرتبطة بالتغييرات في كل من تدابير الرفاهية. وأكدت النتائج أن مجموعة الطلاب الذين حضـــروا فصـــول taijiquan ســـجلوا اختلافات مقارنة بمجموعة التحكم. علاوة على ذلك، اكتشـفوا أن زيادة اليقظة الذهنية ذات دلالة إحصـائية عندما تقترن بزيادة رفاهية المشـاركين. أيضـــا، في تزايد أعقب نتائج اليقظة الذهنية من خلال تقليل الإجهاد المتصـــور، والتعب، الطاقة السلبية واضطراب النوم.

16. دراســة Howell et al (2008) بعنوان العلاقات بين اليقظة والرفاهية والنوم: التي درسـت العلاقة بين الرفاهية واليقظة ونوعية النوم. تمت الدراسـة على 305 طالب علم نفس كندي. قام الباحثون بقياس الرفاهية العاطفية والنفســـية والاجتماعية واليقظة وجودة النوم، وخلصوا إلى أن الدراسة كشفت عن علاقات إيجابية بين هذه المتغيرات.

7. التعليق على الدراســات الســابقة: تبعا للدراســات الســابقة التي تم تناولها نجد أن مختلف الدراسات استعملت مناهج متعددة واختلفت في:

من حيث المنهج: اسـتعمل في أغلب الدراسـات السـابقة المنهج الوصـفي التحليلي والمسـحي والارتباطي غير أننا نجد استعمال أيضا المنهج شبه التجريبي كما في دراسة أمل عبد الباقي (2020) والمنهج التجريبي كما في دراســة كالدويل وآخرون (2011)، إذ أن هناك اختلاف في المناهج في الربط بين هذين المتغيرين. ونظرا لمواءمة المنهج الوصــفي لطبيعة دراســتنا الحالية وأهدافها فقد تبنيناه كمنهج مناسب خاصة وأنه استعمل في أغلب الدراسات السابقة.

من حيث العينة: من خلال الدراسات السابقة نلاحظ تركيز معظم الدراسات على عينة طلبة الجامعة وهي نفس عينة الدراسة الحالي مع كوننا ركزنا في اختيار الدراسات السابقة على العينة غير أن الاختلاف يكمن في اعتماد نوع العينة كما نلاحظ اعتماد العينة العشوائية في دراسة السويلم (2019)، أو العينة العمدية كدراسة شعبان (2020).

من حيث الأهداف: لقد تعددت أهداف الدراسات السابقة إلا أنها تصب في قالب واحد وهو السعي لمعرفة مستوى اليقظة الذهنية والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة ومعرفة الفروق في العينة وفق عدة متغيرات: الجنس كما في دراسة أحلام مهدي (2013)، الوليدي (2017)، شادية (2017)، المعموري (2018)؛ متغير التخصص كما في دراسة أحلام مهدي (2013)، شادية (2017)، المعموري (2018)، نوار الحربي (2021)؛ وهناك متغير المرحلة الدراسية كدراسة الوليدي (2017)؛ ومتغير الحالة الاجتماعية والحالة الاقتصادية.

وهناك أيضا من درست العلاقة بين اليقظة الذهنية والرفاهية النفسية كما في دراسة خشبة (2018)، إيناس صفوت (2019)، Howell et al (2008)، كالدويل وآخرون (2011)، Harshavardhan Sampath et all (2018). كما أنه توجد بعض الدراسات التي هدفت إلى معرفة إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال اليقظة الذهنية كما جاء في دراسة خشبة (2018)، الوليدي (2017)، أو تأثير تحسين مستوى اليقظة الذهنية على تحسين الرفاهية النفسية في دراسة أمل عبد الباقي (2020)، أو دراسة شعبان ناصر (2020).

وبناء على اختلاف هذه الأهداف اخترنا بناء أهداف بحثنا التي اتفقت مع كثير من الدراسات لكنها اختلفت في الترابط فيما بينها إذ درست هذه الأهداف على مستوى اليقظة الذهنية والرفاهية النفسية معا مع محاولة إيجاد العلاقة بينهما وإمكانية التنبؤ وهذا الذي لم يجتمع في بعض الدراسات.

تتميز الدراسة الحالية في أنها تسعى لمعرفة مستوى الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية لدى عينة طلبة جامعة الأغواط بهدف كشف العلاقة بينهما ودراسة الفروق حسب الجنس والمستوى والتخصص ومعرفة إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى العينة من خلال اليقظة

الذهنية، فالدراسات السابقة التي تناولناها فيها ندرة فيما يخص الدراسات المحلية بالجزائر في علم الباحثتان، وهذا ما كان دافعا إلى دراسة هذا الموضوع كدراسة نادرة في الجزائر.

لكن هذا لا ينفي اســـتفادتنا من الدراســـات الســـابقة المذكورة ســـابقا في صـــياغة الفرضيات وفي الاطلاع على معلومات جمة حول موضوعنا.

الفصل الثاني: الرفاهية النفسية

تمهيد

1. مفهوم الرفاهية النفسية
2. المفاهيم المرتبطة بالرفاهية النفسية
3. مداخل مفهوم الرفاهية النفسية
4. النظريات المفسرة للرفاهية النفسية
5. أبعاد الرفاهية النفسية
6. خصائص الرفاهية النفسية
7. العوامل المؤثرة في الرفاهية النفسية
8. قياس الرفاهية النفسية
9. العلاج بالرفاهية النفسية
   - مفهوم العلاج بالرفاهية النفسية
   - أسس العلاج بالرفاهية النفسية
   - مراحل العلاج بالرفاهية النفسية
10. نظريات تفسير العلاقة بين الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية

خلاصة الفصل

تمهيد:

مع انتشـار علم النفس الإيجابي في الآونة الأخيرة ظهرت عدة مفاهيم جديدة اهتمت بالصـــحة النفســـية للإنســـان والتي ركزت أكثر على الجانب الإيجابي منها؛ ومن بين هذه المفاهيم نجد مفهوم الرفاهية النفســـية الذي يعتبر حديث النشـــأة نســـبيا والذي يتميز بالندرة النسـبية للأبحاث التي تناولته، بالرغم من كونه أحدث ضـجة فيما يخص العلاجات وبصـفة أعم في مجال الصحة النفسية مؤخرا.

وفي هذا الفصـــل ســـنحاول التطرق إلى تعريف هذا المفهوم، مداخله، المفاهيم المرتبطة به، النظريات المفسرة له، أبعاده، خصـائصـه، وأخيرا العلاج بالرفاهية النفسية الذي تناولنا مفهومه ونظرياته أيضا.

1. مفهوم الرفاهية النفسية:

لغة: وقد عرفت في المعجم الوسيط (2004) كما يلي:

الرفاهية: أو الرفاهة، وهي رغد العيش وسعة الرزق والخصب والنعيم. (مجمع اللغة العربية، 2004، ص363)

النَّفْسُ: الرُّوح. ويُقال: خرجت نفسُه، وجاد بنَفْسِه: مات. (ج) أنْفُسٌ، ونُفوسٌ. (مجمع اللغة العربية، 2004، ص940)

اصطلاحا: لقد اختلف الباحثون في ترجمة مصطلح psychological well -being، فهناك عدة ترجمات مثل: الصحة النفسية، أو الهناء الشخصي، أو حسن الحال، أو السعادة، أو الرضا عن الحياة، أو جودة الحياة، أو نوعية الحياة أو الرفاه النفسي. والرفاهية النفسية لا ترتكز فقط على الجوانب الوجدانية، بل تشمل أيضا الجوانب المعرفية، فهو يعتمد على تقييمات الفرد لذاته وسعادته، ومدى رضاه عن حياته؛ كما يشتمل على جوانب سلوكية تعتمد على قدرة الفرد على النمو والتطور وإقامة علاقات إيجابية، والتحكم في البيئة المحيطة به. (الحملاوي، 2019، ص243، 244)

وفي هذا الإطار عرفت منظمة الصحة العالمية (World Health Organization,1997) الرفاهية النفسية بأنها: تصور الفرد لوضعه في الحياة في محيط النظام الثقافي والقيمي الذي يعيش فيه، وعلاقته بأهدافه ومعاييره وتوقعاته واهتماماته. فالرفاهية النفسية كمفهوم واسع النطاق يتأثر بشكل معقد بصحة الشخص البدنية وحالته النفسية ومعتقداته الشخصية، وعلاقاته الاجتماعية، وعلاقته بالبيئة التي تكسبه سماته المميزة. (خطاطبة، 2020، ص 204، 205)

وقد عرفها سيلجمان (Seligman 2002) بأنها الإحساس بالعواطف الإيجابية أكثر، والشعور أن الحياة جديرة أن نعيشها (منوخ، 2020، ص 398). وقد نشر في كتابه سنة 2011 عن الازدهار أن عناصر الرفاهية هي مجموعة من لبنات الحياة المزدهرة تتمثل في العاطفة الإيجابية، المشاركة، العلاقات، المعنى، والإنجاز (الحملاوي، 2019، ص244). كما ركز سيلجمان في كتابه السعادة الحقيقية Authentic Happiness على كل ما يمكن أن يخلق السعادة البشرية، لا من خلال التوقف على ما هو سلبي أو مكسور داخل الفرد فقط،

بل بالتأكيد ابتداء على ضرورة دراسة وتحديد كل ما يمكن أن ييسر النمو والازدهار وكل ما هو ذو علاقة بتحسين جودة الحياة النفسية. (أبو حلاوة، 2014، ص14)

عرفت رايف Ryff (2006) الرفاهية النفسية بأنها شعور الفرد الإيجابي بطيب العيش وحسن الحال، واستقلاليته في الحياة، واعتماده على نفسه، وقدرته على اتخاذ قراراته بنفسه، وتنظيم شئون حياته المختلفة، والإفادة من جميع ظروف البيئة المحيطة به، وقدرته على بناء علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين ، وأن يكون له هدف واضح وواقعي يوجه جل أفعاله وسلوكياته؛ كما عرفتها عام (2008) بأنها القواعد المرتبطة بالحياة المعيشية المعنية بالغرض والمعنى، والنمو المستمر والعلاقات ذات الجودة مع الآخرين، وتنتهي بالتحديات المستقبلية التي تدفع الفرد إلى الأمام. (عبد الباقي، 2020، ص106)

عرفها الجندي (2009) بأنها: " حالة وجدانية إيجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية والاجتماعية، وتتمثل مصادر السعادة الشخصية في (الصحة، وجود أهداف محددة، التدين، الثقة بالنفس، التعليم والنجاح الدراسي، والمستقبل المهني) بينما تتمثل مصادر السعادة الاجتماعية في (الحب، الأسرة، الأصدقاء، نشاط وقت الفراغ)، وذلك كما يعبر عنها وفق إدراكه لها ". (فرج، 2021، ص 434)

كما يعرف دينر Diener وآخرون (2002) الرفاه النفسي بأنه: تقدير الشخص وتقييمه لحياته من الناحيتين المعرفية والوجدانية، ويشتمل التقييم على مكونين هما:

1. ردود الأفعال الانفعالية للأحداث.
2. والأحكام المعرفية المتعلقة بالرضا والإشباع.

ومن ثم تكون الرفاهية النفسية مفهوما شاملا، يتضمن خبرة الانفعالات السارة، ومستوى منخفضا من المزاج السلبي، ودرجة مرتفعة من الرضا عن الحياة (معمرية، 2020، ص3). ووفقا لدينر وزملاءه (2010): تتضمن الرفاهية النفسية الكفاءة، تقدير الذات، التفاؤل، والمساهمة في رفاهية الآخرين؛ كما ترتبط الرفاهية النفسية بخصائص الفرد الشخصية (كالانبساط، مصدر الضبط الداخلي، غياب الصراعات الداخلية، العلاقات الاجتماعية الجيدة، كيفية تمضية وقت الفراغ بصورة هادفة، والقدرة على تنظيم الوقت). (خطاطبة، 1441، ص206)

يرى كل من (Khramtsova, et al, 2007) بأن الرفاهية النفسية مفهوم ينتمي إلى مجموعة من المفاهيم المتشابهة معه مثل السعادة، الرضا والحياة الجيدة والرضا الذاتي؛ كما ينظر إلى الرفاهية النفسية بأنها تقييم ذاتي للسعادة، وتشتمل على أحكام عن العناصر الجيدة والسيئة في الحياة، ويطلق على وصفها بمصطلحات المتعة والسعادة بالرفاهية الذاتية subjective well being (SWB). ويشير (Ferrandes et al :2010) أن الرفاهية الذاتية (SWE) تشتمل على بعدين، الأول انفعالي وتمثله السعادة والثاني معرفي ويمثله الرضا عن الحياة؛ في حين يشير كل من (sahoo& Mohap atra:2009) إلى أن الرفاهية النفسية (PWB) تتكون من بعدين يطلق على البعد الأول بالرفاهية الموضوعية objective well being وهو ما اصطلح على تسميته مستوى المعيشة ويتضمن خمسة مجالات هي: السعادة المادية والصحية، النمو والنشاط، السعادة الاجتماعية، والسعادة الانفعالية؛ والبعد الثاني هو الرفاهية الذاتية والتي تدور حول كيف يكون الفرد سعيدا وراضيا عن حياته، وتعكس الرفاهة الذاتية تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية السلوكية، والأدوار النفسية والاجتماعية التي تعد أبعادا هامة للصحة النفسية الإيجابية. كما عرف (Khramtsova, et al, 2007, 9) الرفاهية النفسية بأنها تتكون من جانب انفعالي هو السعادة وآخر معرفي هو الرضا عن الحياة، ويختلف الباحثون في أهمية كل بعد فبينما تؤكد رايف على الجانب المعرفي في الرفاهية النفسية يؤكد آخرون على أهمية الجانب الانفعالي. (المنشاوي، 2011، ص321)

وهنا ترى الباحثتان أن الرفاهية النفسية قد استعملت لتشمل في تعريفها عدة مصطلحات متشابهة في مفهومها لكن تعتبر الرفاهية هي المصطلح الأشمل لها والتي تربط فيما بينها، كما أخذت مصطلح مماثل هو الوجود الأفضل كما عند بشير معمرية (2020).

وبناء على ما سبق تعرف الباحثتان الرفاهية النفسية على أنها حالة وجدانية إيجابية تعكس المشاعر الإيجابية التي يكونها الفرد عن نفسه وعن حياته ومحيطه، أفكاره المكونة نحو الحياة، أهدافه، العلاقات الإيجابية، الاستقلالية، النضج الشخصي، الرضا عن البيئة؛ فهي إذن تشمل مكونين مكون انفعالي يمثل الانفعالات والمشاعر المكونة لدى الفرد، وآخر معرفي يمثل الأفكار التي تتشكل لديه وفقا لمحيطه القيمي والثقافي؛ كما وتتضمن مصادر

السعادة الشخصية والاجتماعية: الصحة، التعليم، المستقبل المهني، الأسرة، الأصدقاء، أوقات الفراغ...

2. المفاهيم المرتبطة بالرفاهية النفسية: نذكر من أهم المفاهيم المرتبطة بالرفاهية النفسية:

الصحة النفسية: تعرفها منظمة الصحة على أنها حالة من الرفاهية الجسمية والعقلية والاجتماعية الكاملة، وليست مجرد غياب المرض أو العجز " (أرجايل، 1993، ص219، 220)، ويفسرها البعض الآخر: أنها التوازن بين الغرائز والرغبات الخاصة والذات والضمير. كما يذهب بعض رواد المدارس الجديدة في علم النفس إلى أن الصحة النفسية هي التآزر والتوافق بين الطفل والمراهق والأب في كل منا. (عكاشة، 2008، ص123، 124)

يرى (Masse, et al,1998) أن مصطلح الصحة النفسية الإيجابية يتضمن بصفة عامة عاملين أساسيين هما: الضيق أو العناء النفسي ويقاس بمقياس القلق والاكتئاب، والرفاهية النفسية والتي تقاس بمقياس الرضا عن الحياة والسعادة والانفعالات الموجبة وتقدير الذات، وهي تمثل المكون الإيجابي للصحة النفسية. (المنشاوي، 2011، ص321)

معنى الحياة: وهو مفهوم أو مجموعة من المفاهيم الإيجابية أو السلبية كالنجاح أو الفشل يكونها الفرد في حياته عبر مصادر مختلفة داخل حيز خبرته الشخصية، ويعكس هذه المفاهيم توجه الفرد نحو الحياة وأسلوب حياته وتظهر في صورة أساليب وأهداف في مجالات شتى من حياة الفرد.

السعادة: عرفها أرجايل بأنها "انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة بصفة عامة أو بوصفها انعكاس لمعدلات تكرار الانفعالات السارة وشدة هذه الانفعالات".

الابتهاج: هو انفعال يصل عادة بالخبرات الحاضرة وهو انفعال سار جدا ويتسم بعلامات كثيرة من علامات الإشباع والهناء.

اللذة: قصيرة المدى وزائلة وهي كثيرا ما ترتبط بالناحية المادية الجسمية كالأكل والشرب، وأما السرور فإنه أطول المدى إذ أنه يصل ببعض العواطف كمقابلة صديق.

ونضيف أيضا جودة الحياة والرضا عن الحياة اللذين يتداخلان مع مفهوم الرفاهية النفسية، غير أن مفهوم الرفاهية النفسية أعم وأشمل من السعادة والرضا وذلك لأنه من ناحية

المدلول يتضـمن كل من الرضـا والسـعادة، إذ أن الرضـا تقييم معرفي لمدى تقدم الفرد نحو الهدف مرتبطا بالأحداث الماضـية والسـعادة هي أن يعلو الوجدان الإيجابي الوجدان السـلبي وذلك مرتبط بالأحداث الحالية. (المحفوظ، 2018، ص6)

وبناء على ما سـبق ترى الباحثتان أن الرفاهية النفسـية مفهوم أعم يشـمل جميع المفاهيم السـابقة، إذ أن كل واحدة منها تعبر عن جانب من جوانب الرفاهية الذي يشـمل الصـحة النفسـية وجودة الحياة ومعنى الحياة، كما يضـم كلا من الشـعور بمشـاعر السـعادة والابتهاج، والإحسـاس باللذة، ومعنى هذا أن كل هذه المفاهيم تعبر عن الرفاهية النفسـية أو تؤدي إلى تحقيقها. وبهذا فهي تتكون من خلال جانبين جانب معرفي فيه تتكون أفكاره نحو الحياة وتقييمه لحياته هو، وجانب نفسي فيه تتكون مشاعره وإحساساته التي يشعر بها، وكلا الجانبين مرتبطين فيما بينهما.

3. **مداخل مفهوم الرفاهية النفسـية:** أدى الاهتمام الواسـع بمفهوم الرفاهية النفسـية إلى تطوير مداخل لتحديد الملامح الأساسية للرفاهية النفسية ومؤشراتها، ومنها:

- **المدخل الذاتي:** يقوم هذا المدخل على وجهة نظر رايف Ryff أن الإنسان يبحث عن السـعادة للشـعور باللذة وهذا متأصـل فيه ومتجذر في النفس الإنسـانية منذ القدم ولهذا فهو يبحث عن السرور والسعادة والرضـا (شند، هيبة، سلومة، 2013، ص676)؛ كما وأن هذا المدخل يعرف الرفاهية من ناحية السـرور وتجنب الألم، وينعكس في مجرى الدراسـة على الرفاهية الذاتية، ويقوم على فكرة أن السـعادة والسـرور يشـكلان الهدف الأسـاسـي للحياة البشـرية، وبذلك فإن تحقيق السـعادة يتم عن طريق السـعي إلى اللحظات السـارة والأهداف المجزية تماشـياً مع القيم الفردية وبلوغ المحفزات التي تزيد الوجدان الإيجابي. (خرنوب، 2016، ص218).

- **المدخل النفسـي أو تعبئة الطاقات:** نشـأ هذا المدخل على يد العالم دينر (Diener) ويفترض أن الرفاهية تتركز في التقييمات المعرفية التي تؤثر على حياة الفرد، وأن الرفاهية النفسـية تنشـأ لدى الفرد من خلال مروره بخبرات متكررة من المشـاعر السـارة والمزاج السـار وخبرات غير متكررة أو أقل تكراراً من المشاعر السلبية ومستويات عالية من حل المشكلات،

وأن الرفاهية النفسية تتضمن ثلاثة عوامل هي: حل المشكلات، والتأثير الإيجابي، والتأثير السلبي (اليوبي أ، اليوبي ر، الكشكي، 2022، ص131).

وهنا تلاحظ الباحثتان أن كلا المدخلين مهمان وهما متداولان في التعاريف المذكورة سابقا لذا لا يمكن الاعتماد على واحد منهما فقط دون الآخر في فهم الرفاهية النفسية، خاصة وأن النظريات التي تناولت الرفاهية ركزت على كون الرفاهية تتكون لدى الفرد من خلال سعيه إلى الحصول على السعادة وذلك تماشيا مع القيم الفردية وبلوغ المحفزات، كما وتنشأ من خبرات الفرد، وأفكاره التي يكونها، وهي تتأثر كذلك بها وبالمشكلات التي تصادفه والأحداث في حياته بتأثيريها السلبي والإيجابي، وهو ما يكون آراءه نحو الحياة.

4. **النظريات المفسرة للرفاهية النفسية:** ظهرت نماذج مختلفة لتفسير الرفاهية النفسية حيث تعتمد هذه النماذج على أن الرفاهية النفسية تتكون من مجموعة من الأبعاد أو المكونات تتفاعل مع بعضها لتشكل الرفاهية النفسية للفرد ومن هذه النماذج:

- **نظرية المقارنة الاجتماعية:** أسس هذه النظرية (Festingre,1954) حيث تفترض وجود حاجة لمعرفة معلومات صحيحة عن الذات لكي نرتقي بفهم الذات، وتلك المعلومات الموضوعية عندما تكون غير متاحة يسعى الناس لمعرفتها بالدراسة عن الأفراد الذين يشبهونهم، والفرد عندما يكون غير متأكد أو خائف يميل لأن يعرف مدى ملاءمة حالته الانفعالية بملاحظة ردود أفعال الآخرين عندما يتعرضون لنفس الحالة. يرتبط الأفراد في بعض الأحيان بالمقارنة الاجتماعية ليس للحصول على معلومات دقيقة عن الذات ولكن لكي يدعموا تقديرهم لذواتهم وشعورهم بالهناء والرفاهية، وقد اتضح أنه عند مقارنة الفرد لنفسه بمستويات أدنى منه تسمى هذه بالمقارنة الاجتماعية الهابطة التي لها آثار إيجابية وسلبية على السلوك، إذ أن المقارنة الهابطة ليست سلبية في جميع الأحوال فقد وجد أن مرضى السرطان عندما قارنوا أنفسهم بمن هم أسوأ منهم أدى ذلك إلى تحسن حالتهم.
- **النظرية المزاجية:** تؤمن بأن هناك فروق فردية ثابتة بين الأفراد في الشخصية وفي الهناء النفسي باعتباره أحد متغيرات الشخصية، وتعتبر المكونات الوراثية هي منشأ تلك الفروق. يقود هذا إلى أن الرفاهية النفسية والشعور بالسعادة يحدد من خلال استعداداتنا الوراثية، وهناك أبحاث أخرى تذهب إلى أن أحداث الحياة لها دور غاية في الأهمية في تحديد مستوى الرفاهية. (المحفوظ، 2018، ص 9)

- **النظرية الترابطية:** يعتمد على عدد من النماذج في تفسير الأسباب التي تجعل بها الأفراد يمتلكون مزاجًا سعيدًا إما على النواحي المعرفية لديهم، أو على الظروف المحيطة بهم، أو الأحداث والمواقف التي تمر على الفرد في حياته اليومية وتم تخزينها في الذاكرة، وكل هذه النواحي يطلق عليها النماذج الارتباطية. تتباين التفسيرات حيال هذه النماذج، فهناك تفسير يركز على إسهامات الأفراد بالأحداث التي تحدث لهم، حيث إن الأحداث الجيدة تؤدي إلى سعادة كبيرة للأفراد، كما أن استحضار الفرد لذكريات جيدة وإيجابية سوف يؤدي إلى شعوره بالارتياح والسعادة. (الوليدي، 2017، ص49)
- **نظرية التدرج الهرمي وتحقيق الذات لماسلو:** ترى هذه النظرية أن للفرد مجموعة من الحاجات يسعى لإشباعها والموضوعة على شكل هرم، وأي نقص في هذه الحاجات تولد له حالة من التوتر الداخلي تدفعه بسلوك يهدف إلى إشباعها، فإذا تم إشباع الحاجة لن تكون دافعة له، ومن ثم ينتقل الفرد إلى إشباع الحاجة الأعلى منها مرتبة وهكذا، وقد سماها ماسلو بنظرية الحاجات. وقد أشار إلى تحقيق الذات بوصفها أسمى هذه الحاجات، وجعلها دافعاً يدفع الإنسان لأن يكون في مستوى فهمه ووعيه لنفسه وحاجاته كما أن الإنسان قد يحتاج أشياء وحاجات معينة، وعند عدم إشباع الفرد لبعض هذه الحاجات فإن هذا يشعره بالكدر والضيق ويترتب عنه صحة نفسية متدنية، ولن يؤدي به إلى تحقيق ذاته ومن ثم الوصول به إلى الصحة النفسية وتحقيق الرفاهية النفسية.
- **نظرية روبير (Reber) عن التوازن الديناميكي:** ترى هذه النظرية أن الأفراد يميلون إلى العودة إلى خط الأساس من السعادة حتى بعد أحداث الحياة الرئيسية، فغالبية الأشخاص معظم وقتهم لديهم رفاهية ذاتية مستقرة إلى حد ما؛ ويعود ذلك إلى مستويات تخزين وتدفق المدخلات النفسية التي تحفظ الرفاهية الذاتية في حالة توزان ديناميكي. (السويلم، 2019، ص512)
- **نموذج ناستاسي للرفاهية النفسية:** لقد صاغ ناستاسي نموذجا وضح فيه أن الرفاهية النفسية دالة التفاعل بين عوامل متعلقة بالفرد بما تتضمنه من مجموعة الإمكانيات الشخصية والاستهداف الشخصي لعوامل الخطورة، والعوامل الثقافية التي تتمثل في المعايير الثقافية والمصادر الاجتماعية وأساليب التنشئة الاجتماعية ومصادرها، إضافة لمصادر الضغوط الاجتماعية والثقافية، ولكنها عوامل تدفع الشخص إما إلى الرضا عن حياته الشخصية

وعلاقاته الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين وبالتالي تمنحه الصحة النفسية الإيجابية، أو عدم الرضا عن حياته الشخصية وعلاقاته الاجتماعية وبالتالي زيادة احتمال معاناته والضيق والكدر النفسي. (عبد الكريم، 2021، ص 462)

- **نموذج سين Sen:** ويشمل:

نموذج القدرة: ويعتمد على المفاهيم التالية: الاختيار، المنفعة، والمقدرة، حيث أن المقدرة مصطلح استعمل لتمثيل مجموعة الأشياء التي يستطيع الفرد القيام بها، أي مختلف الوظائف القادر على القيام بها، وتمكن القدرات بالنسبة للهناء بتعلقها بتقييم الفرد لقدرته على تحقيق الوظائف الأساسية ذات القيمة باعتبارها جزءا من العيش؛ وهناك اختلاف فيما يمثله الهناء بالنسبة لكل فرد، فمثلا الأفراد الذين يعيشون في الفقر، تتركز الوظائف التي يسعون إلى تحقيقها في الصحة والغذاء والمأوى.

نموذج الرعاية والمستوى المعيشي: إن الهناء المحقق في هذا النموذج هو تقييم من قبل الفرد بين ما حققه وما يسعى إلى تحقيقه بشكل عام، ووفق سين فإن الهناء يمكن أن يتعلق بأمور متعددة، فمثلا: فعل الخير يمكن أن يعتبر وظيفة تساهم في تحقيق الهناء.

نموذج الهناء والرفاهية أو العناية والارتياح: أضيف في هذا النموذج البعد الإنساني والعلاقات الاجتماعية إلى الشروط المادية، وقسم هذا النموذج إلى ثلاثة أبعاد هي: الامتلاك ويعني امتلاك الصحة والتعليم والموارد الاقتصادية والعمل وغيرها مما يمتلكه الفرد؛ الحب ويعني العلاقات الاجتماعية بما في ذلك الارتباط بالمجتمع والانتماء إلى تنظيمات مختلفة كتنظيمات العمل؛ الوجود: ويمثل الجانب الطيب الذي يميز نمو الشخصية والابتعاد عن الجانب السيئ، ومن مؤشراته مثلا: المشاركة في الحياة السياسية والنشاطات الاجتماعية واغتنام فرص الاستمتاع بالحياة. (معمرية، 2020، ص17، 18)

- **نموذج بارون:** قدم بارون نموذجا للرفاهية النفسية حيث يرى أنها ترتبط بمجموعة من السمات والقدرات المرتبطة بالتحكم الانفعالي والمعرفي والتي تساعد الفرد على مواجهة متطلبات البيئة، ويشتمل هذا النموذج على مجموعة من القدرات التي تكون الرفاهية النفسية؛ وبالتالي فالرفاهية النفسية تشمل الأبعاد الخمسة الآتية:

المهارات الشخصية وتشير إلى قدرة الفرد ووعيه في التعبير عن نفسه.

المهارات البينشخصية وتشير إلى قدرة الفرد ووعيه على التفاعل مع الأفراد الآخرين.

إدارة الضـــغوط وتتمثل في قدرة الفرد على التحكم في الانفعالات التوافقية وتشـــير إلى قدرة الفرد على التوافق الشخصي والاجتماعي من خلال حل المشكلات التي تواجهه.

المزاج العام ويتمثل في شعور الفرد بالسعادة والتفاؤل.

ويرى بارون أن الرفاهية النفســـية هي نتاج التفاعل المعقد والديناميكي بين العوامل النفسـية والشـخصـية من جهة وبين العوامل البيولوجية والثقافية والاجتماعية من جهة أخرى؛ وفي ضـوء هذا النموذج يرى بارون أن هذه الأبعاد الخمسـة تمثل الأسـاليب أو الطرق التي يسـتخدمها الأفراد في معظم المواقف والأوقات في التفكير والشـعور والانفعال، ولها صـفة الثبات لقياس الرفاهية النفسية. (المنشاوي، 2011، ص323)

- **نظرية كارول رايف:** بالاعتماد على مراجعة شـــاملة لنظريات (العمليات التنفيذية للشـــخصـــية لنيوغيرتن، والنضـــج لألبورت، والتوظيف الكامل للفرد لروجرز، وتحقيق الذات لماسـلو، والفردية ليونغ، والصـحة النفسـية لجوهودا، والصـحة النفسـية للشـيخوخة لبيرن، والارتقاء الشـخصـي لإيركسـون، وميول الحياة الأسـاسـية لبيهر)، حاولت رايف (1999) وزملاؤها دمج البنى المتفرقة في أدبيات التوظيف النفســـي للأفراد إلى نموذج متعدد الأبعاد للازدهار البشـري والذي يضـم نقاط التقارب في النظريات السـابقة، والذي يعتمد على مفهوم الصـحة على أنها ليست مجرد الخلو من المرض، ولا تتصـل بشـكل مباشـر بالسـعادة، ولكن يتم النظر إلى الرفاهية على أنها ناجمة عن الحياة التي هي على ما يرام. (السويلم، 2019، ص512)

وتشير رايف إلى أن الرفاهية النفسية مصطلح ذو بنية متعددة الأبعاد تعكس تقييمات الأفراد لأنفســـهم ونوعية حياتهم، وقد حددتها في ســـتة عوامل للأداء الإيجابي لدى الأفراد. (خرنوب، 2016، ص220). وقد أوضـــحت رايف Ryff أن وجهات النظر الســـابقة عن الإيجابيات النفسـية يمكن دمجها في نموذج متعدد الأبعاد عن الرفاهية النفسـية، وأن كل بعد من الأبعاد الستة يشير إلى التحديات التي تواجه الفرد عندما يناضل من أجل تحقيق إمكاناته ومواهبه، ولو تم أخذ الأبعاد الستة معا فسوف يتكون نموذج عن الرفاهية النفسية يمثل تقييما إيجابيا للذات والحياة السـابقة، والشـعور باسـتمرار النضـج والنمو كفرد، والاعتقاد بأن حياة

الفرد كان لها هدف ومعنى، وأنه يمتلك علاقات مهمة وقوية مع الآخرين، وأن لديه الكفاءة لإدارة حياته وعالمه المحيط به، وأن قراره بيده. (معمرية، 2020، ص17)

وتتمثل أبعاد الرفاهية النفسية حسب رايف في: الهدف في الحياة، تقبل الذات، الاستقلالية، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، النضج الشخصي، التمكن من البيئة.

وقد اعتمدت الباحثتان في الدراسة الحالية على نموذج رايف Ryff في تعريف وقياس الرفاهية النفسية، حيث يعد هذا النموذج من أكثر نماذج تفسير الرفاهية النفسية قبولا والذي اعتمدت عليه الكثير من الدراسات الأجنبية والمحلية في تأصيل وقياس الرفاهية النفسية، كما أنه يوافق البيئة المحلية للدراسة بحيث أن كل الأبعاد التي تكون الرفاهية النفسية حسب رايف تتأثر بأفكار الفرد عن نفسه وأهدافه، مع نضجه الشخصي واستقلاليته وقدرته على تكوين علاقات وتمكنه من البيئة، وجميع هذه الأبعاد نجد آثارها في ثقافتنا المحلية التي تهتم بها والتي تؤيد فكرة كون الرفاهية النفسية تتكون بهذه الأبعاد؛ هذا إضافة إلى كون الدراسات في هذه المواضيع قد أخذت صداها في المجتمع ما يدل على تقبلها من طرف أفراده والعمل على تحقيقها. ونخلص مما سبق أن الرفاهية النفسية متغير هام يرتبط بالعديد من الخصائص الإيجابية الأخرى كالسعادة والرضا وتقدير الذات والوعي بها والتعامل الإيجابي مع الذات والعالم الخارجي.

5. أبعاد الرفاهية النفسية: لقد تم تبني النموذج الذي قدمته رايف بكونه إطارا نظريا متكاملا للرفاهية النفسية حيث يستند على العديد من المفاهيم النظرية مثل مفهوم تحقيق الذات، والوظائف الشخصية الكاملة، ومفهوم النضج، ومراحل النمو النفسي والاجتماعي، ونزعات الحياة الأساسية، والعمليات الإجرائية للشخصية، ومفهوم الصحة النفسية.

وهناك ثلاث تيارات نظرية تسهم في التوجيه النظري لمفهوم الرفاهية النفسية، فعلم النفس النمو يقدم العديد من صور الرفاهية باعتبارها تطور النمو المستمر عبر مسارات الحياة، ويشمل نموذج Erikson لمراحل التطور النفسي الاجتماعي، وصياغة Buhler عن الميول الأساسية للحياة التي تعمل على تحقيق الحياة، ونموذج Neugarten عن التغيير في مرحلة البلوغ والشيخوخة. وعلم النفس العيادي يقدم نماذج متعددة من الرفاهية، مثل تصور Maslow لتحقيق الذات، ورؤية Rogers للتكامل الوظيفي للشخص، وصياغة Jung للتفرد،

ومفهومAllport للنضج، وتيار الصحة النفسية يقدم صياغة Jahoda للمعايير الإيجابية الصحة النفسية وتصور بيرن للأداء الإيجابي. (Ryff, 1995, p99)

وفيما يلي شرحا تفصيليا لهذه الأبعاد وفقا لما ذكره ريف:

تقبل الذات Self-acceptance: يعني تقبل الفرد لذاته بإيجابياتها وسلبياتها وألا يرفضها لأن رفض الذات يترتب عليه عجز الفرد عن تقبل الآخرين تقبلا حقيقيا، وتقبل الفرد لذاته لا يعني بالطبع الرضا السلبي عن الذات بل إن هذا التقبل لذاته ومحاسبتها وأن يقيم سلوكه باستمرار إلى أن يصل بالفرد لحالة من تطوير الذات، أي هي تقييمات الفرد الإيجابية لذاته ولحياته الماضية. (زلوف، 2020، ص30)

العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relations with others: وقد ثبت علميا أن النسيج الاجتماعي هو الضمان لجودة الحياة، الرضا والسعادة والوقاية ضد القلق والاكتئاب بل ينبه قدرة المخ على التفاعل على كروب الحياة ويزيد من خلايا المخ والموصلات العصبية المسؤولة عن اللذة والسعادة. والحقيقة أن الحب والحنان وخصوصية المشاعر هي جذور سعادتنا وتعاستنا. إن المساندة الاجتماعية والتواصل مع الآخرين لها تأثير قوي على البقاء في الحياة. (عكاشة، 2008، ص8)

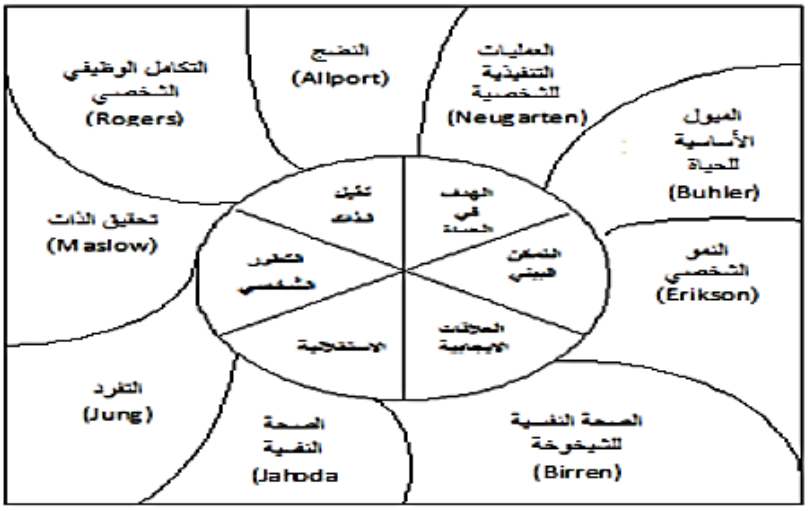
الاستقلالية Autonomy: وتشير إلى استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرارات ومقاومة الضغوط الاجتماعية، وضبط السلوك الشخصي وتنظيمه أثناء التفاعل مع الآخرين. (إسماعيل، طه، 2019، ص486)

التحكم البيئي أو السيطرة البيئية Environmental Mastery: ويشير إلى قدرة الفرد على اختيار وإيجاد البيئة الملائمة لظروفه وحاجاته، وقدرته على التحكم في بيئة معقدة تشمل عدد كبير من الأنشطة، واستغلاله للفرص المتاحة، وشعوره بالكفاءة والجدارة في إدارة شئون حياته. وعلى العكس، فإن الفرد غير قادر على التكيف مع بيئته، يجد صعوبة في إدارة شؤونه اليومية، ويكون غير قادر على إدراك واستغلال الفرص المتاحة ويشعر بفقدان السيطرة على عالمه الخارجي (الطحان، الهنداوي، 2018، ص753). وتشير رايف Ryff إلى أن القدرة على اختيار وخلق البيئة الملائمة لظروف الفرد وقيمه النفسية من أهم المؤشرات المحددة للصحة النفسية، وهذا يتطلب المشاركة في أنشطة ومجالات ذات معنى

وهادفة، والتحكم في البيئة المعقدة التي تشـــمل العديد من الأنشـــطة، وهذا يؤدي إلى الأداء النفسي الإيجابي. (الحملاوي، 2019، ص246)

الهدف في الحياة Purpose in life: ويعني وجود هدف يســـعى الفرد إلى تحقيقه، وهو ما يجعله يشـــعر بالتوجه والقصـــد نحو غاية معينة، وأيضـــا يضـــفي على حياة الفرد الشـــعور بـالمعنى والقيمـة (عبـد الجواد، محمـد، 2019، ص301). فـالحيـاة الهـادفـة تعـد الجوهر الوجودي للحياة الجيدة ومن الجوهرية لدى مفهوم الرفاهية النفسية، وهي تعني قدرة الفرد على وضـــع وتحديد أهدافه في الحياة بشـــكل منطقي وموضـــوعي، وأن يكون للفرد رؤية واضـــحة توجه سـلوكه وتصـرفاته وأفعاله، مع الإصـرار والمثابرة على تحقيق هذه الأهداف، كما تعني القدرة على إيجاد معنى للاســتمرار عند مواجهة الشــدائد يعني ذلك أن يكون لدى الفرد غاية يســـعى خلفها طوال حياته، بحيث تكون الغاية محركة له لتحقيق الأهداف واحدة تلو الأخرى مع اسـتشـعار معاني التوجهات والسـلوكيات التي يقوم بها، وتكون الرؤية لديهم واضـحة، مع اســتشــعار ســببية وجوده وخلقه في هذا الكون، فيعد الهدف من الحياة هو المحفز الرئيســـي للإنسان. (البقمي، حمدي الغنامي، 2021، ص 374 375)

النمو الشـــخصـــي Personal growth: وهو قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته وزيادة فعاليته وكفاءته الشـخصـية في الجوانب المختلفة والشـعور بالتفاؤل، أي مدى قدرة الفرد على إدراك طاقاته والارتقاء بها، ويكون مســـتعد لتلقي أي خبرات جديدة تســـاهم في هذا التطور والنمو بحيث لديه الإحساس بالواقعية، إذ يعتبر الحياة هنا بالنسبة للفرد عمليات مستمرة بين التعليم والتعبير والنمو. (زلوف، 2020، ص 30)



الشكل (1): يمثل أبعاد الرفاهية النفسية (ryff,2008,p20)

6. خصائص الرفاهية النفسية: وجدت للرفاهية النفسية عدة خصائص استخرجت من خلال النظريات المفسرة، وهي تتمثل فيما يلي:

1- شمولية هذا المصطلح حيث أنه يغطي مدى واسع من المشاعر الإنسانية بداية من المعاناة حتى النشوة، إذ لا يركز فقط على الاكتئاب وفقدان الأمل.. إلخ، بل يتناول أيضا الأسباب لوجود فروق فردية بين الأفراد في مستويات السعادة. (الشيخي، خليفة، 2021، ص284)

2- تركز الرفاهية النفسية على الخبرة الداخلية ولا يفترض أن الإطار الخارجي هو المرجع لتقدير الهناء على الرغم من أن معايير الصحة العقلية تبحث عن الخارج (النضج، الوراثة، الإستقلالية)، ولكن تقاس من خلال الإدراك الذاتي للشخص حيث أن هذا المجال يضع الثقل لإدراك الأفراد لحياتهم.

3- هذا المجال يركز على الحالة طويلة المدى إذ يهتم بالمشاعر الثابتة المستقرة لا بالانفعالات العابرة. (المحفوظ، 2018، ص6)

كما يذكر diener. e,1998 أن دراسة الرفاهية النفسية تتسم بعدة خصائص أساسية هي:

1. دراسة الرفاه النفسي من وجهة نظر الشخص نفسه.

2. الاهتمام أساسا بالرفاه النفسي للأفراد على فترات زمنية طويلة، وليس فقط المزاج السار الوقتي.

3. تهتم دراسات الرفاه النفسي بمدى يمتد من الشعور باليأس إلى الشعور بالابتهاج واكتمال الرضا عن الحياة، ولا تركز على الحالات السلبية كالاكتئاب والضغوط، مع أنها جديرة بالدراسة. إن معظم الناس يصممون على الارتفاع فوق الجوانب السلبية، ويحققون مستوى من الرفاه النفسي، ولكن تجنب اليأس ليس كافيا لتحقيق الرفاهية النفسية، ولابد أن يجرب الناس الرضا عن الحياة والانفعالات السارة. (معمرية، 2020، ص4، 3)

خصائص الأشخاص مرتفعي ومنخفضي الرفاهية النفسية: وهي موضحة في الشكل الآتي:

الجدول (01): يمثل خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي الرفاهية النفسية

الأبعاد	مرتفعي الرفاهية	منخفضي الرفاهية
الاستقلالية Autonomy	• استقلالية الفرد. • القدرة على اتخاذ القرار. • القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية. • التفكير والتفاعل بطرق محددة الضغط الداخلي للسلوك. • تقييم الذات بمعايير شخصية.	• التركيز على توقعات وتقييمات الآخرين. • الخضوع لأحكام الآخرين في اتخاذ القرارات المهمة. • التأثير بالضغط الاجتماعي في قراراته وأفكاره.
السيطرة البيئية Enivironmental Mastery	• الإحساس بالتمكن والكفاءة في إدارة البيئة. • الضبط التحكم في الأنشطة الخارجية. • العمل بفعالية على استخدام الاحتياطات المناسبة. • القدرة على الاختيار.	• الصعوبة في إدارة شؤون الحياة اليومية. • الشعور بعدم القدرة على التغيير أو تحسين البيئة المحيطة • عدم الوعي بالفرص المناسبة.

	• إيجاد بيئة مناسبة للحاجات والقيم الشخصية.	• قلة السيطرة على البيئة المحيطة.
النمو الشخصي Personal growth	• الصعوبة في إدارة شؤون الحياة اليومية. • الشعور بعدم القدرة على التغيير أو تحسين البيئة المحيطة. • عدم الوعي بالفرص المناسبة. • قلة السيطرة على البيئة المحيطة التغير في التفكير كانعكاس للمعرفة الذاتية والفاعلية.	• الإحساس بنقص النمو الشخصي. • عدم القدرة على التحسن بمرور الوقت. • قلة الاستمتاع بالحياة. • الشعور بالضجر.
العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relations with others	• الدفء والرضا والثقة في العلاقات الشخصية مع الآخرين. • الاهتمام بسعادة الآخرين. • القدرة على التفهم والتأثر والصداقة والأخذ والعطاء في العلاقات الإنسانية.	• عدم الثقة وقلة الشخصية مع الآخرين. • الصعوبة في تكوين علاقات دافئة منفتحة مع الآخرين. • الانعزال والشعور بالإحباط.
الهدف في الحياة Purpose in Life	• الإحساس بالتوجه والأهداف في الحياة. • الشعور بمعنى الحياة في الوقت الحاضر والماضي. • الثقة والموضوعية في تحديد أهدافه في الحياة.	نقص الشعور بمعنى الحياة • أهدافه قليلة وعدم القدرة على تحديد أهدافه. • قلة التوجه الذاتي. • ليس لديه وجهة نظر أو معتقدات تضفي على حياته معنى.
قبول الذات Self Acceptance	•الاتجاهات الموجبة نحو الذات	•الشعور بعدم الرضا عن الذات

	• تقبل المظاهر المتعددة للذات بما تشمله من إيجابيات وسلبيات. • الشعور الإيجابي عن الحياة الماضية.	• الشعور بخيبة الأمل نحو الحياة الماضية. • الانزعاج المستمر من الأشخاص والإحساس بأنهم مختلفين عنه.

(Ryff & singer,2008,25)

7. **العوامل المؤثرة في الرفاهية النفسية:** هناك عدة عوامل يمكنها أن تؤثر في الرفاهية النفسية لدى الفرد بحيث أن كل عامل من هذه العوامل يؤثر بطريقة معينة؛ كما قد يختلف تأثير العامل نفسه من فرد لآخر، حيث يتضمن البناء النفسي لكل منهما مكامن قوة ومواطن ضعف؛ وإذا أردنا أن نحسن الرفاهية لشخص ما فعلينا التركيز على كل جانب من جوانبها وبالخصوص في أبعادها الستة مع استخدام كل القدرات وكافة الإمكانات المتاحة لهذا الغرض، كما علينا الأخذ بعين الاعتبار الظروف الداخلية والخارجية للفرد، والتي تتمثل في الخصائص البدنية والنفسية والإجتماعية التي ترتبط بذاتية الفرد، ثم العوامل الخارجية عن إرادته والمرتبطة بتأثيرات الآخرين، وبالبيئة التي يعيش فيها. (زلوف، 2020، ص36)

يتكيف نموذج الرفاهية النفسية من العوامل الفردية والعوامل الاجتماعية الثقافية والتي تتأثر الرفاهية النفسية بكل منهما على حد سواء.

العوامل الثقافية: والتي تشمل:

الضغوط الاجتماعية والثقافية: العوامل والظروف البيئية التي تزيد من المشكلات والاضطرابات النفسية وتتحدى قدرات الفرد الشخصية على التكيف.

المصادر الاجتماعية والثقافية وتشير إلى الموارد الاجتماعية والعوامل الوقائية ضد الضغوط والتي تساعد في عملية التكيف.

المعايير الثقافية وتشمل المعايير المشتركة للسلوك داخل جماعة معينة وتؤثر على التنمية الشخصية للفرد.

عوامل التنشئة الاجتماعية: الآباء، المعلمين، الأقران، وسائل الاعلام.

ممارسات التنشئة الاجتماعية: الانضباط، التربية، القدوة. (عثمان، عبد الوهاب، 2017، ص120، 121)

8. قياس الرفاهية النفسية: تتعدد الطرق والوسائل التي يمكن من خلالها قياس الرفاهية النفسية للأفراد، حيث تبين كيفية تقييم الناس لحياتهم الخاصة من حيث التفسيرات الوجدانية والمعرفية، وتوجد أدوات متعددة لقياس الرفلهية النفسية عند الأفراد منها: أدوات التقرير الذاتي مثل: الرضا عن الحياة، وقياس السعادة الذاتية وقد أوضحت هذه المقاييس نسبة مرتفعة من الصدق والثبات، وإلى أن هذه الأدوات تتسق والتقارير الذاتية، وتقييمات الخبراء، وتقارير الأسرة، والأصدقاء، والابتسامة، ويتم توظيف هذه المقاييس لتشمل فترة زمنية قصيرة جدا، وتتضمن أسئلة أساسية غير محددة؛ ويجادل الباحثون في كون المزاج له تأثير على تقبل الفرد للحياة، وكيفية تحديد مدى رضاه عنها في اللحظة؛ كما تستخدم المقابلات والاستبيانات والدراسات الاستقصائية المستعرضة، والتصاميم الطويلة والتجريبية، وطرق أخذ العينات، ومقاييس الجوانب المعرفية الفسيولوجية، والدراسات التحليلية، ودراسات الحالة لقياس الرفاهية النفسية أو اتجاه الأفراد حولها. (زلوف، 2020، ص37)

ويؤكد هيفورن وبونيويلان خمسة طرق لقياس الرفاهية النفسية يمكن إجمالها بما يلي:

1-مقاومة الصعوبات والتحديات التي تواجه الفرد.

2-العناية بالجسم والعقل، والإيجابية الذاتية.

3-الترويح عن النفس من خلال (التنزه، والانسجام، والاستمتاع بمكونات الطبيعية).

4-الاستمرار في التعلم بكونه يساعد في تعزيز مستويات الرفاهية النفسية.

5-التضحية من أجل الآخرين ومساعدتهم يرفع من مستويات الرفاهية النفسية. (خطاطبة، 2020، ص209)

9. العلاج بالرفاهية النفسية:

- **مفهوم العلاج بالرفاهية النفسية:** نهج علاجي نفسي سلوكي معرفي قصير المدى قائم على الأدلة التي تدعم المراقبة الذاتية لحالات الرفاهية النفسية بدلا من حالات الضيق والحزن وتحديد الأفكار والمعتقدات الوسيطة التي تعوق المشاعر الإيجابية كالسعادة

والتجارب الممتعة، وذلك باستخدام المفكرات اليومية والواجبات المنزلية والمهام والتفاعل بين المرشد والمسترشد. (عثمان، 2021، ص549، 554)

- **أسس العلاج بالرفاهية النفسية:** يبنى العلاج بالرفاهية النفسية على تحديد حالات الرفاهية النفسية التي يصل إليها الفرد في سياق الظروف المحيطة به وتسجيلها بانتظام وبشكل يومي، وهذا يسهم في إدراك التحديات والظروف البيئية المحيطة وحالات المشاركة والاستمتاع والتحكم وردود الفعل النشطة وأيضا الدوافع الداخلية؛ وبمجرد التعرف على ذلك يتم تشجيع المسترشد على التعرف على الأفكار والمعتقدات التي تؤدي إلى الانقطاع المبكر لحالات الرفاهية النفسية، والعمل على مواجهتها ودحضها، وكذلك تعزيز الأنشطة والممارسات التي من شأنها إثارة الرفاهية النفسية والاستمتاع.

كما يبنى العلاج بالرفاهية النفسية على نموذج الرفاهية النفسية لماري وRyff والذي يحدد ستة معايير للصحة النفسية الإيجابية هي: الاستقلالية أي تنظيم السلوك من الداخل، التمكن البيئي، علاقات مرضية مع الآخرين، أسلوب شخصي في النمو والازدهار وتحقيق الذات، اتجاه الفرد نحو الذات (الإدراك الذاتي/ القبول)، توازن الفرد وتكامل القوى النفسية.

العلاج بالرفاهية النفسية علاج قصير المدى في حدود (8) جلسات مدة الجلسة من (30 –50) دقيقة يرتكز على الملاحظة الذاتية، واستخدام المفكرة، والتفاعل بين العميل والمعالج. تبدأ الجلسات بطلب من المعالج للعميل بتدوين الظروف البيئية المحيطة به، والتي تؤثر في رفاهيته النفسية، ثم تشجيع العميل على الأفكار والمعتقدات التي تؤدي إلى توقف الشعور بالرفاهية النفسية لديه، ثم يطلب منه تفسير هذه الأفكار التي ينظر إليها من وجهة نظره كمراقب أو كملاحظ، ويهدف ذلك إلى إعادة البنية المعرفية وتغيير المعتقدات المؤثرة سلبا على الرفاهية النفسية وذلك من خلال:

إعادة البنية المعرفة: للتغيير من السلبية إلى الإيجابية في الأفكار.

قائمة أنشطة ممتعة: التنزه، الاستماع إلى الموسيقى.

تدرج المهام لتحسين العلاقات الإيجابية.

التدريب على التوكيدية (الإصرار).

التدريب على حل المشكلات لتحسين الاستقلالية والسيطرة على البيئة المحيطة.

تنمية التفاؤل والتفكير الايجابي. (عثمان، 2021، ص555)

1) **مراحل العلاج بالرفاهية النفسية:** يمر العلاج بثلاث مراحل رئيسية على مدار ثمان جلسات منظمة ومتسلسلة حيث تتضمن استخدام استراتيجيات العلاج السلوكي المعرفي في الجلسات الأولى، وأهمها المراقبة الذاتية يليها استراتيجيات موجهة لتحسين الرفاهية النفسية في باقي الجلسات وهذه المراحل هي:

المرحلة الأولى (الجلسات 1-2): تعريف الرفاهية النفسية، المراقبة الذاتية، تدوين منتظم لوقائع الرفاهية النفسية.

المرحلة الوسطى (الجلسات 3-5): تحديد الرفاهية النفسية، وتحديد الأفكار المرتبطة به، تحديد المواقف السلبية تجاه الرفاهية النفسية، قائمة الأنشطة الممتعة، التشجيع على الانخراط والانغماس في الأنشطة الممتعة، تحديد الأفكار والمعتقدات التي تعمق الرفاهية النفسية والسعادة.

المرحلة النهائية (الجلسات 6-8): الإدراك الإيجابي، إعادة البنية المعرفية، تعزيز الازدهار والرفاهية النفسية من خلال التأكد على أبعاد الرفاهية النفسية الستة لRyff. والفرق الجوهري بين العلاج المعرفي وعلاج الرفاهية النفسية هو التركيز ليس فقط على الحد من شدة المشكلة، ولكن التركيز أيضا على تعزيز الصحة النفسية والأداء الأمثل. (عثمان، 2021، ص555، 556)

10. **نظريات تفسير العلاقة بين الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية:** لقد حظيت العلاقة بين اليقظة الذهنية والرفاهية النفسية باهتمام نظري وتجريبي كبير ومتزايد في أدبيات علم النفس في الآونة الأخيرة، إذ وجدت علاقة بين المستويات العالية من اليقظة الذهنية وعدد من الفوائد الصحية أهمها الرفاهية النفسية، ونتيجة للأدلة المتزايدة التي دعمت الارتباط الإيجابي بين اليقظة الذهنية والرفاهية النفسية، ظهرت عدد من المحاولات لتفسير تلك العلاقة من خلال عدد من النماذج والنظريات كما يلي:

2) **نموذج براون:** اعتبر براون وآخرون أن اليقظة الذهنية هي حالة ذات جودة عالية في حد ذاتها تتسم بالبهجة والحيوية والموضوعية وهو ما يؤدي إلى تحسين الرفاهية النفسية

بشـــكل مباشـــر، وهذه الحالة التي تتصـــف بالمرونة والوضـــوح والوعي تخلق مجموعة من العمليات تشـمل الاسـتبصـار والتعرض وعدم الارتباط، وجميعها تؤدي إلى الأداء المتكامل الذي يؤدي إلى مزيد من الرفاهية النفسية؛ وتكون النتيجة الرئيسة لهذه العمليات هو تحسين الأداء المتكامل الذي ينشأ نتيجة الانفصال عن الاهتمام الذاتي، والذي عرفه براون وآخرون بأنه التصـــورات والأفكار والمعتقدات والمشـــاعر والتقييمات التي يمتلكها الفرد عن ذاته، والمســـؤولة عن توجيه الاتصـــال بالواقع، فمن خلال اليقظة الذهنية تفقد الأحداث أهميتها الشخصية في العقل، وذلك لأن الفرد استبدل المنظور الذاتي بمنظور الملاحظ في تحديدها.

3) **نظرية تأكيد الذات:** تفترض وجود ثلاث حاجات نفســية أســاســية لدى الأفراد هي: الاسـتقلالية والعلاقات الاجتماعية والكفاءة؛ وهي تفسـر العلاقة بين اليقظة الذهنية والرفاهية النفســية، إذ يرى كل من Ryan,& Deci (2000) أن تعزيز اليقظة الذهنية وســيلة لإشــباع الحاجات النفسية الأساسية، وأن الوفاء بتلك الاحتياجات النفسية هو وسيلة لتحقيق الرفاهية النفسية. وتتيح اليقظة الذهنية من خلال الانتباه على اللحظة الحالية والتركيز على الاستمتاع بالعمل وإنجازه بدلًا من حالة القلق التي تركز على تقييمه والحكم على نتائجه، وهذا التركيز يؤدي إلى إشـــباع حاجة الأفراد للكفاءة، وبذلك تؤدي اليقظة الذهنية إلى إشـــباع الحاجات النفسية الأساسية التي بدورها تعزز الرفاهية النفسية.

4) **نظرية النية، الانتباه، القصد AIA:** يقترح شابيرو أن العناصر الثلاث لليقظة الذهنية (النية، الانتباه، الاتجاه) مسؤولة بشكل مباشر وغير مباشر عن الرفاهية النفسية والنتائج الإيجابية، فتعمد النية والانتباه مع الانفتاح وعدم إصـــدار أحكام تجاه A، يؤدي إلى تحول كبير في منظور الشخص تجاه الظاهرة المتأملة؛ أطلق على هذا التحول إعادة الإدراك، وهو ميكانيزم تقديري من خلاله يســتطيع الفرد أن يعزز محتويات العقل (الأفكار)، كما يعني أن الظاهرة التي يفكر فيها الشخص مختلفة عن العقل الذي يفكر بها، أو أن وعي الفرد مختلف عن محتواه، وبذلك يرى خبرته لحظة بلحظة بمزيد من الوضوح والموضوعية، واعتبرها عملية تنموية بحيث يتحول فيها الوعي من المنظور الشخصي إلى المنظور الموضوعي.

وافترض شابيرو وآخرون (2008) أن إعادة الإدراك يؤدي إلى تحسين مجموعة من العمليات التي بدورها تؤدي إلى تحسين الرفاهية النفسية؛ وهذه العمليات هي: التنظيم الذاتي، ووضوح القيم، والمرونة المعرفية والوجدانية والسلوكية.

- **نموذج العوامل الأربعة RICH:** اقترح Hayes, & Shenk, 2004 نموذجا يشمل أربعة عوامل رئيسية تربط بين اليقظة الذهنية والرفاهية النفسية، ويندرج تحت هذه العوامل عوامل فرعية ذات رتبة أقل وصفت بأنها عوامل معززة للرفاهية؛ وتتمثل العوامل الرئيسية في الاسترخاء، الاستبصار، التواصل مع الواقع، والانسجام؛ وتترابط هذه العوامل الأربعة معًا مكونة التأثيرات المركزية المباشرة للنموذج وتندرج تحتها عوامل ذات رتبة أقل منها: التقييم المعرفي والتعاطف. (عبد الجواد، محمد، 2020، ص 119)

وتشير الباحثتان هنا إلى كون هذه النظريات توضح العلاقة بين الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية خاصة لدى عينة هذه الدراسة، حيث ظهر من خلال هذه الدراسة مدلولات النتائج من خلال هذه النظريات التي وضحت الارتباط بين المتغيرات ووضحت الأساس في هذه العلاقة والعوامل المتداخلة فيها، مما يساعد في تفسير النتائج المتوصل إليها بعد إجراء الدراسة الحالية.

خلاصة الفصل:

من خلال ما تقدم في هذا الفصـل من تعريفات ونظريات مفسـرة...الخ، نخلص إلى القول بأن الرفاهية النفسية مفهوم عميق وشامل يضم تحته عدة مفاهيم انتشرت سابقا والتي تؤدي جميعها إلى تحقيق الرفاهية، كما وقد تناولنا عدة نظريات على إثرها تكون مفهوم الرفاهية النفسية بحيث كل نظرية ساهمت في تكوين جزء من هذا المفهوم الذي درست أيضا أبعاده وخصائصه.

الفصل الثالث: اليقظة الذهنية

تمهيد

1. **مفهوم اليقظة الذهنية.**
2. **نشأة اليقظة الذهنية.**
3. **النظريات المفسرة لليقظة الذهنية.**
4. **أبعاد اليقظة الذهنية.**
5. **خصائص اليقظة الذهنية.**
6. **أسس اليقظة الذهنية.**
7. **مميزات اليقظة الذهنية.**
8. **أهمية اليقظة الذهنية.**
9. **التدخلات العلاجية القائمة على اليقظة الذهنية.**
10. **ممارسة اليقظة الذهنية:**
    1) **التأمل في اليقظة الذهنية.**
    2) **فنيات واستراتيجيات اليقظة الذهنية.**
    3) **أنواع الممارسات في اليقظة الذهنية.**
    4) **كيفية ممارسة اليقظة الذهنية.**
    5) **مزايا التدريب على اليقظة الذهنية.**

خلاصة الفصل

تمهيد

لقد انتشـــرت في الآونة الأخيرة موجة العلاج بالتقبل والالتزام الذي يقوم على اليقظة الذهنية وتقنياتها، هذا المفهوم الذي لاقى اهتمام العلماء والباحثين في مجال العلاج النفســـي والصحة النفسية، فتعددت تعاريفه واختلفت وجهات النظر فيها، كما تنوعت النظريات المفسرة له؛ وهذا ما يتناوله هذا الفصـــل، حيث يتم التطرق فيه إلى تعريف اليقظة الذهنية وتوضـــيح نشـــأتها، التعرف على خصـــائصـــها وأســـســـها ومميزاتها، أهميتها، وفوائدها مع التركيز على النظريات المفســـــرة لها أيضـــــا، بالإضـــــافة إلى تناول اليقظة الذهنية كفنية لها كيفيتها واستراتيجياتها، مع توضيح التدخلات العلاجية التي تقوم على اليقظة الذهنية.

1. مفهوم اليقظة الذهنية:

لغة: عرفت في المعجم الوسيط (2004) كما يلي:

يقظ: يَقِظَ من نومه ونحوه (يَيْقَظُ) يَقَظاً، ويَقاظَةً: صـــحا وانتبه. وتَنَبَّه للأمور وفَطَن. وحذِر. فهو يَقِظٌ. (ج) أيْقاظ. وهي يقظة، وهو يَقْظان. (مجمع اللغة العربية، 2004، ص1066)

(الذِّهْنُ): الفَهْمُ والعقلُ. و(في الاصطلاح العلمي): ما به الشعور بالظواهر النفسيَّة المختلفة، ويطلق أَيضـــاً على التفكير وقوانينه. أَو مجرّد الاســـتعداد للإدراك. (مجمع اللغة العربية، 2004، ص317)

اصـــطلاحا: اليقظة الذهنية مفهوم قديم جدا قد نجده في مختلف الثقافات الدينية والروحية: الإسـلام، اليهودية، البوذية، الهندية والطاوية وغيرها؛ وتم اكتشـافه حديثا في علم النفس لدى الغرب، حيث تم اكتشـاف فوائد كبيرة تنجم عن التعمق في مهارات اليقظة الذهنية؛ وعليه فقد تم تعريف اليقظة الذهنية على النحو التالي: أن تنتبه بمرونة، تفتح وفضول، ونستمد من هذا التعريف ثلاثة أشياء مهمة:

أولا: اليقظة الذهنية عبارة عن عملية انتباه وليســـت عملية تفكير، وهذا يعني أن تكون واعيا أو منتبها إلى اللحظة الحالية بدلا من أن تخطفك أفكارك.

ثانيا: اليقظة الذهنية تنطوي على حالة خاصـــة من التفتح والفضـــول. حتى ولو كنت تعيش لحظة صـعبة، أليمة أو غير سـارة، بإمكانك أن تتفتح عليها وبفضـول بدلا من الفرار أو أن تكافحها.

ثالثا: اليقظة الذهنية تنطوي على مرونة الانتباه، أي أنها عبارة عن مهارة توجيه وبوعي، توسيع وتركيز انتباهك على مختلف جوانب خبرتك.

تعريف ACT الرســـمي لليقظة الذهنية: فك الاندماج المعرفي، التقبل، والتفتح على اللحظة الحالية والأحداث الخاصـــة التي تحتويها، كإنســـان واع، متميز تجريبيا عن المحتوى الذي يتم ملاحظته. (قاصب، 2021، ص22)

عرفها (Shapiro &Carlson, 2009) بأنها الوعي الذي ينشـــأ من خلال الانتباه المقصود أو المتعمد بطريقة منفتحة مع عدم إصدار أحكام.

وعرفها (Baure,2011) بأنها القدرة على الإحضـــار المقصـــود للوعي بالخبرة في اللحظة الحاضرة مع الاتجاه للانفتاح، وحب الاستطلاع.

كما عرفها الضـبع ومحمود 2013 بأنها التركيز عن قصـد فى اللحظة الراهنة دون إصـــدار أحكام تقييمية، أي يكون الفرد واعيا ب "هنا والآن" وأن يتقبل جميع خبرات الحياة الإيجابية والسلبية، وتتضـمن الوعي والانتباه والتركيز على الأحداث الإيجابية أو السلبية فى اللحظات الحالية دون تفسيرها أو إصدار أحكام عليها. (المرشود، 2020، ص11)

كما عرف Kabat_zinn 2000 اليقظة الذهنية بأنها الاهتمام بطريقة معينة بالوعي عن قصـد في اللحظة الحالية وهذا يزيد من الوعي والوضـوح وقبول الواقع الحالي لها، وهي لا تتعارض مع أي معتقدات أو تقاليد دينية أو ثقافية أو علمية، وإنما هي مجرد وسيلة عملية للشـعور بالأفكار والأحاسـيس الجسـدية والمشـاهد والأصـوات والروائح وأي شـيء نحن لا نلاحظه. (إبراهيم، 2019، ص27)

تعني اليقظـة الـذهنيـة من وجهـة نظر نيف (Neff,2003) بـأنهـا "حـالـة من الوعي المتوازن الذى يجنب الفرد النقيضين من التوحد الكامل بالهوية الذاتية، وعدم الارتباط بالخبرة، ويتبع رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية والانفعالية. (سليمان، 2021، ص3111)

وأضـــاف براون وآخرون (Brown, et al, 2007, p822) بأنه يمكن اعتبار اليقظة زيادة الاهتمام والوعي بالتجربة الحالية أو الواقع الحالي. على وجه التحديد، سمة أساسية من سمات اليقظة تم وصفها بأنها الوعي والانتباه المفتوح أو المستقبلي.

كما تشـير (Langer,2014) إلى أنّ اليقظة الذهنية: هي حالة عقلية نشـطة تتميز بتحديد التمايز الذي يجعل الفرد:

له وجود في اللحظة الآنية.

لديه حساسية موضوعية للسياق والبيئة التي يوجد فيها.

يسترشد لكن ليس محكوماً بالقواعد والروتين. (خشبة، 2018، ص518)

وبمراجعة البحوث والدراسـات السـابقة في مجال اليقظة الذهنية، يتبين أنها قامت على أساس افتراضين، وهما:

الأول: أن اليقظة الذهنية ترتبط بعلم النفس الإيجابي، ويمكن اعتبارها منبئًا قويًا بمخرجات الصحة النفسية، ولها تأثير قوي في الأداء والتوافق، وحاجزا ضد الضغوط النفسية.

الثاني: أن اليقظة الذهنية تستخدم كعامل وقائي ضد المرض، وتسير في علاج العديد من الاضطرابات. وقد تأكد هذا الافتراض من خلال ما أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة من فاعلية اليقظة الذهنية كتدخل علاجي في علاج القلق، وقدمت الدراسات الأجنبية من خلال نتائجها أدلة تنهض بفاعلية التدريب على اليقظة الذهنية في تخفيف حدة الاكتئاب سواء على عينات إكلينيكية، أو غير إكلينيكية ولدى فئات عمرية مختلفة. (سليمان، 2021، ص3112)

ومن خلال ما سبق من تعاريف تجد الباحثتان أن اليقظة الذهنية تعتبر من بين العمليات المعرفية الأساسية في حياة الفرد التي تساعده في ممارسة الوعي والتركيز في التفكير والأحداث الحياتية دون التسرع في إصدار أحكامه، أي قدرته على الانتباه في اللحظات الآنية على مختلف جوانب الحياة مع تقبل الواقع كما هو، لتصل إلى تكوين إنسان واع منفتح مع الفضول وحب الاستطلاع؛ كما تعد اليقظة الذهنية من أحدث الأساليب العلاجية في الحد من الضغوط النفسية وخاصة الاكتئاب والقلق، هذا مع الأخذ بعين الاعتبار اعتماد بعض الباحثين مصطلح اليقظة العقلية دون اليقظة الذهنية، لكن ارتأت الباحثتان استعمال مصطلح اليقظة الذهنية كونه الترجمة الأنسب لمصطلح Mindfulness حيث أن بداية ظهوره ظهر بهذا المصطلح.

2. **نشأة اليقظة الذهنية:** ترجع أصول اليقظة الذهنية إلى الفلسفة والتقاليد البوذية التي بدأت في الهند وانتشرت في الشرق الأقصى منذ أكثر من 2500 عام وهذا يشير إلى أن اليقظة الذهنية ارتبطت نشأتها تاريخيًا بالحركات الدينية بدلاً من علم النفس التي كانت تسعى إلى أن تكون اليقظة الذهنية تطبيقًا من تطبيقات ممارسة التأمل، أو زيادة الصفات الإيجابية للفرد كالوعي والحكمة والرحمة، وأن هذا قد يساعد الأفراد على النمو الإيجابي. (Kabat-Zinn,2003, p146)

وبالرغم من النشأة الدينية الفلسفية لليقظة العقلية، فإن علماء النفس استطاعوا تطوير هذا المفهوم وإدماجه في علم النفس، وتناوله باعتباره مفهومًا نفسيًا يشير إلى التركيز والانتباه، وعدم إطلاق أحكام سلبية على الأفكار والمشاعر، ولكن التعايش معها؛ والدراسة

عن الأفكار والمشـاعر السـلبية والتعامل معها بموضـوعية من جميع جوانبها المتعددة، بدلاً من النظر إليها من زاوية أو رؤية واحدة، والاعتراف بالمشـاعر والأفكار مهما كانت سـلبية ومؤلمة. (الوليدي، 2017، ص46)

يفيد التقرير الصـادر من (Harvard Medical School, 2016) أنه على الرغم من أن مفهوم اليقظة الذهنية ارتبط بالبوذية إلا أنه أصـبح مفهوما عالميا يُطبق في أماكن كثيرة، حيث أصـبحت اليقظة الذهنية الآن تعرف علميا باعتبارها إحدى مفاتيح السـعادة. لقد قام البروفيسـور Jon Kabat-Zin بجلب ممارسـات اليقظة الذهنية المرتبطة بالتأمل إلى مجال الرعاية الصـحية، حيث وضـح كيف يمكن لممارسـة اليقظة الذهنية أن تحسـن من الأعراض النفسـية والجسـمية بالإضـافة إلى إحداث تغيير إيجابي في السـلوك والاتجاهات نحو الممارسات الصحية.

توضـح (Langer & Ngnoumen, 2018) أن ممارسات اليقظة الذهنية لها مقاربتان: المقاربة الشرقية المتجذرة في البوذية والهندوسية والقائمة على ممارسة التأمل القائم على فكرة أن الجسد والعقل وحدة واحدة وهو النموذج الذي قدمه Kabat-Zin و Herbert Benson ، أما المقاربة الثانية فهي المقاربة الغربية حيث انتشـر المفهوم الغربي لليقظة الذهنية عن طريق أعمال Ellen Langer وزملاؤها، وتقف ممارسـات هذه المقاربة على النقيض الحاد من المقاربـة الأولى فهي ترى أن اليقظـة الـذهنيـة يمكن أن تمـارس بـدون التـأمـل؛ وتؤكـد على العمليات المعرفية التالية في ممارسـة اليقظة الذهنية: التعرف على الجديد، والانتباه للتنوع، والاستنتاج النشط للفروقات. إن عمل Langer وزملائها في اليقظة الذهنية تم إجراؤها ضمن المنظور العلمي الغربي والمنظور النفسـي الاجتماعي الغربي دون الرجوع لأية أفكار أو ممارسات روحية شرقية بوذية وهندوسية. (الصديق، محروس، 2020، ص25)

ومن هنا فترى الباحثتان أن مفهوم اليقظة الذهنية ظهر منذ القدم غير أنه أخذ عدة أشكال فهو يعرف لدى البوذيون أو الثقافات القديمة خلاف تعريفه في الدراسات الحديثة ولو أنه هناك تشـابه في الهدف نوعا ما، وهنا نشـير إلى اسـتعماله الحديث أيضـا في العلاج النفسـي الذي كان له أيضـا خلفية ثقافية قديمة تمارس فيها اليقظة كفنية وجد لها دلالتها النفسية مما أدى إلى ادراجها علميا في الوقت الحالي والاستفادة منها كمفهوم أو حالة عقلية ذهنية أو كفنية علاجية لها مميزاتها ونقائصها.

3. **النظريات المفسرة لليقظة الذهنية:** لقد فسرت عدة نظريات اليقظة الذهنية من بينها:

نظرية إلين لانجر Ellen Langer : كتبت إلين لانجر الأستاذة في جامعة هارفارد كتابا لشرح كيف يحاول الإنسان أن يطور لنفسه فنا خاصا يعيش اللحظة عنوانه Mindfulness، وهو مصطلح اخترعته لتلك الحالة النفسية النشطة من مراقبة الحاضر، والعمل بجدية على الاندماج فيه دون السماح للمؤثرات الأخرى بالتأثير فيه.

وترى لانجر أن اليقظة الذهنية تعني القدرة على خلق فئات جديدة، واستقبال المعلومات الجديدة، والانفتاح على وجهات نظر مختلفة، والسيطرة على السياق، والتأكيد على النتيجة؛ وبعبارة أخرى، اليقظة الذهنية هي القدرة على النظر في الأشياء بطرق جديدة ومدروسة، مما يؤدي إلى ردود تلقائية قد تعمل على جعلنا قادرين على اتخاذ خيارات. وتفترض نظرية اليقظة الذهنية أن جميع القابليات المحدودة تكون نتيجة التقبل غير الواع للإيداعات المعرفية السابقة لأوانها، فقد أظهرت نتائج لانجر وبيك 1979 أنه بإمكاننا تحسين الذاكرة بعيدة المدى وقصيرة المدى بواسطة المتغيرات السياقية وذلك يكون مقدارا من المعلومات للمعالجة بصورة شعورية، وهي ترى أن التفريق بين الذهن والجسد هو واحد من الإيداعات المعرفية السابقة لأوانها وتقترح أن الناس من خلال إيمانهم بالحدود (القيود) الطبيعية للجسد والذهن إلا إنهم يقيدون بحده من إمكانياتهم الكامنة بأدائهم المتقيد بصورة ذاتية لاشعورية، فالآثار العميقة لانعدام اليقظة الذهنية تتغلغل في كل جوانب الحياة بما في ذلك الأداء المعرفي وطول العمر وأن هؤلاء الأفراد يبدؤون بتحطيم الإيداعات المعرفية السابقة لأوانها التي تكبحه. (اليامي، علي، 2021، ص683)

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

تكوين فئات جديدة وتحديث القديمة: فغير المتيقظين يعتمدون على الفئات المعهودة في حين المتيقظين يعتمدون على فئات جديدة وإعادة تسمية القديمة.

تعديل السلوك التلقائي: يؤدي هذا التعديل إلى مزيد من النتائج المرغوبة، ففي بعض الحالات يمنع التقييد التلقائي للمهام من النمو والتحسن.

الأخذ بوجهات النظر الجديدة: عادة ما يشـــكل الأفراد آراء تقوم على الانطباعات الأولى ويتمسكون بها حتى عند ثبوت خطئها، وتسميه لانجر الالتزامات الإدراكية غير الناضجة.

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

وبحســب لانجر فإن اليقظة الذهنية تعني أن يحمل الفرد عقلا مرنا يخلق ويصــقل فئات الفهم ويكون منفتحا على طرق جديدة للمعرفة وتنمية وجهات نظر متعددة عبر الاســتمرار في الحصــول على معلومات جديدة، وبناء على ذلك يركز الفرد الواعي على الاســتجابة للواقع الحالي ويتجنب عمدا أن تحكمه تصــورات مســبقا. (دغنوش، 2020، ص548)

نظرية الوعي الذاتي التأملي: ترى هذه النظرية أن الأفراد يكونون يقظين لحالاتهم الداخلية وسلوكهم من أجل مواصلة تحقيق أهدافهم وأن اليقظة الذهنية توجه النظم نحو تجربة عقلية وانفعالية وجسمية والذي يعد أساسيا في تطور المعرفة الذاتية، وأن الفرق بين الانتباه اليقظ والانتباه التأملي يتعلق بنوعية وطبيعة الانتباه؛ كما يمثل الوعي قدرتين أســاســيتين هما التمكين والسيطرة، إذ تؤكد هذه النظرية على الدور الأساسي للسيطرة الواعية للتجربة وأن الكائن الواعي يحدد المثيرات ويراقبها وفقا للاهتمامات والأهداف كي يؤدي كل من الوعي والانتباه دوره في اختيار الهدف ومتابعة تحقيقه. (دغنوش، 2020، ص549)

نظرية التصميم الذاتي: ترى نظرية التصميم الذاتي أن اليقظة الذهنية تقوم بتسيير الذاكرة من خلال النشاط الذاتي وإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية للمصادقة الذاتية، فالأشخاص المتيقظين ذهنيا للخبرة الحسية يكونون أكثر ذاكرة من الأشخاص المنخرطين في عمل مشتت للذهن، كما أن الوعي يسهل التيقظ إلى علامات الرموز التي تنشأ عن الحاجات الأساسية، وهذا ما يجعل الفرد أكثر ترجيحا في تنظيم سلوكه بطريقة تساعده على إشباع حاجياته.

وتعد نظرية التصميم الذاتي نظرية واسعة الانتشار إذ تعمل على تطوير الوظائف الشــخصــية في الســياقات الاجتماعية، كما تصــب جل اهتمامها على درجة اختيار الفرد لســلوكاته التي يقررها بنفســه، وهذه الاختلافات بين الأفراد تقودهم إلى القيام بمجموعة من

الأفعال والتصرفات التي تكون عالية المستوى من الانتباه والوعي للاختيار الذاتي دون تدخل الآخرين. (بولفعة، بوبلال، 2020، ص27)

نظرية تقرير المصـــير: تؤكد هذه النظرية على أن اليقظة الذهنية تحدث لدى الفرد عندما تكون حالة التنظيم الذاتي لديه عند مســـتوى منخفض، حيث يتجه الذهن إلى إعادة بناء التواصل بين عناصر نظامه المتمثلة في الفكر والسلوك والعقل والجسم؛ كما تشير إلى أن هذا يسهل عمل الذاكرة من خلال إشباع الحاجات النفسية الأساسية وتنظيم النشاط، وطبقاً لذلك فإن ذوي المستويات المرتفعة من اليقظة الذهنية يمتازون بأنهم أكثر تذكرا من الآخرين الذين ينخرطون في أعمال تشـــتت التركيز والانتباه، ولذلك تؤكد النظرية على قيمة الوعي المتفتح في تســيير الســلوكات المتوافقة مع احتياجات الفرد واهتماماته. (دســوقي، 2020، ص1747)

وتشير الباحثتان إلى أهمية كل النظريات التي تم عرضها في هذا الفصل، حيث كل نظرية عالجت هذا المفهوم من وجهة نظرها، وتعتبر كل نظرية مهمة تكمل النظريات الأخرى أو تدحضها، لأن اعتمادنا في هذه الدراسة كان على نظرية إلين لانجر ومقياسها، حيث اعتبرت النظرية المناسبة والدارسة لمجتمع الدراسة وهي تلائم الواقع الحالي.

4. أبعاد اليقظة الذهنية: لقد أشـــار (Shapiro, et. Al, 2006, p380) إلى أن اليقظة الذهنية تتكون من أربعة مكونات وهي: التنظيم الذاتي، أو الإدارة الذاتية، والمرونة الانفعالية والمعرفية والسلوكية، وتوضيح القيم والتعرض، وهو متأصل في البديهيات الثلاث وهي النية والانتباه والموقف. (اليامي، علي، 2021، ص683)

- لقد حدد براون وراين (Brown & Ryan, 2003) أبعاد اليقظة الذهنية وفق الآتي:

وضـوح الوعي: حيث تركز اليقظة الذهنية على الوعي الواضـح للعالمَين الداخلي والخارجي للفرد، وتركز بصفة خاصة على كل من الأفكار أو المشاعر أو الأحاسيس أو الأفعال أو الأشياء المحيطة الموجودة عند لحظة معينة، لذلك تعرف اليقظة الذهنية باسم الانتباه المجرد والوعي الخالص أو الواضـــح والتي تكشـــف ما يحدث قبل أو بعد الأفكار التي يتم تناولها (سليمون، سودان، 2020، ص30). كما تناقش نظرية تقرير المصير مكانة الوعي فتفترض أن الوعي المفتوح قد يكون قيمة في تسهيل اختيار السلوكيات المتسقة مع احتياجات المرء

وقيمه واهتماماته، ففي التباين أو المعالجة التلقائية أو الخاضـــعة للرقابة غالبًا ما تســـتبعد الاعتبارات من الخيارات التي ســـتكون أكثر توافقًا مع الاحتياجات والقيم. بهذا المعنى إذن، اليقظة الذهنية قد تســـهل الرفاهية من خلال نشـــاط منظم ذاتيًا وتلبية الاحتياجات النفســـية الأساسية للاستقلالية والكفاءة والقرابة. (Brown & Ryan, 2003, p824)

مرونة الوعي والانتباه: من بين السمات الرئيسية المميزة لليقظة الذهنية مرونتها، حيث تشبه العدسة المكبرة في إمكانية استرجاعها من حالات عقلية معينة لاكتساب رؤية أفضل حول ما يحدث الوعي الواضـح، وفيما يتعلق بتفاصـيل المواقف الانتباه المركز تبعاً للميول والرغبات، كما أن اليقظـة الذهنيـة والتركيز يعدان قدرات فريدة، ومن بين الفوارق الجوهريـة بينهمـا أن التركيز يحمل تقييداً للانتباه نحو عنصرٍ صريحٍ يؤدي إلى التخلي عن المثيرات الحسية، إنما يشمل النمطُ اليقظ للمعالجة بمفهومه الكامل تنظيماً اختيارياً مرناً كحالات الانتباه والوعي.

اســتقرارية الانتباه والوعي واســتمراريتهما: تمثل اليقظة الذهنية قدرة وراثية للكائن البشــري لكنها مع هذا تتباين بالقوة، حيث يمكن أن تكون اليقظة في بعض الحالات مؤقتة أو قليلة الحدوث أو غير نظامية أو مســتمرة. فاســتقرار الوعي أو الانتباه يســاعد في التخلص من المفاهيم والأفكار والمشـــاعر المرتبطة بها وتحويلها إلى حقائق مجردة، ومثل هذا الثبات يســهل التمييز بين الأفكار التصــورية والانفعالات التي تجذرت في خبرة ســابقة أو لاحقة، والعودة إلى الوعي الذي يحصل آنيا.

المرونة الذهنية: تعرف المرونة الذهنية أنها «القدرة على تدبير الأمور في الظروف الصعبة أو المهددة أو حتى في حالات المحن، وهي القدرة على تعبئة الطاقة الذهنية للقيام بالتصرف الجديد في الظروف التي تفرضها المعوقات على النجاح وتهدد نتائجه».

البدائلية البناءة: تعني القدرة أو المقاربة التي تتيح للفرد تنظيم الأحداث وفق إضـاءة جديدة، تتيح له رؤية الأمور بشـكلٍ مختلف ينفتح على التحرك والتصـرف، وتتدرج البدائلية ضـمن ثلاثية الاقتدار المعرفي المتمثلة بالانتقاء والمقصـــود به عملية فكرية توجه توظيف الموارد على بعض مجالات النشاط الوظيفي، مما يوجه السلوك بفاعلية عبر الزمان والمكان والوضع الحالي، والتعظيم الذي يتمثل في تعبئة المهارات والإمكانات والوسـائل وتنظيمها بأكبر درجة ممكنة من الفاعلية والجدوى واكتسـاب الجديد، والتعويض الذي يتمثل في اسـتعمال وسـائل

بديلة حينما تعجز الوسائل الحالية أو تفقد فاعليتها، وهي عمليات أساسية في توجيه النمو عبر مسار الحياة، مما ينطبق على المجتمعات كما الأفراد. (سليمون، سودان، 2020، ص30)

- ووفقا لنظرية لانجر فقد تحددت أبعاد اليقظة الذهنية بأربعة أبعاد وهي:

التمييز اليقظ: Alert to Distinction: ويتمثل بدرجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة وطرائق النظر إلى الأشياء، بمعنى أن اليقظة الذهنية هي الابتكار المتواصل للأفكار الجديدة، وعندما يكون الانتباه محور عملية التعلم المستند إلى تحفيز العقل على استقبال المعلومات الجديدة بأساليب غير نمطية أو محددة، فإنه سيرتقي بتفكير الفرد ويضمن اتخاذ أساليب أفضل لأداء مهمة ما، فضلا عن أن التحفيز يساهم في تحسين عملية التذكر.

الانفتاح على الجديد Openness to Novelty: ويتجسد باستكشاف الفرد للمثيرات الجديدة واستغراقه فيها، فيتميز الأفراد المنفتحون على الأفكار الجديدة بالفضول وحسب الاستطلاع والتجريب والميل إلى الأفكار التي تتضمن تحديا عقليا، وهؤلاء الأفراد اليقظون لا يفقدون تركيزهم على المثيرات المتواجدة خارج نطاق المهة التي يقومون بها وفي الوقت نفسه هم يولون جل اهتمامهم في المهمة التي في متناول أيديهم.

التوجه نحو الحاضر Orientation to The present: ويقصد به درجة انشغال الفرد واستغراقه في موقف معين يدركه آنيا، فالفرد الحساس للسياق منتبه للأحداث الجديدة ومتابع للتطورات المتعلقة بهذه الأحداث. إن الأفراد اليقظين يكونون على دراية بالفئات الجديدة وتطبيقاتها ويكونون انتقائيين لهذه الفئات وبطريقة مثالية للمهمة التي يعملون عليها.

الوعي بوجهات النظر المتعددة Awareness of Multiple Perspectives: ويشير إلى إمكانية رؤية الموقف من زوايا متعددة وليس التمسك بوجهة نظر واحدة، وهذه المعالجات للمعلومات تمكن الأفراد من تطبيق المعلومات بأساليب جديدة وضمن سياقات بديلة. (عزيز، قاسم، كريم، 2017، ص25)

- في حين قام Baer,Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney,2006 بتحديد نموذجا لليقظة الذهنية مكونًا من خمسة أبعاد هي:

المراقبة: وهي ملاحظة أو حضور الخبرات الداخلية والخارجية، مثل: الأحاسيس، الإدراكات، المشاعر، المشاهد، الأصوات، والروائح.

الوصف: وهو القدرة على وصف الخبرات الداخلية بالكلمات.

العمل بوعي: والمقصود هنا هو أن يكون الشخص حاضرًا في نشاطاته الآنية، بحيث لا يقوم بأعماله بشـــكل آلي في حين يكون تركيز الانتباه لديه في مكان آخر، في حالة تعرف ب"الطيار الآلي".

عدم إصـدار الأحكام: أي عدم إصـدار الأحكام على الخبرة الداخلية، من خلال اتخاذ موقف تقييمي نحو الأفكار والمشاعر الداخلية.

عدم التّفاعل: أي عدم التفاعل مع التجربة الداخلية، بمعنى الميل للسماح للأفكار والمشاعر أن تأتي وتذهب دون التفاعل معها. (صلاحات، الزغلول، 2018، ص23)

5. خصائص اليقظة الذهنية: يوضح كل من (Brown et al, 2007) و (Yu & Clark, 2015) أهم خصائص اليقظة الذهنية كما يأتي:

وضوح الوعي: يعد وضوح الوعي الخاصية الأساسية والأهم فيما يخص اليقظة الذهنية، إذ تتضمن اليقظة الذهنية الوعي بكل من العوامل الداخلية للفرد والعوامل الخارجية المحيطة به، ويشمل وعي الفرد بأفكاره ومشاعره وسلوكياته.

المرونة في الانتباه: وتعد المرونة من أهم الخصائص لليقظة الذهنية، التي يقصد بها القدرة على تغيير المزاج أو الحالة الذهنية تبعا لتغير المواقف والأحداث، وعدم التصـــلب والتقيد بالاستجابات المألوفة.

الوعي باللحظة الآنية: غالبا ما يميل العقل إلى جلب الأفكار المتعلقة بذكريات الماضـــي وخبراته وأحداثه ســـواء كانت إيجابية أو ســـلبية، أو تلك المتعلقة بالمســـتقبل والتخطيط له متغافلًا عن الوجود والعيش في الحاضر؛ في حين ما يميز اليقظة الذهنية العيش في اللحظة الحالية وإدراكها وتوجيه الوعي نحوها.

الوعي غير التمييزي وغير المفاهيمي: وهو الطبيعة غير التمييزية لليقظة الذهنية، أي الاتصـال بالعالم الواقعي والحياة فيه كما هو وبشكل مباشـر، إذ تمتاز اليقظة الذهنية بالبعد

عن التصنيف أو التقييم أو استرجاع الخبرات والأحداث الماضية، بل على العكس فهي تعمل على عدم تدخل الخبرات الشخصية للفرد من خلال السماح لمدخلات الحاضر بالدخول إلى حيز الوعي وذلك بالملاحظة والتأمل البسيط لما يدور في الحاضر.

الاســـتمرار في الوعي والانتباه: تعد قدرة الأفراد على الوعي والانتباه متفاوتة، ذلك غير قدرتهم على الاســتمرار فيهما فهي نادرة وعابرة عند البعض ومتكررة ومســتمرة عند البعض الآخر، ويميز اليقظة قدرتها الحالية على الاســـتمرار في حالة الوعي والانتباه لدى الفرد. (رزق، 2020، ص395)

خصائص الأشخاص المتيقظين ذهنيا: وتتمثل فيما يلي:

الانفتاح: يرى الشخص المتيقظ ذهنيا الأشياء كما لو أنه رآها لأول مرة، ويركز انتباهه على جميع الاحتمالات في اللحظة الحاضرة.

اللاحكم: وتعني الملاحظة المستندة على اللحظة الحاضرة دون تقويم أو تصنيف.

الثقة: وتعني ثقة الفرد بنفسه وجماعته وحدسه وانفعالاته.

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

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

اللطف: يتصــف الشــخص المتيقظ ذهنيا بكونه محبا وحنونا و متســامحا. (بولفعة، بوبلال، 2020، ص22)

6. أسس اليقظة الذهنية: أشار Germer (2005) بأن هناك مجموعة من الأسس التي تقوم عليها اليقظة الذهنية وهي:

التركيز على الحاضر: تركز اليقظة الذهنية على اللحظة الحالية.

لا مفاهيمية: تركز اليقظة الذهنية على الوعي بالأفكار دون الانشغال أو التفكير فيها.

عدم الحكم: تركز اليقظة الذهنية على عدم إصدار أحكام على الخبرة التي يمر بها الفرد.

التعمد: تركز اليقظة الذهنية على نية توجيه الانتباه نحو صلة أو هدف محدد.

ملاحظة المشاركة: تعمل اليقظة الذهنية على تقوية الارتباط بين العقل والجسم.

غير لفظية: فيمكن وصف اليقظة الذهنية في كلمات وتعتمد على ممارسات غير لفظية.

استكشافية: فالوعي اليقظ يتحقق دائما من مستويات الإدراك.

التحرر: تساعد كل لحظة من اليقظة الذهنية على التخلص من المعاناة المشروطة. (حفني، 2021، ص139)

7. **مميزات اليقظة الذهنية:** يشـــير كلٌ من (Spencer, 2013)، (Buser et al,2012) و(Campoy, 2010) إلى عدد من المميزات لليقظة الذهنية كما يأتي:

- انطفاء السلوك السلبي الناتج عن ملاحظة الفرد لأفكاره وانفعالاته دون تجنبها.
- القدرة على إدارة الذات بوعي للوصول لتغيير أساليب التفكير اللاعقلانية.
- التقبل للأحداث كما وقعت سـواء كانت سـارة أو غير ذلك من أجل حماية الذات من يقظة القلق المفرط تجاه الحالة الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات.
- زيادة قدرة الفرد على التركيز والعمل بفعالية على خفض حدة الانفعالات السلبية.
- التوافق مع المشكلات، ومعايشة الأحداث بقدر مناسب من الهدوء.
- خفض أعراض الاكتئاب وزيادة الشعور المتنامي بالحرية والسلام الداخليين.
- زيادة الوعي بتقبل وجهات النظر المتعددة للوصول لحل المشكلة.
- الشـعور المتزايد بالاسـتمتاع بالحياة من خلال الاسـتمتاع بما تصـدره إلينا حواسـنا. (رزق، 2021، ص394)

8. **أهمية اليقظة الذهنية:** وضـحت (Grenville-Cleave, 2012) أن الأبحاث توصـلت إلى فوائد عدة لليقظة الذهنية ومنها ما يلي: أنها توفر تحكما أفضـــل في العواطف والانفعالات، كما تقلل من إمعان الفكر في الأفكار السالبة واجترار أحداث الماضي المحزنة، وتقلل كذلك من القلق والاكتئاب والعواطف الســـلبية، كما تزيد الوعي بالذات، والمرونة في التفكير، والعواطف الإيجابية. وقد وجد (Palmer & Rodger, 2009) أن لليقظة الذهنية ارتباطا إيجابيا دالا إحصائيا بالتغلب على المشاكل والمصاعب بأسلوب عقلاني (الصديق، محروس، 2020، ص26)؛ كما قدم كل من(2003) Brown and Ryan الحجج على أن

اليقظة الذهنية تيسر الرفاهية النفسية بصورة مباشرة من خلال إضافة حس الوضوح للخبرات عن طريق تشـييع التفاعل مع اللحظة باللحظة دون حكم. وفي عام 2008 أظهرت دراسـة Plante, shapiro, Oman, Thoresen, and Flinders أن اليقظة الذهنية لها تأثيرات مباشـرة وغير مباشـرة على خفض الاجترار السـالب والضـغط المدرك، الذي يقود إلى زيادة دالة في الرفاهية الذاتية. (محمد، 2018، ص12)

كما توصلت الأبحاث والدراسات التي تناولت اليقظة الذهنية إلى عدة فوائد أخرى نذكر منها:

– التغيير المعرفي: تعمـل اليقظـة الـذهنيـة على التغيير في نمط الأفكـار، وموقف الشخص من أفكاره.

– إدارة الذات: التدرب على اليقظة الذهنية في حد ذاته هو إدارة ذات، إذ أن الخطوة الأولى في التغيير هي الوعي الذاتي المشـــكلة، وبالتالي تجنبها وتركيز الوعي على اللحظة الحاضرة.

– الاسـترخاء: إن اليقظة الذهنية تجعل الفرد أكثر اسـترخاء، فخلال تمرين اليقظة هناك تباطؤ في ســـياق الأفكار، فعند التدرب على أخذ الوقت وملاحظة وإدراك الفكرة غالبا ما يحدث انخفاض في توتر العضلات وتباطؤ النفس، وانخفاض معدل ضربات القلب.

– القبول: ويقصـــد بها أن اليقظة الذهنية تعطي الفرد القدرة على تقبل الأفكار والألم، المشاعر والإدراكات، والحالات العاطفية دون أي محاولة للتغيير أو الهروب أو التجنب.

– التنظيم العاطفي: تســـاعد اليقظة الذهنية على تنمية التنظيم الانفعالي في الدماغ، وذلك بتعزيز الوعي ما وراء المعرفي، وتقليل الانتكاس عن طريق فك الارتباط في الأنشـطة المعرفية، وتعزيز قدرات الانتباه. (بلخير، هباش، حجاب، 2020، ص27)

9. التدخلات العلاجية القائمة على اليقظة الذهنية: أكد Heyes,2004 أن اليقظة هي الموجة الثالثة للعلاج السـلوكي بعد تجارب سـكنر وبافلوف والتي تمثل الموجة الأولى، أما الموجة الثانية تركزت على الجانب المعرفي وتمثل عند بيك وإليس أما المرحلة الثالثة والتي ركزت على ما وراء المعرفة والانتباه أي التركيز على عملية التفكير بدلا من محتوى الأفكار، وإعادة البنية المعرفية للمعتقدات التي تتوسـط المشـاعر والانفعالات. وقد حدد Baer (2004) أربع تدخلات علاجية قائمة على اليقظة الذهنية وهي كالآتي:

العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية ويرمز له MBCT: هو التدخل العلاجي الذي طوره كل من سيدال وسيجال ووليامز والذي بني اعتمادا على التأمل العقلي (الذهني)، وهو تدخل قصير الأمد لعلاج الاضطرابات النفسية كالاكتئاب. كما يهدف إلى منع الانتكاس لدى الأشخاص المعرضين للاكتئاب من خلال تغيير طريقة الفرد في تحديده واستجابته للأفكار العرضية والمشاعر والأحاسيس الجسدية يبدأ بجلسة توجيهية فردية ثم 8 جلسات أسبوعية لمدة ساعتين لكل جلسة ومن أهم تطبيقاته اضطراب الاكتئاب، القلق المعمم، حالات الهلع. (الكطراني، الطعان، 2020، ص8)

العلاج السلوكي الجدلي DBT: يعد العلاج السلوكي الجدلي من بين البرامج المساعدة في تطوير مهارات اليقظة الذهنية، ومن 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 الذهنية؟ ومن بين هذه المهارات: الملاحظة، الوصف، المشاركة، والمجموعة الثانية من المهارات هي التي تحمل عنوان " كيف المهارات وهي: عدم الحكم، اليقظة الواحدة، الفعالية. (بولفعة، بوبلال، 2020، ص28)

تدريب اليقظة هو أيضا عنصر مركزي في العلاج السلوكي الجدلي، ونهج شعبي متزايد لعلاج خط الحدود في اضطراب الشخصية. الأدبيات التجريبية تحتوي على تأثيرات تدريب اليقظة على العديد من منهجيات نقاط الضعف، لكنها تشير إلى أن تدخلات اليقظة قد تؤدي إلى تخفيضات في مجموعة متنوعة من مشاكل الحالات، بما في ذلك الألم والتوتر والقلق والانتكاس الاكتئابي، واضطراب الأكل. (Baer,2003,126)

وتعتمد برامج التدريب على اليقظة الذهنية على الموقف الجدلي للتوازن بين الرغبة في التغير جنبا إلى جنب مع قبول المعاناة الحتمية، وذلك للخفض أو القضاء على الألم وعدم الراحة قدر الإمكان، وقد يكون الهدف النهائي لبرامج التدريب على اليقظة الذهنية هو خلق الوعي منها في أي وقت. وتتضمن برامج التدريب على اليقظة الذهنية تعليم العميل الانتباه المباشر للعمليات الداخلية الخاصة، وهذا يتيح للمعالج أن يكون مدركا لمشاعر العميل وأفكاره وتصرفاته كما تظهر في اللحظة الراهنة. ويعرف التجربة الداخلية للعميل دون الحكم عليها

أو انتقادها، وفي الوقت نفسه ينمي لدى العميل القدرة على احتواء تلك المشاعر والتمسك بها دون العمل بها. (أبو زيد، 2017، ص15)

التنبيه الذهني (التيقظ) المبني على الحد من الإجهادMBST: وهو منحى تعليمي منهجي متمركز حول المريض والذي يستخدم التدريب المكثف نسبيا في التأمل الاستغراقي باعتباره برنامج تعليم الناس كيفية رعاية أنفسهم والعيش بطريقة أكثر صحية وأكثر تكثيفا، طوره Kabat_zinn، يهدف إلى تعليم المشاركين كيف يصبحوا أكثر وعيا واتصالا بأفكارهم ومشاعرهم وأحاسيسهم الجسدية، ومن أهم تطبيقات هذا البرنامج في خفض مستوى التوتر، القلق والاكتئاب، الضائقة الجسدية وتحسين المزاج، أما طريقة العلاج فكانت جماعية بمعدل 8 جلسات أسبوعيا تتراوح مدتها بين ساعتين ونصف إلى ثلاث ساعات.

العلاج بالقبول والالتزام القائم على اليقظة الذهنية ويرمز له ACT: فالهدف من ACT هو خلق حياة غنية وكاملة ذات معنى، مع تقبل الألم الذي يصاحبها حتما.

من الناحية التقنية، يهدف إلى زيادة المرونة النفسية التي تتكون من عنصرين:

القدرة على أن تكون حاضرا نفسيا، أي مدركا، منتبها، متفتحا، ومنخرطا في خبرتك.

القدرة على التحكم في سلوكك لخدمة غايات قيمة. (قاصب، 2021، ص23)

كما يعد علاج سلوكي قائم على الأدلة التي تهدف للتخفيف من التجنب التجريبي وزيادة المرونة النفسية. يقصد بالتجنب التجريبي عدم الرغبة في قبول وتجربة الأحداث الداخلية الخاصة وبهذا يعد نمط سلوكي غير تكيفي مرتبط بالضغط النفسي مما ينجم عنه انخفاض في المرونة النفسية، وقد طور هذا العلاج كل من Hayes, Strosehi, Wilson,1999، ومن خلال هذا التدخل يقدم القبول كبديل للتجنب ويجسده الاستعداد النشط لتبني الأحداث والتجارب الخاصة دون التلاعب والتغيير في شكلها وتكرارها.

يهدف ACT إلى مساعدة المريض وفق قيمهم من خلال توسيع مرونتهم وفاعليتهم السلوكية، إن العمليات الست في تدخل ACT هي (التخفيف المعرفي، القبول، التركيز على اللحظة الراهنة، المحتوى الداخلي للذات، القيم، العمل الملتزم)، الثلاثة الأولى منها هي في الواقع عناصر اليقظة الذهنية. تتضمن العملية الرابعة والمتمثلة بالمحتوى الداخلي للذات

اســتكشــاف كيفية الارتباط بين الناقد الذاتي (الحاكم) والذات التي تختبر هذا الحكم، ويركز على زيادة قدرة المرضـــى على إدراك أن الأحكام الذاتية ليســت بالضــرورة حقائق وهذا قد يشــجع على الشــفقة بالذات بتخفيف الأحكام، وتشــرح العملية الرابعة والخامســة منACT للمرضـــى كيفية اتخاذ إجراءات موجهة نحو القيم. حيث لا يوجد أحد يتصــرف دائما بقيمه وهذا قد يكافح العزلة عن طريق تثقيف المرضــى حول مدى صــعوبة أن يشــارك الجميع في العيش القيم، وقد يعزز الشفقة بالذات حيث يتصور المرضى نوع الشخص الذين يريدون أن يكونوا بدلا عن توبيخ أنفسهم لفشلهم. (الكطراني، الطعان، 2020، ص9)

10. ممارسة اليقظة الذهنية: تعتبر اليقظة الذهنية كممارسة مهمة تدخل ضمن العلاجات المعرفية السـلوكية وخاصـة الموجة الثالثة منها التي ترتكز في علاجها على اليقظة، وبالتالي فتمثل اليقظ هنا فنية من بين فنيات العلاج، وهي تتضمن عدة ممارسات موضحة فيما يلي:

1) التأمل في اليقظة الذهنية: مهارات الوعي واليقظة الذهنية يمكن ممارســـتها في أي وقت ومكان، وحتى حينما تقوم بعمل ما. إنها توجيه الانتباه بطريقة مقصـــودة نحو اللحظة الحالية والابتعاد عن الحكم أو التمسك بها، وهذا كل ما تحتاج.

التأمل هو ممارسـة لليقظة الذهنية خلال فترات الجلوس والقيام والاسـتلقاء بهدوء في فترة زمنية محددة سـلفا، حينما نكون في حالة تأمل فإن عقولنا تركز على سـبيل المثال على أحاسيس الجسم، أو المشاعر، أو الأفكار أو التنفس، أو أن نستطيع توجيه أذهاننا من خلال الانتباه الكامل لكل ما يجري في مجال الإدراك، وهناك طرق عديدة للتأمل تختلف باختلاف حاجتنا إلى التركيز أو توجيه أذهاننا، فالتركيز الذهني يعتمد كثيرا على نوع الشـــيء الذي نوجه إليه انتباهنا. (لينهان، 2020، ص71)

التأمل في اليقظة الذهنية هو مجموعة من ممارسـات التنظيم الذاتي التي تركز على تدريب الانتباه والوعي من أجل وضـــع العمليات العقلية تحت التحكم الطوعي وبذلك تعمل على تنمية قدرات الفرد الخاصة كالهدوء والوضوح والتركيز. (حفني، 2021، ص141)

ومع هذا فإن "تقنيات اليقظة الذهنية" لا تعتمد على التأمل في حد ذاته. على سـبيل المثال، السـلوك الجدلي العلاج (DBT) يدرب اليقظة بمعنى تدريب "الإصـدارات النفسـية والسلوكية من مهارات التأمل يدرس عادة في الممارسات الروحانية الشرقية "التي تركز على"

المراقبة، الوصـف، المشـاركة، اتخاذ موقف غير حكمي، التركيز على شـيء واحد في الوقت الحالي، أن تكون فعالاً. علاج القبول والالتزام يأخذ الكثير من نفس النهج، باستخدام القبول، التشوه الإدراكي، والاهتمام بتقديم التجربة من وجهة نظر عرض "الذات كسياق". يحاول ويلز (2002) اســـتخدام توجيه الانتباه لرؤية الأفكار كأفكار وليس على أنها الأحداث الحرفية. بوركوفيتش وزملائه: تعزيز الاتصـال باللحظة الحالية والعاطفية التعميق، أي من هذه الطرق لا تعتمد على ممارسة التأمل بنفس الطريقة في العلاج القائم على اليقظة الذهنية.
(Hayes and Shenk,2004, p250)

2) أنواع الممارسـات في اليقظة الذهنية: ذكر Mace (2007) بأن هناك نوعان رئيسـان للممارسات في اليقظة الذهنية وهما:

الرسمية: وتتضمن تخصيص فترة محددة من الوقت يوميا للجلوس في هدوء وممارسة التأمل، وفي هذا النوع من الممارسات يتم اختيار هدف ما ومن ثم تسليط الانتباه عليه، وفي كل مرة يشـــرد الذهن بعيدا عن الانتباه للهدف يتم تحويل الانتباه مرة أخرى نحو الهدف ومن الأمثلة على ذلك: تأملات الجلوس (تأمل التنفس، مسـح الجسـم، تأمل الأصـوات، تأمل الأفكار... الخ)، تأملات الحركة (كتأمل المشي، تمرينات اليوجا، اليقظة).

غير الرســمية: تشـــير إلى اســـتخدام اليقظة الذهنية خلال أنشـــطة الحياة اليومية كالطهي والتنظيف والمشـي إلى العمل أو اثناء قيادة السـيارة ومن الأمثلة على ذلك: الأنشـطة اليقظة (تأمل الاكل، تأمل النظافة، تأمل القيادة)، تدريبات منظمة (التوجيه الذاتي، حل المشـكلات) القراءة اليقظة (خاصـة الشـعر)، تأملات قصـيرة (التنفس لمدة ثلاث دقائق). (حفني، 2021، ص141)

3) كيفية ممارســة اليقظة الذهنية: تسـمح لنا اليقظة الذهنية بتبني موقف تجاه الأفكار والعواطف والأحاسيس والذكريات التي حكمنا عليها بسـهولة على أنها إشكالية، فهي تتيح لنا اختيار نوع العلاقة التي نرتبط بها معها من خلال تغيير السياق من سياق الاندماج والتجنب إلى ســياق فك الاندماج والتقبل أي اليقظة، فإننا نغير وظيفة هذه الأفكار والمشـــاعر بحيث يكون لها تأثيرا أقل علينا. (قاصب، 2021، ص 18)

يرى (Marianetti & Passmore, 2013) أن تعلم اليقظة الذهنية يستلزم المرور بأربع خطوات وضـــحاها في نموذجهما الذي ســمياه نموذج الخطوات الأربع. فالخطوة الأولى هي المعرفة: وهي خطوة أساسية ومركزية في رحلة الفرد ليكون أكثر يقظة ذهنية، وتعني أن يفهم الفرد مفهوم اليقظة الذهنية وفوائدها والأسباب أو الأسس المنطقية من وراء اكتسابها. الخطوة الثانية الوعي الهادف: ويعني تقدير تعقد الواقع واتســاع المثيرات والمقدار الضــخم منها الذي يقدمه لنا الواقع، في هذه المرحلة يتعلم الفرد أن يوســـع إدراكه لما هو مقصـــود باللحظة الحالية، إنها المرحلة التي يتذكر فيها الفرد أن يتذكر. الخطوة الثالثة: الانتباه الشـــامل والموثوق به وتهدف هذه الخطوة إلى تنمية القدرة على ملاحظة وتركيز الانتباه على: كيف وماذا ومتى وأين، واستبعدت لماذا للتوكيد على أهمية أن هذه العملية ليس فيها اصدار أحكام على الأحداث والأشــياء من حولنا أو في داخلنا. هذه المهارة يجب أن يمارســها الفرد بحب استطلاع قوي كأنما هي المرة الأولى التي ينهمك فيها بالملاحظة أو المشاهدة، وتتطلب هذه الخطوة أن ينغمس الفرد في اللحظة الحالية كما هي دون رغبة منه في المزيد. الخطوة الرابعة والأخيرة: القبول من دون إصدار أحكام: الهدف هنا أن يلاحظ الفرد المثيرات الداخلية والخارجية من أفكار وعواطف أو أحاســيس فيزيائية كما هي. في هذه الخطوة لا توجد للفرد نية للبحث عن معنى، كل ما هو مطلوب هنا هو فقط أن يخبر الأحداث كما تظهر. إن الأفكار والعواطف والأحاســيس الفيزيائية ليس من الضـــروري أن تكون واقعة، ويمكن أن يعيشها الفرد دون النية لتغييرها أو اثباتها أو نفيها، أو حبها أو بغضها. (الصديق، محروس، 2020، ص27)

4) فنيات واســتراتيجيات اليقظة الذهنية: ممارســة اليقظة تعلم المرء أن يقرب الخبرات الداخلية بالفضول والقبول مما يسمح بالمراقبة الذاتية المكثفة دون إصدار حكم، أو محاولات إصلاح أو تغيير تجربة. على الرغم من أن هذا قد يكون يبدو بسيطا، إلا أنه يتطلب ممارسة متكررة وأســاســية لتحول الطريقة التي ننظر بها إلى المشــاعر، ومن المحتمل أن يواجهوا صعوبة في الجلوس مع مشاعرهم وقبولها دون بعض التحضير وإضافة المهارات لمساعدتهم على الحفاظ على توازنهم. (Hayes and Feldman, 2004, p257)

ومن بين فنيات واستراتيجيات اليقظة:

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

إعادة التركيز: يعد الجزء الأكثر أهمية في هذه الفنية هو أن تختار أسلوب إعادة التركيز والعودة إلى التركيز مع التحلي بالصبر.

وضعية الجسم: عموما يعتبر الاسترخاء أفضل من الجلوس في وضع مستقيم.

العيون: وهذا معناه إغلاق العينين أو فتحهما قليلا مع نظرة بسيطة للأمام.

التوقيت: هو تحديد الوقت المناسب لممارسة اليقظة الذهنية الإيجابية. (بولفعة، بوبلال، 2020، ص26)

5) مزايا التدريب على اليقظة الذهنية: حيث أن لهذا التدريب عدة مزايا تظهر فيما يلي:

الانطفاء الناتج عن ملاحظة الذات Self – Observation Extinction: أكدت دراسة كابات زين 1985 أن بالإمكان التحقيق من حدة الألم عندما يوجه الفرد انتباهه بصورة مباشرة إلى إحساسات الألم، وأن متابعة اتجاه الألم بدون نقد يمكن أن يخفف من حدة هذا الألم، وأن الخوف الدائم من أن يتعرض الفرد لحالات مزاجية سلبية وشديدة قد يؤدي إلى سلوك تجنبي يؤثر في تفاؤل الفرد الاجتماعي، وأنه من الممكن عند ملاحظة الفرد لأفكاره وانفعالاته بدون محاولة تجنبها يؤدي به إلى انطفاء استجابة الخوف والسلوك التجنبي.

التغيير المعرفي الإيجابي Positive Cognitive Change: ممارسة اليقظة الذهنية بوصفها استراتيجية تؤدي بالفرد إلى تغيير في أساليب التفكير التي يمارسها في ضبط انفعالاته، بحيث يدرك أن الأفكار السلبية اللاعقلانية التي تتزامن مع الموقف السيء لا تمثل سوى أفكار وليست انعكاسا حقيقيا للموقف، وأن هذا الموقف لا يتطلب من الفرد سوى إرادة ذاته بصورة واعية.

تفعيل عمليات إدارة الذات Self – Management: تساعد اليقظة الذهنية الفرد على إكتساب الفرد القدرة على التفكير، واستخدام بدائل متنوعة من استراتيجيات تحمل الضغوط الانفعالية

وأنـه يكون واع تمـامـا بـانفعـالاتـه وعمليـاتـه المعرفيـة ومـا وراء المعرفيـة التي يمكن للفرد استخدامها في إدارة انفعالاته.

التقبل Acceptance: اليقظـة الـذهنيـة تجعل الفرد متقبلا لوضـــــعه الراهن حتى وإن كـان يتعرض للضـــغط الانفعالي والألم النفســـي، فهو يواجه الموقف بدلا من تجنبه، وهذا التقبل يســاعد الفرد على حماية نفســه من حدوث يقظة القلق المفرطة تجاه الحالات الفســيولوجية المصاحبة للانفعالات. (عزير، قاسم، كريم، 2017، ص21)

خلاصة الفصل:

بناء على ما سبق نخلص إلى أن اليقظة الذهنية مفهوم مهم في تكوين شخصية الفرد، ظهرت مؤخرا في ظل انتشار الموجة الثالثة من العلاجات المعرفية السلوكية تحت العلاج بالتقبل والالتزام، حيث اعتبرت اليقظة الذهنية فنية تعمل على تحفيز العقل على الانتباه النشط والفعال لأحداث الحياة اليومية مع الفضول وحب الاستطلاع، بعيدا عن إصدار الأحكام؛ فهي تؤدي بالفرد إلى عيش اللحظة الحالية، والتفطن والتيقظ للأحداث المحيطية، والوعي في التصرف وفي انتقاء ردود الفعل. وبالتالي فهي تعتبر آلية مهمة في تسيير تفكير الفرد وتصرفاته. مما يرتقي بالفرد إلى تحقيق مستوى من الرفاهية النفسية كنتيجة لممارسته وإتقانه لهذه الفنية.

الجانب التطبيقي (الميداني)

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

منهج الدراسة

حدود الدراسة

الدراسة الاستطلاعية

الدراسة الأساسية

أدوات الدراسة

إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة العلمية لابد وأن تقترن الدراسة النظرية التي يقوم بها أي باحث علمي بدراسة ميدانية يتحقق من خلالها على مدى صدق أو إفناد فرضياته التي يطرحها بحثه، ومن أجل الوصول إلى نتائج صحيحة دقيقة لابد له من الاستناد إلى منهجية صحيحة واتباع خطواتها اللازمة وهذا ما حاولنا الوصول إليه من خلال دراستنا الميدانية، إذ يعتبر الجانب الميداني جانبا مهما في الدراسة العلمية لكونه جانبا يحاول ربط الجانب النظري بالواقع بحيث يكون أكثر مصداقية وموضوعية ودقة. ومن أجل سلامة الجانب الميداني وتفادي الأخطاء لابد من اختيار المنهج الصحيح والأدوات الملائمة للدراسة.

ومن هذا ففي هذا الفصل سنعرض الإجراءات المنهجية لهذه الدراسة المتمثلة في المنهج المتبع، حدود الدراسة، مجتمع الدراسة، أدوات الدراسة، إجراءات تطبيق الدراسة، والأساليب المستعملة في تحليل البيانات الإحصائية.

1. **منهج الدراسة:** يعتبر المنهج كما يعرفها القاضي والبياتي (2008، ص64) هو مجموعة من القواعد والأنظمة التي تساعدنا في الوصول إلى حقائق مقبولة ومنطقية حول ظواهر أو مشاكل الدراسة أو المواضيع ذات الاهتمام من قبل الباحث، وقد اتبعنا في بحثنا الحالي المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته لموضوع الدراسة.

تعريف المنهج الوصفي الارتباطي (أسلوب المحتوى): يقوم على وصف منظم ودقيق، لمحتوى تقرير معين حول ظاهرة أو حدث ما، من خلال تحديد مشكلة الدراسة وأهميتها وهدفها، وتحديد مجتمع الدراسة الذي سيتم اختيار الحالات الحاصلة فيه، لدراسة مضمونها وتحليله، وعادة ما يتم تحليل المضمون، من خلال الإجابة على الأسئلة المعينة والمحددة والمصاغة مسبقا، بحيث تساعد الإجابة على هذه الأسئلة، في وضع وتصنيف محتوى المادة المدروسة، بشكل يساعد على إظهار العلاقات والترابطات بين أجزاء ومواضيع النص. (دشلي، 2016، ص 64)

2. **حدود الدراسة:** تعتبر مهمة في تحديد ووصف إطار الدراسة زمانيا ومكانيا وبشريا، وهي تتمثل فيما يلي:

الحدود الزمانية: تمت الإجراءات الميدانية للدراسة ما بين شهر فيفري وشهر أفريل 2022م.

الحدود المكانية: تم إجراء الدراســـة الميدانية في جامعة عمار ثليجي" بالأغواط " بكليتي العلوم الاجتماعية قسم علم النفس، وكلية العلوم البيولوجية.

الحدود البشـرية: تتمثل في 136 طالب من طلبة جامعة عمار ثليجي بالأغواط تم اختيارهم بطريقة عشـوائية من كليتي العلوم الاجتماعية قسـم علم النفس، وكلية العلوم البيولوجية؛ من سنتي الأولى والثالثة ليسانس، ومن كلا الجنسين.

3. الدراسـة الاسـتطلاعية: وتعتبر من أهم خطوات البحث العلمي لأنها تمكننا من التأكد من إمكانية إجراء الدراســـة على العينة وتوفرها في الميدان، وكذلك التأكد من الخصـــائص السيكومترية لأدوات الدراسـة ومدى ملاءمتها للدراسـة الأسـاسـية ومتوافقها مع عينة الدراسـة؛ وقد هدفت إلى ما يلي:

- الحصول على معلومات أولية حول موضوع ومجتمع الدراسة.
- تأكيد مشكلة الدراسة ميدانيا وضبط متغيراتها.
- التعرف على ميدان الدراسة والظروف التي ستتم فيها.
- مناقشة العراقيل التي يمكن مواجهتها أثناء تطبيق أدوات الدراسة، من أجل تفاديها.
- التعرف على مدى ملائمة أدوات الدراسة للعينة المستهدفة.

ولقد قمنا بالدراســـة الاســـتطلاعية ونزلنا إلى الميدان لمعرفة هل العينة متاحة، مع الدراســـة السيكومترية للمقياسين.

4. الدراسة الأساسية: أما الدراسة الأساسية فكانت على طلبة جامعة الأغواط التي قد تم اختيارها وفق شـــروط اختيار العينة وذلك بعد التأكد من صـــحتها وتوفرها وملاءمة أدوات الدراسة لها، وقد تمثل عينة الدراسة فيما يلي:

- **مجتمع الدراســة:** وهو يتضــمن في هذه الدراســة جميع طلبة كلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس وطلبة كلية العلوم البيولوجية بمستوييهما الأولى والثالثة ليسانس ذكورا وإناثا، لعام 2022/2021م بجامعة عمار ثليجي بالأغواط والبالغ عددهم (2674) طالب وطالبة؛ والجدول الآتي يوضح نسب العينة حسب مجتمع الدراسة:

الجدول (02): يمثل مجتمع الدراسة ونسب العينة بالنسبة للمجتمع

المستوى	التخصص	المجتمع الأصلي	عدد العينة	نسبة العينة بالنسبة للمجتمع
الأولى ليسانس	أدبي	1044	51	4.80%
	علمي	865	26	3%
	المجموع	1909	77	4%
الثالثة ليسانس	أدبي	490	35	7%
	علمي	275	24	8.70%
	المجموع	765	59	7.70%

- **تحديد عينة الدراسة:**

نوع العينة: عينة عشوائية طبقية.

تعريفها: هي أخذ عينة من مجتمع الدراسة بواسطة السحب بالصدفة من داخل مجموعات فرعية أو طبقات مكونة من عناصر لها خصائص مشتركة. (أنجرس، سنة 2006، ص 305)

حجم العينة: تكونت عينة الدراسة من 136 طالب جامعي، تم اختيارها من مجتمع الدراسة بالطريقة العشوائية الطبقية تم توزيع 200 مقياس تم تقسيمها بالتساوي على الأقسام بنسبة 50% لكل تخصص وباختلاف المستوى بالتساوي؛ وذلك عن طريق تقسيم مجتمع الدراسة إلى أقسام وذلك حسب الجنس (ذكور وإناث)، التخصص (أدبي متمثل في كلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس وعلمي متمثل في كلية العلوم البيولوجية)، المستوى الأكاديمي (أولى ليسانس وثالثة ليسانس).مع الإخذ بعين الاعتبار التوزيع في الجنس،إلا أنه بعد استرجاع المقاييس من العينة واستبعاد الناقصة منها في الإجابة تم الحصول على عينة الدراسة الأخيرة المتمثلة في 136 طالب وطالبة جامعية.

وقد تم توزيع المقاييس على الطلبة وفقا لتوزيعهم على الأقسام بحيث وزع حوالي سبعة مقاييس في كل تخصص، من كلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس (علم النفس العيادي، علم النفس المدرسي، علم النفس تنظيم وعمل، علم النفس التربوي، الأرطفونيا)،

ومن كلية العلوم البيولوجية السنة الثالثة ليسانس (ميكروبيولوجيا، بيوكيمياء، إيكولوجيا) كما وزع على الجذع المشترك سنة أولى من كلا الكليتين، كان الاختيار عشوائيا تم فيه التركيز على تنوع الجنس.

كما كان التركيز على المستويين الأولى والثالثة ليسانس كونهما مهمين، فالسنة الأولى هو عام دخول الطالب إلى الجامعة وبداية مساره، حيث يواجه بعض الصراعات خاصة صراعات الانتقال من مرحلة المراهقة إلى الشباب، والذي تزيده الحياة الجامعية في قضية تحميل المسؤولية للطالب في قراراته وسلوكاته؛ أما السنة الثالثة حيث يكون الطالب فيها على مشارف وأعتاب التخرج، وكلا هذين المستويين ممكن يكون فيهما اختلاف فيما يخص طلبة الجامعة إذ أنهما سنتان مهمتان مقارنة مع السنة الثانية التي يكون فيها الطالب قد بدأ يتعود على الحياة الجامعية وضغوطاتها.

- **خصائص عينة الدراسة:** والتي تم تقسيمها حسب الجنس والتخصص والمستوى الأكاديمي وهي كالآتي:

حسب الجنس:

الجدول (03): يمثل خصائص عينة الدراسة حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	44	32.4 %
أنثى	92	67.6 %
المجموع	136	100 %

من خلال الجدول (03) نلاحظ أن عينة الدراسة تكونت حسب الجنس إلى 44 ذكر بنسبة 32.4%، و92 أنثى بنسبة 67.6%، من مجموع العينة المقدر ب136 طالب.

حسب التخصص الدراسي:

الجدول (04): يمثل خصائص عينة الدراسة حسب التخصص

التخصص	التكرار	النسبة المئوية
أدبي	86	63.2%
علمي	50	36.8 %
المجموع	136	100 %

من خلال الجدول (04) نلاحظ أن عينة الدراسة تكونت من 86 طالب في التخصص الأدبي والذي تمثله في دراستنا كلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس بنسبة 63.2%، و50 طالب في التخصص العلمي الذي تمثله في دراستنا كلية العلوم البيولوجية بنسبة 36.8%، من مجموع العينة المقدر ب136 طالب.

حسب المستوى الأكاديمي:

الجدول (05): يمثل خصائص عينة الدراسة حسب المستوى الأكاديمي

المستوى	التكرار	النسبة المئوية
أولى ليسانس	77	56.6 %
ثالثة ليسانس	59	43.4 %
المجموع	136	100 %

من خلال الجدول (05) نلاحظ أن عينة الدراسة انقسمت إلى 77 طالب سنة أولى ليسانس بنسبة 56.6%، و59 طالب ثالثة ليسانس بنسبة 43.4% من مجموع العينة المقدر ب 136 طالب.

5. أدوات الدراسة: لتحقيق أهداف الدراسة لابد من تطبيق أداة تساعد على جمع البيانات وبالتالي الوصول إلى النتائج. وبذلك اعتمدنا في دراستنا على:

مقياس الرفاهية النفسية تصميم: سميرة محمد شند وسلومة وحسام هيبة (2013) اعتمادا على مقياس الرفاهية لكارول رايف Ryff (1989).

مقياس لانجر Langer (1992) ترجمة علي المعموري وسلام عبد (2018).

ومن بين أسباب اختيارنا لهذين المقياسين: أنهما مناسبين لدراستنا، ورغم كون مقياس الرفاهية النفسية طويل نوعا ما إلا أنه تم اختياره مع مقياس اليقظة الذهنية لأن عباراتهما سهلة وواضحة ومناسبة لعينة الدراسة، كما يتفقان مع ثقافة مجتمع الدراسة.

1) مقياس الرفاهية النفسية:

- **وصف المقياس:** مقياس الرفاهية النفسية تصميم سميرة محمد شند وسلومة وحسام هيبة (2013) اعتمادا على مقياس الرفاهية لكارول رايف Ryff (1989)، باعتبار المقياس يعكس مكونات الوظيفة الإيجابية كما حددتها رايف من تقبل الذات والإستقلالية والهدف من الحياة والنضج الشخصي والتمكن من البيئة وأخيرا العلاقات الإيجابية بالآخرين. وقد تم استخلاص مفردات المقياس وبلغت (69) مفردة تمثل 6 أبعاد وتمثلت الأبعاد الستة في:

البعد الأول: الهدف في الحياة عباراته: (1، 7، 14، 20، 26، 27، 29، 33، 35، 39، 46، 49).

البعد الثاني: تقبل الذات عباراته: (2، 15، 21، 28، 30، 34، 36، 42، 44، 50).

البعد الثالث: الاستقلالية عباراته: (3، 8، 9، 12، 16، 22، 32، 38، 41، 43، 48، 51).

البعد الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين عباراته: (4، 10، 17، 23، 31، 37، 40، 45، 47، 52، 56، 62).

البعد الخامس: النضج الشخصي عباراته: (5، 11، 18، 24، 53، 57، 59، 61، 63، 65، 68).

البعد السادس: التمكن من البيئة عباراته: (6، 13، 19، 25، 54، 55، 58، 60، 64، 66، 67، 69).

تصـــحيح القياس: يجيب الفرد على مدى انطباق المفردة عليه في ضـــوء مقياس متدرج من موافق جـدا وتعطى درجـة 5 وموافق 4 ومتردد 3 ومعترض 2 ومعترض جـدا 1 ويراعى عكس الدرجة في حالة العبارات الســـلبية وهي (9، 12، 26، 27، 32، 37، 39، 45، 46، 49، 60، 66، 69).

- **الخصائص السيكوميترية لمقياس الرفاهية النفسية:**

– **الصـدق:** والذي يعرف بأنه خاصـية بحث كيفي يتفق بموجبها مختلف الباحثين حول الملاحظات التي قاموا بإجرائها (أنجرس، 2006، ص 443).

وقد تم حساب صدق مقياس الرفاهية النفسية بطريقتين:

صـــدق الاتســـاق الداخلي: تم اســـتخراج معاملات الارتباط بين درجات الأفراد في كل بند ودرجاتهم في البعد الذي تنتمي إليه، وبين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس، فكانت النتائج كما يلي:

الجدول (06): يمثل معامل ارتباط بعد الهدف في الحياة مع بنوده

البند		البعد	البند		البعد
01	معامل الارتباط بيرسون	.537**	29	معامل الارتباط بيرسون	.358**
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136
07	معامل الارتباط بيرسون	.414**	33	معامل الارتباط بيرسون	.607**
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136
14	معامل الارتباط بيرسون	.497**	35	معامل الارتباط بيرسون	.596**
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136
20	معامل الارتباط بيرسون	.581**	39	معامل الارتباط بيرسون	.718**
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136
26	معامل الارتباط بيرسون	.733**	46	معامل الارتباط بيرسون	.678**

	مستوى الدلالة		.000	مستوى الدلالة	.000
	العينة		136	العينة	136
27	معامل الارتباط بيرسون	49	.733**	معامل الارتباط بيرسون	.534**
	مستوى الدلالة		.000	مستوى الدلالة	.000
	العينة		136	العينة	136

يتبين من قراءة الجدول (06) أن كل قيم معاملات الارتباط لبنود بعد الهدف في الحياة مع درجة البعد ككل تراوحت بين 0.358 و0.733، وجميعها دالة عند مستوى دلالة 0،01. وهذا ما يؤكد قوة الاتساق الداخلي للبعد الأول (الهدف في الحياة).

الجدول (07): يمثل معامل ارتباط بعد تقبل الذات مع بنوده

البند		البعد	البند		البعد
02	معامل الارتباط بيرسون	.474**	34	معامل الارتباط بيرسون	.500**
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136
15	معامل الارتباط بيرسون	.320**	36	معامل الارتباط بيرسون	.577**
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136
21	معامل الارتباط بيرسون	.316**	42	معامل الارتباط بيرسون	.487**
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136
28	معامل الارتباط بيرسون	.407**	44	معامل الارتباط بيرسون	.514**
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136
30	معامل الارتباط بيرسون	.478**	50	معامل الارتباط بيرسون	.587**
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136

يتبين من قراءة الجدول (07) أن قيم معاملات الارتباط لبنود بعد تقبل الذات مع درجة البعد ككل تراوحت بين 0.316 و0.587، وجميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0،01. وهذا ما يدل على أن الاتساق الداخلي للبعد الثاني (تقبل الذات) جيد.

الجدول (08): يمثل معامل ارتباط بعد الاستقلالية مع بنوده

البند		البعد	البند		البعد
03	معامل الارتباط بيرسون	.437**	32	معامل الارتباط بيرسون	.304**
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136
08	معامل الارتباط بيرسون	.416**	38	معامل الارتباط بيرسون	.517**
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136
09	معامل الارتباط بيرسون	.427**	41	معامل الارتباط بيرسون	.384**
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136
12	معامل الارتباط بيرسون	.443**	43	معامل الارتباط بيرسون	.470**
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136
16	معامل الارتباط بيرسون	.138	48	معامل الارتباط بيرسون	.542**
	مستوى الدلالة	.109		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136
22	معامل الارتباط بيرسون	.286**	51	معامل الارتباط بيرسون	.521**
	مستوى الدلالة	.001		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136

يتبين من قراءة الجدول (08) أن قيم معاملات الارتباط لبنود بعد الاســـتقلالية مع درجة البعد ككل تراوحت بين 0.286 و0.542، وجميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى

0،01 عدا البند 16 فهو غير دال. وهذا ما يعني أن الاتســـاق الداخلي للبعد الثالث (الاستقلالية) مقبول.

الجدول (09): يمثل معامل ارتباط بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين مع بنوده

البند		البعد	البند		البعد
04	معامل الارتباط بيرسون	.461**	40	معامل الارتباط بيرسون	.524**
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136
10	معامل الارتباط بيرسون	.674**	45	معامل الارتباط بيرسون	.308**
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136
17	معامل الارتباط بيرسون	.405**	47	معامل الارتباط بيرسون	.542**
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136
23	معامل الارتباط بيرسون	.648**	52	معامل الارتباط بيرسون	.566**
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136
31	معامل الارتباط بيرسون	.680**	56	معامل الارتباط بيرسون	.476**
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136
37	معامل الارتباط بيرسون	.499**	62	معامل الارتباط بيرسون	.694**
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136

يتبين من قراءة الجدول (09) أن قيم معاملات الارتباط لبنود بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين مع درجة البعد ككل تراوحت بين 0.308 و0.694، وجميعها ذات دلالة

إحصـــائية عند مســـتوى 0،01. وهذا ما يعني أن الاتســـاق الداخلي للبعد الرابع (العلاقات الإيجابية بالآخرين) جيد.

الجدول (10): يمثل معامل ارتباط بعد النضج الشخصي مع بنوده

البند		البعد	البند		البعد
05	معامل الارتباط بيرسون	.540**	57	معامل الارتباط بيرسون	.565**
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136
11	معامل الارتباط بيرسون	.362**	59	معامل الارتباط بيرسون	.587**
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136
18	معامل الارتباط بيرسون	.583**	61	معامل الارتباط بيرسون	.603**
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136
24	معامل الارتباط بيرسون	.439**	63	معامل الارتباط بيرسون	.708**
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136
53	معامل الارتباط بيرسون	.473**	65	معامل الارتباط بيرسون	.612**
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136
68	معامل الارتباط بيرسون	.643**			
	مستوى الدلالة	.000			
	العينة	136			

يتبين من قراءة الجدول (10) أن قيم معاملات الارتباط لبنود بعد النضج الشخصي مع درجة البعد ككل تراوحت بين 0.362 و0.708، وجميعها ذات دلالة إحصـــائية عند مستوى 0،01. وهذا يعني أن الاتساق الداخلي للبعد الخامس (النضج الشخصي) جيد.

الجدول (11): يمثل معامل ارتباط بعد التمكن من البيئة مع بنوده

البند		البعد	البند		البعد
06	معامل الارتباط بيرسون	.590**	58	معامل الارتباط بيرسون	.433**
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136
13	معامل الارتباط بيرسون	.432**	60	معامل الارتباط بيرسون	.503**
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136
19	معامل الارتباط بيرسون	.566**	64	معامل الارتباط بيرسون	.557**
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136
25	معامل الارتباط بيرسون	.556**	66	معامل الارتباط بيرسون	.325**
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136
54	معامل الارتباط بيرسون	.507**	67	معامل الارتباط بيرسون	.321**
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136
55	معامل الارتباط بيرسون	.460**	69	معامل الارتباط بيرسون	-.037
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.671
	العينة	136		العينة	136

يتبين من قراءة الجدول (11) أن قيم معاملات الارتباط لبنود بعد التمكن من البيئة مع درجة البعد ككل تراوحت بين 0.321 و0.590، وجميعها ذات دلالة إحصـــائية عند مسـتوى 0،01. ماعدا البند (96) فهو غير دال إحصـائيا. وهذا يعني أن الاتسـاق الداخلي للبعد السادس (التمكن من البيئة) متوسط.

الجدول (12): يمثل معامل ارتباط أبعاد الرفاهية النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس

		الهدف	التقبل	الاستقلالية	العلاقات	النضج	البيئة
الرفاهية النفسية	معامل الارتباط بيرسون	.785**	.801**	.603**	.449**	.836**	.725**
	مستوى الدلالة	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	العينة	136	136	136	136	136	136

نلاحظ من خلال الجدول (12) أن جميع قيم معاملات ارتباط أبعاد الرفاهية النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى دلالة 0.01 وبقيمة مرتفعة، ومنه فيمكننا القول أن المقياس له نسبة صدق عالية.

صدق المقارنة الطرفية: يطلق عليه اسم الصدق التميزي لأنه يميز بين متوسطي الدرجات المجموعة الدنيا والعليا، ويتم اختيار أفراد هاتين المجموعتين؛ بعد ترتيب الأفراد تنازليا حسب الدرجات المتحصل عليها بعد تطبيق الاختبار؛ ثم نختار 33% من الطرف العلوي، و33%من الطرف السفلي ثم يتم مقارنة متوسطي المجموعتين. والنتائج موضحة في الجدول أدناه.

الجدول (13): يمثل صدق المقارنة الطرفية لمقياس الرفاهية النفسية

المبحوثين		العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	الدلالة
الدرجات	الدرجات الدنيا	45	255.7778	16.5816	-15.351		
	الدرجات العليا	45	298.4889	8.56691	-15.351	65.927	دالة

يتضح من خلال الجدول (13) أن المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا، والمقدر ب255،7778 أقل من المتوسط الحسابي للمجموعة العليا والمقدر ب298،4889، وقد

بلغت قيمة ت المحســـوبة 15،351؛ ودرجة الحرية 65.927 و sig=0,000 وهي أقل من 0.05، مما يدل أن الفرق بين طرفي الأداة دال إحصــائيا؛ ما يعني أن الأداة على درجة من الصدق يجوز تطبيقها في الدراسة الحالية.

– **الثبات:** والذي يعرف بأنه خاصـية بحث يتم ضـمانها باسـتعمال أداة لجمع المعطيات بنفس الطريقة خلال كل فترة. (أنجرس، 2006، ص353) وقد تم حساب الثبات بطريقتين:

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ: يعتبر معامل كرونباخ حالة خاصة من معادلة كيودر وريتشارد ســون، ويمثل معامل ألفا متوســط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار إلى جزءين بطرق مختلفة، وبذلك فإنه يمثل معامل الارتباط بين أي جزئين من أجزاء الاختبار، ويتم حســـاب تباين كل بند من بنود الاختبار ســـمة واحدة فقط. وتســـتخدم هذه المعادلة في المقاييس والاختبارات وليست الثنائية. (أبو هاشم، 2006، ص7)

الجدول (14): يمثل معامل ألفا كرونباخ لمقياس الرفاهية النفسية

معامل ألفا كرونباخ	عدد البنود
0.883	69

من خلال الجدول يتضـــح أن معامل الثبات الفا كرونباخ لمقياس الرفاهية النفســـية يقدر ب0.883 وهي قيمة مرتفعة جدا مما يدل على أن المقياس يتمتع بنســـبة عالية من الثبات.

ثبات التجزئة النصفية: تعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار المطلوب تعيين معامل ثباته إلى نصـــفين متكافئين وذلك بعد تطبيقه على مجموعة واحدة. وفي هذه الطريقة يطبق الاختبار مرة واحدة فقط ثم تقسـم درجات العينة إلى نصـفين متكافئين تماما من حيث العدد، ومستوى السهولة، والصعوبة. (أبو هاشم، سنة 2006، ص7)

الجدول (15): يمثل ثبات التجزئة النصفية لمقياس الرفاهية النفسية

معامل ألفا كرونباخ	الجزء1	معامل الثبات	.837
		عدد أفراد العينة	35[a]
	الجزء2	معامل الثبات	.807
		عدد أفراد العينة	34[b]
	العينة الكلية		69
الارتباط بين الجزئين			.549
معامل جوتمان			.706

نلاحظ من خلال الجدول (15) أن قيمتي معامل ألفا كرونباخ للجزء الأول والثاني متقاربتين، وأن معامل الارتباط قبل التعديل يقدر ب 0.549،وبتطبيق معادلة جوتمان لتصحيح الأثر وذلك (لعدم تساوي التباين) بلغ معامل الارتباط 0،709؛ وهي دالة إحصائيا مما يدل على أن المقياس يتمتع بقدر عالي من الثبات.

من خلال النتائج المتحصل عليها في حساب صدق وثبات الأداة نستطيع القول أنه يجوز الاعتماد عليها في الدراسة الحالية.

2) **مقياس اليقظة الذهنية:**

وصـــف المقياس: المقياس معد من قبل لانجر Langer,1992 ترجمة علي المعموري وسلام عبد (2018)، يتألف من 21 فقرة تحتوي كل فقرة على ثلاث بدائل.

تصـــحيح المقياس: يتألف المقياس من 21 فقرة تحتوي كل فقرة على ثلاث بدائل. أعطيت لهذه البدائل الدرجات (1، 2، 3) على التوالي في حالة الفقرات الإيجابية، وتكون الدرجات معكوسة (3، 2، 1) في حالة الفقرات السلبية. أعلى درجة للمقياس 63 والدرجة الأقل 21 بمتوسط فرضي 42.

الخصائص السيكوميترية لمقياس اليقظة الذهنية:

- **الصدق:** حيث تم بطريقتي صدق الاتساق الداخلي وصدق المقارنة الطرفية.

صدق الاتساق الداخلي: والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

الجدول (16): يمثل معاملات ارتباط مقياس اليقظة الذهنية مع بنوده

البند		المجموع	البند		المجموع
01	معامل الارتباط بيرسون	.507**	12	معامل الارتباط بيرسون	.559**
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136
02	معامل الارتباط بيرسون	.450**	13	معامل الارتباط بيرسون	.531**
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136
03	معامل الارتباط بيرسون	.368**	14	معامل الارتباط بيرسون	.050
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.562
	العينة	136		العينة	136
04	معامل الارتباط بيرسون	.280**	15	معامل الارتباط بيرسون	.555**
	مستوى الدلالة	.001		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136
05	معامل الارتباط بيرسون	.441**	16	معامل الارتباط بيرسون	.520**
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136
6	معامل الارتباط بيرسون	.251**	17	معامل الارتباط بيرسون	.583**
	مستوى الدلالة	.003		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136
07	معامل الارتباط بيرسون	.011	18	معامل الارتباط بيرسون	.268**
	مستوى الدلالة	.901		مستوى الدلالة	.002
	العينة	136		العينة	136
08	معامل الارتباط بيرسون	.323**	19	معامل الارتباط بيرسون	.444**
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136

09	معامل الارتباط بيرسون	.475**	20	معامل الارتباط بيرسون	.166
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.053
	العينة	136		العينة	136
10	معامل الارتباط بيرسون	.465**	21	معامل الارتباط بيرسون	.367**
	مستوى الدلالة	.000		مستوى الدلالة	.000
	العينة	136		العينة	136
11	معامل الارتباط بيرسون	.464**			
	مستوى الدلالة	.000			
	العينة	136			

يتبين من قراءة الجدول (16) أن قيم معاملات ارتباط بنود مقياس اليقظة الذهنية مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين 0.251 و0.559، وجميعها ذات دلالة إحصـــائية عند مســـتوى 0،01 عدا البنود 7 و14 و20، وهذا يعني أن الاتســـاق الداخلي للمقياس مقبول.

صدق المقارنة الطرفية: من أجل إستخراج صدق المقارنة الطرفية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

الجدول (17): يمثل صدق المقارنة الطرفية لمقياس اليقظة الذهنية

المبحوثين		العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	الدلالة
الدرجات	الدرجات الدنيا	45	45.1556	3.08924	-19.121	80.617	دالة عند 0.05
	الدرجات العليا	45	56.0667	2.26033	-19.121		

يتضـــح من خلال الجدول (17) أن المتوســـط الحســـابي للمجموعة الدنيا، والمقدر ب45.1556 أقل من المتوسط الحسابي للمجموعة العليا والمقدر ب 56.0667، وقد بلغت

قيمة ت المحسـوبة –19.121–؛ ودرجة الحرية 6.089، و0,016=sig مما يدل أن الفرق بين طرفي الأداة دال إحصائيا؛ ما يعني على أن الأداة على درجة من الصدق يجوز تطبيقها في الدراسة الحالية.

– **الثبات:** والذي تم بطريقتين:

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ: والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

الجدول (18): يمثل معامل الفا كرونباخ لمقياس اليقظة الذهنية

معامل ألفا كرونباج	عدد البنود
0.699	21

من خلال الجدول (18) يتضح أن معامل الثبات ألفا كرونباخ يقدر ب0،699 وهي قيمة مقبولة، إذن فالمقياس يتمتع بثبات مقبول ويمكن الاعتماد عليه.

الثبات بالتجزئة النصفية: والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

الجدول (19): يمثل ثبات التجزئة النصفية لمقياس اليقظة الذهنية			
معامل ألفا كرونباخ	الجزء1	معامل الثبات	.522
		عدد أفراد العينة	11[a]
	الجزء2	معامل الثبات	.593
		عدد أفراد العينة	10[b]
	العينة الكلية		21
الارتباط بين الجزئين			.481
معامل معادلة جوتمان			.649

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيم معامل ألفا كرونباخ لقســـمي العينة 0.522 و0.593 وهما متقاربتان، كما أن معامل الارتباط قبل التعديل يقدر ب 0،48، وبتطبيق

معادلة جوتمان (لعدم تساوي التباين) بلغ معامل الارتباط 0،649؛ مما يدل على أن المقياس يتمتع بقدر عالي من الثبات.

من خلال النتائج المتحصل عليها في حساب صدق وثبات الأداة يجوز الاعتماد عليها في الدراسة الحالية.

6. إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية:

من أجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة بدأت إجراءات الدراسة الميدانية وفق الخطوات التالية:

اختيار وضبط موضوع الدراسة، وجمع مادته النظرية لمتغيرات الدراسة.

الاطلاع على الدراسات السابقة، والتأكد من أدوات جمع البيانات وملاءمتها للعينة.

وبعد الحصول على ترخيص إجراء الدراسة من رئيس قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا تم توزيع 200 استمارة على طلبة قسم علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية وطلبة كلية العلوم البيولوجية بجامعة عمار ثليجي بالأغواط.

استرجاع النسخ الموزعة وتفريغ البيانات في البرنامج الإحصائي spss22.

استخدام الأساليب الإحصائية وتحليل وتفسير النتائج.

7. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة: تمت معالجة بيانات الدراسة وفق النظام الاحصائي Spss22: الذي يعد واحد من أشهر هذه النظم، وأكثرها انتشارا، لما يتمتع به من مميزات عديدة، وهو يقوم بإجراء جميع العمليات الإحصائية، التي يحتاجها الباحث، ويقدمها في جداول ورسومات بيانية بالشكل الذي يريد، من خلال برنامج النوافذ. (دشلي، 2016، ص125، 127)

وقد تم الاستعانة بالأساليب الاتية:

- التكرارات والنسب المئوية.
- المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط بيرسون.
- معامل ألفا كرونباخ.

- اختبار التباين الأحادي.
- اختبار T test لدراسة الفروق.

خلاصة الفصل:

نخلص في نهاية هذا الفصل إلى أن الإجراءات المنهجية مهمة من أجل دقة النتائج ومحاولة تفادي الأخطاء أو التقليل منها، لذا وجب علينا الاختيار الأنســـب للمنهج وأدوات الدراسة وكذا تحديد حدود الدراسة والعينة الملائمة لها، وهكذا سيؤدي بنا هذا إلى نتائج أكثر صـــحة وأكثر موضـــوعية باعتبارنا في البحث العلمي نحاول قدر الإمكان الاقتراب من الموضوعية.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى

عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية

عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة

عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة

عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الخامسة

عرض وتحليل ومناقشة الفرضية السادسة

عرض وتحليل ومناقشة الفرضية السابعة

عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثامنة

عرض وتحليل ومناقشة الفرضية التاسعة

عرض وتحليل ومناقشة الفرضية العاشرة

الاستنتاج العام

تمهيد

تعتبر النتائج التي يتوصل إليها الباحث من خلال الجانب الميداني همزة وصل بين المعطيات النظرية والميدانية؛ لذا فبعد التطبيق الميداني لأدوات جمع البيانات المستعملة في الدراسة الحالية تم التوصل إلى مجموعة من النتائج التي تتطلب التحليل والتفسير من أجل قبول الفرضيات المطروحة أو رفضها، وذلك من خلال تفسير الظاهرة محل الدراسة، والمتمثلة في الدراسة الحالية في الرفاهية النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة.

- **عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى:**

نص الفرضية: توجد علاقة طردية موجبة بين الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية لدى عينة طلبة جامعة الأغواط.

وللتحقق من صحة الفرض الأول استخدم معامل ارتباط بيرسون للكشف عن قيم الارتباط بين المتغيرين والنتائج موضحة في الجدول الاتي:

الجدول (20): يمثل معامل الارتباط بين اليقظة الذهنية والرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة

		اليقظة الذهنية
الرفاهية النفسية	معامل الارتباط بيرسون	.372**
	مستوى الدلالة	.000
	العينة	136

من خلال الجدول (20) يتضح لنا أن معامل الارتباط بيرسون بين الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة بلغ 0.372^{**} وهي دالة عند مستوى دلالة 0.01، مما يدل على وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية.

وتوضح لنا هذه النتيجة أنه كلما زادت الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة كلما زادت اليقظة الذهنية والعكس صحيح.

لكن كون الرفاهية النفسية مرتبطة باليقظة الذهنية حسب ماظهر في الدراسات السابقة وتبعا للجانب النظري الذي أشار إلى وجود علاقة بينهما، وبما أنه وجدنا معامل الارتباط متوسط فقد حاولنا دراسة الارتباط بين اليقظة الذهنية وأبعاد الرفاهية النفسية لمعرفة طبيعة هذا الارتباط أكثر، وهذا ما أشار إليه الجدول الآتي:

الجدول (21): يمثل معاملات الارتباط بين اليقظة الذهنية وأبعاد الرفاهية النفسية

		الهدف في الحياة	تقبل الذات	الاستقلالية	العلاقات الاجتماعية مع الآخرين	النضج الشخصي	التمكن من البيئة
اليقظة الذهنية	معامل الارتباط بيرسون	.233**	.298**	.199*	.090	.430**	.387**
	مستوى الدلالة	.006	.000	.020	.296	.000	.000
	العينة	136	136	136	136	136	136

نلاحظ من خلال الجدول أن معاملات الارتباط بين اليقظة الذهنية وأبعاد الرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة كلها دالة إحصائيا ما عدا بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين فهو غير دال، مما يدل على وجود علاقة بين اليقظة الذهنية وأبعاد الرفاهية النفسية عدا بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين الذي ليس له علاقة لدى عينة الدراسة.

ويعني هذا أنه كلما ارتفعت درجة اليقظة الذهنية ارتفعت درجة أبعاد الرفاهية النفسية المتمثلة في (الهدف في الحياة، تقبل الذات، الاستقلالية، النضج الشخصي، التمكن من البيئة) والعكس صحيح، كما أن الارتباط دال عند 0.01 ونسبة التأكد من النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

من خلال النتائج نستطيع القول أن بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين قد يكون هو الذي أثر على معامل الارتباط بين اليقظة الذهنية والرفاهية النفسية الذي بلغ قيمة 0.372**، حيث وجدنا من خلال النتائج أن كل أبعاد الرفاهية النفسية لها دلالة عدا بعد العلاقات الإيجابية الذي ليس له دلالة.

ومنه فنقبل الفرضية الإحصائية القائلة بأنه توجد علاقة موجبة بين الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة.

واستنادا إلى نتائج دراستنا والدراسات السابقة وبالرجوع إلى أدبيات البحث نجد أن هناك عدة دراسات أكدت على وجود علاقة موجبة بين الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية، فقد اتفقت الدراسة الحالية مع نتائج دراسة خشبة (2018) في العلاقة الموجبة بين الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية، كما اتفقت مع تلك التي توصلت إليها صفوت وسالم (2019) حيث تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين أبعاد اليقظة العقلية (الانتباه تجاه اللحظة الحاضرة وعدم إصدار الأحكام والتفاعلية والدرجة الكلية لليقظة العقلية) وبعد التوافق مع الذات كأحد أبعاد الرفاهية النفسية؛ وبين بعدي اليقظة العقلية (عدم إصدار الأحكام وتقبل الذات والدرجة الكلية لليقظة العقلية) وبعد التطور الشخصي كأحد أبعاد الرفاهية النفسية؛ وبين الدرجة الكلية لليقظة العقلية والدرجة الكلية للرفاهية النفسية؛ بينما لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين أبعاد اليقظة العقلية (الانتباه تجاه للحظة الحاضرة والتفاعلية وعدم إصدار الأحكام وتقبل الذات والدرجة الكلية لليقظة العقلية) وبعدي الرفاهية النفسية (العلاقات الإيجابية مع الآخرين والاستقلالية). ومنه نلاحظ أن دراسة صفوت وسالم أيضا اتفقت مع دراستنا في كون عدم وجود علاقة دالة بين أحد أبعاد الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية.

نفسر ذلك أن الرفاهية النفسية قد تتأثر بالعوامل والمعايير الاجتماعية كما جاء في نظرية أدلر، وقد تتأثر أيضا بالتنشئة الاجتماعية التي تعتبر مهمة ومن بين عوامل الرفاهية، كما نذكر أيضا نظرية تأكيد الذات التي تحدثت عن العلاقات الإيجابية كصفة أساسية تعمل اليقظة على تعزيزها وبالتالي تعزز الرفاهية كنتيجة لذلك.

وبما أنه حسب ما لاحظناه في الجدول أن بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين غير مرتبط مع اليقظة الذهنية فهنا يمكن القول أن هناك أمور أخرى قد تعوق دون علاقة اليقظة الذهنية بالرفاهية النفسية خاصة لدى هذه الفئة، وهذا قد يفسر بكون العلاقات المكونة لدى فئة طلبة الجامعة تتولد لسنوات، وهي مرتبطة بالعامل الثقافي والتنشئة الإيجابية وأساليبها،

زيادة على ذلك فاليقظة الذهنية التي تكون لدى هذه الفئة وتأثيرها من الانتباه اليقظ والوعي، وعدم إصدار الأحكام ... كلها نجد لها صداها مع الرفاهية النفسية حيث أن الإنسان يتوصل إلى تحقيق هذه الرفاهية من خلال هذه العمليات التي تلبي به عدة حاجات كما جاء في نظرية التدرج الهرمي وتحقيق الذات لماســـلو. كما أن تركيز الطالب على الخبرة الحالية من خلال التنظيم الذاتي للانتباه والاهتمام باللحظة الحالية الحاضـــرة دون الماضـــي، وحب الاسـتطلاع والفضـول كله ليس له علاقة بوجود علاقات قيمة إيجابية مع الآخرين؛ والطالب الجامعي حسـب مايظهر أنه في مرحلة مهمة من الانتباه والتخطيط للواقع ومع ظهور شـبكة الانترنت التي اســـتهوت كثيرا هذه الفئة قد يؤثر على تكوينها لعلاقات اجتماعية إيجابية وقد يميل الفرد فيها إلى الانطواء وهذا ما يؤثر نوعا ما في الرفاهية النفســـية كون طبيعة تكوين العلاقات بعد من أبعاد الرفاهية النفســـية. وبالتالي كنتيجة للجدول فنقول أن أبعاد الرفاهية النفسية من الهدف في الحياة، تقبل الذات، الاستقلالية، النضـج الشـخصـي، التمكن من البيئة كلها لها علاقة باليقظة الذهنية حيث وجد معامل الارتباط بينها موجب عدا بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين الذي ليس له دلالة لدى هذه الفئة و قد يعود الســـبب في ذلك إلى أن تكون العلاقات لدى طلبة الجامعة لا يتأثر باليقظة وإنما هناك عوامل أخرى قد تتدخل كالعوامل الوراثية، التنشئة الاجتماعية وأساليبها...إلخ

- **عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية:**

نص الفرضية: يمكن التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال اليقظة الذهنية لدى عينة طلبة جامعة الأغواط.

لاختبار هذه الفرضـــية تم اســـتخدام اختبار التباين الأحادي، والنتائج موضـــحة في الجدول الآتي:

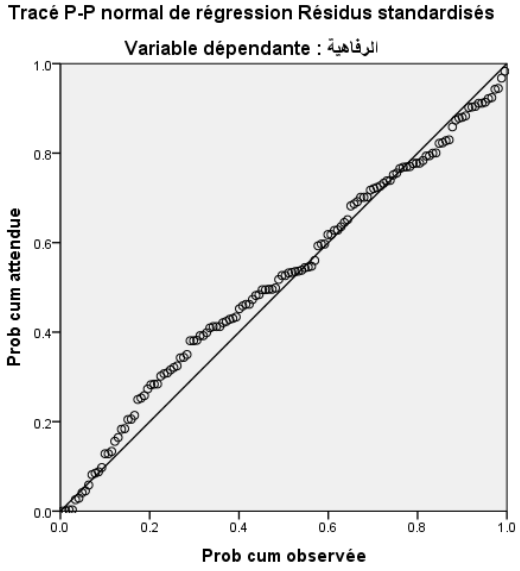
الجدول (22): يمثل نتائج اختبار التباين الأحادي

معامل الارتباط	معامل الأثر	درجة "ف"	مستوى الدلالة	معادلة الانحدار	
0.372	0.138	21.474	0.000	1.525 x	200.538

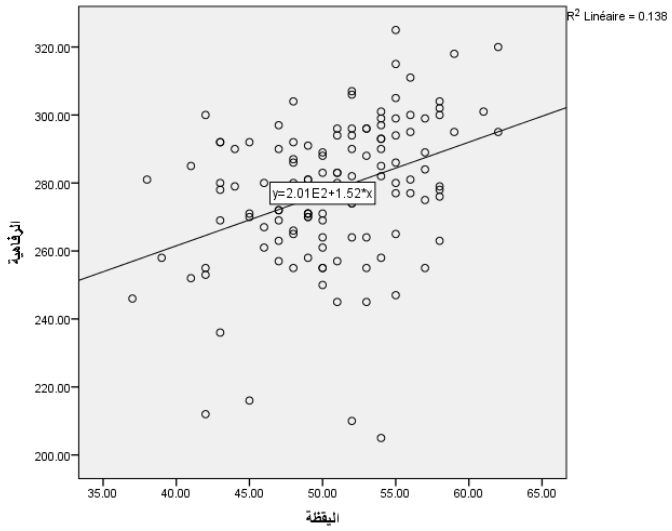
نلاحظ من خلال الجدول (22) بأن قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين: الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية هو 0،372، أما معامل التحديد والذي يبين مقدار ما تم تفسيره من تباين المتغير المعتمد وهو الرفاهية النفسية فهو 0،138 كما يسمى معامل الأثر، وهي قيمة ضعيفة مما يشير إلى وجود تأثير اليقظة الذهنية على الرفاهية النفسية ولكنه تأثير ضعيف إذ أن القيمة دالة sig=0,000 ودرجة الحرية F ضعيفة. مما يمكننا القول أنه يمكننا التنبؤ النسبي للرفاهية النفسية من خلال اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة.

كما نستطيع بناء معادلة الانحدار الخطي البسيط كما يلي: y=200.538+1,525x، وعند التعويض عن قيمة المتغير المستقلx نجد قيمة y التقديرية، حيث أن معامل الانحدار والذي يمثل ميل خط الانحدار هو 1،525 وهو دال إحصائيا عند مستوى دلالة sig=0.000.

وعن بعض الرسوم الإحصائية فإن المخطط التالي يمثل رسم البيانات لاختبار توزيعها وهل كون التوزيع هو توزيعا طبيعيا، وكما نلاحظ فإن البيانات قريبة جدا من التوزيع الطبيعي لكونها تقع على الخط الوسطي وهذا الاختبار مهم جدا لأن من أهم مسلمات استخدام تحليل الانحدار هو أن التوزيع طبيعي.



الشكل (02): اعتدالية الانحدار الخطي للرفاهية النفسية على اليقظة الذهنية



الشكل (03): معادلة الانحدار الخطي لعلاقة الرفاهية النفسية باليقظة الذهنية

بالرجوع إلى الدراسات السابقة نجد دراسة خشبة (2018) توصلت إلى إسهام اليقظة في التنبؤ بالرفاهية النفسية، كما أن دراسة الوليدي (2017) وجدت إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة الذهنية وذلك لدى الطالبات فقط. في حين أن دراسة عبد الباقي (2020) خلصت إلى أن ممارسة اليقظة الذهنية تؤدي إلى تحسن مستوى اليقظة الذهنية المقررة ذاتيا والذي بدوره يحسن مستوى الرفاهية النفسية. أما دراسة شعبان (2020) فتوصلت إلى أن برنامج تدريبات اليقظة الذهنية ساهم في تحسن محددات الرفاهية النفسية لصالح القياس البعدي.

وهنا تطابقا مع نتائج دراستنا الحالية نجد إمكانية ضعيفة للتنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال اليقظة الذهنية لدى عينة طلبة جامعة الأغواط. ما نفسر ذلك أن إمكانية التنبؤ هنا تتأثر بمعامل الارتباط بين بنود الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية ككل، وبناء على نتائج الفرضية السابقة حيث توصلت إلى عدم وجود علاقة بين بعد العلاقات الإيجابية واليقظة الذهنية، وهذا ما قد يكون له أثر في معامل التنبؤ بالرفاهية النفسية.

قد يفسر هذا من خلال أدبيات الدراسة وحسب الواقع المعاش أن ارتفاع مستوى الرفاهية النفسية يعكس تمتع الفرد بمجموعة من السمات المتمثلة في الاتجاه الموجب نحو الذات وتقبلها، القدرة على تحقيق أهداف قيمة لحياته، وقدرته على التحكم في بيئته؛ وكل

هذه الســـمات لليقظة الذهنية دور فيها، إذ أن الانتباه اليقظ والانفتاح نحو الآراء الجديدة، وســـعي الفرد إلى تغيير أفكاره وتجديدها كله يســـاهم في تحقيق اليقظة الذهنية التي بدورها تؤدي إلى الرفاهية النفســـية، إذ يمكن القول أن تمتع الفرد بها يعكس تمتع الفرد بســـمات الشخصية اليقظة؛ ومن هنا يمكن القول أن كليهما يؤثر ويتأثر بالآخر مما يشير إلى الإسهام النسبي لليقظة الذهنية في الرفاهية النفسية، وهذا ما أكدت عليه دراسة خشبة (2016) التي توافقت مع دراستنا الحالية في نتيجة هذه الفرضية.

كما أن كون اليقظة الذهنية التي تتميز بمرونة التفكير والوضـــوح والوعي مع الاســـتبصـــار والتعرض يؤدي إلى الأداء المتكامل للفرد ومن ثم وجود قدر من الرفاهية النفســـية، كما جاء في نموذج براون، مع الإشـــارة إلى أهمية نموذج العوامل الأربعة RICH الذي يعزو العلاقة بين الرفاهية النفســـية واليقظة إلى 4 تأثيرات مركزية مباشـــرة تتمثل في: الاسترخاء+ الاستبصار+ التواصل مع الواقع+ الانسجام؛ وهناك عوامل ذات رتبة أقل هي التقييم المعرفي والتعاطف واللذان قد يؤثران في العلاقات الإيجابية بالآخرين، وبما أن بعد العلاقات لم يوجد له علاقة مع الرفاهية، وهناك إمكانية التنبؤ لكنها ضـــعيفة بســـبب بعد العلاقات؛ فنلاحظ أن العوامل الرئيســـية ذات التأثير المباشـــر لها علاقة بالأبعاد الأخرى للرفاهية، وهذا ما يفسر هذه النتائج.

- **عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة:**

نص الفرضية: يوجد مستوى مرتفع من الرفاهية النفسية لدى عينة طلبة جامعة الأغواط.
ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار T test لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي للأفراد مع المتوسط النظري لمقياس الرفاهية النفسية كما موضح في الجدول التالي:

الجدول (23): يمثل مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة

المتغير	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	الدلالة
الرفاهية	136	207	277.8162	20.58702	40.115	135	0.000

عند استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الرفاهية النفسية تبين أن متوسط درجات أفراد العينة في الرفاهية النفسية بلغ (277.8162) درجة وانحراف معياري قدره (20.58702) درجة؛ وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط الفرضي البالغ (**207**) درجة، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، تبين أن الفرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة sig=0.000، وقيمة "ت" بلغت (40.115) مما يعني ذلك أن مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة مرتفع. ومنه نستنتج قبول الفرضية الثانية القائلة بأنه يوجد مستوى مرتفع من الرفاهية النفسية لدى عينة طلبة جامعة الأغواط.

من خلال الدراسات السابقة نجد أن السويلم (2019) في دراسة أجرتها على طالبات الجامعة حيث وجدت مستوى مرتفع من الرفاهية النفسية لدى هذه العينة فقد اتفقت مع دراستنا التي نفسر نتائجها حسب دراسة السويلم (2019) أن كل طالب جامعي يكون قد اختار المسار الذي يتفق مع القيم الفردية والقدرات الشخصية التي تجنبه ألم الإخفاقات، وهذا يتفق مع المدخل الذاتي والذي يركز على السعادة والسرور، ويعرف الرفاهية من ناحية السرور وتجنب الألم، وينعكس في مجرى البحث على الرفاهية الذاتية. ويقوم هذا المدخل على فكرة أن السعادة والسرور يشكلان الهدف الأساسي للحياة البشرية؛ وبذلك فإن تحقيق السعادة يتم من خلال الشعور بالسعادة عن طريق السعي إلى اللحظات السارة والأهداف المجزية تماشيا مع القيم الفردية وبلوغ المحفزات التي تزيد الوجدان الإيجابي، وهذا ما يعكس المستوى المرتفع للرفاهية النفسية لعينة دراستنا الحالية.

كما نشير هنا إلى أهمية الظروف المادية التي تعيشها عينة الدراسة والفرص التي توفر لهم من منحة جامعية ومنحة البطالة التي تضمن لهم نوعا من الراحة النفسية من خلال مستقبلهم المهني وتوفر لهم نوعا من الراحة تجاه ذلك.

كما أن من بين أبعاد الرفاهية النفسية نجد الاستقلالية والتي تظهر في هذه العينة من خلال كون المرحلة الجامعية مرحلة ينال فيها الطلبة استقلاليتهم في العيش والتفكير وإبداء الآراء، وهم بذلك يرسمون أهدافهم الخاصة التي تمثل أيضا بعدا من أبعاد الرفاهية.

إضـــافة إلى هذا نشـــير إلى أهمية المرحلة العمرية لطلبة الجامعة التي يمر الطلبة فيها بمرحلة فيها نوع من الاستقرار النفسي بعد مرحلة المراهقة التي تتميز باضطراب الجهاز النفسـي للفرد فيها، ويتشـكل خلال هذه المرحلة نوع من الإدراك الذي يشـكل لهم مسـتوى من الرفاهية الذاتية والتي قد ترتقي بهم إلى مستوى أعلى من الرفاهية النفسية.

- **عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة:**

نص الفرضية: يوجد مستوى مرتفع من اليقظة الذهنية لدى عينة طلبة جامعة الأغواط.
ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار T test لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي للأفراد مع المتوسط النظري لمقياس اليقظة الذهنية كما موضح في الجدول التالي:

الجدول (24): يمثل مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة

المتغير	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	قيمة الدلالة
الرفاهية	136	42	50.6838	5.01804	20.181	135	0.000

عند اسـتخراج المتوسـط الحسـابي والانحراف المعياري لمقياس الرفاهية النفسـية ومقارنته بالمتوسـط الفرضـي، تبين أن متوسـط درجات أفراد العينة في الرفاهية النفسـية بلغ (50.6838) درجة وانحراف معياري قدره (5.01804) درجة؛ وعند إجراء المقارنة

بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط الفرضي البالغ (42) درجة، حيث أن الفرق بين المتوسـطين بلغ (8.68382) درجة، وباسـتخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، تبين أن الفرق دال إحصـائيا عند مسـتوى دلالة sig=0.000، وقيمة "ت" بلغت (20.181) مما يعني ذلك أن مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة مرتفع. ومنه نستنتج قبول الفرضـية الثانية القائلة بأنه يوجد مسـتوى مرتفع من اليقظة الذهنية لدى عينة طلبة جامعة الأغواط.

من خلال الدراسات السابقة نجد أن كلا من دراسة الوليدي (2017) وبدوي وحياوي (2018) والحربي (2021) قد توصلت إلى أن مستوى اليقظة الذهنية متوسط وفي الحربي

هي متوسـطة لدى الطالبات في حين دراسـة عبد الله (2013) ودراسـة عزير وقاسـم وكريم (2017) فتوصلت إلى أن لدى طلبة الجامعة مستوى مرتفع من اليقظة الذهنية.

بناء على هذه الدراسـات والجانب النظري لدراسـتنا نتوصـل إلى القول بأن اليقظة الذهنية هي سـمة يكتسـبها الإنسـان عبر مراحل عمره، وهي تختلف باختلاف الفروق الفردية بين الأفراد من حيث الصـفات التي يمتلكونها والتي قد تؤدي بهم إلى اكتسـاب مستوى مرتفع أو منخفض من اليقظة. وبالنظر إلى طلبة الجامعة فنسـتطيع القول أن هذه الفئة غالبا ما يكونون واعين ومتقبلين لـذواتهم وأهـدافهم وميولهم، وكلمـا زاد وعيهم زادت يقظتهم الـذهنيـة فيسـتطيعون بذلك تحديد أهدافهم ومن ثم وضـع الأهداف الإجرائية لبلوغ مقاصـدهم؛ هذه النظرة التي تتطلب وجود قدر من الانتباه النشـط وحسـن الانتقاء للأفكار والخبرات والانفتاح على كل ما هو جديد، وتقبل وجهات النظر المختلفة؛ وهذا ما تقدمه لهم اليقظة الذهنية حيث تزيد من قدرة الفرد على توجيه الانتباه فيركز على الصـفات الجوهرية للنشـاط مما يسـمح لهم بأداء متكامل. وهذا ما توصـلت إليه أيضـا دراسـة المعموري عبد (2018) التي اتفقت مع نتائج دراستنا من حيث تمتع طلبة الجامعة بمستوى عال من اليقظة الذهنية.

كما كون طلبة الجامعة يعايشون مرحلة بالغة الأهمية في تحديد مستقبلهم سواء من الناحية الشـخصـية وتطوير وإثبات ذاتهم، أو من الناحية المهنية وتكوينهم والذي قد يزيد من شعورهم بالمسؤولية والحزم والجدية نحو قراراتهم. كما فسرت عزير، وقاسم، وكريم (2017) امتلاك طلبة الجامعة لمسـتوى جيد من اليقظة الذهنية بمدى اهتمام الطالب الجامعي بتطوير ذاته، وانتشار الوعي المعرفي نتيجة الثورة التكنولوجية الالكترونية في الوقت الحاضر وانتشار الإصدارات في المكتبات بالإضافة إلى البرامج العلمية التي تقدم عن طريقها، هذه الثورة التي ساهمت في فتح المجال للطلاب من أجل زيادة الوعي.

- **عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الخامسة:**

نص الفرضـية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصـائية في الرفاهية النفسـية تعزى لمتغير الجنس لدى عينة طلبة جامعة الأغواط.

ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار T test لعينتين مستقلتين، حيث حسبت الفروق بين متوسطات الرفاهية النفسية ما بين ذكر وأنثى تعزى لمتغير الجنس، والنتائج موضحة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (25): يمثل نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس في الرفاهية النفسية

المبحوثين		العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	الدلالة
الرفاهية النفسية	ذكر	44	278.3409	20.66673	0.205	134	غير دالة عند 0.05
	أنثى	92	277.5652	20.65749			

نلاحظ من الجدول أعلاه أن هناك تقارب بين المتوسطات الحسابية للجنسين (ذكور وإناث) في مستوى الرفاهية النفسية حيث بلغ متوسط الذكور (278.3409) في حين بلغ متوسط الإناث في الرفاهية النفسية (277.5652) حيث جاءت قيمة الفرق طفيفة بينهما وما يؤكد ذلك هو قيمة T-TEST والتي بلغت (0.205) حيث جاءت غير دالة إحصائيا.

وعليه نقبل الفرضية الفرقية البحثية التي نصت على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية تعزى لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة.

نفسر هذه النتيجة أن المرحلة العمرية التي يمر بها الطلبة والحياة الجامعية قد تختلف في مشاكلها وخصائصها تبعا للجنسين لكن طبيعة التعامل معها وخاصية الأفراد تختلف باختلاف خصائص الفرد لا على نوع الجنس، كما أن الرفاهية النفسية صحيح لديها علاقة مع الجانب الوراثي غير أن هناك عوامل أخرى مساهمة كعوامل التنشئة الاجتماعية وأساليبها كالتربية وجماعات الأقران، ولا مجال لفارق الجنس خاصة لدى هذه العينة التي وجد لها مستوى مرتفع من الرفاهية النفسية. كما نذكر أهمية أحداث الحياة في تحقيق الرفاهية النفسية وفي دراستنا هذه فإن الطلبة رغم اختلاف المستوى وكون السنة الثالثة ربما

سـنة التخرج بحيث ممكن يكون فيه اختلاف بين المسـتويات غير أن الدخل الذي يحصـل عليه الطلبة من المنحة الجامعية ومنحة البطالة قد تكون حققت نوعا من الأمان بالنسـبة للمهنة وتخفض مسـتوى القلق من المسـتوى المعيشـي بحيث هناك دخل ولو بسـيط ممكن يصرف منه لذا فقد يحقق نوعا من الرفاهية لديهم.

ووفقا للواقع المعاش وطبيعة شـخصـية الطلبة والطالبات خاصـة في الوقت الراهن بحيث أصبح هناك تداخل وتشابه بين كلا الجنسين من جهة نمط العيش والحقوق والواجبات، مما لو يتواجد هنا فرق بينهما في الرفاهية النفسـية رغم كون طبيعة التكوين الوراثي مختلف (عامل الجنس)، وهذا ما يظهر أيضـا في النظرية الترابطية حيث ترجع فيها الأسـباب في تكوين الرفاهية النفسـية إلى: النواحي المعرفية، الظروف المحيطة، الأحداث والمواقف المخزنة في الذاكرة بعيدا عن المكونات الوراثية التي تحدثت عنها النظرية المزاجية، والتي فيما بعد انتقدت من خلال أهمية الأحداث الحياتية في تكوين الرفاهية. إضـافة إلى كل هذا فطبيعة الظروف التي يعايشـها الطلبة من رفاهية مادية وسـهولة في العيش لكلا الجنسـين على سواء، لم يجعل لعامل الجنس هنا دور في الرفاهية النفسية كعامل يختلف الاثنان فيه.

- **عرض وتحليل ومناقشة الفرضية السادسة:**

نص الفرضـية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصـائية في اليقظة الذهنية تعزى لمتغير الجنس لدى عينة طلبة جامعة الأغواط.

ولاختبار هذه الفرضـية تم اسـتخدام اختبار T test لعينتين مسـتقلتين، حيث حسـبت الفروق بين متوسطات اليقظة الذهنية ما بين ذكر وأنثى تعزى لمتغير الجنس، والنتائج موضـحة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (26): يمثل نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس في اليقظة الذهنية

المبحوثين		العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	الدلالة
	ذكر	44	50.25	5.27885	-0.696	134	

الرفاهية النفسية	**أنثى**	92	50.8913	4.90449			غير دالة عند 0.05

نلاحظ من الجدول أعلاه أن هناك تقارب بين المتوسطات الحسابية للجنسين (ذكور وإناث) في مستوى اليقظة الذهنية حيث بلغ متوسط الذكور (50.2500) في حين بلغ متوسط الإناث في اليقظة الذهنية (50.8913) حيث جاءت قيمة الفرق طفيفة بينهما وما يؤكد ذلك هو قيمة T-TEST والتي بلغت (0.696-) حيث جاءت غير دالة إحصائيا.

وعليه نقبل الفرضية الفرقية البحثية التي نصت على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية تعزى لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة. وهذا ما ذهبت إليه دراسة عزير وقاسم وكريم (2017) والمعموري عبد (2018) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في الجنس.

نفسر ذلك أنه يمكن القول أن الحياة الجامعية وما تزيده للطلبة من تكوين تؤثر على الجنسين على سواء، والتي بدورها قد تؤثر في اليقظة الذهنية لديهم، حيث وجدنا المستوى مرتفع. إضافة إلى أن اليقظة الذهنية تشمل الوعي في الحكم وعيش اللحظة الآنية، وهي تتولد لدى الفرد وتكتسب عبر مراحل عمره؛ ما يعني أن عامل الجنس لا يؤثر فيها كثيرا وهذا ما وجدناه لدى عينة الدراسة. كما نذكر العامل الثقافي الذي يعتبر مهما في تكوين اليقظة الذهنية لدى هذه الفئة، غير أنه يختلف حسب مهارات وميول الشخص ورغبته نحو اكتساب معارف جديدة وحب استطلاع البيئة من حوله وهذا الذي قد يساعده في زيادة اليقظة، لكن عامل الجنس هنا لا يعتبر معيارا مهما إذ أن هذا يرجع أيضا إلى الفروق الفردية بين الأشخاص. وقد فسرت عزير، وقاسم، وكريم (2017) عدم وجود فروق في اليقظة الذهنية لدى هذه الفئة تبعا للجنس بأن الفرص الاجتماعية والأكاديمية ضمن البيئة الجامعية متاحة على حد سواء للجنسين بغض النظر عن كونهم طلابا وطالبات فهم على وعي بميولهم واتجاهاتهم وتفكيرهم.

كما يمكن الإشارة هنا إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية لكل من الجنسين، وثقافة المجتمع الحالي الذي أصبح يحمل الأشغال لكليهما بالتساوي وأصبحت المرأة فيه تشارك

الرجل في معظم المهام الحياتية والالتزامات، وفي ضـــوء الانشـــغالات الحالية المكثفة فقد أصبح الطلبة في حالة تنافس من أجل الحصول على قدر أكبر من الفرص سواء في العمل أو الدراسة، إذ أصبح فيه نوع من التنافس ماجعل مستوى اليقظة الذهنية لا يختلف بخلاف الجنس لدى طلبة الجامعة.

- **عرض وتحليل ومناقشة الفرضية السابعة:**

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية تعزى لمتغير التخصص لدى عينة طلبة جامعة الأغواط.

ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار T test لعينتين مستقلتين، حيث حسبت الفروق بين متوســـطات الرفاهية النفســـية ما بين أدبي وعلمي تعزى لمتغير التخصـــص، والنتائج موضحة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (27): يمثل نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات عينة الدراسة تبعا لمتغير التخصص في الرفاهية النفسية

التخصص		العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	الدلالة
الرفاهية النفسية	أدبي	86	279.0581	19.16575	0.922	134	غير دالة عند 0.05
	علمي	50	275.68	22.87182			

نلاحظ من الجدول أعلاه أن هناك تقارب بين المتوسطات الحسابية لذوي التخصص (علمي/ أدبي) في مستوى الرفاهية النفسية حيث بلغ متوسط فئة العلميين (279.0581) في حين بلغ متوســـط فئة الأدبيين في الرفاهية النفســـية (275.6800) حيث جاءت قيمة الفرق طفيفة بينهما وما يؤكد ذلك هو قيمة T-TEST والتي بلغت (0.922) حيث جاءت غير دالة إحصائيا عند مستو الدلالة (0.05).

وعليه نستنتج عدم تحقق الفرضية الفرقية البحثية والتي نصت على أنه توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير التخصص. ونقبل

الفرضية الإحصائية والتي نصت على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير التخصص.

من خلال الدراسات السابقة نجد دراسة خشبة (2018) والسويلم (2019) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في الرفاهية النفسية تعزى لمتغير التخصص، حيث توافقت الدراستان مع دراستنا الحالية والتي نفسر فيها عدم وجود فروق في الرفاهية النفسية بالنسبة للتخصص الأكاديمي وأن طبيعة التخصص لا يتحكم في الرفع أو الخفض من مستوى الرفاهية النفسية للطالب الجامعي، إذ أن هناك عوامل أخرى قد تتدخل في التأثير على الرفاهية النفسية للطالب، فالاقتناع بالتخصص مثلا قد يكون عاملا، وكذا شخصية الطالب.

التخصص لم يكن متغيرا مرتبطا بالرفاهية النفسية كون طبيعة معايشة الأحداث وعدم انتظار الحكم والنتائج هي ما تولد لدى الفرد رفاهية؛ هذا بالإضافة إلى تقبل الواقع كما هو، والتمكن من التخصص له علاقة ارتباط وإمكانية تأثير أكثر. وهناك ارتباط بين النواحي المعرفية التي قد تتكون في التخصص والظروف المحيطية والتي لا يتحكم فيها وتختلف باختلاف الأشخاص لا التخصص. مع الإشارة إلى نمو الفرد الشخصي والذي لا يؤثر كثيرا فيه نوعية التخصص الأدبي أو العلمي.

- **عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثامنة:**

نص الفرضية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية تعزى لمتغير التخصص لدى عينة طلبة جامعة الأغواط.

ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار T test لعينتين مستقلتين، حيث حسبت الفروق بين متوسطات اليقظة الذهنية ما بين أدبي وعلمي تعزى لمتغير التخصص، والنتائج موضحة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (28): يمثل نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات عينة الدراسة تبعا لمتغير التخصص في اليقظة الذهنية

التخصص	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	الدلالة

الرفاهية النفسية	**أدبي**	86	50.6047	5.2899	−0.24	134	غير دالة عند 0.05
	علمي	50	50.82	4.5611			

نلاحظ من الجدول أعلاه أن هناك تقارب بين المتوسطات الحسابية لذوي التخصص (علمي/ أدبي) في مستوى اليقظة الذهنية حيث بلغ متوسط فئة الأدبيين (50.6047) في حين بلغ متوسط الاناث في اليقظة الذهنية (50.8200) حيث جاءت قيمة الفرق طفيفة بينهما وما يؤكد ذلك هو قيمة T-TEST والتي بلغت (−0.24) حيث جاءت غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05)، وعليه نقبل الفرضية الفرقية البحثية التي نصت على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية تعزى لمتغير التخصص لدى عينة الدراسة.

من خلال الدراسات السابقة نجد أن دراسة الحربي (2021) وعبد الله (2013) قد توصلت إلى وجود فروق في التخصص لدى طلبة الجامعة، أما دراسة عزير وقاسم وكريم (2017) والمعموري عبد (2018) وسليمون وسودان (2020) فقد توصلت إلى عدم وجود فروق في التخصص في اليقظة الذهنية.

ورغما عن هذا نجد أن دراستنا الحالية لم تجد فروقا في التخصص الأكاديمي بالنسبة لليقظة الذهنية بالنسبة لطلبة الجامعة، ما قد نفسره بأن طبيعة التخصصات ليست هي التي تعطي مجال لتطور واكتساب يقظة ذهنية عالية أم لا، بل طبيعة الفرد وطريقة تفكيره هي التي تتحكم في ذلك. كما كون التخصص الأدبي والعلمي خاصة في الوقت الحالي لم يفرق في نتائج اليقظة الذهنية لدى الطلاب، والذي ممكن يرجع إلى تشابه خصائص العينتين لدى طلبة الجامعة، وأن طبيعة الشخص وأفكاره وإيداعاته المعرفية، وطبيعة إدراكه هي ما تؤثر في اليقظة الذهنية، أو الفروق الفردية. وقد توصلت نتائج دراسة عزير، وقاسم، وكريم (2017) إلى أن الإمكانات التي توفرها البيئة الجامعية متساوية لكلا النوعين ولكافة التخصصات الدراسية سواء كانت علمية أم أدبية.

كما نرجع هذه النتيجة إلى أن الطلاب والطالبات معا مقارنة بما يتعارضون له من أعباء دراسية، وأعباء اجتماعية متباينة الحدة؛ والتي قد ينجر عنها القلق حيال المستقبل،

وضغوط نفسية تؤثر في مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلاب من كلا الجنسين على حد سواء باختلاف تخصصاتهم و مستواهم الدراسي.

وفي دراسة سليمون، وسودان (2020) التي توافقت مع دراستنا في عدم وجود فروق في التخصص فقد أضافت أن توفر خدمات وسائل الاتصال المتعددة والأنترنت يعزز ويدعم أنواع جديدة من التعلّم وحب الاستطلاع وامتلاك رؤية جديدة للواقع وحب الفضول نحو كل ما هو جديد، وكلّ مما سبق من صفات اليقظة العقلية التي تساعد الطالب المتعلم على امتلاك واستخدام استراتيجيات جديدة لمواجهة المواقف الصعبة بحلول إبداعية وجديدة.

- **عرض وتحليل ومناقشة الفرضية التاسعة:**

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي لدى عينة طلبة جامعة الأغواط.

ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار T test لعينتين مستقلتين، حيث حسبت الفروق بين متوسطات اليقظة الذهنية ما بين أولى ليسانس وثالثة ليسانس تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي، والنتائج موضحة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (29): يمثل نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات عينة الدراسة تبعا لمتغير المستوى الأكاديمي في الرفاهية النفسية

المستوى الأكاديمي		العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	الدلالة
الرفاهية النفسية	أولى ليسانس	77	278.3896	20.27778	0.37	134	غير دالة عند 0.05
	ثالثة ليسانس	59	277.0678	21.13492			

نلاحظ من الجدول أعلاه أن هناك تقارب بين المتوسطات الحسابية لذوي المستوى الأكاديمي (أولى ليسانس/ ثالثة ليسانس) في مستوى الرفاهية النفسية حيث بلغ متوسط فئة أولى ليسانس (278.3896) في حين بلغ متوسط فئة ثالثة ليسانس في الرفاهية النفسية

(277.0678) حيث جاءت قيمة الفرق طفيفة بينهما وما يؤكد ذلك هو قيمة T-TEST والتي بلغت (0.37) وهي غير دالة إحصائيا.

وعليه نستنتج عدم تحقق الفرضية الفرقية البحثية والتي نصت على أنه توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي. ونقبل الفرضية الإحصائية والتي نصت على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي.

وطبقا للنتائج المتوصل إليها والتي توافقت مع دراسة خشبة(2018) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في الرفاهية النفسية تعزى لمتغير المستوى الاكاديمي، يمكننا القول أنه هنا تتدخل وتتحكم في الرفاهية النفسية عاملي المهارات الشخصية والمعرفية كما جاء في نظرية بارون والذي يقول أن الرفاهية ماهي إلا نتاج لهذه العوامل بالإضافة إلى العوامل الشخصية والثقافية والاجتماعية لا المستوى الأكاديمي الذي لم توجد له أهمية أو فروق خاصة وأن عينة الدراسة بين المستويين المدروسين تشترك في اختلاف من حيث أنها جميعها لديها عوامل تحفيزية ومثبطة إذ أنها في نفس البيئة والثقافة نوعا ما.

فضلا عن أن المرحلة الجامعية تتضمن أعباءً دراسية عدة قد تكون مصدرا للقلق والضغط النفسي لدى البعض وطبيعة الأعباء مشتركة لدى كل المستويات وهذا الذي قد يؤثر في رفاهيتهم النفسية على حد سواء دون الاختلاف في المستوى إذ كل مستوى لديه نوع من الاعباء والظروف التي توافق سن الطلبة ومسارهم الدراسي، وهذا ما يفسر عد وجود فروق في الرفاهية النفسية تعزى لعامل المستوى الأكاديمي لدى عينة الدراسة.

- **عرض وتحليل ومناقشة الفرضية العاشرة:**

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي لدى عينة طلبة جامعة الأغواط.

ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار T test لعينتين مستقلتين، حيث حسبت الفروق بين متوسطات اليقظة الذهنية ما بين أولى ليسانس وثالثة ليسانس تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي، والنتائج موضحة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (30): يمثل نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات عينة الدراسة تبعا لمتغير المستوى الأكاديمي في اليقظة الذهنية

المستوى الأكاديمي		العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	الدلالة
الرفاهية النفسية	أولى ليسانس	77	50.4156	5.32954	-0.711	134	غير دالة عند 0.05
	ثالثة ليسانس	59	51.0339	4.60122			

نلاحظ من الجدول أعلاه أن هناك تقارب بين المتوسطات الحسابية لذوي المستوى الأكاديمي (أولى ليسانس/ ثالثة ليسانس) في مستوى اليقظة الذهنية حيث بلغ متوسط فئة اولى ليسانس (50.4156) في حين بلغ متوسط فئة ثالثة ليسانس في اليقظة الذهنية (51.0339) حيث جاءت قيمة الفرق طفيفة بينهما وما يؤكد ذلك هو قيمة T-TEST والتي بلغت (0.711-) حيث جاءت غير دالة إحصائيا عند مستو الدلالة (0.05). وعليه نستنتج عدم تحقق الفرضية الفرقية البحثية والتي نصت على أنه توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي. ونقبل الفرضية الإحصائية والتي نصت على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي.

نفســـر النتيجة المتوصـــل إليها أنه لم يتواجد للمســـتوى الأكاديمي تأثير في اليقظة الذهنية وهذا قد يرجع إلى أن اليقظة تتولد بالخبرات الحياتية والشـــخصـــية، والتي قد ترتبط بالعمر أكثر منه بالمستوى الأكاديمي خاصة وأن عينة الدراسة مختلفة الأعمار والأجناس.

كما أن طبيعة الحياة الجامعية خاصـة في الوقت الحالي وطبيعة الدراسـة تملي على الطلبة عدة أعباء قد تختلف وفقا للمستوى الأكاديمي لكنها أيضا تشترك في كون كل مستوى له من الأعباء ما يوافق الطلبة وتأقلمهم مع الحياة الجامعة، وهو ما يجعلهم يســـلكون نفس السلوك تجاه اليقظة الذهنية لديهم، إذ لا تختلف هنا اليقظة بين المستويات.

كما نضـــيف على ذلك أن كلا المســـتويين (الأولى والثالثة ليســـانس) يواجه فيهما الطلبة نوعا من التفتح والفضـــول، إذ أنه في الســـنة الأولى يكون فيها تفتح نحو الحياة الجامعية، أما الســـنة الثالثة فيكون فيها تفتح نحو الحياة المهنية ونيل الشـــهادة؛ وفي ذكر تعريف اليقظة الذهنية التي تعرف على أنها عملية انتباه وحالة من التفتح والفضـــول ومرونة للانتباه، وهذا مايفســـر عدم وجود فروق في اليقظة الذهنية تعزى لعامل المســـتوى الأكاديمي لدى عينة الدراسة.

الاستنتاج العام:

نستنتج من خلال هذه الدراسة أن الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية متغيران مهمان ولهما تأثيرهما على طلبة جامعة الأغواط، من حيث تحقيق الصحة النفسية، كما ويعتبران من المفاهيم التي تكون الصحة النفسية للفرد، ووجد صداهما على مستوى البحوث الأخيرة في علم النفس الإيجابي والعلاجات النفسية، إضافة إلى أنه قد وجد ترابط فيما بينهما يعود إلى العديد من العوامل الشخصية، الثقافية، البيئية....

وقد توصلنا من خلال النتائج إلى تحقق أغلب الفرضيات البحثية، حيث نجد تحقق سبع فرضيات منها وهي متمثة في الفرضية الأولى والثانية والثالثة والرابعة والخامسة والسادسة والثامنة، والتي تقول بأنه توجد توجد علاقة طردية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية لدى عينة طلبة جامعة الأغواط، وأنه يمكن التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال اليقظة الذهنية ولو أن معامل التنبؤ كان ضعيفا، إضافة إلى وجود مستوى مرتفع من الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة، مع عدم وجود فروق في الرفاهية النفسية تعزى لعامل الجنس، وعدم وجود فروق في اليقظة تعزى لعامل الجنس والتخصص لدى هذه العينة.

إلى جانب هذا فلم تتحقق الفرضية السابعة والتاسعة التي تؤكد على وجود فروق في الرفاهية تعزى لعامل التخصص والمستوى الأكاديمي، وكذا الفرضية العاشرة التي تقول بأنه توجد فروق في اليقظة الذهنية تعزى لعامل المستوى الأكاديمي لدى عينة الدراسة.

وقد أشير من خلال تفسير هذه النتائج وبالاستناد إلى الدراسات السابقة والجانب النظري إلى أهمية عدة عوامل كان لها قيمة لدى عينة الدراسة، وهذه العوامل تتمثل في التنشئة الاجتماعية وخصائص المرحلة الجامعية خاصة في الوقت الحالي من ظروف معيشية سواء كانت مادية أو ثقافية أو اجتماعية، والتي ارتبطت بطبيعة عيش الطالب أو الطالبة الجامعية للمرحلة الجامعية، بغض النظر عن الفروق الفردية لكلا الجنسين؛ كما أن التكنولوجيا الحديثة التي هي نتاج واقعنا الراهن وجد لها أثر أيضا، وهذا ما أدى إلى الحصول على هذه النتائج

الخاتمة

خاتمة:

تعد الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية من أهم مواضيع الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي في الوقت الراهن، وقد حدثت فيها ضجة كبيرة في الآونة الأخيرة خاصة فيما يخص العلاجات النفسية والسعي إلى تحقيق الأداء المتكامل والطاقة الإيجابية للفرد، فقد تزايد اهتمام الباحثين بدراسة كل ما يحقق الهناء النفسي المتكامل والصحة النفسية، وهذان المفهومان يندرجان تحت مصطلح الرفاهية النفسية؛ هذا بالإضافة إلى الموجة الثالثة من العلاجات المعرفية السلوكية التي اهتمت باليقظة الذهنية وأولت لها اهتماما خاصا بحكم كونها جزءا هاما ورئيسيا من العلاج؛ كما تعتبر اليقظة الذهنية فنية وصفة يكتسبها الإنسان وتعمل على إعمال عقله ووعيه، وتنظيم آلية تفكيره، مع محاولة تدريب العقل على عيش اللحظة الحالية دون البقاء في الماضي وتأثيره السلبي ولا الخوف من المستقبل، ومع كون عالمنا الحالي يعيش حالة تسارع الزمن والأحداث بحيث كثرت مشاغل الإنسان مما جعلت آلية اليقظة آلية من المهم اكتسابها حتى يتسنى له مواكبة الظروف والضغوطات مع تركيز النظر على الثورة التكنولوجية الهائلة التي جعلته يعيش في دوامة من أحداث الحياة دون الاستمتاع بالعيش، أو تحقيق مستوى من الرفاهية النفسية التي تجعله يستطيع معايشة واقعه وأحداثه.

ولعل هذا ما دفعنا لدراسة هذا الموضوع، حيث انطلقت دراستنا من عشر فرضيات، واتبعنا الخطوات المنهجية اللازمة لاختبارها؛ بحيث قمنا في البداية بدراسة مدى مناسبة أدوات الدراسة وملاءمتها لدراستنا، قمنا بإجراء الدراسة على عينة قوامها 136 طالب جامعي من جامعة عمار ثليجي بالأغواط، حيث أخذت العينتين من كلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس وكلية العلوم البيولوجية، مع اختيار كلا الجنسين والتركيز على مستوى الأولى والثالثة ليسانس، وبعد جمع البيانات اللازمة، قمنا بتنظيمها وتفريغها في جداول إحصائية بواسطة البرنامج الإحصائي (spss22)، الذي مكننا من اختبار الفرضيات باستخدام معامل الارتباط بيرسون، واختبار T للفروق، وكذا تحليل التباين الأحادي؛ ثم تم استخراج النتائج وتحليلها ثم تفسيرها على ضوء الدراسات السابقة والجانب النظري، وتبقى هذه النتائج نسبية، في حدود عينة الدراسة وأدواتها وكذا مكان وزمان إجرائها.

وكخلاصة لما سبق فيبقى موضوع هذه الدراسة مجالا أمام الباحثين لدراسته والتعمق فيه، والاهتمام بالنتائج المتوصل إليها من أجل المساهمة في وضع برامج تطبيقية تعمل على التغيير، أو نشر الوعي من خلال البرامج التوعوية أو الندوات....

مقترحات الدراسة: بعد التوصل إلى نتائج الدراسة الحالية واستنادا على الجانب النظري فقد تم اقتراح هذه النقاط التي نرى أنه يمكن الاستفادة منها سواء في إطار البحث العلمي والأكاديمي أو التطبيقي والميداني وهي متمثلة فيما يلي:

إعداد وتصميم البرامج التربوية والمقررات التي تساعد في تنمية وتحقيق الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية.

تشجيع مراكز البحث العلمي لإعداد مزيد من الأبحاث حول العوامل المؤثرة في كل من الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية، ووضع نماذج إرشادية متجددة لتنمية هذين المتغيرين لدى طلبة الجامعة.

تطوير مستويات الخدمات النفسية والإرشادية لمساعدة الطلبة على تحقيق أعلى قدر ممكن من الرفاهية النفسية لديهم.

الاهتمام بالأنشطة المعرفية والنفسية التي تساهم في تنمية اليقظة الذهنية والرفاهية النفسة داخل الجامعة وخارجها.

إجراء مثل هذه الدراسة على فئات لأخرى كالأطفال والمراهقين.

قائمة المراجع

قائمة المراجع والمصادر:

إبراهيم، حيدر معن. (2019). *اليقظة الذهنية والمعتقدات المعرفية وكيفية قياسها*. العراق: دار كلكامش.

أبو حلاوة، محمد. (2014)، *علم النفس الإيجابي: ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية*. الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية العربية (34).

أبو زيد، أحمد. (2017). *فاعلية التدريب على اليقظة الذهنية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية أثره على أعراض هذا الاضطراب*. مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس (51)، ج1.

أبو هاشم، حسن. (2006). *الخصائص السيكومترية لأدوات القياس في البحوث النفسية والتربوية باستخدام spss*. كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة الملك سعود.

أرجايل، مايكل، ترجمة: فيصل يوسف (1993). *سيكولوجية السعادة*. الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون.

إسماعيل، عمار، وطه، منى. (2019). *دور الرفاهية النفسية كمتغير وسيط في العلاقة بين السمعة التنظيمية والأداء الوظيفي*. مجلة الدراسات التجارية المعاصرة (8).

أنجرس، موريس. (2006). *منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية (ط2)*. الجزائر: دار القصبة للنشر.

بديوي، زينب حياوي، وعبد، مها صدام. (2028). *اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة*. العراق: مجلة أبعاث البصرة للعلوم الانسانية، مج43 (1).

البقمي، براء، وحمدي الغنامي، فاطمة. (2021). *الأنشطة الإبداعية وسمات الشخصية وعلاقتهما بالرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية الموهوبات بجدة*. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ج3 (45).

بلخير، هاجر، وهباش، بسمة، حجاب، شيماء. (2020). *اليقظة الذهنية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة*. مذكرة لنيل شهادة ليسانس علم النفس العيادي، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.

بولفعة، عائشة، وبوبلال، رانيا. (2020). *اليقظة الذهنية وعلاقتها بأساليب التعلم دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة*. مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي، كلية علوم التربية تخصص ارشاد وتوجيه.

الحربي، نوار. (2021). *مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-19*. بغداد: مجلة البحوث التربوية والنفسية (68).

حفني، علي. (2021). *فعالية برنامج إرشادي قائم علي اليقظة الذهنية في خفض أعراض النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف النقال) لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا*. مجلة كلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي، ج1 (88).

الحملاوي، منال. (2019). *أساليب مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي للمعلمين*. دراسات نفسية، مج 29 (2).

الختاتنة، سامي. (2019). *فعالية برنامج للتدريب على اليقظة الذهنية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الأردن*. مجلة دراسات، العلوم التربوية، مج46 (1).

خرنوب، فتون. (2016). *الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل*. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، مج، 14 (1) 1.

خشبة، فاطمة. (2018). *التنبؤ بمستوى اليقظة الذهنية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة*. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ج 1 (179).

خطاطبة، يحيى. (2020). *مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الامام بن سعود الاسلامية*. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، مج 22 (54).

دســـوقي، حنان. (2020). *النموذج البنائي للعلاقات الســـببية بين اليقظة الذهنية والامتنان والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة*. المجلة التربوية (78).

دشلي، كمال. (2016). *منهجية البحث العلمي*. مديرية الكتب والمطبوعات الجامعية.

دغنوش، نورة. (2020). *اليقظـة الـذهنيـة من منظور علم النفس الإيجـابي*. مجلـة علوم الإنسان والأرض، مج9 (4)، ص533_559

رزق، عزة. (2020). *اليقظة الذهنية كمتغير وســيط في العلاقة بين مســتوى الطموح وقلق المســـتقبل لدى طلاب الجامعة*. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفســـية، مج14 (3).

زلوف، فايزة، وبن الشيخ، حفيظة. (2020). *الذكاء الانفعالي وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة*. مذكرة لنيل شـهادة ليسـانس علم النفس العيادي، قسـم علم النفس، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.

ســيلجمان، مارتن. (2005). *الســعادة الحقيقية*. ترجمة (الاعســر، كفافى، الســيد، يونس، علوان، غباش). القاهرة: دار العين.

سـليمان، محمد. (2021). *الأليكسـيثيميا واليقظة الذهنية وعلاقتها بأعراض القلق والاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة*. مجلة كلية الآداب جامعة الفيوم (الإنســـانيات والعلوم الاجتماعية) مج13 (1).

ســـليمون، ريم ميهوب، وســـودان، فداء. (2020). *الفروق في اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير التخصـص الأكاديمي دراســة ميدانية على عيّنة من طلبة كليتي التربية والصيدلة بجامعة طرطوس*. المجلة التربوية الإلكترونية السورية (1).

السويلم، سارة. (2019). *الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية*، مجلة الدراسة العلمي في التربية، مج9 (20).

شـعبان، ناصـر. (2020). *تأثير تدريبات اليقظة العقلية على الرفاهية النفسـية لدى طلاب كلية التربية الرياضـية*. مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضـة، جامعة بنها، مج(26)، ج12.

شند، سميرة، وهيبة، حسام، وسلومة، حنان. (2013). *مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي*. مجلة الارشاد النفسي (36).

الشيخي، صالحة، وخليفة، هدى. (2021). *الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمات التربية الخاصة بجدة*. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (136).

الصديق، فاطمة، ومحروس، غادة. (2020). *اليقظة الذهنية وعلاقتها بإدارة الوقت) دراسة ميدانية على معلمات رياض الأطفال بمدينة حائل المملكة العربية السعودية (*. مجلة العلوم التربوية والنفسية، مج4، (22)، ص 21- 46.

صلاحات، محمد، والزغلول، رافع. (2018). *القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية ب اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك*. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، مج9 (صلاحات25)، جامعة اليرموك، الاردن.

الطحان، سلسبيل، والهنداوي، محمد. (2018). *توسيط تقدير الذات التنظيمية بين القيم الشخصية والرفاهية النفسية للعاملين دراسة تطبيقية على أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بجامعة دمياط*. مج9 (3)، ج2.

عبد الباقي، أمل. (2020). *تأثير تحسين مستوى اليقظة الذهنية المقررة ذاتيا وأبعادها المختلفة على مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من الإناث (دراسة شبه تجريبية)*. دراسات نفسية، مج30 (1).

عبد الجواد، أحمد، ومحمد، شعبان. (2019). *تحليل المسارات للعلاقة بين الارتكازية الانفعالية وكفاءة المواجهة والرفاهية النفسية لدى معلمي التربية الخاصة*. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ج4 (13).

عبد الكريم، منى. (2021). *كفاءة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة*. مجلة كلية الآداب بقنا، ج2 (52).

عبد الله، أحلام مهدي. (2013). *اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة*. بغداد: مجلة الأستاذ (205).

عثمان، محمود. (2021). *فعالية العلاج بالرفاهية النفسية في خفض بعض الاضطرابات السلوكية والانفعالية لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية*. مجلة جامعة جنوب الوادي للعلوم التربوية (7).

عثمان، محمود، وعبد الوهاب، سلوى. (2017). *التواصل عبر الانترنت وعلاقته بالاتجاه نحو التعلم النقال والرفاهية النفسية لدى طلاب كلية التربية النوعية*. مجلة جامعة جنوب الوادي للعلوم التربوية (37).

عزيز، شادية، وقاسم، سندس، وكريم، دعاء. (2017). *اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة*. جامعة القادسية، قسم العلوم التربوية والنفسية.

عكاشة، أحمد. (2008). *الرضا النفسي الباب الملكي للصحة والسعادة*، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.

قاصب، بوعلام. (2021). *المرشد في العلاج بالتقبل والالتزام*. دار ومضة.

القاضي، دلال، والبياتي، محمود. (2008). *منهجية وأساليب البحث العلمي وتحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي spss (ط1)*. عمان، الأردن: دار الحامد.

الكطراني، إكثار، والطعان، مائدة. (2020). *أثر أسلوب اليقظة الذهنية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الإنسانية*. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الانسانية، مج45 (1).

لينهان، مارشا م. (2019). *التدريب على مهارات العلاج الجدلي السلوكي DBT* (ط1). ترجمة (سامي العرجان، وتيسير شواش). الأردن: دار الفكر.

مجمع اللغة العربية. (2004). *المعجم الوسيط (4)*. القاهرة: مكتبة الشروق الدولية.

المحفوظ، صبا. (2018). *الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال*. مجلة دراسات تربوية (44).

محمد، محمد. (2018). *الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية: مقارنة بين نظرية القياس التقليدية والنماذج الأحادية والمتعددة لنظرية الاستجابة للمفردة*. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج28 (99).

محمد، نشوة. (2021). *نموذج تدريسي قائم على المدخل الجمالي في تدريس مقرر التدريس المصغر لتنمية التحصيل والرفاهية النفسية لدى الطالبة معلمة علم النفس*. مجلة الدراسة العلمي في التربية، مج22 (8).

المرشود، جوهرة. (2020). *الإسهام النسبي لأبعاد الحكمة في التنبؤ ب اليقظة الذهنية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم*، مجلة جامعة الملك عبد العزيز: الآداب والعلوم الانسانية، مج 28 (9).

مصطفى، إيناس، وسالم، هانم، وعطية، رانيا. (2019). *النموذج البنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية و الذكاء الوجداني و الرفاهية النفسية لدى طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة الزقازيق*. دراسات عربية في التربية وعلم النفس (116).

معمرية، بشير. (2020). *سيكلوجية الوجود الأفضل أو الرفاه النفسي أو الحياة الطيبة*. الكتاب السنوي لشبكة العلوم النفسية العربية (8).

المعموري، علي، وسلام ، هادي عبد. (2018). *اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة*. العراق: مجل العلوم الانسانية، مج25 (3).

المنشاوي، عادل. (2011). *الرفاهية النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية*. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج 21 (70).

منوخ، صباح. (2020)، Journal of Tikrit University for Humanities 27 (10) 394-416

الوليدي، علي. (2017). *اليقظة الذهنية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلاب جامعة الملك خالد*. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية (28)، ص 41 – 68.

اليامي، حسين، وعلي، أشرف. (2021). *الصلابة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية في ضوء بعض المتغيرات دراسة مقارنة بين مدمني المخدرات والعاديين*. المجلة العربية للنشر العلمي ASJP (30).

اليوبي، أريج، واليوبي، رهف، والكشكي، مجدة. (2022). *الفروق بين الجنسين في الكفاية المدركة والرفاهية النفسية وضغوط العمل لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز بجدة*. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ج1 (141).

المراجع الأجنبية:

Adele M. Hayes and Greg Feldman, University of Miami, 2004, *Clarifying the Construct of Mindfulness in the Context of Emotion Regulation and the Process of Change in Therapy*, Clinical Psychology: Science and Practice, V11 N3, American Psychological Association D12.

Baer, R. A. (2003). *Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review*. Clinical psychology: Science and practice, 10 (2), 125-143.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). *The benefist of being present: mindfulness and its Role in psychological, well- Being*, Journal of Personality and social Psychology, vol (84), n (4), p. p822- 848.

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). *Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects*. Psychological inquiry, 18 (4), 211-237.

Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. Clinical Psychology*. Science and Practice, 10, 144–156.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). *The structure of psychological well-being revisited*. Journal of personality and social psychology, *69* (4), 719.

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008*). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being*. Journal of happiness studies, *9* (1), 13-39.

Shapiro, A., & Keyes, C. L. M. (2008). *Marital status and social wellbeing: Are the married always better off?* Social Indicators Research, 88 (2), 329-346.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). *Mechanisms of mindfulness. Journal of Clinical Psychology*,62 (3), 373–386

Steven C. Hayes and Chad Shenk, (2004), *Operationalizing Mindfulness Without Unnecessary Attachments*, University of Nevada, Reno, Clinical Psychology: Science and Practice, V11, N3.

الملاحق

الملحق (1): مقياس الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية الموزع على عينة الدراسة

جامعة عمار ثليجي الاغواط

كلية العوم الانسانية والاجتماعية

أخي الطالب، أختي الطالبة

نضع بين أيديكم مجموعة من الفقرات التي تعكس بعض الآراء والمعتقدات التي تستخدم في الحياة اليومية، هذه الفقرات تتعلق بأهداف بحثية علمية.

ونظرا لما نعهده فيكم من موضوعية وصراحة في التعبير عن آرائكم نأمل تعاونكم في الإجابة على جميع هذه الفقرات. فيرجى قراءة كل فقرة بدقة وموضوعية وذلك وضع إشارة (√) على أحد البدائل الموجودة أمام كل فقرة والتي تعبر عن رأيكم، علما بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن آرائكم الحقيقة نحوها، كما أن إجابتكم لن يطلع عليها سوى الباحث وتستخدم للبحث العلمي.

تقبلوا منا فائق الشكر والتقدير لتعاونكم معنا

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

العمر:

المستوى الأكاديمي: أولى ليسانس ☐ ثالثة ليسانس ☐

التخصص: .....

الحالة الاجتماعية: أعزب ☐ متزوج ☐ أرمل ☐

المستوى الاقتصادي: مرتفع ☐ متوسط ☐ ضعيف ☐

المهنة: .....

	المفردة	موافق جدا	موافق	متردد	معترض	معترض جدا
1	أشعر بأن حياتي ذات معنى وقيمة					

2	أدرك جيدا ما لدي من إمكانيات					
3	أشعر بالثقة في نفسي					
4	أتمتع بشبكة علاقات اجتماعية ناجحة					
5	أستطيع حل ما يواجهني من مشكلات					
6	أستطيع التوافق مع التغيرات المحيطة					
7	وجودي يعني لي الكثير					
8	أضع لنفسي معايير وقناعات خاصة					
9	كثيرا ما أعتمد على الآخرين في إدارة شؤون حياتي					
10	أحب الاختلاط بالناس					
11	أحب التجديد والتغيير في الحياة					
12	أعتقد أن حياتي لا تخضع لإرادتي					
13	أسعى لامتلاك الكثير من المهارات المعينة على الحياة					
14	أسير في حياتي وفق أهداف محددة					
15	أرصد جوانب قصوري وأحاول تلافيها					
16	معظم الناس يحاولون إدارة سلوكي					
17	تربطني بالناس علاقات يسودها المودة والتفاهم والاحترام					
18	أنجز ما لدي من مهام بنجاح					
19	أحاول الاستفادة من الإمكانيات المحيطة مهما كانت بسيطة					
20	دائما ما أبحث عن شيء ما يشعرني بأهمية حياتي					
21	أحاول تحقيق أقصى استفادة من إمكاناتي					
22	أضع معايير خاصة بي في الحكم على أفعالي					
23	أعتبر مقابلة أناس جدد خبرة ممتعة أتطلع دوما لها					
24	أهتم باكتساب معلومات ومهارات جديدة					
25	أستطيع توظيف إمكانيات البيئة في تحقيق ما أصبو إليه					
26	حياتي ليس فيها هدف واضح					
27	أشعر بان حياتي تافهة وبلا قيمة					
28	اشعر باني شخص ذو قيمة اجتماعية					
29	أبحث عن هدف ورسالة في حياتي					

30	أشعر بأن لي شخصية مميزة					
31	أبادر بتكوين صداقات جديدة					
32	غالبا ما أخضع لمسايرة الجماعة التي أعيش فيها					
33	أعرف ما أريد إنجازه في حياتي					
34	أعترف بالخطإ عندما أقع فيه					
35	أضع خططا عريضة وآمال كبيرة للمستقبل					
36	أشعر بالرضا عن الماضي بخيره وشره					
37	أشعر بالضيق عندما أكون مع الناس					
38	لا أفعل شيئا غير مقتنع به					
39	أشعر باليأس من حياتي					
40	أبادر بالسؤال عن أصدقائي					
41	لي أسلوب حياة خاص بي					
42	أشعر بأني ناجح في حياتي					
43	أتحمل مسؤولية ما أقوم به من أفعال وما أتخذه من قرارات					
44	أنا أعرف نفسي جيدا					
45	أشعر بالوحدة في كثير من الأوقات					
46	لا يوجد لدي ما أعيش من أجله					
47	أشارك أصدقائي في كثير من الأنشطة والمناسبات الاجتماعية					
48	أرفض تدخل الآخرين في أموري الشخصية					
49	لم أحقق شيئا ذا قيمة من حياتي					
50	أشعر بالرضا عن نفسي					
51	أستطيع اتخاذ قراراتي بنفسي					
52	أفضل مشاركة الآخرين عن أكون بمفردي					
53	المواقف الجديدة تثير شغفي واهتمامي وتجعلني أكثر ثراء					
54	أستطيع مواجهة ما أمر به من ضغوط					
55	أشعر بالنشاط والحيوية في تنفيذ ما أخطط له					
56	أفتقد اصدقائي عند غيابهم					
57	لدي الرغبة في التقدم والنمو باستمرار					
58	أهتم بالأنشطة والخطط التي تحقق أهدافي					
59	حينما تسوء الأمور أكون واثقا من اجتيازها					

60	أجد صعوبة في ترتيب شؤون حياتي بالطريقة التي أريدها					
61	أستطيع إظهار كفاءتي وقدراتي في المجال الدراسي					
62	أشعر بالسعادة عندما أكون مع اصدقائي					
63	أستطيع توظيف خبراتي السابقة في مواجهة المصاعب					
64	أدير شؤون حياتي بكفاءة					
65	أسعى باستمرار نحو مزيد من النجاح والتفوق					
66	أشعر بفتور عند قضاء أنشطتي اليومية					
67	أحاول إدارة وقتي بشكل جيد قدر الامكان					
68	أستطيع ترتيب أولوياتي في سبيل تحقيق اهدافي					
69	مواجهتي للصعاب يزيد من شعوري بالكفاءة					

	العبارات	دائما تنطبق علي	أحيانا تنطبق علي	أحيانا لا تنطبق علي
1	أفضل التحقق من الأشياء حولي			
2	أقوم بتوليد بعض الأفكار الجديدة			
3	أنا متفتح دوما للأساليب الحديثة في عمل الاشياء			
4	لا أبذل جهدا لتعلم أشياء جديدة			
5	أحاول أن أساهم بتقديم كل ما هو جديد			
6	أبقي على الأساليب القديمة المجربة والصحيحة لعمل الاشياء			
7	لا ألاحظ ما يتطلع إليه الناس الآخرون			
8	أتجنب التفكير الذي يثير الحوارات			
9	يتسم تفكيري بالإبداع			
10	يمكنني أن أتصرف بأساليب مختلفة وعديدة في مواقف لم أمر بها سابقا			
11	أنا واع لما يدور حولي			
12	إنني محب للاستطلاع جدا			
13	أحاول التفكير بأساليب جديدة لعمل الأشياء			
14	لا أكون واعيا للتغيرات التي تحصل حولي			
15	لدي عقل متفتح حول كل شيء، حتى تلك الأشياء التي تتحدى جوهر معتقداتي			
16	أفضل الأشياء أو المواقف التي تتطلب تحديا فكريا			
17	أجد من السهولة ابتداع أفكار جديدة وفعالة			
18	لا أنتبه للتطورات الجديدة			
19	أود اكتشاف كيف تعمل الأشياء			
20	إنني لست مفكرا مبتكرا			
21	أنشغل في كل شيء أقوم به تقريبا			

الملحق (2): الخصائص السيكوميترية لمقياس الرفاهية النفسية واليقظة الذهنية

نتائج spss22 الصدق والثبات لمقياس الرفاهية النفسية

صدق الاتساق الداخلي:

Corrélations

		الرفاهية	الهدف	التقبل	الاستقلالية	العلاقات	النضج	البيئة
الرفاهية	معامل الارتباط بيرسون	1	.785**	.801**	.603**	.449**	.836**	.725**
	مستوى الدلالة		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	136	136	136	136	136	136	136
الهدف	معامل الارتباط بيرسون	.785**	1	.668**	.403**	.067	.595**	.523**
	مستوى الدلالة	.000		.000	.000	.436	.000	.000
	N	136	136	136	136	136	136	136
التقبل	معامل الارتباط بيرسون	.801**	.668**	1	.490**	.185*	.673**	.470**
	مستوى الدلالة	.000	.000		.000	.031	.000	.000
	N	136	136	136	136	136	136	136
الاستقلالية	معامل الارتباط بيرسون	.603**	.403**	.490**	1	-.035-	.466**	.392**
	مستوى الدلالة	.000	.000	.000		.689	.000	.000
	N	136	136	136	136	136	136	136
العلاقات	معامل الارتباط بيرسون	.449**	.067	.185*	-.035-	1	.231**	.124
	مستوى الدلالة	.000	.436	.031	.689		.007	.152
	N	136	136	136	136	136	136	136
النضج	معامل الارتباط بيرسون	.836**	.595**	.673**	.466**	.231**	1	.664**
	مستوى الدلالة	.000	.000	.000	.000	.007		.000
	N	136	136	136	136	136	136	136
البيئة	معامل الارتباط بيرسون	.725**	.523**	.470**	.392**	.124	.664**	1
	مستوى الدلالة	.000	.000	.000	.000	.152	.000	
	N	136	136	136	136	136	136	136

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

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

صدق المقارنة الطرفية:

Statistiques de groupe

	المبحوثين	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الدرجات	الدرجات الدنيا	45	255.7778	16.58160	2.47184
	الدرجات العليا	45	298.4889	8.56691	1.27708

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
الدرجات	Hypothèse de variances égales	6.493	.013	-15.351-	88	.000	-42.71111-	2.78225	-48.24025-	-37.18197-
	Hypothèse de variances inégales			-15.351-	65.927	.000	-42.71111-	2.78225	-48.26617-	-37.15605-

الثبات:

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.883	69

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	.837
		Nombre d'éléments	35[a]
	Partie 2	Valeur	.807
		Nombre d'éléments	34[b]
	Nombre total d'éléments		69
Corrélation entre les sous-échelles			.549
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		.709
	Longueur inégale		.709
Coefficient de Guttman			.706

Statistiques d'échelle

	Moyenne	Variance	Ecart type	Nombre d'éléments
Partie 1	144.3088	153.252	12.37950	35[a]
Partie 2	133.5074	121.007	11.00033	34[b]
Deux parties	277.8162	423.825	20.58702	69

نتائج spss22 للصدق والثبات لمقياس اليقظة الذهنية

الصدق:

Statistiques de groupe

	المبحوثين	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الدرجات	الدرجات الدنيا	45	45.1556	3.08924	.46052
	الدرجات العليا	45	56.0667	2.26033	.33695

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
الدرجات	Hypothèse de variances égales	6.089	.016	-19.121-	88	.000	-10.91111-	.57062	-12.04511-	-9.77712-
	Hypothèse de variances inégales			-19.121-	80.617	.000	-10.91111-	.57062	-12.04656-	-9.77567-

الثبات:

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.699	21

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	.522
		Nombre d'éléments	11[a]
	Partie 2	Valeur	.593
		Nombre d'éléments	10[b]
	Nombre total d'éléments		21
Corrélation entre les sous-échelles			.481
	Longueur égale		.650

Coefficient de Spearman-Brown	Longueur inégale	.650
Coefficient de Guttman		.649

Statistiques d'échelle

	Moyenne	Variance	Ecart type	Nombre d'éléments
Partie 1	26.5294	8.281	2.87760	11[a]
Partie 2	24.1544	8.724	2.95366	10[b]
Deux parties	50.6838	25.181	5.01804	21

الملحق (3): نتائج spss22 لاختبار الفرضيات

معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرات

Corrélations

			الرفاهية	اليقظة
الرفاهية	معامل الارتباط بيرسون		1	.372**
	مستوى الدلالة			.000
	N		136	136
اليقظة	معامل الارتباط بيرسون		.372**	1
	مستوى الدلالة		.000	
	N		136	136

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		الهدف	التقبل	الاستقلالية	العلاقات	النضج	البيئة	اليقظة
الهدف	معامل الارتباط بيرسون	1	.668**	.403**	.067	.595**	.523**	.233**
	مستوى الدلالة		.000	.000	.436	.000	.000	.006
	N	136	136	136	136	136	136	136
التقبل	معامل الارتباط بيرسون	.668**	1	.490**	.185*	.673**	.470**	.298**
	مستوى الدلالة	.000		.000	.031	.000	.000	.000
	N	136	136	136	136	136	136	136
الاستقلالية	معامل الارتباط بيرسون	.403**	.490**	1	-.035-	.466**	.392**	.199*
	مستوى الدلالة	.000	.000		.689	.000	.000	.020
	N	136	136	136	136	136	136	136
العلاقات	معامل الارتباط بيرسون	.067	.185*	-.035-	1	.231**	.124	.090
	مستوى الدلالة	.436	.031	.689		.007	.152	.296
	N	136	136	136	136	136	136	136
النضج	معامل الارتباط بيرسون	.595**	.673**	.466**	.231**	1	.664**	.430**
	مستوى الدلالة	.000	.000	.000	.007		.000	.000

	N	136	136	136	136	136	136	136
البيئة	معامل الارتباط بيرسون	.523**	.470**	.392**	.124	.664**	1	.387**
	مستوى الدلالة	.000	.000	.000	.152	.000		.000
	N	136	136	136	136	136	136	136
اليقظة	معامل الارتباط بيرسون	.233**	.298**	.199*	.090	.430**	.387**	1
	مستوى الدلالة	.006	.000	.020	.296	.000	.000	
	N	136	136	136	136	136	136	136

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

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

اختبار التباين

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
الرفاهية	277.8162	20.58702	136
اليقظة	50.6838	5.01804	136

Corrélations

			الرفاهية	اليقظة
معامل الارتباط بيرسون		الرفاهية	1.000	.372
		اليقظة	.372	1.000
Sig. (unilatéral)		الرفاهية	.	.000
		اليقظة	.000	.
N		الرفاهية	136	136
		اليقظة	136	136

Variables introduites/éliminées[a]

Modèle	Variables introduites	Variables éliminées	Méthode
1	اليقظة[b]	.	Introduire

a. Variable dépendante : الرفاهية

b. Toutes les variables demandées ont été introduites.

Récapitulatif des modèles[b]

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	.372[a]	.138	.132	19.18366

a. Prédicteurs : (Constante), اليقظة

b. Variable dépendante : الرفاهية

ANOVA[a]

Modèle		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
1	Régression	7902.702	1	7902.702	21.474	.000[b]
	Résidus	49313.702	134	368.013		
	Total	57216.404	135			

a. Variable dépendante : الرفاهية

b. Prédicteurs : (Constante), اليقظة

Coefficients[a]

Modèle		Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
		B	Ecart standard	Bêta		
1	(Constante)	200.538	16.757		11.967	.000
	اليقظة	1.525	.329	.372	4.634	.000

a. Variable dépendante : الرفاهية

Statistiques des résidus[a]

	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type	N
Valeur prédite	256.9524	295.0700	277.8162	7.65105	136
Résidu	-77.87238-	40.60292	.00000	19.11247	136
Valeur prédite standardisée	-2.727-	2.255	.000	1.000	136
Prévision standardisé	-4.059-	2.117	.000	.996	136

a. Variable dépendante : الرفاهية

مقارنة المتوسط الحسابي والفرضي للمتغيرات

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الرفاهية	136	277.8162	20.58702	1.76532

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 207					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
الرفاهية	40.115	135	.000	70.81618	67.3249	74.3074

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
اليقظة	136	50.6838	5.01804	.43029

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 42					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
اليقظة	20.181	135	.000	8.68382	7.8328	9.5348

اختبار الفروق

حسب الجنس:

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الرفاهية	ذكر	44	278.3409	20.66673	3.11563
	انثى	92	277.5652	20.65749	2.15369

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
الرفاهية	Hypothèse de variances égales	.000	.997	.205	134	.838	.77569	3.78695	-6.71423-	8.26561
	Hypothèse de variances inégales			.205	84.766	.838	.77569	3.78755	-6.75527-	8.30665

حسب التخصص:

Statistiques de groupe

	التخصص	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
اليقظة	أدبي	86	50.6047	5.28990	.57042
	علمي	50	50.8200	4.56110	.64504

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
اليقظة	Hypothèse de variances égales	.392	.532	-.240-	134	.810	-.21535-	.89555	-1.98659-	1.55590

	Hypothèse de variances inégales			-.250-	115.046	.803	-.21535-	.86108	-1.92097-	1.49028

حسب المستوى الأكاديمي:

Statistiques de groupe

	السنة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
اليقظة	أولى ليسانس	77	50.4156	5.32954	.60736
	ثالثة ليسانس	59	51.0339	4.60122	.59903

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
اليقظة	Hypothèse de variances égales	2.288	.133	-.711-	134	.478	-.61831-	.86982	-2.33867-	1.10204
	Hypothèse de variances inégales			-.725-	132.047	.470	-.61831-	.85306	-2.30575-	1.06912

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عمار ثليجي بالأغواط
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس و علوم التربية و الأرطفونيا

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Amar Telidji Laghouat
Faculté des Sciences Sociales

إلى السيد : رئيس قسم البيولوجيا
ورئيس قسم علوم الطبيعة والحياة

ترخيص بالزيارة

في إطار ربط المعارف النظرية بالواقع المعاش ،وتجسيدا للتعاون بين الجامعة والمؤسسات التربوية والاجتماعية والصحية (العمومية والخاصة)،وكذلك المؤسسات الثقافية واقتصادية وإيمانا منا بضرورة تفتح الجامعة على محيطها ، فإننا نلتمس من سيادتكم مد يد المساعدة

للطالب : الحياضي فاطمة

موسى الهال سارة

- تخصص علم النفس الصحي

وهذا في اطار زيارة ميدانية تساهم وتساعد الطالب في بحثه لنيل شهادة

.....

الأغواط في: 2021/01/05

رئيس القسم

رئيس قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا
إمضاء: شارف سعدية

رئيس قسم البيولوجيا

نائب رئيس قسم الجذع المشترك في العلوم الطبيعية والحياة بكلية العلوم
إمضاء: حديم رابح